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







CONGRÈS DE L'AREQ 2026



49e Congrès le 8 juin 2026

Madame Micheline Germain, présidente nationale, présente le thème : « l'AREQ plus grande, plus forte ». Le 8 juin sera consacré aux « Statuts et règlements ».

1. Cotisation : maintien du 0,34 et ajout d'un montant minimum de 48 $/an
2. Élection au CE : adoption du vote électronique
3. Mandats : maintien du mandat de trois ans et de deux mandats consécutifs avec la possibilité de retour, au même poste après un délai d'attente de trois ans.
4. Postes électifs pour les membres associés; les délégués ont référé cette question au Conseil National.

Claire Buteau, déléguée

50e Congrès les 9, 10, 11 juin 2026

Mardi le 9 juin 2026, lancement du 50e Congrès

La présidente, Mme Micheline Germain, dans son discours d'ouverture, a insisté sur l'importance de s'appuyer sur l'héritage de l'Association et de poursuivre les efforts pour bâtir une AREQ plus forte et plus proche de ses membres. Une vidéo a mis en lumière l'histoire, les réalisations et les ambitions de notre association. Cette journée nous a permis de commencer à définir les orientations de l'Association pour les trois années à venir.

On a lancé le Fonds Marie-Marsolais pour le soutien à la coopération et nous avons eu la chance d'assister à une conférence de Mme Marie-Claude Barrette; une réflexion inspirante sur le rythme de la vie. Nous avons assisté au lancement du jeu de société *« Par ici la retraite »,* jeu créé pour sensibiliser aux réalités de la retraite.

Jeanne-d'Arc Turcotte, déléguée

Mercredi 10 juin, ouverture par Madame Micheline Germain :

Conférence du chroniqueur économique M. Pierre-Olivier Zappa sur les grandes tendances économiques et un lien avec les personnes âgées.

Étude des orientations 2026-2029 et activité en préparation du vote électronique qui se fera à partir de 15 h le 10 juin et le matin du 11 avant 9 h. Le vote se fait à partir d'un lien reçu par courriel. L'expérience est un succès. En soirée, banquet et dévoilement du gagnant de la course des régions, M. Pascal St-Gelais, avec le court métrage : « Jacques et Pierre-Paul ». Ensuite, soirée de Gala avec M. Grégory Charles au piano.

Jeudi 11 juin :

Conférence de Mme Antonine Yaccarini sur les personnes politiques et leurs positions envers les personnes aînées. À nous de bien suivre, de s'informer pour mieux voter.

Résultat des élections au Conseil Exécutif de l'AREQ :

- Présidente : Micheline Germain
- 1ère Vice-présidente : Claire Montour
- 2e Vice-présidente : Denise Côté
- Trésorière : Carole Pedneault
- Secrétaire : François Tanguay

Hommage aux personnes qui quittent et clôture par la présidente madame Micheline Germain.

Nicole Talbot, déléguée

Journée internationale des droits des femmes 2027

Lundi le 8 mars 2027

Venez souligner avec nous la Journée internationale des droits des femmes le 8 mars à l'hôtel Québec Inn, 7175, boul. Wilfrid-Hamel Ouest Québec G2G 1B6

Programme de la journée

Accueil à partir de 8 h 30

9 h 30 : ***La loi Gaby Renaud,*** présentée par **Maître Elliotte Perron**



Dès le début de sa carrière en droit, en 2024, Elliotte s'est démarquée par son acuité juridique et sa diplomatie, aptitudes qui lui permettent de naviguer efficacement dans les situations exigeantes qui se présentent dans sa pratique du droit. Elle viendra nous entretenir de « loi Gabie Renaud », loi québécoise adoptée en juin 2026 qui permet à une personne de demander aux policiers les antécédents de violence conjugale d'un partenaire intime afin d'évaluer les risques pour sa sécurité.

10 h 45 : **Pause**

11 h : ***Nos traces de résilience : créer, transformer, se réapproprier sa force,*** présentée par **Mélanie Lemay**



Mélanie est titulaire d'une maitrise en Art-thérapie de l'UQAT, où ses recherches ont porté sur les liens entre les traumatismes, la résilience et le pouvoir de transformation par l'expression artistique. Elle est cofondatrice du mouvement *Québec contre les violences sexuelles* et a participé à la délégation canadienne à la 63e session de la Commission de la condition de la femme de l'ONU. Mélanie est un exemple de courage et de détermination dans la lutte contre les violences sexuelles et les inégalités sociales. Après une courte conférence sur les ressources qui nous permettent de continuer à avancer malgré les épreuves, les participantes seront invitées à porter un regard différent sur leur parcours par la création d'une œuvre symbolique collective. Par les couleurs, les formes et les images, les participantes pourront exprimer ce qu'elles souhaitent transformer. Aucune expérience artistique n'est nécessaire. L'accent sera mis sur le processus créatif plutôt que sur le résultat. Du matériel artistique sera fourni sur place, mais vous pouvez aussi apporter votre propre matériel.

12 h 15: Dîner Vous devez choisir parmi les 3 choix de menu :

1. Pavé de saumon mariné à la betterave, sauce à l'aneth, pommes de terre grelot et sauté d'épinards
2. Blanquette de veau, riz pilaf, légumes et oignons marinés
3. Poitrine de dinde, sauce aux canneberges, purée de pommes de terre douce et légumes

13 h 30 : ***Projection du film LA MÉTHODE SCANDINAVE***, scénarisé et réalisé par **Anik Salas**



De l'Islande à la Suède, en passant par la Norvège, la cinéaste québécoise est allée à la rencontre des sociétés scandinaves, championnes de l'égalité des genres, pour comprendre la clé de leur succès. Son documentaire, sorti en 2026, révèle une chose essentielle : le changement dans les relations hommes/femmes n'arrive pas par magie, mais par une volonté politique et des stratégies concrètes. Un film foncièrement engagé que nous pourrons visionner en présence de la cinéaste.

Coupon-réponse page : 13

Journée régionale environnement

22 avril 2027

Hôtel Québec Inn,
7175, boul. Wilfrid-Hamel Ouest,
Québec, G2G 1B6

Nouveauté : Échange

Vous êtes invité(e)s à apporter un ou deux livres ou casse-têtes afin de les échanger avec des membres.

Nous vous invitons à assister aux conférences qui contribueront à donner de l'espoir pour un monde meilleur.

Une table sera prévue pour déposer et échanger les livres et les casse-têtes.

9 h : **Accueil ou ouverture des inscriptions**

9 h 30 : **Mot de bienvenue**

9 h 45 : **Conférence : *« Je réduis le gaspillage alimentaire »* par Camille Defoly de l'organisme Le Jour de la Terre**



Fini les légumes flétris et les restes oubliés au fond du frigo, c'est du passé! De votre liste d'épicerie à vos habitudes de conservation et de cuisine, découvrez toutes les astuces simples que vous pouvez mettre en œuvre pour jeter le moins possible afin de réduire le gaspillage alimentaire.

10 h 45 : Pause et échange de livres et de casse-têtes

11 h : **Conférence par Charles Salesse qui présente l'organisme La Patente**



La Patente est une coopérative de solidarité engagée dans le réemploi, la réparation et la transmission des savoir-faire grâce à des ateliers partagés. Recyclerie, outilthèque, café réparation et formations sont un exemple vivant d'économie circulaire et de mutualisation des ressources. Il montrera aussi comment ces services rendent les pratiques écoresponsables plus accessibles, tout en augmentant la résilience de sa communauté.

12 h : **Dîner, menu à choisir :** Suprême de poulet sauce forestière – Saumon laqué à l'érable – Rigatoni à la Sicilienne

13 h 15 : **Conférence par Bruno Boulet : *« La forêt, un refuge de la biodiversité »***



Les champignons sont les vedettes incontestées des écosystèmes forestiers. Le bois mort et l'humus agissent comme une éponge géante qui absorbe l'eau et rend le sol propice à l'établissement des jeunes arbres. Les maladies émergentes constituent un sujet préoccupant, surtout avec le réchauffement climatique. La nature est fragile, généreuse et tellement diversifiée. C'est un monde à découvrir…

14 h 30 : **Fin de l'activité**

Coupon-réponse page : 21

ACTIVITÉS HIVER 2027

- **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.

Quilles et repas		**Mercredi, 20 janvier 2027** (Si tempête, reporté au mercredi, 27 janvier)
Lieu : **Boule-O-Drome**, 44, rte du Président Kennedy, Lévis (entrée par la rue Pie X)		
Accueil : **8 h 30**	Quilles : **9 h**	Repas : **11 h 30**
Coût membres :	Quilles : **12 $**	Dîner : **20 $**
Coût non-membres :	Quilles : **18 $**	Dîner : **30 $**
Inscription obligatoire : Louise Guay **avant vendredi 8 janvier 2027**		
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 : lisepatoine@telus.net **Voir texte : page 2**		
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca Coupon-réponse : p. 20		
Nombre de places limité : la priorité sera donnée aux inscriptions reçues et payées à l'avance		
Vous formerez vos équipes sur place (Maximum 4 personnes par allée) Précisez si vous jouerez aux PETITES ou GROSSES quilles lors de votre inscription		

Ski de fond		**Lundi, 15 février 2027** (Si tempête, reporté au mardi 16 février)
Lieu : **Club Bord de l'eau**, 96, rte Kennedy, Saint-Henri		
Accueil : **9 h 30**		Dîner : **12 h**
Coût : **5 $** (ski, raquette ou marche dans les sentiers). **Gratuit pour les membres du Club**		
Inscription obligatoire : Louise Guay **avant lundi, 1er février 2027**		
Repas chaud (dîner) : Bouillon, lasagne ou pâté au poulet, salade, pain et dessert		
Coût pour le dîner :	**15 $** pour les membres	**25 $** pour les non-membres
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 : lisepatoine@telus.net **Voir texte : page 2**		
N.B. : Vous pouvez apporter votre lunch et le déguster au chalet. S'il y a tempête, l'activité sera remise au lendemain. Veuillez noter votre numéro de téléphone sur votre coupon-réponse.		
Préciser votre choix pour le repas lors de votre inscription Coupon-réponse : p. 20		

Journée internationale des femmes	**Lundi, 8 mars 2027**
Lieu : **Hôtel Québec Inn**, 7175, boul. Hamel-Ouest, Québec G2G 1B6	
Inscription : **8 h 30**	Dîner : **12 h**
Coût : **25 $** pour les membres	Coût : **45 $** pour les non-membres
Inscription obligatoire : Louise Guay **avant lundi, 22 février 2027**	
Conférencières : Détails en page 8	
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 : lisepatoine@telus.net	**Voir texte : page 2**
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca	Coupon-réponse : p. 13
IMPORTANT : Indiquer votre choix de menu : 1. Pavé de saumon mariné à la betterave (sauce crémeuse à l'aneth, pommes de terre grelot, sauté d'épinards) 2. Blanquette de veau à l'ancienne, sauce veloutée (riz pilaf, légumes et oignons marinés) 3. Rôti de poitrine de dinde, sauce aux canneberges (purée de pommes de terre douces, légumes de saison)	

Cabane à sucre		**Mardi, 30 mars 2027** (Si tempête, reporté au 27 avril)	
Lieu : **Érablière du Cap**, 1925, chemin Lambert, Saint-Nicolas (Lévis)			
Accueil : **11 h**		Dîner : **12 h**	
Tire en après-midi	Animation musicale	Service de bar	Tirage moitié-moitié
Coût : **30 $** pour les membres		Coût : **45 $** pour les non-membres	
Inscription obligatoire : Louise Guay **avant mardi, 16 mars 2027**			
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 : lisepatoine@telus.net		**Voir texte : page 2**	
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca		Coupon-réponse : p. 21	

Environnement	**Jeudi, 22 avril 2027**
Lieu : **Hôtel Québec Inn**, 7175, boul. Hamel Ouest, Québec G2G 1B6	
Inscription : **8 h 30**	Conférences : Détails en page 9
Coût : **25 $** pour les membres	**45 $** pour les non-membres
Inscription obligatoire : Louise Guay **avant jeudi, 8 avril 2027**	
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 : lisepatoine@telus.net	**Voir texte : page 2**
Information : 418-833-9809 ou camarine@videotron.ca	Coupon-réponse : p. 21
IMPORTANT : Indiquer votre choix de menu : 1. Suprême de poulet, sauce forestière (champignons sauvages, purée de pommes de terre, carottes glacées 2. Saumon laqué à l'érable (pavé de saumon érable, moutarde Dijon, riz pilaf, carottes glacées 3. Rigatoni à la Sicilienne (Végétarien) (pâtes et sauce tomates, aubergines rôties, basilic, ricotta, tomates cerises	



VOYAGES ET SORTIES CULTURELLES



Claire Buteau, 2315, rue Bellevue, Lévis G6W 2T9
Courriel : clairebuteau@hotmail.com
(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.areq.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.

- **15 avril 2027** : Visite guidée du Parlement. On assiste à la période de questions et dîner au restaurant Le Parlementaire - Transport en autobus scolaire en partant des Galeries Chagnon en face de Pharmaprix, près du boul. de la Rive-Sud - Arrêt au Centre Honco à Saint-Romuald - Coût : **79 $** Info : Claire Buteau 418-456-6759
- **Juin 2027** : Théâtre Beaumont-Saint-Michel (en auto).
- **5 au 11 août 2027** : La Route des Explorateurs : Découverte du Nord-Ouest Québécois - Coût : **1999 $**
- **31 octobre au 2 novembre 2027** : Kingston, Cornwall, Ottawa – Coût : **829 $**
- **30 novembre 2027** : Spectacle « Annie Villeneuve vous reçoit au Club de golf Le Mirage » - Dîner et transport inclus - Coût : **249 $**

AUTRES PROJETS :

- **Saveurs de Lotbinière** : Repas et visites - Coût : **199 $** - Date à venir…
- **Voyage mystère** : Coût : **249 $** (repas inclus)
- **Virée culturelle à Montréal** : Tour de ville - visite guidée d'un centre de diffusion multimédia, studios, plateau de tournage - Coût : **189 $** (repas inclus)

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

PATINAGE POUR ADULTES



Depuis 1997 nous avions du patinage pour les 40 ans et plus à l'aréna de Saint-Romuald. Maintenant c'est devenu du patinage pour adultes au « Complexe 2 Glaces Honco »

L'horaire du **mercredi** est de **14 h** à **15 h 05**

Celui du **vendredi** est de **8 h 30** à **9 h 35**

Pour connaitre l'horaire, aller sur le site de la ville de Lévis. Dans le rectangle « Que cherchez-vous ? »:

- Taper « Aréna de Lévis ». Dérouler la page vers le bas et cliquer sur « Aréna de Lévis »
- Cliquer sur « Voir l'horaire du patin et du hockey libre »
- Dans « Types de patinoire » sélectionner « Patinoires intérieures »
- Dans « Type d'activités » sélectionner « Patinage libre pour adultes »
- Dans « Lieu » sélectionner « Complexe 2 Glaces Honco »

Assurez-vous de bien sélectionner l'horaire du « Complexe 2 Glaces Honco » car on y énumère les horaires de tous les arénas.

En terminant, je voudrais dire un MERCI tout spécial à Raynald Brochu pour son implication et sa présence à chaque séance de patinage pour adultes.

Claire Buteau

✂----------

Journée internationale des femmes **Lundi, 8 mars 2027**

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 : _____

Choix de menu : Pavé de saumon ☐ Blanquette de veau ☐ Roti de poitrine de dinde ☐

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____

Choix de menu : Pavé de saumon ☐ Blanquette de veau ☐ Roti de poitrine de dinde ☐

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Inscription obligatoire **avant lundi, 22 février 2027**

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. 8-11)

✂----------



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!

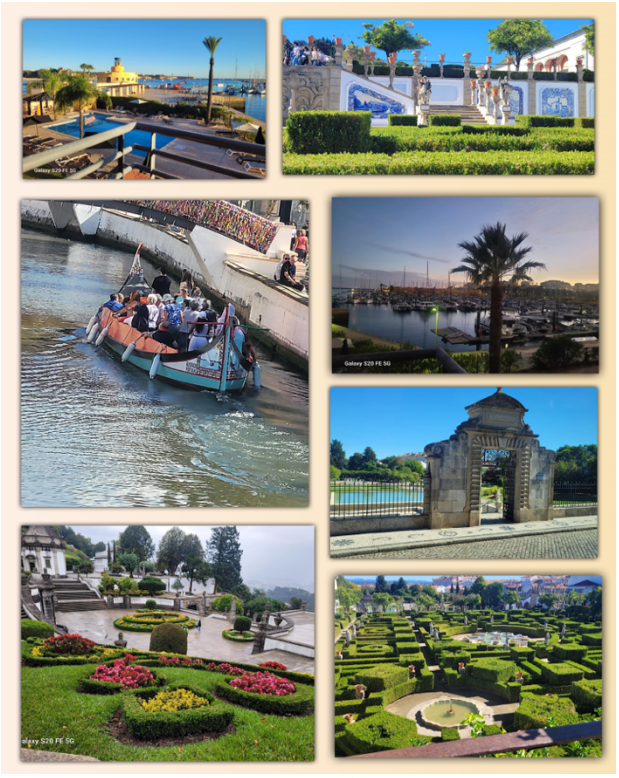
Riche en architecture, on y retrouve des églises, des cathédrales, des sanctuaires, des châteaux datant du onzième siècle et plus. Ces précieux joyaux nous racontent l'histoire du pays.

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

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 agrafer votre coupon-réponse à votre chèque.

✂----------

Quilles et repas — Mercredi, 20 janvier 2027

Lieu : Lieu : **Boule-O-Drome**, 44, rte du Président Kennedy, Lévis (entrée par la rue Pie X)

Coût (quilles) : **12 $** pour les membres **18 $** pour les non-membres

Coût (dîner) : **20 $** pour les membres **30 $** pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____ Petites quilles ☐ Grosses quilles ☐

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____ Petites quilles ☐ Grosses quilles ☐

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Inscription obligatoire **avant vendredi, 8 janvier 2027**

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. 10)

✂----------

Ski de fond — Lundi, 15 février 2027

Lieu : **Club de ski Bord de l'Eau**, 96, route Kennedy, Saint-Henri

Coût (ski, raquette ou marche dans les sentiers) : **5 $** (Gratuit pour les membres du club de ski)

Coût (dîner) : **15 $** pour les membres **25 $** pour les non-membres

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____ Lasagne ☐ Pâté au poulet ☐

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____ Lasagne ☐ Pâté au poulet ☐

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Inscription obligatoire **avant lundi, 1er février 2027**

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. 10)

✂----------

✂----------

Cabane à sucre **Mardi, 30 mars 2027**

Lieu : **Érablière du Cap**, 1925, chemin Lambert, Saint-Nicolas

Coût : **30 $** 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 mardi, 16 mars 2027**

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. 11)

✂----------

Environnement **Jeudi, 22 avril 2027**

Lieu : **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 : _____

Choix de menu : Suprême de poulet ☐ Saumon laqué à l'érable ☐ Rigatoni à la Sicilienne ☐

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Nom et prénom : _____ Membre ☐ Non-membre ☐

Numéro de téléphone : _____

Choix de menu : Suprême de poulet ☐ Saumon laqué à l'érable ☐ Rigatoni à la Sicilienne ☐

Signaler toute intolérance ou allergie alimentaire : _____

Inscription obligatoire **avant jeudi, 8 avril 2027**

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. 9-11)

✂----------



NÉCROLOGIE

Membres qui nous ont quittés :



Le 13 juillet 2026, à l'âge de 87 ans, est décédé monsieur **André Labonté**. Il a enseigné au primaire et au secondaire, dans plusieurs écoles (Sainte-Claire, Saint-Henri, Saint-Charles, Saint-Anselme.) Il a demeuré plusieurs années à Saint-Anselme.



Le 12 octobre 2026, à l'âge de 86 ans, est décédée madame **Ida Vachon**. Originaire de Frampton, elle était résidente de Lévis (secteur Pintendre). Elle a travaillé à la Polyvalente de Lévis.

Condoléances à :

- Madame Lise Lemieux pour le décès de sa mère, madame Denise Foley-Lemieux. Elle est décédée le 20 juin 2026 à l'âge de 97 ans et 5 mois. Elle habitait Lévis.
- Madame Lorraine Garneau pour le décès de son conjoint, monsieur André Letarte. Il est décédé le 10 juillet 2026 à l'âge de 82 ans. Il demeurait à Lévis.
- Madame Clémence Labrie pour le décès de sa soeur, madame Lise Labrie Côté (épouse de monsieur Robert Côté). Elle est décédée le 22 août 2026 à l'âge de 80 ans. Elle demeurait à Lévis, native de Saint-Charles-de-Bellechasse.
- Madame Yolande Mercier pour le décès de sa sœur, madame Rosanne Mercier, épouse de monsieur Joseph Fillion. Elle est décédée le 17 septembre 2026 à l'aube de ses 83 ans. Elle demeurait à Charny.
- Madame Lise Patoine pour le décès de sa sœur, madame Jeannine Patoine Fournier, décédée le 20 septembre 2026 à l'âge de 96 ans et 6 mois. Elle demeurait à Frampton. Ces condoléances s`appliquent aussi à monsieur Benoît Patoine, membre de notre AREQ.
- Monsieur Raoul Laflamme pour la perte de son frère, monsieur l'Abbé Antonio Laflamme. Il est décédé le 20 septembre 2026 à l'âge de 93 ans et 6 mois. Il demeurait à Colombier.
- Madame Nicole Dupont pour le décès de son conjoint, monsieur Renald Lessard, décédé le 6 octobre 2026 à l'âge de 83 ans et 8 mois. Il demeurait à Saint-Henri-de-Lévis.
- Madame Rachel Fournier pour le décès de sa sœur, madame Camille Fournier-Chabot. Elle est décédée le 6 octobre 2026 à l'âge de 86 ans. Elle demeurait à Sainte-Hénédine.
- Madame Huguette Giguère pour le décès de son conjoint, monsieur Paul Morin. Il est décédé le 9 octobre 2026 à l'âge de 86 ans. Il demeurait à Lévis.

Une pensée pour nos membres décédés au cours des derniers mois

Mme Francine Boiteau, 13 août 2025
Mme Agathe Proulx, 18 octobre 2025
M. Denis Lacroix, 19 novembre 2025
Mme Rose-Ange Brousseau, 1er décembre 2025
Mme Ginette Roy, 14 décembre 2025
Mme Louisette Bradet, 16 janvier 2026
Mme Denise Cameron, 7 juin 2026
Mme Ida Vachon, 12 octobre 2026
M. Jean Dubois, 14 octobre 2025
M. Denis Gagnon, 3 novembre 2025
M. Raymond Lacasse, 28 novembre 2025
Mme Émilienne Maheu, 1er décembre 2025
M. Guy Gauthier, 25 décembre 2025
Mme Agathe Couture, 2 février 2026
M. André Labonté, 13 juillet 2026



Informations utiles :

MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL

Présidente :	Claire Buteau	418 456-6759	clairebuteau@hotmail.com
1ère vice-présidente :	Nicole Talbot	819 604-7004	n-talbot@videotron.ca
2e vice-président :	Robert Hins	418 885-4694	rhins@videotron.ca
Secrétaire :	Claude Couture	418 831-7181	coutureclaude848@gmail.com
Trésorier :		**Poste à combler**	
1er conseiller :	Jacques Olivier	819 604-7004	n-talbot@videotron.ca
2e 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

Faire parvenir vos articles à :
Lise Patoine : lisepatoine@telus.net

SITE INTERNET : AREQ Louis-Fréchette
https://louisfrechette.areq.lacsq.org/
Responsables :
Martine Lagacé, Jacques Brochu
Nous joindre : louis.areq03g@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 :

1er mars 2027

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 3e 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'Ancrage, 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