

LE FLAMBEAU

SEPTEMBRE 2025 VOLUME 22 NO 1



Ancien moulin à farine - St-Basile

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Table des matières

Le FLambeau septembre 2025

Secrétaire de rédaction : Gilberte Gallant

Conception et mise en page : Linda Moisan et Kayla Chastenay

Collaborateurs : Conrad Garneau, Gisèle Defoy, Gilberte Gallant,
Huguette Bussières (photos)

Mot du président sectoriel Conrad Garneau	3
Mot du président régional Réjean Lemelin	4
Résumé des activités : Avril : Cabane à sucre - Billard	5
Mai : AGS	6
Mai : AGR	7
Août : �pluchette	8
Activités à venir 2025-2026	9
Assurance et retraite Québec	13
Mentions spéciales - Poste de comités à combler	15
Informations générales: Exposition des artistes	16
Fêtes	
Remerciements	
Nouveaux membres	17
Nécrologie	17
FLG	18
Renseignements	19
Activités régionales	22
Informations	25

Mot du président sectoriel

Bonjour à vous tous, membres de l'AREQ Portneuf.

Une autre année remplie d'activités intéressantes se termine. Les membres du CS et quelques bénévoles ont travaillé fort afin que vous puissiez profiter au maximum de toutes ces rencontres amicales. L'objectif visé est bien sûr toujours le même : faire en sorte que ça vous plaise et que cela vous incite à participer en grand nombre.

Je tiens à remercier les membres bénévoles qui ont bien voulu organiser et réaliser les activités telles que la fête de la Saint-Valentin, ainsi que la journée aux quilles et la soirée billard.

Il y a maintenant un an que j'ai accepté la présidence de l'AREQ secteur Portneuf. Cet engagement m'est apparu comme une tâche titanesque, mais cette crainte s'est vite résorbée, dès le moment où j'ai vu l'enthousiasme des membres à participer aux rendez-vous proposés.

Donc, j'espère que durant la prochaine année, cette implication de votre part se fera ressentir à nouveau, afin que nous puissions tous ensemble vivre de très bons moments lors de nos festivités !

Merci

Conrad Garneau,
Président



Mot du président régional

On arrive à la fin de la deuxième année de notre triennat avec le secteur de l'AREQ, et franchement, on peut être super fier de tout ce qu'on a accompli jusqu'à présent. Organiser 13 assemblées générales en un mois, c'est pas rien ! C'est grâce à l'énergie et l'engagement de chacun d'entre nous que tout ça a été possible.

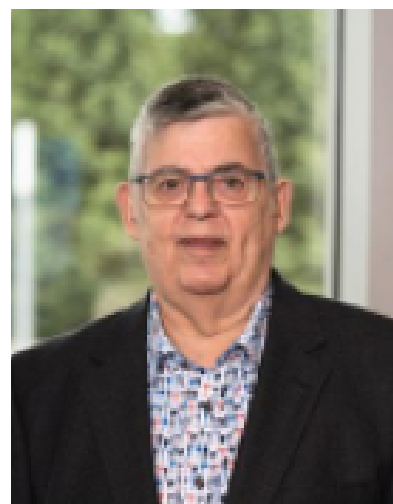
La prochaine année s'annonce déjà intense, car on va commencer à préparer notre prochain congrès en juin 2026. C'est un moment à privilégier pour faire le point. Il est important de s'assurer que la délégation de la région soit complète et que les voix de chaque secteur soient entendues. C'est une super opportunité pour nous de réfléchir à ce qu'on veut réaliser ensemble et comment on peut continuer à faire avancer nos idées et nos projets. On a déjà fait tellement de chemin, et je suis convaincu que l'on peut encore faire des choses incroyables.

Alors, prenons ce temps de préparation pour rêver grand, pour imaginer le futur qu'on veut construire, et pour se soutenir les un·e·s les autres dans nos efforts. Continuons à collaborer, à échanger, et à travailler ensemble avec cette belle énergie qui nous anime.

Un immense merci à vous tous pour votre dévouement et votre passion. On est sur la bonne voie, et je suis vraiment enthousiaste à l'idée de voir où cette prochaine année nous mènera.

Allez, on reste motivé·e·s et on continue !

Réjean Lemelin
Président régional



Résumé des activités

CABANE À SUCRE - AVRIL 2025

La sortie à la cabane à sucre Boisvert à St-Stanislas a été une fois de plus très appréciée des quelque 33 personnes présentes. Tous ont pu déguster les bons plats servis lors du repas et bien sûr, se sucrer le bec à volonté. Le prix du tirage moitié-moitié de 50\$ a été remporté par Mme Fleur-Ange Veillette.



SOIRÉE BILLARD - AVRIL 2025



Richard Matte nous a organisé une soirée billard au Dooly's à Donnacona, où les membres présents ont pu démontrer leur talent. Un souper italien a clôturé le tout. Tous ont bien apprécié.

Résumé des activités

AGS - 14 MAI 2025

Environ 25 personnes étaient présentes au Manoir de Saint-Basile, afin de participer à l'élection de quelques membres du C.S.

Mme Ginette Plamondon, nouvellement retraitée et membre du secteur Portneuf, a présidé la partie des élections, tandis que M. Réjean Lemelin a agi en tant que président de l'Assemblée. Mme Johanne Freire est venue nous présenter en après-midi un résumé des assurances qui sont offertes aux membres de l'AREQ.

Les personnes élues ont été:



Mme Gisèle Defoy au poste de **secrétaire**;

Mme Linda Moisan au poste de **trésorière**;

Mme Jacqueline Gignac au poste de deuxième **conseillère**

Félicitations à toutes ces personnes et merci pour leur implication au niveau du Conseil!

Résumé des activités

AGR - 27 MAI 2025

Le 27 mai 2025, les membres de l'AREQ se sont rencontrés à Québec pour l'assemblée générale régionale (AGR). Cinq membres de notre secteur étaient présents. (voir photo) La coutume veut que chaque secteur offre un prix de présence. Ce prix doit représenter des produits locaux ou des œuvres de nos artistes. Depuis quelques années, nous nous efforçons de faire connaître notre secteur en offrant des produits du terroir (miel, argousier, fromage...)



Cette année, ce prix venait de la chocolaterie Julie Vachon. Un cadeau très apprécié!

Cette assemblée s'est poursuivie en après-midi par la rencontre FLG. Ces rencontres permettent d'en connaître un peu plus sur l'année qui se termine soit par les orientations, le bilan financier, le retour sur les activités régionales et bien plus. Serez-vous des nôtres l'an prochain?

Voici la délégation de l'AREQ-Portneuf à l'AGR du 27 mai à Québec.

Huguette Bussières, Nicole Bussières, Gisèle Defoy, Gilberte Gallant et Conrad Garneau le président du secteur Portneuf.

Huguette Bussières a gagné le prix de présence offert par l'AREQ-Beauport



Lors de l'AGR de mai 2025, une artiste de ce secteur a fabriqué ces jolies cartes.

Résumé des activités

ÉPLUCHETTE À L'AREQ-PORTNEUF - 28 AOÛT 2025

L'AREQ-Portneuf a fait le dévoilement de ses activités pour l'année 2025-2026 à l'occasion d'une épluchette le 28 août dernier à Pont-Rouge. Vous connaissez l'humour de notre président Conrad. Ce dernier nous a souhaité la bienvenue avec une petite touche « d'épi de maïs ». Voici sa salutation : « J'espère que vous ne m'épiez pas trop. Je n'aime pas que tu m'haïsses. » Cela mettait la table pour constater les nouveautés offertes dans cette programmation. Des endroits différents et des menus variés vous sont présentés. Caroline nous fait part de son projet pour décembre avec l'aide de son équipe de jeunes retraitées. Elle nous promet de belles surprises. Quant à Richard, il continue de s'impliquer dans l'association afin de nous offrir des activités sportives.

Accepterez-vous son invitation? Par la suite, nous en avons appris un peu plus sur le maïs : informations amusantes, étonnantes et réelles sur ce légume. Félicitations à nos deux chanceux qui se sont mérités un prix de présence! Finalement, nous avons été accueillis par nos serviables et attentionnés chevaliers Michel et Sébastien. Merci à tous les participants présents à cette première activité.

Gisèle Defoy
Secrétaire



Activités à venir

Nous avons le plaisir de vous annoncer que plusieurs activités sont prévues cette année. Afin de rendre ces moments encore plus chaleureux et mémorables, nous vous invitons à venir en plus grand nombre y participer. Votre présence et votre enthousiasme contribueront à la réussite de chaque rencontre. Ensemble, faisons de cette année une belle occasion de partage et de convivialité !

TOUR DE LA VILLE DE QUÉBEC ET DÎNER AU CHÂTEAU FRONTENAC

7 OCTOBRE 2025



Départ de l'aréna de Donnacona en autobus



Départ à 8h en autobus, retour prévu vers 15h30



- Tour de ville en autobus d'Unitours avec guide
(durée d'environ 2 heures)
- Dîner au Château Frontenac vers 12h (140\$ pour les membres / 150\$ pour les non-membres)

Activités à venir

HOMMAGE AUX DÉFUNTS

5 NOVEMBRE 2025



À la Salle des Chevaliers de Colomb de Portneuf



À 10h



- Activité animée par M. Yvon Matte et Mme Carmelle Matte, suivie d'un repas dînatoire

DÎNER DE NOËL

11 DÉCEMBRE 2025



Au restaurant Le Chavigny, à Deschambault



De 11h à 15h



- Activité animée par Mme Caroline Bédard
- Animation et chansons par M. Mario Paquet sont prévues en après-midi

Activités à venir

CONFÉRENCE

15 JANVIER 2026



Au restaurant Le Chavigny, à Deschambault



Accueil 12h30 Conférence 13h.



M. Denis Robitaille nous informera sur «Curiosités de Portneuf». Des bouchées seront servies après la conférence.

SAINT-VALENTIN

12 FÉVRIER 2026



À la Maison des Générations de Cap-Santé



De 11h à 16h



- Dîner servi pour tous
- Prestation des chanteurs Christian Genest et Annie

Activités à venir

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE

21 AVRIL 2026



Au restaurant Attache ta Toque, à Deschambault



De 10h à 15h



- Élections
- Repas au restaurant servi pour tous. Prix à venir.

AUTRES ACTIVITÉS

AU COURANT DE L'ANNÉE À VENIR

Quelques autres activités, telles que les quilles, le billard ainsi que la cabane à sucre sont aussi à prévoir au courant de la prochaine année. Nous comptons donc beaucoup sur votre présence et votre support, afin que nos rencontres soient toujours à la hauteur de vos attentes!

Retraite

Infolettre de l'AREQ 20 juin 2025

Saviez-vous que? Virage numérique chez Retraite Québec

Il y a des changements concernant les documents que transmet **Retraite Québec** aux prestataires d'une rente de retraite du secteur public (RREGOP, RRE, RCE, RRPE, etc.) Depuis 2024, vous avez désormais la possibilité d'opter pour une communication 100 % numérique. En choisissant cette option, les documents suivants seront accessibles exclusivement via le service en ligne **Mon Dossier** [Retraite Québec – Vous êtes une personne retraitée](#):

- État des dépôts (sur demande);
- Relevé de prestations-Votre rente;
- Relevé d'impôt.

La création d'un compte **Mon Dossier** vous permet également de consulter en tout temps toutes les informations relatives à votre rente de retraite du secteur public ainsi qu'au Régime des rentes du Québec (RRQ).

Vous n'aimez pas le virage électronique ?

Pas de souci ! Vous avez l'option de recevoir vos documents en version papier (excepté l'État des dépôts qui est fourni sur demande, en version électronique seulement). Il vous suffit de communiquer avec Retraite Québec pour le signifier au **1 800 463-5533**.

Dès lors, vous pouvez visionner la courte vidéo explicative conçue par Retraite Québec pour faciliter la compréhension et puis suivre les étapes du site pour créer votre compte en ligne via **Mon Dossier**: [Retraite Québec – Mon Dossier](#)

Retraite Québec

Une nouvelle façon d'accéder à **Mon dossier** de Retraite Québec a été mise en place. Il s'agit du Service d'authentification gouvernementale. Si vous ne l'avez pas déjà fait, créez votre compte à partir de la page de connexion à **Mon dossier** sur le site Web de Retraite Québec.

Qu'est-ce que le Service d'authentification gouvernementale?

Ce service d'authentification convivial, sécuritaire et accessible permet de vérifier votre identité et de protéger vos renseignements personnels dans le respect des plus récentes exigences en matière de sécurité. C'est votre clé pour accéder à plusieurs services gouvernementaux en ligne tels que **Carnet santé Québec** et **SAAQclic**.

Plus de deux millions de citoyens et citoyennes ont déjà leur compte. Créez le vôtre aussi!

Et clicSÉQR?

Le Service d'authentification gouvernementale remplacera définitivement clicSÉQR. Toutefois, pour permettre une transition vers ce nouveau service, vous pourrez continuer à utiliser clicSÉQR pendant un certain temps.

Mentions spéciales

Mentions spéciales à 4 de nos membres qui furent honorés :

Irma Gauthier: bénévolat à la bibliothèque de St-Marc-des-Carières qui fut renommée à son nom. (27 septembre 2024)

Agathe Bussièrès: a reçu une médaille honorifique de Mgr de Laval pour services rendus à la communauté chrétienne.

et

Roland Boutet: a reçu un hommage posthume dans la même catégorie à l'église de Cap-Santé (3 novembre 2024)

Roch Belleau: a reçu la médaille du couronnement du roi Charles III pour sa contribution à la société, particulièrement la Société Saint-Vincent-de-Paul de Pont-Rouge. (19 décembre 2024)

Vous connaissez de nos membres qui se distinguent par leur bénévolat
ou dans un autre secteur ? Faites-nous le savoir.

Toutes nos félicitations de la part du conseil sectoriel Portneuf!

POSTES À COMBLER

Vous désirez faire partie d'un comité?

Dossier retraite, sociopolitique, Fondation Laure Gaudreault ou autre...

Voici à quoi vous attendre :

- 2 rencontres Hôtel Normandin sur Boul Pierre-Bertrand- Nord, (peut être différent pour la FLG)
- Déplacements et dîners payés par le régional
- Rapporter les informations au conseil sectoriel
- Rencontres enrichissantes avec d'autres secteurs

Informations générales

- **Cette année, l'exposition des artistes se fera en février.**

On aimerait vous connaître : écrivain, peinture, vitrail, tissage, broderie, sculpture ou autre... venez exposer lors de la rencontre de février.

- Nouveau fonctionnement concernant **les cartes d'anniversaires** envoyées aux membres de 75 ans et plus. (Projet pour 2025-2026) En octobre, les membres qui ont donné leur adresse courriel recevront une carte d'anniversaire électronique. N'oubliez pas de vérifier vos pourriels nous sommes peut-être là. Cela nous épargnera les frais postaux et nous éviterons la grève possible à Postes Canada. Nous serions très reconnaissants si vous nous informiez de la réception de votre carte. En espérant que cette nouvelle façon de faire vous plaira.

- **Remerciement à tous les collaborateurs:** journal, site WEB, responsable des activités, photographes, cartes d'anniversaire, de décès, chaînes téléphoniques, etc.

- **Remerciement à des membres qui ne poursuivront pas leur mandat**
Marcel Perron: il était responsable sociopolitique.

- **Remerciement à Alain Pagé:** il était responsable de l'envoi postal du journal le Flambeau.

- **Remerciement à Diane Barrette:** elle était responsable des cartes d'anniversaire.

Nos membres

NOUVEAUX MEMBRES DANS PORTNEUF DEPUIS JANVIER 2025

Carole Coulombe	Alain Dion (transfert)	Martin Germain
Jacques Côté	Michel Hébert (associé)	Nathalie Roberge
Jacques Turgeon	Michèle Gagnon (transfert)	Jacinthe Taillefer
Mario Picard	Ginette Plamondon	

NÉCROLOGIE

Lili Matte Bédard, membre
Jeannine Déry, membre
Carmen Plamondon Gasse, membre
Adrienne Dubé, membre
Stéphane Jobin, fils de Henri-Paul
Gaétane Bourgoing, sœur de Réjeanne
Lucille Cantin, sœur de Lyse
Yvon Paré, frère de Gizèle
Claudette Sauvageau, sœur d'Alain
Léon Hamelin, membre
Nelson Labrie, frère de Pauline
Normand Paquet, frère de Jean-Guy
Jacques Dussault, frère de Rita
Jean-Guy Rhéaume, frère de Louise
Louise Marcotte, membre

Le Conseil sectoriel offre ses plus sincères condoléances aux familles endeuillées.

Fondation Laure- Gaudreault

Comment trouver des bénéficiaires? Cet article extrait des règles administratives de la Fondation vous donnera peut-être des bonnes idées pour ouvrir l'œil.

- 1.** Aide aux personnes âgées : Membre AREQ ou de la FLG ou autre... Famille dans le besoin avec revenu familial inférieur à 30 000\$
- 2.** Aide à la recherche médicale ou sociale : La FLG vise à s'associer à un projet bien identifié de manière à faire un suivi.
- 3.** Aide aux jeunes : Favoriser la participation des jeunes à des activités : loisirs, camps d'été, intégration scolaire.
- 4.** Appui à des organismes d'aide aux personnes âgées : Exemples : Société Alzheimer, centres d'écoute, organismes de maintien à domicile, organismes d'aidants naturels (proche aidance), transport assisté, maisons de fin de vie.
- 5.** Appui à des organismes d'aide aux personnes démunies : Toutes les personnes qui vivent des difficultés d'intégration sociale, de violence ou de santé mentale.
- 6.** Appui à des organismes d'aide aux jeunes : Appui à des projets d'intégration scolaire, intimidation, persévérance et réussite scolaire.
- 7.** Appui à des organismes d'aide aux familles ou d'ordre général : Exemple : Centres d'action bénévole.

Au cours des années, plusieurs organismes ont bénéficié de vos dons dans le secteur Portneuf : Des comités d'aide et de loisirs, des comités de bénévoles, des comités d'aide aux malades, des maisons d'hébergement, des CHSLD, Maisons des Jeunes, Vallée Bras-du-Nord, JeunEssor, Villa des Jeunes, Centre Femmes, association de Proches-aidants, Banques alimentaires ainsi que beaucoup de personnes en particulier (jeunes et moins jeunes).

Vous faites partie d'un de ces organismes ou bien il y en a un dans votre localité?

Vous connaissez une personne dans le besoin?

S.V.P. Demandez un formulaire le plus tôt possible à cette adresse :

Areqsecteur03k@gmail.com

Renseignements

Changement d'adresse à la suite d'un déménagement

2 juillet 2025

Vous avez déménagé récemment? N'oubliez pas de mettre à jour votre adresse pour maintenir votre dossier à jour et continuer à recevoir toutes les communications importantes. Après un déménagement, pensez à :

1. Informer l'AREQ (CSQ) :

- Via le site Web : **Mise à jour de mon profil – AREQ**
- Par courriel : info@areq.lacsq.org
- Par téléphone : 1 800 663-2408 ou 418 525-0611

2. Mettre à jour votre adresse auprès de Beneva (si vous avez le régime ASSUREQ) :

- Connectez-vous à votre **Espace client Beneva**
- Cliquez sur « **Changer votre adresse** »

En cas d'oubli, vous risquez de ne pas recevoir vos documents d'assurance, relevés fiscaux ou remboursements.

Conseil: Utilisez une adresse courriel personnelle dans vos dossiers d'assurance, plutôt qu'une adresse professionnelle.

Besoin d'aide? Contactez-nous :

info@areq.lacsq.org

1 800 663-2408 ou 418 525-0611

Le service aux membres de l'AREQ

Source : Extrait de l'Info-Lettre AREQ, juillet 2025.

Pour vous abonner : www.areq.lacsq.org clic au bas de la page d'accueil sur l'onglet. « **Abonnez-vous à l'infolettre** ». Inscrire nom, prénom et adresse courriel.

Aide-mémoire pour la personne conjointe survivante en cas de décès de l'adhérent(e) ASSUREQ

Ce document s'adresse à la personne conjointe survivante en cas de décès de l'adhérent(e) ASSUREQ et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur Beneva concernant le **régime d'assurance collective ASSUREQ**.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens, *Que faire en cas de décès*.

Lorsque survient le décès d'un(e) adhérent(e) ASSUREQ, la personne conjointe survivante peut choisir d'être assurée par le régime d'assurance maladie et d'assurance vie ASSUREQ à titre de personne adhérente, **à condition d'être déjà assurée en protection familiale de ces régimes**, immédiatement avant le décès de la personne adhérente. Pour ce faire, des démarches sont nécessaires dans un délai prescrit qu'il est primordial de respecter sans quoi la personne conjointe survivante pourrait perdre son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.

Lors du décès de l'adhérent(e) ASSUREQ

- ☐ Communiquer avec Beneva pour aviser du décès.
- ☐ Peu après avoir été avisé, Beneva fera parvenir une enveloppe destinée à la personne conjointe survivante. Cette enveloppe contient un formulaire de demande d'adhésion à l'AREQ et un formulaire de continuation d'assurance à ASSUREQ pour la personne conjointe survivante.

Veuillez noter que l'enveloppe sera adressée à la succession et envoyée à l'adresse postale de la personne décédée.

La demande d'adhésion à ASSUREQ doit être transmise dans les **90 jours** suivant la date du décès. **Si ce délai n'est pas respecté, la personne conjointe survivante perd son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.**

Les formulaires d'adhésion à l'AREQ et de continuation d'assurance à ASSUREQ doivent être retournés à l'AREQ.

Réclamation de la prestation d'assurance vie (s'il y a lieu)

- ☐ Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de Beneva (applicable uniquement si l'adhérent(e) ASSUREQ participait au régime d'assurance vie avant son décès). Le formulaire peut être obtenu en communiquant directement avec Beneva. La réclamation doit être transmise dans les **90 jours** suivant le décès de l'adhérent(e) ASSUREQ.

Montant de protection payable au(x) bénéficiaire(s) lors du décès de l'adhérent(e) ASSUREQ

Âge au moment du décès de l'adhérent(e)	Choix 1	Choix 2	Choix 3
Moins de 60 ans	20 000 \$	40 000 \$	60 000 \$
De 60 à 64 ans	15 000 \$	30 000 \$	45 000 \$
65 ans ou plus	10 000 \$	20 000 \$	30 000 \$

Coordonnées utiles

AREQ (CSQ)

320, rue St-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7
Téléphone : 418 525-0611
Sans frais : 1 800 663-2408
Site Internet : www.areq.lacsq.org

Beneva

C.P.11051, succ. Sainte-Foy
Québec (Québec) G1V 0K1
Téléphone : 418 651-6962
Sans frais : 1 888 833-6962
Site Internet : www.beneva.ca

Veuillez noter que ce document est distribué à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou avec Beneva pour toutes questions relatives au décès d'un(e) adhérent(e) ASSUREQ avant de prendre une décision.

Activité régionale sociopolitique

Vous êtes invités à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique. Quel est l'impact sociétal de l'IA sur la société?

1ère conférence: *Intelligence artificielle : Quel est l'impact sociétal de l'IA sur la société, avec Samuel Labrecque*



Conseiller aux dossiers sociaux Samuel Labrecque dispose d'une solide expérience dans le milieu des organismes dédiés aux aînés. Samuel occupe la fonction de conseiller aux dossiers sociaux lesquels traitent notamment des enjeux liés à l'avenir du système de santé public.

2e conférence: *Aspect légaux et financiers en situation d'incapacité et de fin de vie. Comprendre l'importance de la planification successorale avec Jérémie Côté*

Conseiller juridique chez Desjardins et 2 ans comme enseignant à l'Université Laval, il a développé une solide expertise en droit notarial et en pédagogie. Il est également le chargé de cours responsable de développer et d'enseigner la Clinique juridique en droit civil.



En après-midi



Œuvrant comme chansonnier à Québec depuis plus de 30 ans, Frédéric Matte a plus d'un spectacle dans sa poche. Accompagné de sa guitare, il vous fera voyager à travers les époques de la chanson québécoise, ainsi que dans le répertoire folk américain, des années 50 à aujourd'hui. Une belle façon de clore cette rencontre sur une note chaleureuse et nostalgique.

Date: Jeudi le 23 octobre 2025

Lieu: L'Hôtel-Québec, 3155, avenue des Hôtels, Québec, QC, G1W 3Z6

Coûts: 20 \$/membre 40 \$/non-membre

Date de fin de l'inscription: 10 octobre 2025

Sous le thème
« Vieillir en santé »,
le Centre d'excellence sur
le vieillissement de Québec
(CEVQ), en partenariat avec le
comité des usagers du CHU de
Québec-Université Laval,
présente :

LA PROGRAMMATION 2025-2026 DES CONFÉRENCES GRAND PUBLIC

CONFÉRENCES GRATUITES



Vieillir au volant : Réflexions et planification pour une mobilité durable

Mercredi 15 octobre 2025, de 10 h à 12 h - En présentiel

Camille Savoie inf., PhD., Professeure adjointe à la Faculté des sciences infirmières de l'Université Laval



Optimiser les milieux d'hébergement : inspirations internationales et orientations du programme PHARE

Mercredi 25 février 2026, de 10 h à 12 h - Zoom

Philippe Voyer inf., Ph.D., Vice-doyen aux études de 1er cycle et à la formation continue, Professeur titulaire, Faculté des sciences infirmières, Université Laval



Vieillir en santé dans un climat en changement : stratégies et pistes d'action

Mardi 21 avril 2026, de 10 h à 12 h - En présentiel

Audrey-Anne Després agente de planification, de programmation et de recherche, Service Communautés saines, durables et inclusives, Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Dre Michèle Morin interniste-gériatre au CISSS Chaudière-Appalaches, professeure agrégée à la Faculté de médecine de l'Université Laval

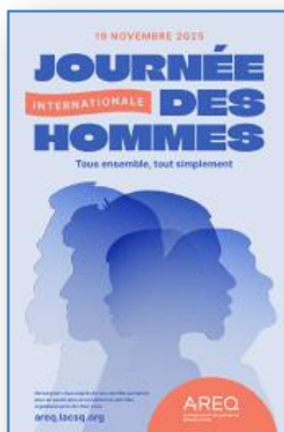
Pour nous joindre par courriel :

cevq@formationcontinue.ciusss.ca

Si présentiel : Montmartre Canadien
1669, chemin Saint-Louis

Si Zoom : Nous fournir votre courriel
en appelant au 418 682-7987





- Par la présente, nous vous invitons à l'activité régionale AREQ 03
- Qui marquera « La Journée internationale des Hommes » (JIH 2025)

Le 19 novembre 2025

Hôtel Québec, 3115 ave des Hôtels, Québec

« LA SOLITUDE SUR NOTRE ROUTE »

Personnes-ressources et programmation pour notre JIH 2025:

9h30 - 10h30: (conférence)

Michel Giroux (psychologue): *Solitudes, créativité et maturité masculine*

La solitude des hommes : un carrefour de sens;
De la solitude subie à la solitude choisie;
La créativité comme réponse à la solitude;
Vers une maturité réconciliée.

10h45 - 11h45: (conférence)

Francis Dupuis (récréologue au Château Ste-Marie): *Solitudes masculines vécues en RPA*

Identifier des solitudes que tout homme peut vivre dans sa vie;
Les solitudes particulières des hommes vivant en RPA;
Différentes approches thérapeutiques.

12h15: Dîner communautaire

13h45 - 14h15: (conférence)

Michel Proux (photographe): *Photos avec le cellulaire*

Les outils de base pour prendre de bonnes photos;
Formats de fichiers pour les photos;
Prendre des photos couleurs ou noir et blanc;
Les photos influencées par l'intelligence artificielle.

14h30: (conclusion de notre activité)

Remerciements du président régional
Salutations et au revoir!

Jean-Noël Laprise

Responsable régional du Comité des hommes

Réjean Lemelin

Président régional

P.S. Coût de l'activité: 20 \$ pour les membres, 40 \$ pour les non-membres.

• **Novum – Consultations juridiques**

L'AREQ est fière de s'allier à [Novum](#) afin d'offrir un service de consultations juridiques gratuit et illimité à ses membres ainsi qu'un service de représentations pour des litiges en lien avec un bail de logement et concernant le vol d'identité ou la fraude.

CONSULTATIONS

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel^[1] :



Droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.);



Droit civil (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.);



Immigration

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

REPRÉSENTATION – BAIL ET FRAUDE OU VOL D'IDENTITÉ

À compter du 1er juillet 2025, un volet de représentation s'ajoute aux services juridiques pour les membres de l'AREQ. Ils auront désormais accès au service de représentation dans le cadre d'un litige en lien avec un bail de logement résidentiel. Ce bail peut, par exemple, être contracté pour un logement ou encore pour une résidence privée pour aînés (RPA).

Les membres de l'AREQ ont également accès au service de représentation par lequel Novum agira en leur nom comme avocat et représentant légal afin de récupérer les sommes d'argent perdues à la suite d'une fraude ou d'un vol d'identité.

Les services suivants sont inclus^[2] :

- Rédaction de mise en demeure ;
 - Négociation avec la ou les partie(s) adverse(s) ou avec leurs avocats ;
 - Rédaction et dépôt de procédures au Tribunal administratif du logement ou à la Division des petites créances de la Cour du Québec, le cas échéant ;
 - Préparation et représentation du membre à l'audience (cahiers d'autorités, session de préparation avec un avocat du Cabinet).
-

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

Pour une prise en charge simple et rapide de votre demande, nous vous invitons à la soumettre via l'application mobile Accès Novum, disponible sur toutes les plateformes.

Si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser l'application mobile, nous vous invitons à laisser un message vocal en mentionnant :

- Votre nom complet;
- Votre numéro de membre;
- Mentionnez que vous êtes un membre de l'AREQ;
- Votre numéro de téléphone;
- Et la date à laquelle vous devez vous présenter devant un tribunal, le cas échéant.



Site Internet : novumlegal.ca

Capsule sur les services de Novum

[\[1\]](#) Le droit criminel est exclu.

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.hrdc.drhc.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	

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES
dans la région de Portneuf !

**Vous voulez contribuer à la réussite des
élèves en faisant de l'aide aux devoirs?**

Prérequis:

Excellente connaissance du français
Avoir de l'expérience auprès des jeunes
Être pédagogue
Avoir de l'empathie et de la patience
Utiliser un langage clair
S'adapter aux besoins des jeunes
Vouloir partager son plaisir d'apprendre!



CONTACTEZ-NOUS!

info@lardoise.org 418-339-2770

L'ARDOISE

