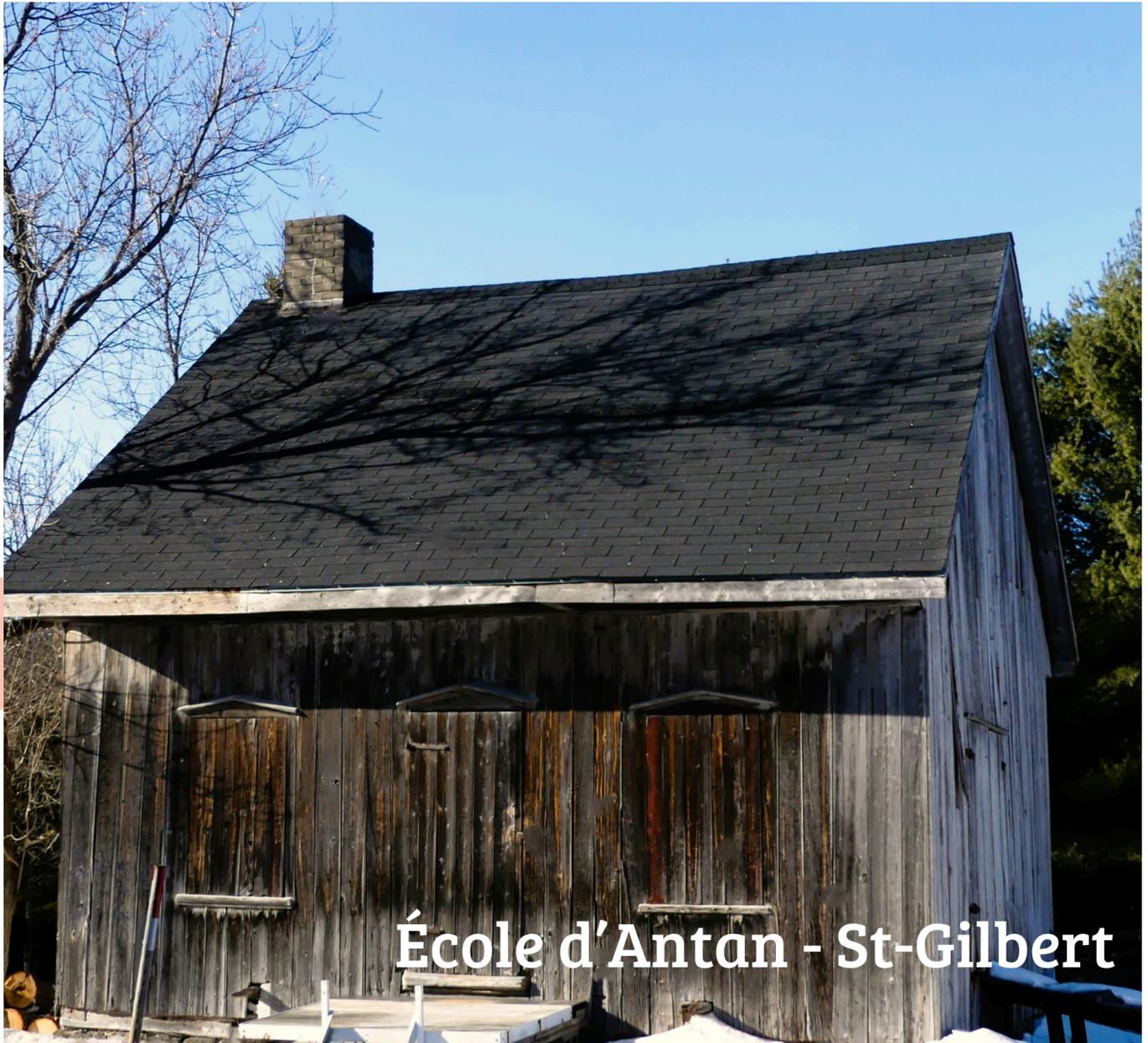


LE FLAMBEAU

MARS 2025 VOLUME 21 NO 2



École d'Antan - St-Gilbert

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Table des matières

Mot du président régional Conrad Garneau	3
Mot du président régional Réjean Lemelin	4
Résumé des activités : Septembre : Épluchette de blé d'inde	5
Octobre : Visite au Parlement de Québec	6
: Activité régionale Environnement	7
Novembre : Quilles	10
: Hommage aux défunts	10
: Activité régionale des Hommes	10
Décembre : Soirée dansante	11
Janvier : Conférence intelligence artificielle	11
Février : Dîner magie	12
Convocation AGS	13
Convocation AGR	14
Convocation FLG	15
Nouveaux membres	17
Nécrologie	17
Informations de AREQ régional	18

Mot du président

Bonjour à vous toutes et tous, Déjà, le printemps s'annonce et une autre année d'activités de l'AREQ s'achève dans quelques mois. Plusieurs défis ont été relevés durant toute cette période. J'appelle ça « défis » parce que quatre personnes seulement forment le CS et la tâche de travail qui s'y rattache est énorme. Il suffit de mentionner la trésorerie, le secrétariat, la préparation et la réalisation des activités, ainsi que toutes les réunions que cela impose, autant au niveau sectoriel, régional que national. Il y a un élément encourageant, et c'est votre présence aux activités. C'est réconfortant et on y ressent vraiment un désir de la part des membres de voir l'association se perpétuer dans le secteur de Portneuf. Je tiens aussi à souligner le travail exceptionnel de quelques bénévoles qui ont accepté de s'investir afin d'organiser la fête de la Saint-Valentin. Caroline et ses jeunes retraitées nous ont permis de vivre une journée magique, que tous ont bien appréciée. Nous espérons qu'elle récidive l'an prochain pour nous faire profiter à nouveau de journées particulièrement festives, comme la Saint-Valentin et peut-être aussi la fête de Noël. Le journal Le Flambeau va reprendre vie. C'est une très bonne nouvelle, car l'information qui a rapport au secteur vous parviendra plus rapidement. De plus, quelques activités restent à venir. - Une soirée de billard, le 27 mars, à Donnacona - Une journée à la Cabane à sucre Boisvert, le 9 avril, à St-Stanislas - L'AGS, le 14 mai, à St-Basile, où se fera l'élection de plusieurs postes. Nous recevrons également une conférencière en après-midi sur les assurances de voyage. Nous souhaitons vous y retrouver en grand nombre !

Conrad Garneau,
Président



Mot du président régional

NDLD : Lorsque je me suis mis à réfléchir sur ce texte, je voulais parler de l'AG mais je me suis trompé j'ai utilisé l'IA, donc ce texte est généré en partie avec l'intelligence artificielle. Bonne lecture. Réjean

Le printemps approche à grands pas, et avec lui, une période de renouveau et de dynamisme. C'est la saison où la nature se réveille, où les jours rallongent et où l'on commence à ressentir cette énergie nouvelle qui nous pousse à entreprendre de nouveaux projets ou à avancer dans ceux en cours. C'est aussi le moment idéal pour planifier et tenir les assemblées générales annuelles de l'AREQ avant que l'été ne s'installe et que tout le monde ne parte pour les vacances.

Nous savons tous que le printemps est souvent synonyme de nettoyage, d'organisation, et c'est exactement ce que représente une assemblée générale pour une organisation ou une association comme la nôtre. C'est surtout l'occasion de faire le point sur l'année écoulée, de discuter de nos réalisations, des défis rencontrés et surtout de planifier pour l'avenir. Ces rencontres sont essentielles pour maintenir de la démocratie, une transparence, une communication ouverte et pour renforcer les liens au sein de l'AREQ.

Avec les beaux jours qui reviennent, c'est aussi beaucoup plus agréable de se retrouver pour ces réunions. L'atmosphère est plus légère, les esprits plus ouverts, et cela peut vraiment influencer positivement le déroulement de nos discussions. Les assemblées générales peuvent souvent paraître formelles et un peu rébarbatives, mais elles n'ont pas à l'être. C'est un moment où chacun peut exprimer ses idées, poser des questions, et contribuer à la prise de décision. C'est aussi une excellente occasion de faire connaissance avec de nouvelles personnes, d'élargir son réseau et de renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté ou à l'organisation.

N'oublions pas que le printemps est aussi une saison propice à l'innovation. Les idées fleurissent comme les fleurs, et c'est le moment parfait pour oser proposer de nouveaux projets, des solutions créatives, et revoir certaines façons de faire. Les assemblées générales peuvent alors devenir un véritable laboratoire d'idées, et chacun peut y apporter sa contribution.

Alors, en cette période de renouveau, pourquoi ne pas envisager ces réunions sous un angle nouveau ? Pourquoi ne pas les rendre plus interactives, plus engageantes, et même un peu plus festives ? Après tout, c'est aussi une célébration du chemin parcouru et de ce qui nous attend.

Le printemps est une saison de promesses. Profitons de cette énergie pour faire de nos assemblées générales non seulement une obligation, mais une véritable opportunité de croissance et de développement. Avant que les vacances d'été n'arrivent, c'est le moment de se rassembler, de réfléchir ensemble, et de poser les bases pour une année fructueuse et harmonieuse.

En somme, accueillons le printemps et toutes ses possibilités, et faisons de ces assemblées générales un moment fort et inspirant de l'année. Elles peuvent être bien plus qu'une simple formalité, elles peuvent être le coup d'envoi d'une année pleine de succès et d'innovations. Alors, préparez vos idées, soyez prêts à partager et à écouter, et ensemble, faisons de ce printemps un moment de renouveau pour nous tous !

Réjean Lemelin
Président régional

Résumé des activités

ACCUEIL - 4 SEPTEMBRE 2024

En ce début d'automne, le conseil sectoriel de l'AREQ-Portneuf invitait ses membres à une rencontre amicale à la salle des Chevaliers de Colomb de Pont-Rouge pour un 5 à 7 hot-dogs et blés d'Inde.

Des retrouvailles sous la bonne humeur étaient au rendez-vous. Malheureusement, les neuf nouveaux membres retraités n'ont pas répondu à l'invitation de notre président Conrad Garneau.

Cela aurait été l'occasion de faire connaissance avec les membres de notre association. Nous aurons peut-être la chance de les côtoyer lors de nos prochaines activités. N'hésitez pas à les amener lors d'une future rencontre.

Tout le monde se purlèche les babines en croquant dans de bons maïs sucrés et cuits à perfection grâce à nos deux vaillants chevaliers Michel et Mario. Par la suite, tout le monde prépare ses hot-dogs en y ajoutant les condiments choisis. Ce qui laisse place à des anecdotes aux mains collantes. Notre président présente la liste des activités choisies pour l'année 2024 -



2025. Par la suite, Jacqueline Gignac nous annonce le Projet toujours en action (PTEA) et invite les gens à se rendre au Parlement de Québec le 3 octobre pour assister à une session parlementaire suivi d'un dîner au restaurant Le Parlementaire. La journée se terminera par une visite guidée des lieux.

Toutes ces nouvelles informations ont suscité de belles réactions parmi les personnes inscrites à l'activité d'accueil. Nous remercions les 35 personnes qui ont accepté l'invitation.

Gisèle Defoy

Résumé des activités

VISITE AU PARLEMENT DE QUÉBEC - 3 OCTOBRE 2024 PROJET TOUJOURS EN ACTION (PTEA)

Une sortie attendue depuis longtemps se réalise enfin le 3 octobre 2024. Quarante-quatre personnes toutes souriantes se regroupent à Donnacona pour le départ vers le Parlement de Québec. Une journée bien remplie attend nos voyageurs. La visite commence par l'entrée au pavillon d'accueil dont la construction sous terre fut terminée le 1er juin 2019. C'est ici que débute le passage de sécurité. Nous traversons l'agora centrale qui nous conduit au passage du spectre lumineux dont l'artiste Jonathan Villeneuve est le concepteur. Cette installation permanente déclenche une succession de sonorités et de mouvements lumineux selon l'achalandage. C'est une expérience très amusante. Nous nous dirigeons ensuite vers l'hôtel du Parlement de l'Assemblée nationale de Québec pour assister à la période de questions au salon Rouge. Puis, nous sommes invités à parcourir les allées de la Bibliothèque habitée par plus de 220 ans d'histoire.

Le dîner au restaurant Le Parlementaire (rénové en 2020) nous permet de déguster des produits du terroir québécois en bonne compagnie. En après-midi, une visite guidée enrichit nos connaissances sur l'historique du Parlement (grâce à une maquette), sur la galerie des anciens présidents et les expositions dans l'agora. Nous terminons notre visite à la boutique où se retrouvent des produits locaux. Journée remplie de beaux souvenirs!

Gisèle Defoy



Résumé des activités

JOURNÉE RÉGIONALE ENVIRONNEMENT - 25 OCTOBRE 2024



La rencontre s'est déroulée le 25 octobre dernier. Il y a eu 2 conférencières soit Mme Camille Defoly qui nous a amusés avec sa conférence « J'aime ma poubelle, mais je la quitte »

Par la suite c'est au tour d'une représentante du groupe « Mère au front » d'expliquer ce dont elle revendique.



J'AIME MA POUBELLE MAIS JE LA QUITTE

Ressources complémentaires



Si c'est en **gras**
vous pouvez cliquer !

Ressources générales

- **L'aide-mémoire du tri !** par Tricentris
- **Liste des écocentres au Québec** pour découvrir le plus proche de chez vous
- **Liste des lieux d'enfouissement technique (LET) au Québec** pour savoir où vont vos déchets résidentiels
- **Jeu de tri des déchets** pour se perfectionner en s'amusant
- **Vidéo – Création d'une cellule d'enfouissement** à la Régie des Matières Résiduelles de Portneuf
- **Vidéo – Visite d'un centre de tri** par Tricentris
- **Vidéo – Travail des trieurs et trieuses en centre de tri** par ICI Québec

Je réduis

- Liste des **municipalités offrant des subventions pour les produits d'hygiène féminine écologiques**
- **Subventions pour les couches lavables** par arrondissement à Montréal

Je réutilise

- **La Fiole Verte** pour consigner les flacons de médicaments
- **La Tasse** pour consigner les boissons

Je répare

- Le groupe Facebook '**Touski s'répare**'

Je partage objets et savoirs

- **La Remise** à Montréal
- **La BibliOutils** à Gatineau
- **La Patente** à Québec
- **L'Outillerie** à Rimouski
- **L'Accorderie**, le réseau d'échanges de service sans contrepartie financière
- **Partage Club**, un appli québécoise d'emprunt entre voisins et collègues

J'agis dans mon entreprise

- Déployer le programme '**ICI On Recycle**' de Recyc-Québec

- **Le répertoire des réparateurs d'appareils électroménagers**
- **La carte des ateliers communautaires de réparation de vélo** VéloQuébec
- Guide pour **Implanter le recyclage et le compostage en entreprise** par RecyQuébec
- Demander le programme **Action-Réduction** du Jour de la Terre Canada pour les municipalités et les commerces Rejoindre le
- **Défi Saint-Laurent** et s'engager pour la diminution de plastique

Je trie mes déchets

- **'Ça va où ?'** de Recyc-Québec
- Les **boîtes à piles**
- Le réseau **Recyclez mes électroniques**
- Le réseau **RecycFluo** pour les ampoules néon et celles qui contiennent du mercure
- La **SOGHU** pour les huiles auto usagées
- Le réseau **Propane Québec**
- Le réseau de récupération **Écopeinture**
- Donner ses consignes aux **Valoristes**

Je fabrique à partir de matériaux récupérés

- **Vidéo – Apprendre à fabriquer un tawashi** pour donner une seconde vie à vos bas usagés
- **Vidéo – Fabriquer un baluchon à compost** à partir de vieux journaux avec la Municipalité de Cowansville

Je lis sur le Zéro Déchet

- **Tendre vers le zéro déchet** - Mélissa de La Fontaine
- **Famille zéro déchet : ze guide** - Bénédicte Moret et Jérémie Pichon

Je me renseigne sur le compost

- **Le compost, pourquoi, comment?** – Lili Michaud
- **Le processus du compostage** par RecyQuébec

Résumé des activités

JOURNÉE QUILLES - 4 NOVEMBRE 2024

Plusieurs membres se sont réunis pour jouer aux quilles. Cette activité a été organisée par M. Richard Matte. Malgré que nous étions presque tous des débutants, nous avons eu un plaisir fou à jouer. Une mention à Sylvie Petitclerc qui a eu le plus haut pointage.



Hommage aux défunts - 6 novembre 2024

En novembre dernier, 35 personnes étaient présentes à la salle des Chevaliers de Colomb de Portneuf pour rendre hommage à 14 membres disparus pendant la dernière année. Yvon Matte a présidé la cérémonie, accompagné des chants et de la musique de Mme Carmelle Matte. Le tout a été suivi d'un brunch préparé et servi par Aliments Portneuf. La journée internationale des hommes a aussi fait partie du calendrier de novembre 2024-2025.

Résumé des activités

SOIRÉE DANSANTE - 12 DÉCEMBRE 2024

Le 12 décembre dernier, quelques 50 membres étaient présents au restaurant Chavigny de Deschambault pour le souper de Noël. Marc Lepage, accompagné de son guitariste Christian Audet, ont permis de rendre cette soirée très divertissante. Pendant une bonne partie du souper, Christian nous a fait bénéficier de son talent de chanteur et Marc a pris la relève par la suite. Tout cela s'est terminé avec de la danse.



CONFÉRENCE SUR L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE - 22 JANVIER 2025



Le 22 janvier dernier, près de 50 personnes étaient présentes en après-midi afin d'en apprendre un peu plus sur l'intelligence artificielle. Manuel Chastenay, notre conférencier invité nous a permis de découvrir ce phénomène informatique qui apporte beaucoup d'espoir chez certaines personnes, mais aussi quelques craintes chez d'autres. Le tout a été accompagné d'une collation où tous ont pu fraterniser.

Résumé des activités

DÎNER MAGIE - 14 FÉVRIER 2025

Le 14 février dernier, à Saint-Basile, Caroline et ses amies nouvellement retraitées nous ont donné un bon aperçu de leur talent de décoratrice et d'animatrice. Elles ont préparé la salle avec de très belles décorations qui nous laissaient facilement imaginer le nombre d'heures de travail qu'elles ont pu y consacrer. Manu le magicien nous a



émerveillés pendant et après le repas avec tous ses tours de magie captivants et ses illusions surprenantes. Le tout était accompagné d'un très bon repas servi par Bruno Leclerc et son équipe. Au total, 43 personnes étaient présentes.

Le site WEB du secteur Portneuf fait appel à votre CURIOSITÉ

Une simple adresse : portneuf.araq.lacsq.org et vous y êtes!
Pas besoin de passeport ni d'assurance!

VOIR: Vous êtes en plein dans les dernières nouvelles.

ADMIRER: Vous voyagez à travers les belles villes du secteur...

LIRE sur la bande rouge et **CLIQUER** à volonté, le buffet est servi.

Apéro: Accueil

Plats principaux: secteur, bulletins, communiqués, FLG, calendrier

En option: liste des décès des membres 1985-2025 (avec photos)

Dessert: galerie photos 2007-2025...

Vous vous êtes rendus jusque-là? Dites-le à vos collègues...

VOUS ÊTES UNE FORCE POUR LA SOCIÉTÉ

Responsable du site: Réal Rivard

Article: Gilberte Gallant

Convocation

A2425-AGS-OJ-01

Assemblée générale de l'AREQ Portneuf (AGS)

Pub Manoir St-Basile

20 rue Ste-Anne

Mercredi 14 mai 2025

Accueil 9h30 / Assemblée 10h00

Ordre du jour

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Présentation et adoption de l'ordre du jour (A2425-AGS-OJ-01)
4. Présentation et adoption du procès-verbal de l'AGS du 1er mai 2024 (A2324-AGS-PV-01)
5. Recevoir le rapport de la présidence
6. Recevoir les rapports des comités
7. Rapport de la trésorerie
 - 7.1 Présenter et recevoir le rapport financier au 31 mars 2025
 - 7.2 Présentation et dépôt des prévisions budgétaires au 30 juin 2025
8. Élections
 - 8.1 Nomination d'une présidence d'élection + secrétaire + scrutateurs. trices
 - 8.2 Période de mises en candidatures
Postes :
 - 1re vice-présidence _____
 - Trésorerie _____
 - 1re/ère conseiller (ère) _____
 - Secrétaire poste vacant
 - 2e vice-présidence poste vacant
 - 8.3 Votation s'il y a lieu.
 - 8.4 Délégation au Congrès 2026
9. Nomination des personnes habilitées à signer les chèques et autres effets.
10. Mot de la présidence régionale Monsieur Réjean Lemelin
11. Affaires diverses Assemblée générale régionale, mardi 27 mai 2025 à l'Hôtel Québec
12. Prix de présence (tirage)
13. Levée de l'assemblée

Conrad Garneau

Président

Convocation

A2425-AGR-OJ-01

35e Assemblée générale des membres de l'AREQ

Région Québec–Chaudière-Appalaches

L'Hôtel Québec

3115, Avenue des Hôtels, Québec, G1W 3Z6

Mardi 27 mai 2025

Accueil 9h / AGR 9h30

SVP apportez votre carte de membre!

Ordre du jour

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 35e Assemblée générale
A2425-AGR-OJ-01
4. Présentation et adoption du procès-verbal de la 34e Assemblée générale
A2324-AGR-PV-01
5. Réception du rapport de la présidence et des rapports des responsables
de comités régionaux
6. Rapport de la trésorière
 - 6.1 Présentation et réception du rapport financier régional 2023-2024
 - 6.2 Présentation et adoption du rapport régional 2024-2025 (au 30 avril 2025)
7. Nomination des personnes scrutatrices (art. 18.04)
8. Élections (s'il y a lieu art. 14.02 a et b)
9. État de réalisation et adoption du plan d'action régional (art. 15.02 c)
10. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique
de notre région
11. Présentation des artistes et remise de participation
12. Prix de présence
13. Levée de l'assemblée
14. Repas

Huguette Lamontagne,
Secrétaire

Réjean Lemelin,
Président

Convocation

A2425-FLG-OJ-01

Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault
Région de Québec-Chaudière-Appalaches

l'Hôtel Québec

3115, Avenue des Hôtels, Québec, G1W 3Z6

Mardi 27 mai 2025

Ordre du jour

- 1.** Mot de bienvenue de la présidente
- 2.** Nomination de la présidence et au secrétariat d'assemblée
- 3.** Nomination de la présidence et au secrétariat d'élection
- 4.** Adoption de l'ordre du jour
- 5.** Adoption du procès-verbal du 30 mai 2024
- 6.** Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
- 7.** Bilan financier de 2024
- 8.** Élections: présidence et trésorerie
- 9.** Mot du président national
- 10.** Période de question
- 11.** Levée de l'assemblée
- 12.** Remise des chèques pour les bénéficiaires

Marie Nadeau,

Présidente

Conférences

EN AVANT, POUR LE JOUR DE LA TERRE

À l'occasion du Jour de la Terre, l'AREQ-03 vous invite à assister à deux conférences qui sauront vous intéresser

l'Hôtel Québec

3115, Avenue des Hôtels, Québec, G1W 3Z6

Mardi 22 avril 2025

9h00: Inscriptions

9h45: Mot de bienvenue

10h00: Conférence de madame Johanne Elsener:

De l'air pur pour notre santé!

Médecin vétérinaire de formation, Johanne Elsener est membre de l'Association québécoise des médecins pour l'environnement (AQME), fondée en 1993. Elle viendra nous parler de la pollution de l'air qui a fait les manchettes plusieurs fois au Québec au cours des dernières années: nickel dans la basse-ville de Québec, nickel dans la basse-ville de Québec, arsenic à Rouyn-Noranda, particules fines à Arvida, panache toxique des polluants atmosphériques émis par les autoroutes urbaines, fumée des feux de forêt, émission des poêles à bois. Personne n'est à l'abri. Selon la dernière étude de Santé Canada, la pollution atmosphérique est responsable de 4 200 décès prématurés par année au Québec, soit l'équivalent de la COVID en 2021. Qui affecte-t-elle? Que cause-t-elle comme pathologie? D'où proviennent les émissions de polluants atmosphériques? Où et à quel moment sommes-nous les plus exposés? Cette conférence répond à ces questions. Elle propose aussi des solutions individuelles et collectives en démontrant leur rentabilité économique. Elle décrit l'urgence d'agir collectivement pour que le gouvernement provincial adopte une Politique nationale de l'air tel qu'il s'y était engagé en 2012.



10h45: Pause

11h10: Échanges, conclusion et remerciements

11h45: Dîner sur place

13h00: Conférence de Serge Lepage:

Les changements climatiques, comment s'y retrouver?

À l'aide d'illustrations, de graphiques et d'images vidéo, Serge Lepage explique l'évolution du climat, évolution naturelle, d'une part, et les changements climatiques causés par les activités humaines, d'autre part. Il répond à des questions que l'on se pose tous : Qu'est-ce que l'effet de serre? Quels sont les facteurs dominants qui influencent l'évolution du climat? Quelles sont les conséquences des changements rapides qui sont observés depuis plusieurs décennies? Comment s'adapter à de tels changements? Quelles sont les avancées technologiques en matière d'énergie renouvelable et de lutte aux changements climatiques? Que donnent les actions entreprises par les différentes nations? Que réserve l'avenir aux générations futures? Que peuvent faire les citoyens pour aider la situation?



14h30: Conclusion et remerciements

Date limite d'inscription le 10 avril 2025

Nos membres

NOUVEAUX MEMBRES DANS PORTNEUF DEPUIS JUIN 2024

Charlotte Belleau

Michel Pelletier

Pierre Doré

Jean-François Jobin

Sylvie Moreau

Giselle Rouillon (associée)

Tina Girard

Yvan Jobin

Martine Montminy

Louis Paré

Hélène Fluet

Lyan Cabot

Danielle Fortin (associée)

NÉCROLOGIE

Marguerite Lavoie, sœur de Françoise

Céline Morand, sœur de Daniel

Jean-Laurent Boutet, **membre**, conjoint de Blandine Aucoin

André Dumont, **membre**

Robert Gaboury, frère de Diane

Pierrette Thibault, sœur de Marie-Paule

Ghislaine Béland, sœur de Yolande

Michel Savard, frère de Paule

Rose-Hélène Lévesque, épouse de Jacques Laquerre

André Trépanier, **membre**

Blandine Aucoin, **membre**

Mariette Noël, **membre**

Denise Côté Burns, mère de Danielle

Ghislaine Boily Parent **membre associée**, mère de Marie-Josée Parent.

Marguerite Morasse, **membre associée**

Danielle Ross, **membre**

Le Conseil sectoriel offre ses plus sincères sympathies aux familles

Informations

Toute l'utilité de la marche



Cerveau : 2 heures de marche par semaine suffisent pour faire baisser la probabilité d'AVC de 30 %.

Mémoire : Marcher 40 minutes 3 fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification et la mémoire.

Moral : Marcher 30 minutes par jour peut faire baisser de 36 % les symptômes d'un état dépressif.

Santé : Faire 3500 pas par jour diminue le risque de diabète de 29 %.

Espérance de vie : 75 minutes de marche soutenue par semaine peut prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans.

(Sur)Poids : 1 heure de marche par jour diminue le risque d'obésité de 50 %.

Simplicité déconcertante, efficacité surprenante et preuves scientifiques étayées : la pratique de la marche quelques minutes par jour peut transformer votre santé, votre corps et votre esprit.

Il est temps de se mettre à marcher !

Cœur : Marcher 30-60 minutes la plupart des jours de la semaine fait baisser drastiquement le risque de problème cardiaque.

Os : 4 heures de marche par semaine peut diminuer le risque de fracture de la hanche de plus de 43 %.

Source Facebook

MEMBRE ORPHELIN, I.E. ADRESSE INVALIDE

Françoise Catellier (dernière adresse Neuville) absente sur notre liste

Changement d'adresse : <https://areq.lacsq.org/nous-joindre/>

Informations

NUMÉROS ET ADRESSES UTILES

Site Internet AREQ Portneuf		https://portneuf.areq.lacsq.org/
AREQ-CSQ (national):	Tél. 418-525-0611	info@areq.lacsq.org
Réjean Lemelin, président AREQ région 03		rejlemelin@gmail.com
Site Retraite Québec	418-643-5185	www.retraitequebec.gouv.qc.ca
Site Sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	www.hrhc.gc.ca
Site RAMQ	1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
Site Beneva	418-651-6962	www.beneva.ca/fr
Site Protection Résault	1-800-363-6344	www.csq.lapersonnelle.com
CAN-Assistance (assurance voyage)	Canada/USA: 1-800-465-2928 International (à frais virés): 514-286-8412	

Important

Afin de faire un geste pour l'environnement, vous pouvez demander à recevoir ce journal en ligne. De cette façon, vous permettrez de faire des économies en réduisant le nombre de copies imprimées ainsi que des frais postaux.

Envoyez votre demande avec vos coordonnées : Areqsecteur03k@gmail.com

Fondation FLG

Nous sommes à la recherche d'une responsable pour la Fondation Laure-Gaudreault dans notre secteur.

Si vous avez de l'intérêt à vous intéresser au bonheur d'organismes ou d'individus dans le besoin, veuillez communiquer avec Gilberte Gallant (gallantg825@gmail.com) ou au numéro 418 874-5035 pour informations et documentation. Merci!

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation du journal *Le Flambeau*

Mention à Kayla Chastenay qui a bien voulu participer à la mise en page de ce journal.

