

LE FLAMBEAU

JANVIER 2026 VOLUME 22 NO 2



AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Table des matières

Le Flambeau janvier 2026

Secrétaire de rédaction : Gilberte Gallant

Conception et mise en page : Linda Moisan et Kayla Chastenay

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

Mot du président sectoriel

Bonjour à vous tous, membres de l'AREQ,

À l'aube de 2026, permettez-moi, au nom des membres du CS et en mon nom personnel, de vous souhaiter une bonne année remplie de santé et de petits bonheurs. Les membres du Conseil Sectoriel ont effectué de l'excellent travail afin d'organiser et réaliser différentes activités qui ont semblé être très appréciées des personnes présentes. Des bénévoles se sont jointes à nous en nous préparant une très belle fête de Noël. Mesdames, encore une fois, mille mercis, le tout a été une réussite totale et très apprécié de tous.

Depuis septembre dernier, nous avons eu le privilège d'avoir de très bonnes participations à chacune de nos rencontres. Votre présence à toutes ces activités est vraiment un facteur qui contribue à nous encourager à continuer dans notre engagement au sein du Conseil Sectoriel.

Quelques autres rencontres sont à prévoir. La prochaine est une conférence qui aura lieu le 15 janvier prochain. Le conférencier est Monsieur Denis Robitaille et le sujet est « Les curiosités de Portneuf ». Le 12 février, nous célébrerons la Saint-Valentin à la Maison des Générations à Cap-Santé. Le dîner comportera un repas chaud et le tout sera animé par le duo Christian Genest et Annie. C'est à ne pas manquer ! Un dîner de style cabane à sucre suivra le 25 mars à la Cabane Chabot à Neuville. Et enfin, l'AGS terminera notre année au restaurant Attache Ta Toque, à Deschambault, le 21 avril.

En ce qui concerne les PTEA à venir, des suggestions vous seront présentées, mais si vous avez d'autres idées à nous faire part, n'hésitez surtout pas. Il y a aussi un congrès en juin prochain qui s'avère aussi très intéressant. Donc, en terminant, je vous remercie pour l'intérêt porté à l'AREQ Portneuf.

Au plaisir de vous rencontrer bientôt,

Conrad Garneau
Président



Mot du président régional

Après avoir passé du bon temps avec la famille et les amis, les mois suivant la période des fêtes peuvent parfois sembler un peu calme. Participer aux activités de l'AREQ est l'occasion de rencontrer des collègues de travail ou de nouvelles personnes partageant les mêmes valeurs que nous. Ces événements sont l'occasion de s'informer, de se mobiliser, d'élargir notre compréhension des enjeux actuels et s'engager dans des actions concrètes.

Cela signifie également que, dans moins de six mois, se tiendra le prochain congrès de l'AREQ. À partir de maintenant, nous devrons nous concentrer sur les préparatifs de nos membres délégués, car nous discuterons des modifications importantes aux Statuts et Règlements ainsi qu'aux orientations à donner à notre Association pour mieux répondre aux besoins actuels de nos membres.

Pour le triennat 2026-2029, ces orientations devront renforcer notre impact et notre présence dans la société, nous l'espérons. De plus, la relève aux différents postes de responsabilités sectorielles et régionale devient donc prioritaire, car plusieurs d'entre-nous seront en fin de mandat. Il est important d'assurer une transition fluide pour la continuité de notre mission. Nous invitons tous les membres intéressés à s'impliquer et à apporter leur énergie et leurs idées nouvelles.

En fait, qu'est-ce qu'on attend vraiment de notre organisation? On parle souvent de changement, mais est-ce qu'on est prêt à l'encaisser? Imaginez un peu la relève qui débarque avec des idées toutes fraîches et des perspectives nouvelles. Ça peut faire peur, mais c'est aussi super excitant, non? Allez, on se lance dans cette aventure? C'est le moment ou jamais de redéfinir ensemble ce que l'on veut vraiment pour notre avenir et celui de l'AREQ.



Bonne réflexion.

Réjean Lemelin
Président régional

Résumé des activités

VISITE VIEUX QUÉBEC (PTEA) - OCTOBRE 2025

Par une belle journée automnale, nous avons la chance de réaliser notre projet toujours en action (PTEA) en faisant une escapade de deux heures dans le Vieux Québec. Nous étions accompagnés de Simon, guide qualifié d'Unitours.

Un arrêt à Place Royale, nous permet d'admirer la fresque des Québécois à différentes époques. Cette muraille trompe l'œil est vraiment impressionnante. Notre parcours se termine sur les Plaines d'Abraham où nous avons une vue panoramique des alentours tout près du fleuve St-Laurent.

Un dernier arrêt nous permet d'admirer la dernière acquisition du Parc des Champs-de-Bataille soit les trois sentinelles. Cette œuvre rappelle les milliers d'années de présence ininterrompue des Premières nations sur la terre et dans les eaux de ce qui est aujourd'hui le Canada. Le monument a pour but d'encourager le dialogue.

Par la suite, nous sommes attendus au Bistro Sam du Château Frontenac afin de savourer un délicieux repas entre amis. Cette sortie nous a permis de découvrir les charmes de la ville de Québec. En cette journée presqu'estivale, nous contemplons les aménagements floraux de l'été. Nous faisons un saut dans l'automne en profitant de décos d'Halloween déjà installées à l'Hôtel de ville et au parc Jeanne-d'Arc.

Merci à nos voyageurs qui ont cru en notre projet.

Ce fut une belle réussite.



Résumé des activités

VISITE VIEUX QUÉBEC (PTEA) - OCTOBRE 2025

Escapade en vrac

Voici quelques souvenirs de notre visite:

- Québec signifie passage rétréci
- Les Plaines ont 2 km de longueur
- Le Parlement est semblable au musée du Louvre.
- Les maisons à 2 étages (Français) 3 étages (Anglais)
- Rue St-Pierre réservée au marchand de fourrures
- Les escaliers extérieurs ne sont plus permis
- La statue de Duplessis fut commandée par lui-même
- La voie maritime est la plus longue au monde
- L'eau salée du fleuve commence après l'Île d'Orléans
- La gouverneure générale du Canada demeure à la Citadelle
- Nous avons vu notre Premier ministre Legault sortir de l'édifice Price.
- Lanternes rue Cartier : les œuvres se retrouvent au Musée des Beaux-Arts
- Depuis 2008 nous avons 2 saints : Mgr de Laval et Marie de l'Incarnation
- Les feuilles de cèdre blanc contiennent de la vitamine C et permettent de vaincre le scorbut
- Le Bistro Sam est nommé en l'Honneur de notre fondateur de Québec: Samuel de Champlain



À vous de compléter ce que vous avez retenu de votre visite.

Gisèle Defoy et Jacqueline Gignac

Résumé des activités

HOMMAGE AUX DÉFUNTS - NOVEMBRE 2025

Trente personnes étaient présentes afin de rendre hommage à 10 membres de l'AREQ disparus au cours de la dernière année. Yvon Matte et Carmelle Matte ont animé cette célébration et ont fait en sorte que ce soit un événement apprécié de tous les participants. Plusieurs personnes présentes ont pu rendre un hommage à une personne qu'elles avaient eu la chance de côtoyer au cours de leur vie. Lors de cette rencontre, Mme Dominique Côté, représentante de l'Ardoise, qui est un centre d'alphabétisation dans Portneuf, est venue nous informer des objectifs de son organisme. Ce fut un cocktail dînatoire, préparé et servi par Aliments Portneuf. Les gens présents ont tous apprécié ce type de repas.

Conrad Garneau

DÎNER NOËL - DÉCEMBRE 2025

Un Noël enchanté...

C'est dans l'atmosphère chaleureuse du restaurant Le Chavigny de Deschambault que s'est déroulé le rassemblement des Fêtes des retraités de l'enseignement de la région de Portneuf, le 11 décembre dernier. Dans un esprit de joie, de complicité et de partage, 66 personnes sont venues célébrer, malgré la neige qui tombait abondamment à l'extérieur.

Dès leur arrivée, les participants ont pu s'amuser à découvrir des titres de chansons de Noël représentés par des images affichées un peu partout. Une ambiance festive s'est tout de suite installée, évoquant de merveilleux souvenirs.

Résumé des activités

DÎNER NOËL - DÉCEMBRE 2025

Un délicieux repas traditionnel a suivi, enjolivé de chants et de musique où les réponses à notre jeu ont été dévoilées. Quelle joie de chanter tous ensemble! Merci à M. Mario Paquet d'avoir ajouté une ambiance joyeuse et entraînante au rythme de sa musique du Temps des Fêtes!

Un arbre de l'Avent, associé à de jolis présents, apportait une dose de magie, de surprises et de bonheur à la fête. Bravo à tous les gagnants!

Dans la continuité de ce Noël enchanté, nous vous souhaitons à tous une année 2026 riche en bonheur, en santé et en beaux moments partagés. En résumé : Une magnifique année enchantée!



Les organisatrices: Caroline Bédard, Francine Chastenay, Sylvie Petitclerc, Danièle Savard, Sylvie Mailloux et Nathalie Côté

Résumé des activités

CONFÉRENCE CURIOSITÉS DE PORTNEUF - JANVIER 2026

Bonjour, vous êtes à lire Le Flambeau (journal de votre association) alors, il y a de fortes chances que vous soyez natifs du comté de Portneuf, que vous y demeurez présentement ou que vous ayez déjà fait une escapade dans l'une des villes ou villages de notre beau comté à titre de visiteurs.

Le jeudi 15 janvier, notre président M. Conrad Garneau nous souhaitait la bienvenue en cette première activité de 2026 par cette citation de Victor Hugo : « Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit notre amitié sans vieillir notre cœur. » Il nous présentait notre conférencier M. Denis Robitaille, auteur de Curiosités de Portneuf. Ce dernier nous invitait à voyager virtuellement dans le comté afin de découvrir certaines curiosités.

Nous voilà partis pour une belle excursion.

La diligence faisait partie de moyen de transport pour se rendre de Québec à Montréal en deux jours avant l'existence des bateaux à vapeur. Cette maison à relais permettait de changer de chevaux. Cette demeure est classée immeuble patrimonial à Deschambault. Pour circuler, il y a de nombreux ponts dont le plus vieux du comté est à St-Raymond soit le pont Tessier encore en usage. Le pont à Pont-Rouge fut construit pour éviter de payer pour traverser la rivière.



Résumé des activités

CONFÉRENCE CURIOSITÉS DE PORTNEUF - JANVIER 2026

Saviez-vous qu'au magasin Paré de Deschambault, le propriétaire du temps M. Narcisse Théodule Paré avait un moyen très efficace de déjouer les voleurs? Un trou dans le mur ...à vous de découvrir l'énigme. En quoi sont faites les pierres de l'église de St-Thuribe? Pourquoi l'église de St-Basile a-t-elle été construite avec du bois et de la pierre? Quelle agréable surprise chez notre conférencier lorsqu'il nous a présenté la fabrique de la boîte à beurre de Grondines...et bien dans l'assistance un membre y avait déjà travaillé. Un complément d'informations fut bien accueilli par les personnes présentes. Une seigneurie à Portneuf est devenue baronnie. Ce manoir est classé immeuble patrimonial. Saviez-vous qu'on a échangé du blé contre le baldaquin dans l'église de Neuville? Les bordures de trottoirs en granit de Rivière-à Pierre se retrouvent un peu partout dans le monde Corée, Australie ...et bien sûr chez nous. Quelle fierté!

L'éboulis de St-Alban a emporté les ponts de St-Casimir et Ste-Anne-de-la Pérade. Que dire du trou du diable à St-Casimir. C'est la 2^e plus grande grotte du Québec. Parmi nos personnages célèbres de Portneuf mentionnons Louis Jobin l'artiste aux 1,000 sculptures ainsi que Georges Bussières architecte de huit églises.

Voilà un survol de cette intéressante conférence qui a soulevé notre curiosité. Parmi les 100 curiosités que Monsieur Robitaille a trouvées, il nous en a dévoilé seulement 28.

Pour terminer cette agréable rencontre, une succulente collation nous a été servie et a permis de poursuivre les discussions.

Espérons que vous aurez la curiosité de voir ou revoir toutes ces destinations et de les observer sous un autre angle.

GISÈLE DEFROY



Activités à venir

Février

12 février	Dîner St-Valentin	Maison Des Générations Cap-Santé
------------	-------------------	----------------------------------

Mars

6 mars	Journée de la Femme	Activité régionale
11 mars	Quilles (petites)	Futura Quilles Donnacona
25 mars	Cabane à sucre	Cabane Chabot Neuville

Avril

21 avril	Assemblée générale secteur Portneuf	Bistro Attache Ta Toque
22 avril	Journée environnement	Activité régionale

Mai

12 mai	Assemblée générale régionale + FLG	Hôtel Québec
--------	------------------------------------	--------------

**À venir en septembre,
Initiation au Tai-Chi**

**Cette activité est accessible à tous et favorise l'harmonie et
le bien-être joignant l'aspect physique et mental.**

Activités à venir

ACTIVITÉS RÉGIONALES

6 mars : Journée de la Femme

**Cheminement de vie et recherche en cancérologie :
être femme, immigrante, médecin et scientifique**
par **Nataly Espinoza Suarez**



La justice réparatrice par l'organisme Equijustice
par **Olivier Ouellet** – directeur et médiateur – Lévis
et **Julie Richard** – directrice adjointe et médiatrice



22 avril : Journée environnement



**Conférence par Marie-Claude Roy de Québec'ERE ayant pour sujet
« Moi, je ne contamine pas ! » avec l'approche d'un contrat d'engagement pour
poser un geste concret**



**Conférence par Véronick Raymond : Les enjeux de la mode
sur l'environnement**

Activités à venir

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE

A2526-AGS-OJ-01

CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AREQ PORTNEUF (AGS)

BISTRO ATTACHE TA TOQUE !

297 CHEMIN DU ROY

DESCHAMBAULT GOA 150

MARDI 21 AVRIL 2026

ACCUEIL 9 H 30 ASSEMBLÉE 10 H 00

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 (A2526-AGS-OJ-01)**
- 4. PRÉSENTATION ET ADOPTION DU PROCÈS-VERBAL DE L'AGS DU 14 MAI 2025 (A2425-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 2026**
 - 7.2 PRÉSENTATION ET DÉPÔT DES PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES AU 30 JUIN 2026**
- 8. ÉLECTIONS**
 - 8.1 NOMINATION D'UNE PRÉSIDENCE D'ÉLECTION + SECRÉTAIRE+ SCRUTATEURS. TRICES**
 - 8.2 PÉRIODE DE MISES EN CANDIDATURES (VOTATION S'IL Y A LIEU)**

POSTES EN ÉLECTION

PRÉSIDENCE, SECRÉTAIRE, 2E VICE-PRÉSIDENCE ET 2E CONSEILLER

POSTE À COMBLER : 1ER (ÈRE) CONSEILLER

POSTE À ENTÉRINER : 1ER VICE-PRÉSIDENT : RICHARD MATTE
 - 8.3 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 12 MAI 2026 À L'HÔTEL QUÉBEC
- 12. PRIX DE PRÉSENCE (TIRAGE)**
- 13. LEVÉE DE L'ASSEMBLÉE**

CONRAD GARNEAU
PRÉSIDENT

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE

Québec-Chaudière-Appalaches

A2526-AGR-OJ-01

CONVOCATION

36e Assemblée générale des membres de
l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches

Date : le mardi 12 mai 2026

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes aînées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

Accueil : 9 h

AGR : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu à l'Hôtel Québec, 3115, Avenue des Hôtels, Québec, G1W 3Z6
SVP Apportez votre carte de membre

PROJET D'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 36e Assemblée générale A2526-AGR-OJ-01
4. Présentation et adoption du procès-verbal de la 35e Assemblée générale A2425-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 2024-2025
 - 6.2 Présentation et réception du rapport régional 2025-2026 (au 30 avril 2026)
7. Nomination des personnes scrutatrices (art.18.04)
8. Élections (art 14.02 a et b)
9. État de réalisation et adoption du plan d'action régional (art.15.02c)
10. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique de notre région
11. Présentation des artistes et remise de prix de participation
12. Prix de présence
13. Levée de l'assemblée
14. Repas

Huguette Lamontagne, secrétaire
2026-01-13

Réjean Lemelin, président

Fondation Laure- Gaudreault

LES MEMBRES DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU (FLG) DE LA RÉGION QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES
SONT CONVOQUÉS À LEUR ASSEMBLÉE ANNUELLE
À L'HÔTEL QUÉBEC,
12 MAI 2026 PM

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. MOT DE BIENVENUE DE LA PRÉSIDENTE
2. NOMINATION DE LA PRÉSIDENCE ET AU SECRÉTARIAT D'AS-SEMBLÉE
3. NOMINATION DE LA PRÉSIDENCE ET AU SECRÉTARIAT D'ÉLECTION
4. ADOPTION DE L'ORDRE DU JOUR
5. ADOPTION DU PROCÈS-VERBAL DU 25 MAI 2025
6. RAPPORT DE LA PRÉSIDENCE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU
7. BILAN FINANCIER DE 2025
8. ÉLECTIONS: PRÉSIDENCE, TRÉSORERIE ET SECRÉTARIAT
9. MOT DU PRÉSIDENT NATIONAL
10. PÉRIODE DE QUESTIONS
11. LEVÉE DE L'ASSEMBLÉE
12. TIRAGE-PARTAGE ET REMISE DES CHÈQUES POUR LES BÉNÉFICIAIRES ET REMERCIEMENTS



MARIE NADEAU, PRÉSIDENTE

35 \$ pour 35 ans !

Chères amies, chers amis de la Fondation Laure-Gaudreault,

C'est en tant que nouveau président national de la Fondation que je m'adresse à vous. Votre soutien continu et votre générosité nous permettent, depuis trente-cinq ans maintenant, d'appuyer des projets dans toutes les régions du Québec axés sur l'aide aux personnes aînées dans le besoin, aux organismes dédiés aux personnes aînées ainsi qu'à la jeunesse, ou encore à la recherche médicale sur les maladies qui frappent plus particulièrement les personnes aînées. Crée par une décision du Congrès de l'AREQ (CSQ) en juin 1990, la FLG souligne cette année ses trente-cinq ans d'existence. À cette occasion, nous avons placé notre campagne annuelle sous le thème « 35 \$ pour 35 ans ! ».

Vous êtes ainsi invité.e.s à faire un ou plusieurs dons de ce montant ou de tout multiple de 35 \$. Un don versé par l'entremise de notre site (fondationlg.org) vous donnera automatiquement droit à un reçu fiscal, quel que soit le montant de votre don.

Pierre Lefebvre, président régional FLG

(Source : Infolettre 12décembre 2025)

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 aînées : 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 aînées : 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

ASSUREQ

Une occasion unique à durée limitée

Vous connaissez des personnes de votre entourage qui envient votre régime d'assurance collective, ses avantages exclusifs et ses tarifs imbattables? C'est le moment idéal pour leur parler de la nouvelle campagne d'adhésion à l'AREQ et à la possibilité d'adhérer au régime d'assurance maladie Santé ou Santé Plus ASSUREQ

Qui peut adhérer?

Toutes les personnes retraitées ayant un jour été membres d'un syndicat affilié à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) au cours de leur carrière sont admissibles.

Cela inclut, notamment, les personnes ayant travaillé dans les milieux de l'enseignement, du soutien scolaire, de la santé, du milieu communautaire ou encore de la petite enfance.

Dans le cadre de la campagne d'adhésion spéciale, qui se tiendra du 1er janvier au 31 mai 2026, l'AREQ offre une occasion exceptionnelle aux personnes qui n'avaient pas pu adhérer à l'AREQ, au moment de leur retraite, de le faire maintenant, pour ainsi, profiter pleinement de tous les avantages réservés aux membres, dont le régime ASSUREQ, qui est offert en deux formules : Santé et Santé Plus.

Pourquoi l'assurance maladie ASSUREQ est si exceptionnelle?

Pour ses tarifs imbattables, qui n'augmentent pas en fonction de l'âge;

Pour son assurance voyage couvrant un séjour allant jusqu'à six mois consécutifs;

Pour sa couverture votre vie durant;

Pour son adhésion facile sans preuve de bonne santé;

Pour la continuité de l'assurance pour la personne conjointe survivante, après le décès;

Pour bien plus encore...

Vous êtes nos meilleurs ambassadeurs

Nous comptons sur vous pour propager la bonne nouvelle et faire connaître à votre entourage cette occasion unique de bénéficier d'une assurance collective exceptionnelle à la retraite.

Pour tout renseignement sur la campagne d'adhésion, référez vos proches à l'AREQ au 1 800 663-2408.

Nous nous occupons du reste!

Mentions spéciales

Mentions spéciales à 2 de nos membres :

Yvon Matte: M. Matte a publié un sixième ouvrage «Âtre de la poésie». Dans ce recueil, ce sont des poèmes écrits selon 4 thèmes : Muse, Nature, Personnalités et Spiritualité.

Odile Pelletier: Série télévisée «Histoires de rang» raconte le quotidien de 4 familles agricoles du 2e rang à Deschambault.

Vous connaissez de nos membres qui se distinguent par leur bénévolat, leur réalisation 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.

Veuillez aviser votre responsable de la chaîne téléphonique et courriel de votre intention de participer à l'exposition.

- **Journal Le Flambeau**

Étant donné les coûts élevés pour l'impression, l'affranchissement de notre journal le Flambeau, nous avons une préférence à ce que vous le receviez par courriel. L'AREQ-CSQ vise le sans papier le plus possible.

- Vous avez la possibilité d'augmenter les caractères afin de faciliter la lecture
- Vous avez la possibilité de le lire en couleur
- Vous le recevez plus rapidement

Veuillez signifier votre modification de choix:

info@areq.lacsq.org

- **Site AREQ Portneuf**

Veuillez vous référer au site de notre secteur pour toutes les informations. Invitations, photos, Flambeau...

portneuf.areq.lacsq.org

Nos membres

NOUVEAUX MEMBRES DANS PORTNEUF DEPUIS SEPTEMBRE 2025

Marie-Claude Gagnon
St-Augustin-de-Desmaures

Eddy Bujold
St-Augustin-de-Desmaures

Martine Allard
Donnacona

Gloria Bilodeau
Donnacona

Maryse Verreault
St-Raymond

Lise Dupuis
St-Augustin-de-Desmaures

Mario Beaudet
St-Augustin-de -Desmaures

Céline Bibeau (Transfert)
Portneuf

Jean-Pierre Duchesneau
Pont-Rouge

NÉCROLOGIE

Vianney Gallant, frère de Gilberte

Rolande Beaupré, sœur de Françoise

Jacques Dussault, frère de Rita

Jean-Guy Linteau, frère de Francine

Louis Garneau, frère de Conrad

Lucie Drolet, sœur de Lise

Alexis Marcotte, frère de Gilles

Gisèle Laroche, sœur de Pierrette

Monique Demers, membre

Reine Moisan, membre

Charlotte Lavallée, mère de Alain Pagé

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

Renseignements

Changement d'adresse à la suite d'un déménagement

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** ». Incrire nom, prénom et adresse courriel.



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 1^{er} 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, agent 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.programmationcontinu@ciussscapitale-nationale.ca

Si présentiel : Montmartre Canadien
1669, chemin Saint-Louis

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



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec

Informations

NUMÉROS ET ADRESSES UTILES

Site Internet AREQ Portneuf		https://portneuf.areq.lacsq.org/
Conseil sectoriel		areqsecteur03k@gmail.com
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:

- Excellent 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



Novum

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.

Ligne téléphonique sans frais accessible partout au Canada pour les membres de l'AREQ : 1 844 745-4714 Site Internet : novumlegal.ca

