

SALON DES LOISIRS CRÉATIFS 2026

Les 11 et 12 avril derniers, 25 exposants et exposantes se sont réunis dans l'édifice Gérard-Dumont à Pintendre, pour la 15e édition du salon des Loisirs créatifs organisé par l'AREQ Louis-Fréchette.

L'imagination débordante de ces créateurs et créatrices a littéralement séduit les 155 personnes qui nous ont visités. Si vous étiez de ce nombre, on vous dit : « Merci ». Si vous avez raté ce rendez-vous, ce sera toujours possible de vous reprendre dans 2 ans; si salon, il y a...



Un grand merci à tous ceux et celles qui ont rendu possible cette activité, principalement l'AREQ sectorielle pour sa contribution financière. Un merci tout spécial aux membres du conseil sectoriel pour leur implication dans la tenue de cet événement. Leur présence a été très appréciée. À tous ceux et celles qui ont offert les 26 cadeaux attribués par tirage, nous tenons à vous rendre hommage pour votre générosité.



Le salon des Loisirs créatifs permet aux artistes et aux artisans de démontrer leur savoir-faire. Merci au comité organisateur qui d'années en années se dévoue pour cette activité. Nous espérons que la relève sera au rendez-vous pour assurer la tenue du 16e salon qui devrait se tenir en 2028.

En terminant, je veux partager avec vous cette belle pensée de Margaret Fuller : « Si vous avez des connaissances et des passions, laissez les autres y allumer leur bougie ».

Gilberte Beaudin

SORTIE « PASSION LAVANDE » EN MAURICIE

(Organisée par Claire Buteau)



Photos : Huguette Fournier

Le 30 juin 2026 à 5 h 30 du matin, par un temps doux et nuageux, 21 personnes s'étaient donné rendez-vous à Lévis pour une activité vers la Mauricie. Quelques minutes plus tard, sept personnes à Saint-Romuald et quatre personnes à Laurier-Station ont rejoint le groupe.

Vers 9 h, nous étions sur le site de Passion-Lavande à Saint-Sévère (343 habitants) où la gentille propriétaire nous a décrit le cheminement qu'elle a parcouru pour en arriver là. Puis, vers 10 h 30, à deux kilomètres de cet endroit, nous nous sommes rendus au Domaine Gélinas pour une visite guidée et une dégustation de sept sortes de vins (blanc, rosé, rouge), concoctés sur place, où 4500 vignes de neuf cépages différents sont soigneusement entretenues.

À 12 km de là, nous sommes repartis vers Saint-Alexis-des-Monts, à la Micro-brasserie Nouvelle France, pour déguster quatre échantillons de bières brassées sur place et savourer un excellent dîner. Puis, nous sommes repartis vers Saint-Sévère pour découvrir l'atelier-boutique « Rien ne se perd, tout se crée » (fondé en 2002). Tout ce qui est en magasin est exclusivement québécois de A à Z.



Photos : Huguette Fournier

À 18 h 20, tout le monde était revenu à Lévis. Quelle belle journée!

Fait cocasse : Vous souvenez-vous, il y a quelques années où on a entendu parler des vaches en cavale dans les médias? C'était à Saint-Sévère…

Marthe Lamontagne

SORTIE AUTOMNALE
« À LA DÉCOUVERTE DU SAFRAN »

(Organisée par Claire Buteau)

Le 3 septembre 2026 à 6 h 45 AM, sous une « pluie diluvienne », la grande majorité des 42 participant(e)s s'était donné rendez-vous à Lévis pour notre sortie dans la région de Charlevoix. D'autres personnes provenaient de Laurier Station, Saint-Romuald et Charny.

Le premier arrêt était au Centre de l'Émeu à Saint-Urbain. Nous avons divisé le groupe en deux pour faciliter la visite guidée. Une partie du groupe a pu déambuler à l'extérieur et voir de près ces « grosses volailles » qui s'apparentent aux autruches, mais avec un caractère plus docile. À l'intérieur de la grange, on a pu visionner une vidéo relatant les débuts de ce centre avec le propriétaire.



Après cette demi-heure, nous avons croisé l'autre groupe à l'intérieur du bâtiment. C'était à notre tour d'entendre les explications de la propriétaire sur l'élevage, la transformation et la commercialisation des produits dérivés de l'émeu. Nous y avons appris plein de faits intéressants!

Puis, l'heure du repas arriva. C'est sur place que nous avons dégusté quatre produits dérivés de l'émeu, et nous avons savouré notre repas où le plat principal était une escalope d'émeu parmigiana avec salade verte et pommes de terre en purée. Délicieux!



Après la fin du repas, en route pour Clermont, où nous avons eu droit à une visite commentée à la safranière Safran Nordique. Là aussi, nous avons pu goûter à quatre échantillons de produits aromatisés de safran ainsi qu'une boisson rafraîchissante.

Sur place, on nous a expliqué et offert une gamme de produits safranés et cosmétiques.

Au Québec, ils sont un des rares propriétaires à cultiver le safran. Tout doit être planté et cueilli à la main, et ce, dans la même journée, dans de bonnes conditions de température et à des heures précises. Bravo pour ces gens qui ont le cœur à l'ouvrage!

Nous sommes repartis vers la région de Lévis à la fin de l'après-midi.

À 17 h 30, nous étions de retour aux Galeries Chagnon.

Merci à Claire pour cette belle activité.

Marthe Lamontagne

RETROUVAILLES

Par : Lise Patoine

Ce joli mot prenait tout son sens le 17 septembre 2026, à l'aréna de Saint-Henri, quand on pouvait constater le grand plaisir que démontraient les participant(e)s en se retrouvant : salutations cordiales et sourires chaleureux!

Après le mot de bienvenue de la présidente sortante, Nicole Talbot, tous ont salué le retour de Claire Buteau qui a décidé de reprendre la présidence de notre secteur en compagnie des autres membres du conseil sectoriel : Louise Guay, Claude Couture, Robert Hins, Jacques Olivier et Nicole Talbot qui y demeure.



Dans son allocution, Claire Buteau a insisté sur le besoin de relève et elle a invité les membres à faire la promotion de notre secteur Louis-Fréchette auprès des futurs retraités dans les écoles de notre entourage.

Comme le bonheur a le pouvoir de rendre les gens généreux, notre infatigable bénévole, Lucette Tanguay, a été comblée de dons en argent et en matériel scolaire, qu'elle pourra distribuer aux enfants du Guatemala lors de son prochain voyage en Amérique latine, où elle œuvre depuis de nombreuses années.



Nous avons eu le plaisir d'accueillir un nouveau membre retraité, Benoît Boutin, en compagnie de sa charmante conjointe. Nous espérons les revoir souvent lors de nos activités!

Le dîner mijoté par le « Cube » fut très apprécié et chacun a pu retourner vers son foyer rassasié de ce bon repas et des nombreux échanges amicaux partagés!



Grand tour du Portugal

(Du 29 septembre au 13 octobre 2026)

En ce 29 septembre, nous partons, un petit groupe de Québec, pour Montréal, afin de rejoindre les autres voyageurs à l'aéroport pour notre vol vers Lisbonne. En arrivant à Lisbonne, nous faisons connaissance avec notre chauffeur Paulo et notre guide Ana. On part déjà à la conquête de Lisbonne sous une petite pluie. On termine la première journée par un dîner de bienvenue où l'on a rencontré les autres voyageurs. On était un groupe de 33 où il régnait une bonne humeur contagieuse. La chimie s'est installée rapidement.

Tout au long du séjour, nous avons sillonné les rues pavées afin de faire de belles découvertes. On a été séduit par Sintra, Fatima, la ville médiévale d'Obidos et Aveiro : la Venise portugaise. Que dire de Porto, où l'on a fait une magnifique promenade en bateau sur le Douro qui nous a amenés vers une cave pour déguster ce fameux vin.

Tout au long du trajet, nous avons visité des sanctuaires, des palais et des monastères. La traversée de la vallée du Douro fut très spectaculaire et grandiose. On termine la matinée par un lunch avec un bon vin dans un magnifique vignoble. On a fait une belle excursion sur la côte pour y découvrir la flore de l'Algarve, véritable verger d'amandiers et d'orangers. À Lagos, il y a quelques voyageurs qui sont partis voir les grottes en bateau. Tout le monde est revenu émerveillé de tant de beauté. Dernière journée libre pour profiter de la plage à Portimao. On termine ce voyage à Lisbonne par un dîner d'adieu avec soirée Fado. On revient au Québec avec des images merveilleuses et avec de nouveaux amis. Le Portugal est un pays merveilleux!

Suzanne Laliberté



Ce voyage au Portugal m'a offert bien plus que de beaux paysages. Lisbonne, Nazaré, Coimbra, Porto, Guimarães, Viseu, Évora, Favo; voilà des endroits à découvrir!

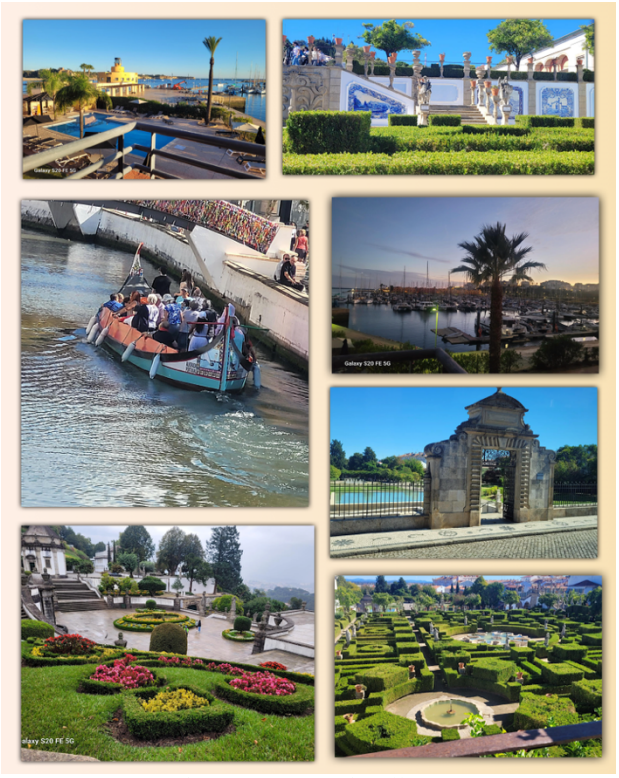
Riche en architecture, on y retrouve des églises, des cathédrales, des sanctuaires, des châteaux datant du onzième siècle et plus. Ces précieux joyaux nous racontent l'histoire du pays.

Les falaises, les villages de pêcheurs, les plages, les vignobles du Douro, les ruelles pavées sont à découvrir.

Les azuléjos, ces carreaux bleus sur les façades, racontent des scènes de mer, de vie, de traditions. C'est de toute beauté!

Le Portugal est une destination où l'on mange bien et les gens sont sympathiques. Le Portugal est un lieu où la culture et la nature s'entrelacent. C'est vraiment un endroit à visiter.

Nancy Lehouillier



Photos : Nancy Lehouillier

Ce temps présent pour soi

Parvenus que nous sommes à cet âge de la retraite, nous pouvons regarder avec tendresse et reconnaissance ce parcours qui fut le nôtre. Nous avons enseigné, pendant des décennies peut-être même, responsables de classes parfois nombreuses, pris à cœur les efforts de nos élèves et/ou étudiants, suscité leur joie de vivre en groupe, leur plaisir d'apprendre et leur réussite, jusqu'au moment de leur dire au revoir en leur souhaitant tout le bonheur du monde dans ce monde qui les appelle.



Le jour de notre prise de retraite a créé autour de nous des attentes de toutes sortes, car dans l'idée de plusieurs, nous étions devenus « des gens disponibles ». Face aux demandes qui nous étaient adressées, aussi variées que légitimes, personnes ou organismes, besoins de notre milieu, de nos familles, nous avons souvent dit oui, donnant de notre temps, nous impliquant selon nos capacités et notre expérience, défendant des causes humanitaires, organisant des événements culturels, répondant ainsi à de nouveaux défis. Sans compter l'accompagnement de parents malades ou vieillissants, devenant ainsi des aidants naturels, ou encore des grands-parents ou des matantes, adultes sur mesure pour garder les petits-enfants. À travers ces engagements, nous n'avons pas vu les années défiler, diminuer les énergies de nos jeunes années et s'ajouter les unes aux autres les rides de nos vies. Tout en raccourcissant ce précieux temps qui nous reste. Nous sommes encore en forme, disons-nous, mais peut-être pas tant…

Serait-ce l'occasion, en ce début d'année, de penser enfin à soi et d'aérer quelque peu notre quotidien? De se faire le plus beau cadeau qui soit : du temps. **Oui, du temps pour soi!** Nous méritons le luxe de nous arrêter, sans culpabilité, de goûter les couchers de soleil, de nous asseoir près de la fenêtre avec le livre de notre choix, de fermer les yeux pour nous laisser bercer par notre musique préférée, de savourer la détente d'un café avec une amie devant une partie de Scrabble, d'écrire les mots qui nous parlent, de marcher dans les bois, d'aller voir un film, ou encore de venir échanger avec d'anciens collègues à des rencontres de l'AREQ…

Ce temps qui nous reste est un cadeau. C'est un privilège! Un cadeau qui ne doit pas rester enveloppé, rangé sur une étagère pour plus tard. Prenons le temps de le déballer. Ouvrons-le avec bonheur et gratitude, comme un beau livre d'images, celui de notre vie.

Savourons chaque précieux moment de cette année 2027.

Florence Guay