

Invitation à participer à un concours de poésie

Depuis quelques années, le secteur Des-Deux-Rives organise un concours de poésie parmi ses membres. Ceux-ci apprécient d'y participer, ce qui permet de titiller leur fibre créative.



Pour son édition 2026, nous ouvrons cordialement la participation à l'ensemble des membres de la région 03.

Les poètes en herbe, ou plus expérimentés, sont invités à envoyer leurs œuvres (limite de 2 par personnes) au plus tard le **1^{er} octobre 2026** à la présidente du secteur, madame Huguette Lamontagne, athenal@bell.net.

Un comité se réunira pour analyser les poèmes et déterminer les textes gagnants. Les trois premières positions se mériteront respectivement 100 \$, 75 \$ et 50 \$.

Selon le nombre d'œuvres soumises, un ou des prix de participation seront tirés au hasard. Les personnes gagnantes verront aussi leur poème publié dans le numéro de décembre du bulletin de l'AREQ 03D.

Participez en très grand nombre!

La présidente du secteur Des-Deux-Rives,
Huguette Lamontagne



Invitation aux BÉNÉVOLES (AGS)

Cher(e)s bénévoles!

Par : Lise Patoine

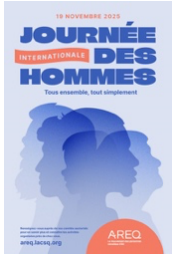
Le conseil sectoriel de l'AREQ 03 G Louis-Fréchette invite tous les bénévoles (responsables de dossiers et/ou de comités, téléphonistes, etc.), contribuant généreusement à la bonne marche de notre association, à participer au dîner de reconnaissance offert lors de l'assemblée générale sectorielle (AGS) le jeudi 23 avril 2026, à l'hôtel L'Oie des neiges (Oiselière), 165, route du Président-Kennedy, Lévis.

Veuillez, s'il vous plaît, [vous inscrire](#) auprès de Louise Guay (camarine@videotron.ca ou 418 833-9809) **avant le 9 avril 2026.**

Nous comptons sur votre présence!



Journée internationale des hommes 2025



Le 19 novembre dernier avait lieu la « Journée internationale des hommes » qui se tient, à cette même date chaque année, à l'Hôtel Québec.

Cette journée mise sur pied par l'AREQ, avait pour thème la solitude des hommes. Ce fut une belle réussite. Les responsables du comité des hommes de chaque région se sont regroupés pour faire de cette journée un franc succès. Ce n'est pas toujours facile de trouver des conférenciers intéressants à un prix abordable!

Encore cette année, la planification de la journée a été élaborée assez tôt afin d'en faire la publicité dans le Nouvel Envol et ainsi permettre une plus grande participation des membres. Nous avons eu 13 inscriptions pour notre secteur (Louis-Fréchette) et les participants étaient très satisfaits de leur journée.

Le premier conférencier Michel Giroux, psychologue, nous a fait réfléchir sur l'utilisation de la créativité pour réduire la solitude surtout chez les retraités masculins. Il nous a montré le chemin vers une maturité réconciliée.

Notre deuxième conférencier Francis Dupuis, récréologue au Château Sainte-Marie, nous a fait prendre conscience que beaucoup d'hommes seuls souffrent de solitude lorsqu'ils arrivent dans une RPA. Les hommes âgés ont en effet plus de difficulté à aller de l'avant et restent souvent dans leur coin. Monsieur Dupuis nous indique que ce sont souvent les personnes les plus difficiles à animer; il lui faut user de beaucoup de créativité.

Après un bon dîner où nous avons tous eu le loisir d'échanger, une activité intéressante s'est déroulée en après-midi. Un photographe professionnel est venu nous indiquer quelle était la meilleure façon d'obtenir de bonnes photos en utilisant notre cellulaire.

Au plaisir de vous revoir à une prochaine « Journée internationale des hommes ».

Richard Arcand, responsable du comité des hommes de l'AREQ Louis-Fréchette

Oyez! Oyez! Artistes! Artisan(e)s!

Lors de l'assemblée générale de notre secteur (AGS), le jeudi 23 avril 2026, à l'hôtel L'Oie des neiges (Oiselière) de Lévis, nous invitons les talentueuses et talentueux artistes et artisan(e)s de l'AREQ 03G Louis-Fréchette à venir exposer leurs plus récentes réalisations (1-2 œuvres).

Vous devez **obligatoirement** vous inscrire, **avant le 9 avril 2026**, en communiquant avec Lise Patoine : lispatoine@telus.net ou 418 479-2900.



Pour chacune des œuvres, veuillez indiquer :

- Votre nom : _____
- Le titre de l'œuvre (des œuvres) : _____
- La (les) technique(s) utilisée(s) : _____

Pour l'exposition, vous devez prévoir un support adéquat et vous présenter sur les lieux à compter de 8 h 30.

Nous avons hâte d'admirer vos grands talents! Merci à l'avance de votre participation!

Lise Patoine



Québec-Chaudière-Appalaches

CAMPAGNE D'ADHÉSION À L'AREQ ET À ASSUREQ

À qui s'adresse cette campagne?

Toutes les personnes retraitées ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la CSQ, mais n'ayant pas adhéré à l'AREQ ou à ASSUREQ.

Quand cette campagne?

Entre le 1^{er} janvier et le 31 mai 2026

Quels avantages?

La possibilité unique d'adhérer à l'AREQ ou à ASSUREQ et au régime Santé ou Santé Plus.

Voici 5 bonnes raisons d'adhérer à ASSUREQ

1. Adhésion sans preuve de bonne santé;
2. Prime fixe qui n'augmente pas avec l'âge;
3. Assurance voyage couvrant jusqu'à 6 mois consécutifs;
4. Assurance valide votre vie durant;
5. Maintien de l'assurance pour la personne conjointe survivante.

Cette offre est d'une durée limitée.

Propagez la bonne nouvelle dans votre entourage!

Pour plus d'informations, communiquez avec l'AREQ nationale :

Téléphone : **418 525-0611** ou **1 800 663-2408**

info@areq.lacsq.org

Source : PPT de la formation – Auteure, Johanne Freire, AREQ

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Pour l'année 2025 la somme amassée a été d'environ 1400 \$. **Un grand merci à tous!**
Les noms des bénéficiaires paraîtront dans le Nouvel Envol du mois d'août.

Pour la Fondation, une **nouvelle année financière** a commencé début janvier 2026. Ainsi, tout au long de cette année, nous allons amasser à nouveau des fonds grâce au tirage moitié-moitié, au vestiaire de l'activité de Noël et aux dons.



Vous pouvez faire des dons :

- En allant sur le site Internet de la FLG (fondationlg.org) et cliquez sur le rectangle vert « **Faire un don** ».
 - ~ Puis, choisissez **35 \$ pour 35 ans** ou **campagne annuelle**.
 - ~ Entrez le montant de votre don.
 - ~ Cliquez sur **Régions**, choisissez **Région (03 Chaudière-Appalaches)**, puis compléter les étapes.
- Ou, par la poste en faisant un chèque au nom de la Fondation (d'au moins 25 \$, accompagné de votre nom et votre adresse complète). Faire parvenir le tout à l'adresse :

Fondation Laure-Gaudreault, 320, rue Saint-Joseph Est, Bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7

Information du bureau de la FLG :

Un reçu fiscal est produit automatiquement pour tout don en ligne, peu importe le montant, et c'est la voie que nous privilégions. Pour les dons par chèque ou en argent, un reçu est remis pour un montant de don d'au moins 25 \$ et il n'est plus possible de cumuler des montants inférieurs jusqu'à concurrence de ce minimum requis. Cette décision fut prise en vue de réduire les opérations manuelles de production et d'envoi des reçus. Pour les dons faits en 2025 autrement qu'en ligne, les reçus fiscaux seront envoyés au plus tard à la fin de février.

Tirage national, c'est parti!

Cette année, nous innovons en organisant ce tirage uniquement par voie électronique. C'est par le biais d'une entreprise québécoise située à Roberval que se déroulera toute l'opération de la vente des billets au tirage lui-même. L'entreprise retenue offre toutes les garanties de sécurité pour les transactions en ligne et pour la protection des renseignements personnels.

Les billets peuvent être achetés **jusqu'au 10 juin 2026** sur le site de l'entreprise au <https://tirage.moitiemoitie.com/300>. Les revenus de ce tirage-partage seront répartis entre la Fondation d'une part, et **cinq** personnes gagnantes qui se partageront en **parts égales** 50 % des ventes.

Le tirage aura lieu le 11 juin à 8 h. Les noms des personnes gagnantes seront annoncés lors de la dernière séance de travail du congrès, le 11 juin 2026.

Le coût des billets est de 5 \$ l'unité, 10 \$ pour trois (3) billets, 20 \$ pour dix (10) billets et 50 \$ pour cinquante (50) billets. Précisons que l'achat de billets de participation à ce tirage **ne peut donner droit à un reçu fiscal.**

Robert Hins, responsable de la FLG de notre secteur