Volume 26, numéro 3

# NOUVEL ENVOL

AREQ
Le mouvement des personnes retraitées CSQ

*Secteur Louis-Fréchette - Région Québec-Chaudière-Appalaches*

Décembre 2026

## SOMMAIRE

FLG ..... p. 3
Assurances ..... p. 4
Sociopolitique ..... p. 5
Environnement ..... p. 6
Retour sur le Congrès ..... p. 7
Activité en environnement p. 8
Journée des femmes ..... p. 9
Activités à venir ..... p.10,11
Carnet voyages ..... p. 12
Patinage pour adultes ..... p. 13
Coupon-réponse J. femmes p. 13
Retour sur les activités ..... p. 14,18
Ce temps présent pour soi p. 19
Coupons-réponse ..... p. 20,21
Nécrologie ..... p. 22
Informations utiles ..... p. 23,24




## *Mot de la présidente*

Le secteur de l'AREQ 03G ne comptant plus de présidente, j'applique à ce poste pour la prochaine année. Je ferai tout mon possible pour remplir cette fonction avec l'aide des autres membres du conseil sectoriel, mais **nous sommes toujours à la recherche d'une personne pour occuper le poste de trésorier(ère); rôle très important, vous en conviendrez**. Nous lançons donc un appel à tous! Une belle opportunité s'offre à vous.

Retraitée depuis 1997, j'ai apprécié faire partie de cette belle équipe du conseil sectoriel de l'AREQ 03G. Ce que j'ai aimé particulièrement, c'est le fait de côtoyer des personnes ayant œuvré dans le même domaine que moi et d'échanger sur des sujets communs.

De plus, participer à des rencontres et s'impliquer dans divers domaines de l'association, tout cela devient une belle source d'enrichissement.

Cependant, comme notre secteur est immense (Lévis, Bellechasse, la Beauce, etc.) et que plusieurs de nos membres ne conduisent plus, il me paraît important d'offrir du covoiturage. Qu'en pensez-vous?

Comme retraité(e)s, nous avons plus de temps libre. Plusieurs d'entre nous vont visiter un voisin ou une connaissance seule, d'autres participent à « Lire à tout âge », d'autres enfin font de « l'Aide aux devoirs ». Toutes ces actions contribuent à briser l'isolement de nos personnes âgées et favorisent les relations intergénérationnelles.

Pour garder la forme, n'oublions pas de bouger. C'est le meilleur des remèdes et c'est gratuit.

**Petit devoir** : Notre association a besoin de relève. Pourriez-vous, dans votre milieu, vous informer des enseignants qui prendront leur retraite en juin et leur toucher un mot sur notre association, secteur Louis-Fréchette? Invitez-les à venir à nos activités : party de Noël, cabane à sucre, etc.

Je tiens à remercier tous les membres du conseil sectoriel qui font un travail extraordinaire. Chacun donne son maximum. Un merci spécial à Martine pour le journal et à son conjoint, Jacques.

Pour terminer, j'aimerais vous inviter à nous donner des idées de conférences, de rencontres possibles. N'hésitez surtout pas car l'AREQ 03G est vivante grâce au dynamisme de tous ses membres.

À bientôt,

Claire Buteau, présidente

# PAIEMENT PAR INTERAC

Il est maintenant possible de vous inscrire aux activités en utilisant « **INTERAC** » (ACCESD Desjardins) à lisepatoine@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 : lisepatoine@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
## HIVER 2027

| ACTIVITÉ | DATE DE L'ACTIVITÉ | DATE LIMITE D'INSCRIPTION | PARTICIPE |
|---|---|---|---|
| Quilles et repas | Mercredi, 20 janvier | Vendredi, 8 janvier | |
| Ski de fond | Lundi, 15 février | Lundi, 1er février | |
| *Journée des femmes*** | Lundi, 8 mars | Lundi, 22 février | |
| Cabane à sucre | Mardi, 30 mars | Mardi, 16 mars | |
| *Environnement* *** | Jeudi, 22 avril | Jeudi, 8 avril | |
| AGS | Vendredi, 23 avril | Information à venir dans le prochain bulletin et sur notre site Internet | |
| AGR | Mardi, 25 mai | | |
| *** Les activités en italiques sont des activités régionales | | | |

# FONDATION LAURE-GAUDREAULT

Comme à l'habitude, en cette période automnale, nous sommes en mode collecte de dons en ce dernier tournant de l'année.

À la fin d'octobre nous avons amassé un peu plus de 800 $. Cet argent a été recueilli grâce aux dons du secteur, aux dons personnels envoyés directement à la Fondation et aux dons des participants lors des activités, sans oublier les tirages moitié-moitié.

Pensons aux personnes aînées dans le besoin, aux proches aidants et aux personnes pour qui l'aide alimentaire est une nécessité. C'est pour tout cela que vos dons (déductibles d'impôt si c'est 25 $ et plus) sont si importants.

Pour faire un don vous pouvez :

- Aller sur le site Internet de la FLG (fondationlg.org) et cliquer sur le rectangle vert : **Faire un don.**

- Ou envoyer un chèque accompagné du formulaire d'inscription. Puis, vous postez le tout à l'adresse suivante :

Fondation Laure-Gaudreault, 1091, Grande-Allée Ouest, Québec QC G1S 1E2

Pour le formulaire, vous pouvez utiliser celui ci-dessous ou le faire imprimer à partir du site de la fondation ou du site de l'AREQ Louis-Fréchette.

Robert Hins, responsable de la FLG de notre secteur (03G)

**Votre engagement à la Fondation Laure-Gaudreault peut prendre différentes formes :**

Devenir membre à vie de la Fondation (10 $) Faire un don Acheter des cartes de condoléances (10 $ l'unité)

**Formulaire à retourner par la poste ou faire un don en ligne à fondationlg.org (sous l'onglet « Faire un don »)**

| | | |
|---|---|---|
| Nom et prénom | Région | |
| Adresse | Code postal | |
| Ville | Courriel | Téléphone |
| ☐ Devenir membre à vie de la Fondation (10 $) | | $ |
| ☐ Faire un don au montant de_____ $ | | $ |
| ☐ Acheter_____ carte(s) de condoléances (10 $ l'unité et considéré comme un don) | | $ |
| Reçus d'impôt émis pour toute souscription annuelle de 25 $ ou plus | **Total :** | $ |

# ASSURANCES

En ce qui concerne les informations sur les assurances, il faut lire attentivement les articles de madame Johanne Freire dans notre revue « QUOI DE NEUF ».

Dans la région 03, les responsables de secteur en assurances n'ont aucune rencontre régionale de prévue.

Dans le « QUOI DE NEUF » de l'automne 2026, madame Freire nous rappelle le montant maximum à inclure dans notre prochaine déclaration de revenus : **789 $**. Il importe de bien remplir l'annexe K. Ce montant est déductible dans les frais médicaux.

À l'achat de médicaments, on doit payer la franchise mensuelle : 21,25 $ et la coassurance de 30 %.

Pour celles et ceux dont le montant à payer dépasse le montant mensuel maximum, le surplus est assumé par la RAMQ. Il en est de même pour le montant maximum annuel. Cela concerne seulement les médicaments prescrits et couverts par la RAMQ. À la pharmacie, on peut vous informer.

Réponses à des questions :

- Si vous êtes membre de l'AREQ, vous êtes avec la RAMQ.
- Il n'y a pas d'âge limite pour l'assurance voyage. Il faut être en bonne santé et au besoin, avoir une confirmation médicale. En cas de doute, il faut communiquer avec l'assurance.
- Non, les primes n'augmentent pas avec l'âge.

Pour des informations supplémentaires, il faut consulter notre site Internet (louisfrechette.areq.lacsq.org) sous l'onglet « Assurances ». Martine et Jacques s'emploient à toujours garder notre site à date, à y inscrire de nombreuses informations utiles et intéressantes. Il faut prendre le temps de le visiter régulièrement.

Bonne santé,

Nicole Talbot, comité des assurances



*Joyeuses Fêtes à toutes et tous!*

# SOCIOPOLITIQUE

La journée régionale de « Sociopolitique » a été particulièrement intéressante avec les deux thèmes : le sommeil et la musicothérapie.

**Le sommeil** avec madame Caroline Caron

Le sommeil est un processus physiologique; il permet la récupération musculaire, la régulation hormonale, la consolidation de la mémoire et la performance physique et mentale.

Le sommeil passe par quatre phases : endormissement, sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal. Il est important, pour favoriser le sommeil, d'avoir un horaire régulier, une routine avant le coucher.

Saboteurs du sommeil : douleurs, anxiété, stress, émotion envahissante, digestion d'aliments difficile, inactivité, isolement, caféine, alcool.

Pour bien dormir, il faut être actif, bouger, marcher, avoir des projets, faire du bénévolat, participer à des activités.

Les aliments qui favorisent le sommeil : cerise, kiwi, lait de vache, amandes, dinde, avoine, camomille.

Dans la journée, pour retrouver son énergie, on peut faire une courte sieste de 10 à 30 minutes avant 15 h.

**La musicothérapie** avec madame Caroline Tremblay

La musicothérapie est la science qui utilise la musique comme moyen thérapeutique pour soutenir la santé et le bien-être de l'humain.

La musique a plusieurs objectifs : améliorer le sommeil, l'humeur, la santé mentale, les capacités psychomotrices (agilité, mobilité, danse), les capacités cognitives (attention, mémoire).

Elle peut aussi favoriser l'estime de soi, créer des liens sociaux (rencontres, chorale), réduire l'isolement, faire revivre des moments précieux (souvenirs), soulager la douleur (distraction), etc.

Tout peut se faire d'une manière active : chant, jeu d'un instrument, improvisation, composition, exécution, mouvements et, d'une manière passive : écoute musicale, perception des sons, capacité d'apprécier la musique, stimulation de la mémoire.



L'important, c'est de trouver sa musique.

Jacques Olivier, comité sociopolitique

# *OUI MAIS…*

Les environnementalistes ont lutté fort pour faire admettre la toxicité du glyphosate en tant que destructeur de végétation, arguant son effet néfaste sur la nappe phréatique et sur la qualité de notre eau potable. Ils avaient sans doute raison mais qu'ont-ils proposé en lieu et place?

Les agriculteurs ont dû se tourner vers des produits plus chers et moins efficaces, ajoutant des difficultés supplémentaires à leurs soucis déjà grands. On parle de plus en plus d'achats locaux, mais ces modifications dans leurs pratiques ont fait augmenter le coût de leurs produits. Ils arrivent avec peine à contrer la concurrence américaine qui elle continue d'utiliser le glyphosate augmentant ainsi son rendement.

Mais il n'y a pas que cela, en me promenant cet été, j'ai remarqué l'état déplorable de nos infrastructures. Nous voulons tous avoir de belles devantures et nous y travaillons d'arrache-pied. Nous engraissons nos parterres, nous les taillons et nous y ajoutons des fleurs pour agrémenter le tout, mais qu'en est-il des chaînes de trottoir et du recouvrement d'asphalte de nos rues?

Qui n'a pas remarqué toutes ces plantes qui poussent allègrement un peu n'importe où? On nous conseille de les laisser pousser car elles favoriseraient la survie des pollinisateurs. Je veux bien, mais qui payera pour faire la réfection de nos routes? Nos villes sont déjà dépassées par les travaux de voirie nécessaires pour répondre aux besoins de l'explosion démographique à laquelle on assiste dans plusieurs municipalités, et que dire de l'augmentation des taxes que tout cela entraine. Il y aurait même certains endroits qui pensent à revenir aux routes de terre et de gravier.

La sauvegarde de l'environnement et le développement dû à l'augmentation de la population s'opposent. Y a-t-il une solution?

Bonne réflexion…

Claire Morency, comité environnement





