



NOUVEL ENVOL

Secteur Louis-Fréchette - Région Québec-Chaudière-Appalaches

Août 2026

SOMMAIRE

Mot du président régional.....	p. 3
FLG.....	p. 4
Solidarité internationale.....	p. 4
Sociopolitique.....	p. 5
Journée des hommes.....	p. 6
Jour de la Terre.....	p. 7
Solution du quiz.....	p. 7
Activités à venir.....	p. 8,9
Voyages.....	p. 10
Retour sur les activités.....	p. 11-14
Quiz sur les chansons.....	p. 15
Coupons-réponse.....	p. 16,17
Nécrologie.....	p. 18
Informations utiles.....	p. 19,20



Vie associative

Au moment d'écrire ces lignes (1^{er} juin), le poste à la présidence pour notre secteur est toujours vacant.

Si d'ici la fin octobre ou début novembre, il n'y a toujours pas de relève pour la présidence, nous devons convoquer ce qui pourrait être la dernière assemblée générale du secteur Louis-Fréchette.

La solution idéale demeure de trouver rapidement une personne pour la présidence.

La solution de dernier recours serait de mettre fin au secteur Louis-Fréchette et opter pour une fusion.

Compte tenu de la situation, nous devons fonctionner avec les liquidités dans notre compte à la caisse Desjardins; nous n'aurons plus droit aux allocations du Régional et du National.

Ce qui a pour conséquence de nous obliger à faire des choix. Nous devons annuler ou reporter des activités habituellement prévues dans notre secteur à chaque mois.

Dans ce bulletin, nous vous présentons les activités régionales (22 octobre et 19 novembre) ainsi que les activités sectorielles de septembre à décembre. En ce qui concerne les activités sectorielles, nous avons privilégié les deux activités les plus populaires : « Retrouvailles » le 17 septembre et « Dîner de Noël » le 2 décembre. Dans le bulletin de la mi-décembre, nous vous informerons sur la suite possible en fonction de notre budget.

Notons également qu'il n'y aura pas de fête du 40^e prévue en 2027 si le secteur Louis-Fréchette n'existe plus.

Ce bulletin sectoriel est peut-être aussi le dernier présenté en format papier. Les prochaines éditions pourraient être produites exclusivement sur notre site Internet (louisfrechette.araq.lacsq.org). Merci Martine et Jacques.

La question est de savoir maintenant si nous voulons toujours être membre du secteur Louis-Fréchette? La suite appartient aux membres... Nous pourrions échanger sur le sujet lors des « Retrouvailles ».

Le conseil sectoriel,

Par : Nicole Talbot, 1^{ère} vice-présidente

PAIEMENT PAR INTERAC

Il est maintenant possible de vous inscrire aux activités en utilisant « INTERAC » (ACCESD Desjardins) à liseptoine@telus.net en utilisant la question de sécurité suivante :



- * « Comment s'appelait notre fondatrice? »
- * Réponse : « **Laure** »

Après avoir effectué votre paiement, afin de compléter votre inscription :

- * Faire parvenir un courriel à : liseptoine@telus.net en indiquant le **nom et prénom de chaque personne inscrite** en spécifiant si celle-ci est membre ou non-membre.
- * Indiquer également votre **numéro de téléphone**.

Nous vous prions de vous inscrire pour **une seule activité à la fois** en respectant le délai prévu.

Nous espérons que cette nouvelle procédure facilitera votre inscription.

Au plaisir de vous accueillir à nos activités!

Les membres du conseil sectoriel

Pour plus d'information concernant la procédure à suivre pour faire un virement INTERAC, consulter le lien suivant : <https://www.desjardins.com/qc/fr/comptes-services/virement-interac.html>



TABLEAU SYNTHÈSE DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2026

ACTIVITÉ	DATE DE L'ACTIVITÉ	DATE LIMITE D'INSCRIPTION	PARTICIPE
Retrouvailles	Jeudi, 17 septembre	Jeudi 3 septembre	
Responsables des dossiers	À déterminer (s'il y lieu)		
Assemblée générale spéciale	À déterminer		
Fête des personnes âgées	Annulée		
<i>Sociopolitique ***</i>	Jeudi, 22 octobre	Jeudi, 8 octobre	
Hommage aux défunts	Reportée (s'il y lieu)		
<i>Journée des hommes ***</i>	Jeudi, 19 novembre	Jeudi, 5 novembre	
Dîner de Noël	Mercredi, 2 décembre	Mercredi, 18 novembre	

*** Les activités en italiques sont des activités régionales

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL (Juin 2026)

Tout d'abord, je tiens à vous remercier sincèrement pour la confiance que vous m'avez accordée au cours de ce triennat. Votre présence et votre engagement ont été pour moi une grande source de motivation et de fierté. Avec plus de 1 882 participations aux activités régionales, notre milieu a démontré toute sa vitalité. Bravo aux responsables régionaux et aux membres de leurs comités pour leur travail remarquable. Merci de tout cœur pour cet engagement exceptionnel.



Porté par cette confiance et par tout ce que nous avons accompli ensemble, j'ai choisi de poser ma candidature pour poursuivre cette belle aventure au cours des trois prochaines années. Je souhaite continuer à servir notre organisation avec détermination, enthousiasme et fidélité à nos valeurs.

Cette année, je porterai une attention particulière à la relève afin de faire une place vivante dans notre avenir collectif. Le congrès de juin prochain devrait nous offrir des pistes de solution porteuses pour mieux la rejoindre, l'accueillir et l'intégrer.

Le 49^e Congrès (8 juin 2026) sera consacré aux modifications aux statuts et règlements. Nous y aborderons notamment le vote électronique, la cotisation et le nombre maximal de mandats. Ce sera un moment important pour préparer l'avenir.

Le 50^e Congrès se tiendra du 9 au 11 juin 2026 sous le thème « **L'AREQ, plus grande et plus forte** », un thème qui reflète bien notre élan collectif.

Nous y dresserons le bilan du triennat, adopterons les orientations 2026-2029 et procéderons à l'élection du conseil exécutif national. Notre délégation comptera 82 personnes, malgré deux postes non comblés.

En terminant, je remercie chaleureusement toutes les personnes qui se sont engagées au cours de ces années, en particulier les trois membres du conseil exécutif régional qui ne peuvent renouveler leur mandat. Un merci tout spécial à Nicole Talbot de Louis-Frédette, Élise Melanson de Pascal-Taché et Louise Fortin de Beauce-Etchemin. Merci également aux membres du CR, Marie Rancourt et Claire Guay, ainsi qu'aux responsables régionales Renée Blais, du comité des droits des femmes et Claire Bélanger, du comité de l'action sociopolitique.

Merci à toutes les personnes avec qui nous avons eu le privilège de travailler et de relever ensemble de si beaux défis. C'est grâce à cette force collective que nous continuerons d'avancer avec confiance et fierté.

Au plaisir de vous revoir lors du prochain triennat.

Réjean

P.S. : Prendre note que pour l'an prochain, les rencontres régionales se tiendront à :

Hôtel Québec Inn, 7175, boul. Hamel Ouest, Sainte-Foy, Québec

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Au cours de l'année 2025, nous avons amassé environ **1400 \$**. Ce montant provient des tirages moitié-moitié, de l'achat de cartes de sympathies par le conseil sectoriel, de dons lors des activités, de dons par la poste et par Internet. De plus, un montant de **1100 \$**, provenant de la région 03 Chaudière-Appalaches et du National, s'est ajouté pour totaliser **2500 \$**.



Ceci a permis d'aider les deux organismes ci-dessous :

Les [Frigos Pleins](#) de Saint-Lazare
Lynda Bouchard, directrice générale

Montant du don : **1500 \$**



Les [Petits frères](#) de Lévis
Josée Poulin, coordonnatrice

Montant du don : **1000 \$**



Les personnes représentant ces deux organismes étaient très heureuses de recevoir ces montants et elles nous disent un « **GRAND MERCI** ». Ce grand merci revient à vous toutes et tous pour votre générosité.

Robert Hins, responsable de la FLG de notre secteur



SOLIDARITÉ INTERNATIONALE « CASIRA »

Lors de l'activité des « Retrouvailles » du 17 septembre prochain, madame Lucette Tanguay nous invite à embellir la vie des enfants de l'école Palencia au Guatemala. Vos dons vont faire une grande différence dans la vie de ces élèves de la maternelle jusqu'au niveau pré-universitaire.

Vos dons seront recueillis à l'entrée; vous pourrez apporter des articles scolaires, des sacs d'école, des toutous de toutes sortes ou tout autres objets faisant la joie des enfants.



Vous pouvez également faire un don en argent. Pour 20 \$ et plus, un reçu de charité vous sera émis. N'oubliez pas d'inscrire votre adresse courriel, c'est la façon privilégiée pour vous le faire parvenir.

Faites votre chèque au nom de « [Casira](#) ». Tous vos dons seront grandement appréciés.

Le conseil sectoriel,
Pour : Lucette Tanguay et l'abbé Roger Fortin,
prêtre responsable des projets

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

Hôtel Québec Inn

7175, boul. Hamel Ouest, Québec

Le 22 octobre 2026, vous êtes invité(e)s à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique :

Le sommeil, un lieu de repos pour le corps et le mental.

1^{ère} conférence : Le sommeil, le mouvement et l'équilibre au quotidien avec Caroline Caron

Thèmes abordés :

- Le sommeil chez les retraités : comprendre les changements naturels avec l'âge.
- Les siestes : quand, combien de temps et pour qui?
- Les tempos de la journée : énergie, fatigue et respect du rythme biologique.
- L'impact du stress, des émotions et du mental sur la qualité du sommeil.
- La médication : mieux comprendre ses effets sur le corps, le sommeil et la mobilité.
- Le rôle essentiel du mouvement et de la mobilité pour mieux dormir.
- L'importance du lien social, du couple et de la famille dans l'équilibre global.



La conférence est interactive, vulgarisée et bienveillante, appuyée sur des notions scientifiques accessibles et surtout sur des outils concrets applicables au quotidien, loin des tendances des réseaux sociaux.

Séance pratique - Yoga sur chaise :

À la suite de la conférence, une séance de yoga sur chaise sera offerte afin de :

- Mettre en pratique les notions abordées;
- Améliorer la mobilité articulaire en douceur;
- Favoriser la détente du système nerveux;
- Soutenir la respiration et la conscience corporelle.

En après-midi :

2^e conférence : Musique et musicothérapie : des alliées du vieillissement avec Caroline Tremblay

Cette conférence mettra en lumière les effets concrets de la musique et de la musicothérapie dans le quotidien des personnes retraitées. Avec des exemples vécus et des données probantes, elle démontrera comment la musique peut favoriser le bien-être, la mémoire et le lien social.



La musique devient ici un outil puissant pour soutenir l'autonomie, l'expression et la qualité de vie.

[Voir détails page : 8](#)



JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Hôtel Québec Inn

7175, boul. Hamel Ouest, Québec

Le **19 novembre 2026**, vous êtes invité(e)s à l'activité régionale AREQ 03 sous le thème :
« **Prendre soin de soi et des autres** »

9 h 30 - 10 h 30 : 1^{ère} conférence : « Les 5 étapes pour faire de la vie sa vie! » avec :

Martin Larocque (comédien / conférencier)

- * Règles à suivre pour se choisir...
- * Vivre avec ses limites...
- * Accepter de ne pas être parfait...
- * Se garder du temps pour soi, etc.



10 h 30 - 10 h 50 : Pause

10 h 50 - 11 h 50 : 2^e conférence : Le cancer foudroyant de la prostate » avec :

Richard Matte, secteur Portneuf
(A été aux prises avec le cancer)



Lise Éthier, secteur Beauport-Côte-de-Beaupré
(A accompagné son époux dans la maladie)



- * Annonce du cancer de la prostate;
- * Réaction à cette annonce;
- * Démarches médicales à accepter et à vivre;
- * Répercussions de ce cancer auprès de la famille et des autres;
- * Aider les hommes qui vivent cette expérience, etc.

12 h 15 : Dîner

[Voir détails page : 9](#)

LE JOUR DE LA TERRE

Quelle journée bien remplie nous avons passée ce 22 avril dernier en ce Jour de la Terre!

En effet, à l'invitation du comité de l'environnement, deux excellentes conférencières sont venues nous entretenir de sujets fort intéressants.

Marie-Claude Roy de [Québec'Ere](#) nous a parlé du cheminement de nos eaux potables, de la prise d'eau à son écoulement par nos robinets, et de l'impact que nous avons plus ou moins consciemment sur son état. Sa conférence, « Moi je ne contamine pas », nous a fait prendre conscience de tous les petits gestes que nous posons et qui, sans que nous le sachions, interviennent sur la qualité de l'eau potable et sur la charge de nos usines de filtration.

En après-midi, Véronick Raymond, collaboratrice à l'émission « [Moteur de recherche](#) », nous a informés sur l'industrie de la mode et du textile. C'est avec surprise que nous avons réalisé l'importance des gestes que nous posons et qui nous semblent pourtant si anodins quant à la composition de notre garde-robe et à l'utilisation qu'on en fait. Elle nous a aussi parlé des mesures de travail presque inhumaines pratiquées dans certains pays et ce par nos propres compagnies.

Il y avait en plus une belle sélection d'ouvrages concernant l'environnement que nous pouvions consulter sur place. Une petite activité a aussi été proposée sur l'heure du dîner pour faire suite et maintenir notre intérêt sur les sujets abordés préalablement. Cette innovation semble avoir remporté un certain succès. Il y avait enfin un sondage auquel plusieurs ont répondu et qui permettra au comité de mieux desservir nos membres.



Bravo et merci au comité de l'environnement pour cette journée mémorable.

Claire Morency, comité environnement



28. Joe Dassin	26. Renaud	22. Michel Louvain
25. Michel Louvain	23. Joe Dassin	19. Line Renaud
22. Michel Louvain	20. André Sylvain	16. Julien Clerc
19. Line Renaud	17. Joe Dassin	13. Daniel Pascal
16. Julien Clerc	14. Vincent Vallières	10. Joe Dassin
13. Daniel Pascal	11. Patrice Michaud	7. Georges Brassens
10. Joe Dassin	8. Mireille Mathieu	4. Michel Noël
7. Georges Brassens	5. Roger Wittaker	1. Georges Brassens
4. Michel Noël	2. Michel Berger	
1. Georges Brassens		
Réponses de la page : 15		

ACTIVITÉS AUTOMNE 2026

- L'inscription est obligatoire en tout temps et sera effective à la réception de votre paiement. Il est essentiel de respecter la date limite prévue pour vous inscrire tout en tenant compte du délai postal. **Aucun paiement ne pourra être effectué à l'entrée.**
- Vous pouvez vous inscrire à plus d'une activité à la fois; placer vos coupons-réponse dans la même enveloppe, mais **faire un chèque pour chaque activité.**
- Vous pouvez toujours vous inscrire par **INTERAC** en suivant les procédures indiquées dans le texte de la page 2 du présent bulletin.
- Les coupons-cadeau sont valides en tout temps et transférables à la personne de votre choix.

Retrouvailles et accueil des nouveaux		Jeudi, 17 septembre 2026	
Lieu : Aréna de Saint-Henri (Salle Desjardins), 120, rue Belleau, Saint-Henri			
Accueil : 11 h		Dîner : 12 h	
Coût : 25 \$ pour les membres	40 \$ pour les non-membres	15 \$ pour les nouveaux	
Inscription obligatoire : Louise Guay avant jeudi, 3 septembre 2026			
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2			
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p. 16	
Solidarité internationale : invitation à faire des dons (consulter le texte en page : 4)			

Assemblée générale spéciale	À déterminer
Toutes les informations concernant cet événement vous seront communiquées par le biais du site Internet ainsi que par les téléphonistes. Il sera très important d'être vigilant et de consulter régulièrement notre site Internet : https://louisfrechette.araq.lacsq.org/	

Sociopolitique	Jeudi, 22 octobre 2026
Lieu : Hôtel Québec Inn , 7175, boul. Hamel Ouest, Québec G2G 1B6	
Inscription : 9 h	Conférences : 9 h 30 (Voir texte en page : 5)
Coût : 25 \$ pour les membres	45 \$ pour les non-membres
Inscription obligatoire : Louise Guay avant jeudi, 8 octobre 2026	
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2	
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca Coupon-réponse : p. 16	



Journée des hommes	Jeudi, 19 novembre 2026
Lieu : Hôtel Québec Inn , 7175, boul. Hamel Ouest, Québec G2G 1B6	
Inscription : 9 h	Conférence : 9 h 30 (Voir texte en page 6)
Coût : 25 \$ pour les membres	45 \$ pour les non-membres
Inscription obligatoire : Louise Guay avant jeudi, 5 novembre 2026	
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2	
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca Coupon-réponse : p. 16	

Dîner de Noël	Mercredi, 2 décembre 2026
Lieu : Aréna de Saint-Henri (Salle Desjardins), 120, rue Belleau, Saint-Henri	
Accueil : 11 h	Dîner : 12 h
Coût : 40 \$ pour les membres	50 \$ pour les non-membres
Inscription obligatoire : Louise Guay avant mercredi, 18 novembre 2026	
Chèque à l'ordre de AREQ 03G . Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis, QC G6W 7M2 ou paiement par INTERAC à : liseptoine@telus.net Voir texte : page 2	
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca Coupon-réponse : p. 16	
Cocktail de bienvenue et vin au repas	

Prochaine session :

- Quilles et dîner : À déterminer
- Ski de Fond : À déterminer
- Journée des femmes : **Vendredi, 5 mars 2027**
- Cabane à sucre : À déterminer
- Environnement : **Jeudi, 22 avril 2027**
- Assemblée générale du secteur (AGS) : À déterminer
- Assemblée générale régionale (AGR) : **Mardi, 25 mai 2027**
- Dîner-partage : À déterminer





VOYAGES ET SORTIES CULTURELLES

Claire Buteau, 2315, rue Bellevue, Lévis G6W 2T9

Courriel : clairebuteau@hotmail.com

Cell. : (418) 456-6759



Vous trouverez toutes les informations et les mises à jour sous l'onglet « [Agenda/Voyages](#) » du site Internet de l'AREQ Louis-Fréchette : louisfrechette.araq.lacsq.org.

Visitez-le régulièrement afin de vous tenir informés sur tous nos projets de voyages et découvrir les magnifiques albums souvenirs de nos escapades.

- **27 août 2026** : [Parc de la Chute Montmorency](#) (en autobus scolaire). Torrent d'histoires au Parc de la chute Montmorency, ascension en télécabine, dîner au Manoir puis visite guidée pour explorer les légendes, les batailles et industries qui ont marqué ce site. Coût à venir...
- **3 septembre 2026** : Vers Charlevoix à la découverte du safran. Visite guidée du [Centre de L'Émeu](#), en après-midi, visite guidée de la safranière ([Safran Nordique](#)). Coût : **199 \$**.
- **29 septembre au 13 octobre 2026** : Portugal ([Guimaraes](#), [Viseu](#), [Évora](#), [Portimao](#), [Lisbonne](#), [Nazaré](#), [Coimbra](#), [Porto](#)). Coût : **6349 \$**.

AUTRE PROJET :

- **Journée champêtre en Lanaudière** (date à venir).

Merci de me donner votre nom si vous êtes intéressé(e)s.

Les projets de sorties sont OUVERTS À TOUS, même s'ils ne sont pas membres... À partager.

Vous avez des destinations à me suggérer... Que ce soit pour des sorties culturelles, des voyages d'une journée ou plus, vos suggestions sont importantes et très appréciées.

Claire Buteau 418 456-6759

clairebuteau@hotmail.com



Journée internationale des femmes (6 mars 2026)

Par : Lise Patoine

Cette célébration annuelle de l'AREQ 03 Québec-Chaudière-Appalaches a permis à la responsable régionale du comité des femmes, Renée Blais, de rappeler, à partir du thème de la journée « DEBOUTTE », les cinq grands droits des femmes revendiqués dans la stratégie gouvernementale 2022-2027 pour l'égalité entre les femmes et les hommes :

- Être libre de violence et de discrimination;
- Meilleur état de santé physique et mentale;
- Droit à l'éducation;
- Droit de voter;
- Droit à un salaire égal.

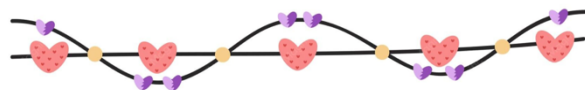


Cette journée est très importante pour la promotion de l'égalité et de la dignité des femmes car elles représentent des forces économiques, politiques et sociales.



La première conférencière, Nataly Espinoza-Suarez, nous a entretenu de son parcours d'immigrante et de médecin chercheuse en cancérologie à l'université Laval de Québec. Originnaire du Pérou, elle a d'abord émigré aux États-Unis puis au Québec. C'est sa curiosité et sa soif d'apprendre qui la motivent, malgré les défis de se retrouver dans un pays étranger : difficultés d'une nouvelle langue et même deux, car son milieu de travail est francophone mais les sources de références pour ses études et travaux sont souvent en anglais, solitude, froid, etc.

Construire l'appartenance demande de la patience pour faire des rencontres et rebâtir son environnement social. C'est pourquoi son grand projet est de donner une voix aux femmes immigrantes, particulièrement celles qui souffrent du cancer du sein, car être malade loin de son pays est doublement difficile et il faut du courage pour partager sa détresse. Elle compte donc former des groupes de soutien pour aider les femmes survivantes. Elle déclare : « Migrer demande du courage invisible » car l'identité se transforme. Elle considère que la société québécoise est bienveillante mais qu'il faut fournir des efforts pour s'intégrer.



La deuxième conférence portait sur la Justice réparatrice. Julie Richard et Olivier Ouellet, du groupe [Équijustice](#) de Beauce, nous ont expliqué les objectifs de ce programme : Ne pas punir mais faire reconnaître les torts causés. Elle permet aux victimes de s'exprimer, ce qui peut les soulager même si la démarche n'est



pas toujours complétée par une rencontre de médiation, car environ 4 % des cas donnent lieu à un échange direct entre les protagonistes et on peut comprendre que c'est particulièrement délicat dans les situations de violence conjugale.

Les étapes de la démarche sont :

- Accueil : considération, disponibilité et écoute;
- Bienveillance : porter attention à la personne et respecter son rythme;
- Communication : privilégier le dialogue entre les personnes;
- Collaboration : agir en complémentarité avec les différents partenaires (travailleurs sociaux, autorités policières et judiciaires, Centres Jeunesse, etc.)

C'est une démarche possible à tout moment, avec ou sans procédures judiciaires (rencontres, lettres d'excuses, etc.) Des gestes de réparation peuvent aussi compenser pour les actes posés : travail bénévole, nettoyage de graffitis, etc. Quelques émissions de télévision font référence à ce procédé : Mea culpa; Je verrai toujours vos visages; etc.

En après-midi, la chanteuse québécoise Ginette Paradis nous a partagé une partie de son répertoire, accompagnée de l'excellent pianiste Gilles Beaudoin. Bien que plusieurs noms féminins marquants du Québec furent mentionnés (Clémence Desrochers, Pauline Julien, Michelle Audet, Jeannette Bertrand, Anaïs Barbeau-Lavalette, Ariane Moffatt), le tour de chant ne contenait aucune œuvre de ces créatrices... Des chansons françaises et québécoises de différentes époques ont su



nous divertir avec un accent particulier sur les compositions de Sylvain Lelièvre pour lesquelles madame Paradis a réalisé un CD. Son interprétation dynamique et chaleureuse fut appréciée des spectatrices et spectateurs réuni(e)s à l'Hôtel Québec.

Comme toujours, cette journée fut très intéressante et bien préparée par le comité des femmes de l'AREQ!
MERCI!

ENFIN LE TEMPS DES SUCRES!

Le 2 avril dernier, 72 personnes se sont dirigées vers l'Érablière du Cap pour fraterniser et goûter au meilleur nectar offert par la nature chaque printemps; un printemps tardif mais qui s'est fait ensoleillé pour notre rencontre.

Accueilli(e)s chaleureusement par les membres du conseil sectoriel, chacun et chacune ont pu renouer avec leurs ami(es) et créer de nouveaux liens avec ceux et celles non-membres de l'AREQ.

Vers midi, un excellent repas nous est servi accompagné de musique entraînante. Un vrai menu de cabane, plein de calories mais si agréable au goût; une douceur après cet hiver qui n'en finit plus.



Après le repas, nous assistons au tirage moitié-moitié. La jolie somme de 157,50 \$ fût gagnée par monsieur Yves Bouvrette

Le tirage de prix de présence, trois produits de l'érable et un coupon de 10 \$ applicable lors d'une prochaine activité ont été très appréciés.

La journée se termine par la dégustation de tire sur la neige, très savoureuse et servie à volonté.

Merci au conseil sectoriel pour cette belle activité.

À l'année prochaine!



Jeanne-d'Arc Turcotte

Une assemblée générale reconnaissante et remplie d'incertitude



Le 23 avril dernier, les portes de la salle Hironnelle-Paruline à l'Hôtel l'Oie des Neiges étaient grandes ouvertes pour accueillir les membres de l'AREQ pour l'assemblée générale. À l'entrée, Nicole Talbot, la présidente sortante, était présente pour saluer les gens avec Louise Guay et Claude Couture, responsables de l'accueil.

Heureux étaient les gens de se revoir et de discuter en attente de l'ouverture de l'assemblée. Frileux, le soleil jouait à la cachette mais les personnes réchauffaient l'atmosphère en patientant avant les premières paroles prononcées au micro.

Après la présentation des principaux acteurs de cette organisation, Nicole Talbot a introduit son dernier rapport en soulevant l'enjeu de la relève. La moyenne d'âge étant de 79 ans, cela apporte son lot de questionnements.

Quel sera l'avenir de l'AREQ Louis-Frédérique?

Aucune boule de cristal ne permet de prévoir le futur, mais une incertitude plane dû au fait que la chaise de la présidence soit vacante, car aucun membre ne s'est manifesté pour occuper ce poste.

Dans son allocution, Nicole a mis l'accent sur la fierté en ce qui a trait à la publication du journal *Nouvel Envol* qui contient un menu varié de sujets grâce à la contribution de nombreux bénévoles. Elle est fière et reconnaissante envers les membres du conseil sectoriel. Comme une pièce de théâtre, chacun a un rôle à jouer et chacun le réussit avec brio.



Elle a précisé que c'était sa dernière assemblée comme présidente car elle ne peut renouveler en raison de son deuxième mandat. Positif est son parcours, dû à un appui de personnes bien motivées et fiables, qu'il s'agisse des membres du conseil, des bénévoles ou des membres. Les applaudissements ont été généreux à son égard.

La rencontre s'est poursuivie par la lecture de nombreux rapports dont la trésorerie et ceux des différents comités. La palette de couleurs est variée, vivante et complémentaire. Il y en a pour tous les goûts passant de l'environnement au volet sociopolitique, empruntant la voie du comité des femmes et des hommes. Le créneau d'information est riche sur le thème des assurances, de la nécrologie sans oublier les sorties pour en nommer que quelques-uns.

Avant de débiter le dîner, la photo d'une partie du nouveau conseil s'est dévoilée. Nicole Talbot demeure sur le conseil et agira comme 1^{ère} vice-présidente. La 2^e vice-présidence sera occupée par Robert Hins, le secrétariat par Claude Couture et le poste de 2^e conseillère par Louise Guay.

Autour de chacune des tables, les convives jasant tout en savourant un excellent repas en espérant que l'AREQ Louis-Frédérique puisse trouver un(e) président(e) pour sa survie.

Sincères sont les souhaits des participants!

Lucie Huard, participante

Quiz ultime sur les chansons francophones

Au cours des siècles derniers, des artistes francophones ou pas, ont fredonné des chansons qui s'adressaient à des personnes ou qui comportaient des prénoms ou des noms. Recherchez l'interprète ou le compositeur de chacune des chansons mentionnées dans la colonne de gauche. Notez que le même auteur peut revenir.

Origines : Québec (Q) France (F) Autre (A)

<u>Les prénoms et noms</u>	<u>Année</u>	<u>Origine</u>	<u>Les premières lettres des noms</u>
1. La femme d'Hector	1958	(F)	Bra _____
2. L'affaire Patricia Hearst	1974	(F)	Ber _____
3. Hélène	2013	(A)	Voi _____
4. Chère Isabelle	1976	(Q)	Noë _____
5. Une rose pour Isabelle	1973	(A)	Wit _____
6. L'italien	1971	(A)	Rég _____
7. Jeanne	1962	(F)	Bra _____
8. Jezebel	1966	(F)	Mat _____
9. Johanne	1962	(Q)	Bar _____
10. Julie, Julie	1972	(F)	Das _____
11. Julie revient, Julie s'en va	2017	(Q)	Mic _____
12. L'équipe à Jojo	1971	(F)	Das _____
13. Les neiges du Kilimandjaro	1965	(F)	Pas _____
14. Laura	1986	(Q)	Val _____
15. Lili	1986	(Q)	Val _____
16. Lili voulait danser	1982	(F)	Cle _____
17. C'est la vie Lily	1970	(F)	Das _____
18. Lise chérie	1963	(Q)	Bar _____
19. Loulou	2008	(F)	Ren _____
20. Loulou, tu le vois bien	1961	(Q)	Syl _____
21. Bye Bye Louis	1972	(F)	Das _____
22. Louise	1963	(Q)	Lou _____
23. Louisiana	1976	(F)	Das _____
24. Les jardins du Luxembourg	1976	(F)	Das _____
25. Lynda	1963	(Q)	Lou _____
26. Miss Maggie	1985	(F)	Ren _____
27. Manon, viens danser le ska	1964	(Q)	Lau _____
28. Maria	1977	(F)	Das _____

* Vous trouverez la suite de ce quiz dans le prochain bulletin

Réponses page : 7

Par : André Lavallée

COUPONS-RÉPONSE

- L'inscription est obligatoire en tout temps et sera effective à la réception de votre paiement.
- Aucun paiement ne pourra être effectué à l'entrée.
- MERCI de respecter la date limite d'inscription.
- Faire un chèque à l'ordre de AREQ 03G pour chaque activité en précisant le nom de l'activité.
- Ne pas agraffer votre coupon-réponse à votre chèque.



Retrouvailles et accueil des nouveaux

Jeudi, 17 septembre 2026

Lieu : **Aréna de Saint-Henri** (Salle Desjardins), 120, rue Belleau, Saint-Henri

Coût : 25 \$ pour les membres 40 \$ pour les non-membres 15 \$ pour les nouveaux

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Inscription obligatoire **avant jeudi, 3 septembre 2026**

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2

ou paiement par **INTERAC** et inscription par courriel à : liseptoine@telus.net **Voir texte : page 2**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 8)



Sociopolitique

Jeudi, 22 octobre 2026

Lieu : **Hôtel Québec Inn**, 7175, boul. Hamel Ouest, Québec G2G 1B6

Coût : 25 \$ pour les membres 45 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Inscription obligatoire **avant jeudi, 8 octobre 2026**

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2

ou paiement par **INTERAC** et inscription par courriel à : liseptoine@telus.net **Voir texte : page 2**

Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 8)



Journée des hommes

Jeudi, 19 novembre 2026

Lieu : Hôtel Québec Inn, 7175, boul. Hamel Ouest, Québec G2G 1B6

Coût : 25 \$ pour les membres 45 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Inscription obligatoire **avant jeudi, 5 novembre 2026**

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2
ou paiement par **INTERAC** et inscription par courriel à : lisepatoine@telus.net **Voir texte : page 2**
Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 9)

✂-----

Dîner de Noël

Mercredi, 2 décembre 2026

Lieu : Aréna de Saint-Henri (Salle Desjardins), 120, rue Belleau, Saint-Henri

Coût : 40 \$ pour les membres 50 \$ pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Nom et prénom : _____ Membre Non-membre

Numéro de téléphone : _____

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Inscription obligatoire **avant mercredi, 18 novembre 2026**

Chèque à l'ordre de : **AREQ 03 G**. Le faire parvenir à Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis G6W 7M2
ou paiement par **INTERAC** et inscription par courriel à : lisepatoine@telus.net **Voir texte : page 2**
Information : 418 833-9809 ou par courriel : camarine@videotron.ca (Détails : p. 9)

✂-----



NÉCROLOGIE



Membres qui nous ont quittés :



Le 8 mai 2026, à l'âge de 73 ans, est décédée madame **Lucette Bergeron**. Elle a enseigné au niveau primaire dans des écoles de Lévis. Elle a aussi organisé des activités en rapport avec l'environnement au niveau de notre AREQ. Elle demeurait à Lévis



Le 7 juin 2026, à l'âge de 76 ans, est décédée madame **Denise Cameron**, épouse de monsieur Denis Marceau. Elle a enseigné l'éducation familiale ainsi que l'histoire au niveau secondaire à l'école de Saint-Anselme. Elle habitait à Honfleur.

Condoléances à :

- Madame **Lorraine Garneau** pour le décès de sa sœur, madame Anne-Marie Garneau Beaupré, épouse de monsieur Alain Beaupré. Elle est décédée le 13 février 2026 à l'aube de ses 73 ans. Elle demeurait à Pont-Rouge, native de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.
- Madame **Céline Jolin Nadeau** pour le décès de son conjoint, monsieur Paul-Henri Nadeau, décédé le 24 février 2026 à l'âge de 81 ans. Il demeurait à Pintendre.
- Monsieur **Napoléon Pitre** pour le décès de sa sœur, madame Aurélie Pitre, décédée le 1^{er} avril 2026 à l'âge de 82 ans. Elle demeurait à Québec.
- Madame **Dyane Lacroix-Rousseau** pour la perte de son conjoint, monsieur Robert Rousseau, décédé le 3 avril 2026 à l'âge de 81 ans. Il demeurait à Saint-Charles-de-Bellechasse.
- Madame **Réjeanne Gosselin** pour le décès de sa sœur, madame Pauline Gosselin, décédée le 6 mai 2026 à l'âge de 80 ans. Elle demeurait à Québec.
- Monsieur **Martin Fecteau** pour le décès de sa sœur, madame Pauline Fecteau, décédée le 11 mai 2026 à l'âge de 88 ans. Elle demeurait à Québec et elle a habité 50 ans en Californie.
- Madame **Rolande Carrier** pour le décès de sa sœur, madame Yolande Carrier, décédée le 26 mai 2026 à l'âge de 84 ans. Elle habitait à Notre-Dame-Auxilliatrice-de-Buckland en Bellechasse.
- Monsieur **Jean-Guy Labbé** pour le décès de sa conjointe, madame Françoise Noël, décédée le 12 juin 2026 à l'âge de 82 ans. Elle demeurait à Beaumont. Elle était également la sœur de madame **Diane Noël** et de messieurs **Claude** et **Jean-Pierre Noël**.
- Madame **Lucette Tanguay** pour le décès de sa sœur, madame Marie-Marthe Tanguay, décédée le 13 juin 2026 à l'âge de 96 ans. Elle demeurait à Saint-Léon-de-Standon.



« **Condoléances à** » inclut le décès d'un enfant, conjoint, père, mère, frère et sœur. Pour qu'un avis de décès soit publié dans le Nouvel Envol, il est **IMPORTANT** d'en informer : Madeleine St-Hilaire au 418 885-9232 ou msth1950@hotmail.com

Informations utiles :

MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL

Présidente :	Ce poste est à combler...		
1 ^{ère} vice-présidente :	Nicole Talbot	819 604-7004	n-talbot@videotron.ca
2 ^e vice-président :	Robert Hins	418 885-4694	rhins@videotron.ca
Secrétaire :	Claude Couture	418 831-7181	coutureclaudes48@gmail.com
Trésorière :	Lise Patoine	418 479-2900	lisepatoine@telus.net
1 ^{er} conseiller :	Jacques Olivier	819 604-7004	n-talbot@videotron.ca
2 ^e conseillère :	Louise Guay	418 833-9809	camarine@videotron.ca

RESPONSABLES DÉLÉGUÉS AUX COMITÉS RÉGIONAUX

Assurances :	Nicole Talbot	819-604-7004	n-talbot@videotron.ca
Condition masculine :	Richard Arcand	418 903-2673	richardarc47@hotmail.com
Environnement :	Claire Morency	418-903-2673	clairemo52@hotmail.com
FLG :	Robert Hins	418-885-4694	rhins@videotron.ca
Retraite :	Nicole Talbot	819 604-7004	n-talbot@videotron.ca
Sociopolitique :	Jacques Olivier	819 604-7004	n-talbot@videotron.ca

AREQ LOUIS-FRÉCHETTE

Louise Guay, 3899, rue des Opales, Lévis
G6W 7M2
Téléphone : 418-833-9809
Messagerie : camarine@videotron.ca

ÉQUIPE DU JOURNAL

Responsable : Lise Patoine
Mise en page : Martine Lagacé
Photos : Yvan Gravel, Robert Hins
Faire parvenir vos articles à :
Lise Patoine : lisepatoine@telus.net

SITE INTERNET : AREQ Louis-Fréchette

<https://louisfrechette.araq.lacsq.org/>

Responsables :

Martine Lagacé, Jacques Brochu

Nous joindre : louis.araq03g@gmail.com

NUMÉROS UTILES

AREQCSQ : 418-525-0611 ou 1 800 663-2408
Assurances RésAut : (La Personnelle) : 1 888-476-8737
Retraite Québec : 418-643-4881 ou 1 800 463-5533
RAMQ : 418-646-4636 ou 1 800 561-9749
RRQ : 418-643-5185 ou 1 800 463-5185
BENEVA : 1 855-747-2233
Sécurité de la vieillesse : 1 800 277-9915
SAAQ : 418-643-7620 ou 1 800 361-7620
CanAssistance Canada : 1 800 465-2928
CanAssistance International (frais virés) : 1 514 286-8412

(Les informations pour CanAssistance se trouvent à l'arrière de votre carte d'assurance)

NOVUM : L'AREQ est fière de s'allier à **NOVUM** afin d'offrir un service de consultations juridiques gratuites et illimitées à ses membres.

Ligne téléphonique sans frais accessible partout au Canada pour les membres de l'AREQ : **1 844 745-4714**

Site Internet : <https://novumlegal.ca/>

Date de tombée pour la prochaine
édition de notre bulletin sectoriel :

1^{er} novembre 2026

Pour tout changement d'adresse, nous
vous prions de communiquer avec :

l'AREQ provincial
418 525-0611
ou 1 800 663-2408

CANADA



POSTES

POST

CANADA

Postage paid

Port payé

Publications Mail

Poste-publications

Convention # 40 739 048

Maison du loisir 50+, 10 rue Giguère, Lévis

Information : 418 838-4100

<https://www.maisonduloisir50.ca/>

Université du 3^e âge : Cours et ateliers donnés par l'université Laval

Information : 418-656-3010

<https://uta.ulaval.ca/>

Centre d'éducation des adultes des Navigateurs

Formation 50 ans et plus

<https://cssdn.gouv.qc.ca/education-des-adultes/formations/formation-grand-public/>

Patro de Lévis : Que ce soit pour le sport, l'art, la cuisine ou le bien-être,
notre programme a quelque chose pour vous.

Information : 418 833-4477

<https://www.patrolevis.com/>

Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches

Pour le mieux-être des aînés. Parce que l'avenir nous appartient.

Information : 418 833-5678, poste 200

<https://tabledesainesca.com/>

Centre de femmes l'Ancre, 4535, boul. Guillaume-Couture, Lévis.

Un lieu de partage, d'accueil, d'écoute, de soutien.

Information : 418 838-3733

<https://centrefemmeslancrage.com/>

Reproduit par : Groupe ETR

1130, Boul. Charest Ouest #110, Québec, QC G1N 2E2

Tél. : 418 658-8122

Fax : 418 658-8171