

LE FLAMBEAU

SEPTEMBRE 2026 VOLUME 23 NO 1



Chute de la Marmite - Rivière-à-Pierre

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Table des matières

Le Flambeau septembre 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 Conrad Garneau	3
Mot du président régional Réjean Lemelin	4
Résumé des activités : Février : St-Valentin	5
Mars : Cabane à sucre	6
Avril : AGS	6
Septembre : Activité d'accueil	7
Activités à venir 2026-27	8
Activité régionale sociopolitique	14
Activité régionale Journée des Hommes	15
Retrouvailles 40e AREQ Portneuf	16
Postes de comités à combler	16
Fondation Laure-Gaudreault	17
Nouveaux membres	18
Nécrologie	18
Les bons coups de nos membres	19
Informations	20

Mot du président sectoriel

Chers membres de l'AREQ,

J'espère que vous avez passé une période estivale remplie de bons moments, de repos et de précieux souvenirs auprès de vos proches. Une nouvelle saison s'amorce et c'est avec grand plaisir que je vous souhaite la bienvenue à nos activités, pour cette nouvelle année au sein de notre association.

Une nouvelle programmation vous attend, avec plusieurs occasions de se réunir, d'échanger et surtout de passer de bons moments ensemble. Nous vous invitons donc à surveiller nos communications afin de ne rien manquer.

Notre mouvement de l'AREQ se veut avant tout une occasion de rencontres, de partage et d'amitié. Votre participation contribue grandement à faire de chacune de nos activités de bons moments de convivialité. C'est grâce à votre présence à chacune de nos rencontres que notre association demeure dynamique et vivante.

Bien sûr, il y a toujours deux postes à combler au sein de notre conseil. Il y a d'abord celui de 2e vice-président(e) et ensuite, celui de 1e conseiller(ère). Toute personne intéressée à combler l'un de ces postes serait assurément la bienvenue, afin de nous apporter un peu de support dans la gestion et l'organisation de nos activités. Chaque petit geste d'entraide serait très apprécié!

Au plaisir de vous revoir très bientôt et de partager avec vous de bons moments. Bonne rentrée à tous et à toutes!

Chaleureusement,

Conrad Garneau

Président



Mot du président régional

Dans quelques semaines, nous amorcerons la première année du triennat 2026-2029. Cette étape importante renouvellera notre engagement envers l'AREQ. Elle donnera aussi un nouvel élan à notre action collective.

Après une période estivale propice aux moments en famille, aux rencontres avec les enfants et aux voyages, le retour aux activités s'annonce stimulant. Il sera riche en rencontres, en projets et en occasions de faire rayonner notre solidarité.

Dans cette continuité, le congrès de juin dernier a permis à l'AREQ de préciser ses orientations pour le prochain triennat. Il a aussi tracé la voie des actions à venir. Un plan d'action en découlera au cours de l'automne. De nouvelles personnes entreront également en fonction à la suite des élections sectorielles, régionales et du conseil exécutif de l'AREQ.

Mon mandat ayant été renouvelé, j'aborde cette nouvelle étape avec enthousiasme et gratitude. J'ai très hâte de reprendre ces belles rencontres avec des personnes engagées. Elles sont animées par le désir de défendre les droits des aînés que nous sommes. Bien sûr, ce mandat amènera sans doute certains changements. Une attention particulière sera notamment portée à la relève. Les présidences sectorielles travaillent déjà de

concert avec l'instance régionale pour rejoindre les personnes plus jeunes. Elles souhaitent les impliquer davantage et les inviter à prendre part à nos activités. En unissant l'expérience, l'énergie et la volonté d'agir de chacune et chacun, nous assurerons la continuité de notre mission. Nous ferons de l'AREQ un milieu vivant, solidaire et tourné vers l'avenir. Nous participerons également à la marche Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés, qui aura lieu le 1er octobre prochain. En cette année électorale québécoise, notre présence devra être forte, visible et impossible à ignorer. Les candidates et candidats devront entendre clairement nos préoccupations, notamment celles liées au pouvoir d'achat.

Soyons présentes et présents en très grand nombre.

Ensemble, affirmons notre solidarité et faisons entendre clairement notre voix.

Je vous souhaite une excellente année sectorielle et régionale.

Réjean Lemelin
Président régional

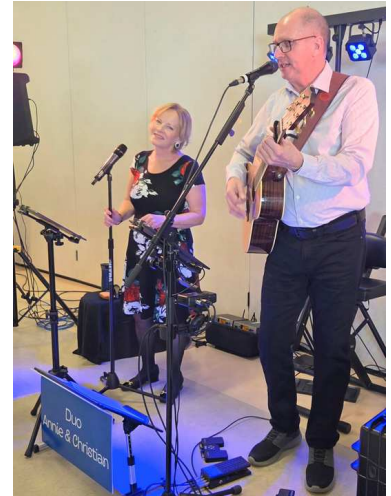


Résumé des activités

ST-VALENTIN - FÉVRIER 2026

Par une belle journée ensoleillée, cinquante et une personnes se sont réunies à la Maison Des Générations, de Cap Santé, afin de célébrer la St Valentin.

Le duo musical composé d'**Annie et Christian**, deux jeunes retraités de l'enseignement de la musique, nous ont fait vivre de belles émotions en nous faisant voyager dans le temps en chansons. De l'époque des boîtes à chansons, en passant par la musique rétro et la musique populaire d'hier à aujourd'hui.



Une bienvenue spéciale a été souhaitée à un jeune retraité de cet automne, M. Jean Pierre Duchesneau et sa conjointe qui étaient présents pour la première fois à nos activités. En ce qui concerne le coup de cœur des œuvres de nos trois artistes:

1er prix — **Marie Dubord** (Broderie Hardanger de Norvège)

2e prix — **Pierrette L'Hérault** (Peinture pavot bleu)

3e prix — **Yvon Matte** (Recueil de poésie)

Les prix de présences, qui étaient des chocolats (Julie Vachon), ont été gagnés par Laurette Bessette, Lucie Gosselin et Docile Thibodeau. L'Âtre de la poésie offert par Yvon Matte a été gagné par Alain Pagé.



Un buffet chinois a été servi à tous, il a été préparé et servi par les employés d'Aliments Portneuf. L'activité s'est terminée au son de la musique vers 15 h.

Résumé des activités

CABANE À SUCRE - MARS 2026

Mercredi 25 mars 2026, trente joyeux.es retraités.es se présentent à la cabane Chabot de Neuville pour se rencontrer et fraterniser. Un repas traditionnel nous est servi, des musiciens mettent de l'ambiance à cette rencontre et leur répertoire musical est digne de mention.



La tradition d'un tirage moitié/moitié au profit de la fondation Laure Gaudreault (FLG) a permis à Hélène Voyer-Duval de recevoir la somme de 38\$. Félicitations à notre gagnante et merci à tous les participants-es de ce tirage.

Une visite à la cabane ne peut pas se terminer sans la dégustation de la tire sur la neige. Tous sont repartis en se donnant rendez-vous à une prochaine rencontre.



Résumé des activités

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE - AVRIL 2026

Nous sommes le mardi 21 avril 2026 et c'est le jour des élections au restaurant Attache ta Toque de Deschambault. 26 personnes y sont réunies afin d'assister, dans un premier temps, à une conférence de Mme Johanne Boucher de FloreSsens. Le sujet porte sur la culture et l'ornementation des fleurs, tant intérieures qu'extérieures. La présentation est très intéressante et capte l'attention de tous.

Par la suite, c'est la période d'élections. Mme Ginette Plamondon est nommée présidente d'assemblée et M. Réjean Lemelin assure la présidence des élections. Les postes de président et de deux conseiller.es



sont en élection. Il faut aussi entériner le poste de vice-président, occupé par Richard Matte. Conrad Garneau est proposé à la présidence et accepte le poste. Il en va de même pour Jacqueline Gignac, qui est proposée comme deuxième conseillère et accepte aussi le poste. Richard Matte est confirmé au poste de vice-président.

Le tout est suivi d'un très bon repas que tous les convives ont semblé bien apprécier. Plusieurs prix de présence ont été attribués et le tout s'est terminé vers 14 h.

ACTIVITÉ D'ACCUEIL - SEPTEMBRE 2026

Mercredi 9 septembre 2026, le président Conrad Garneau et le conseil sectoriel accueillent les membres pour une rencontre fraternelle. À cette occasion, il y a eu le dévoilement des activités pour l'année 2026-2027 et l'annonce festive du 40^e anniversaire du secteur en 2027.

Par la même occasion, nous avons souligné la présence d'une nouvelle retraitée, France Couture, ainsi que les 20 ans de bénévolat de Laurette Bessette au Centre d'hébergement de Saint-Marc-des-Carières, qui a reçu la médaille du député provincial en août dernier. Puis Madame Kathleen Morin, professeure de Tai Chi, nous a initiés à la petite forme de Pékin: méthode simplifiée et populaire de Tai Chi. Ces exercices apportent des bienfaits pour la santé physique et mentale tout en travaillant l'équilibre (permettant de contrer les chutes) et la concentration.

En compagnie de nos généreux Chevaliers de Colomb de Pont-Rouge, Michel et André, nous avons dégusté de succulents épis de maïs (cueillis le matin même) accompagnés de hot-dogs, sans oublier la touche sucrée d'un bon Napoléon. Tous sont repartis en promettant de se retrouver lors de la prochaine activité.



Activités à venir

QUILLES

22 OCTOBRE 2026



Salle de quilles de Donnacona



· Partie de quilles amicale (20\$ pour tous)

RENCONTRE RÉGIONALE

22 OCTOBRE 2026



Hotel Québec Inn



· Sociopolitique

· Membres 25\$, Non-membres 45\$

Activités à venir

HOMMAGE AUX DÉFUNTS

18 NOVEMBRE 2026, 9H



Salle des chevaliers de Colomb, Portneuf



- Conférence
- Hommage, dîner
- Membres 30\$, Non-membres 35\$

RENCONTRE RÉGIONALE

19 NOVEMBRE 2026, 9H



Hotel Québec Inn



- Journée internationale des Hommes
- Membres 25\$, Non-membres 45\$

Activités à venir

CÉLÉBRONS L'AMITIÉ DES FÊTES

16 DÉCEMBRE 2026, 11H30



Restaurant Le Chavigny



- Musique M. Morissette
- Dîner
- Membres 40\$, Non-membres 50\$

CROISIÈRE VALENTINE

11 FÉVRIER



Manoir-Pub Saint-Basile



- Animation par des membres
- Pianiste
- Dîner

Activités à venir

RENCONTRE RÉGIONALE

5 MARS 2027



Hôtel Québec Inn



- Journée des Femmes
- Membres 25\$, Non-membres 45\$

ALLONS À LA CABANE

7 AVRIL 2027



Cabane Leclerc Neuville



- Dîner cabane à sucre
- 45\$ pour tous

Activités à venir

RETROUVAILLES 40e AREQ

21 AVRIL 2027



Restaurant Le Chavigny



- Dîner
- . Surprises

RENCONTRE RÉGIONALE

22 AVRIL 2027



Hôtel Québec Inn



- Journée de l'environnement
- Membre 25\$, Non-membres 45\$

Activités à venir

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE

5 MAI 2027



Restaurant Attache ta Toque, Deschambault



- Bilan de l'année, dîner
- Les arts de l'aquarelle par Francine Dumont

RENCONTRE RÉGIONALE

25 MAI 2027



Hôtel Québec Inn



- Assemblée régionale
- Membre 25\$, Non-membres 45\$

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

Hôtel Québec Inn

7175, boul. Hamel Ouest, Québec

Le 22 octobre 2026, vous êtes invité(e)s à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique :

Le sommeil, un lieu de repos pour le corps et le mental

1^{ère} conférence: Le sommeil, le mouvement et l'équilibre au quotidien avec Caroline Caron

Thèmes abordés:

- Le sommeil chez les retraités: comprendre les changements naturels avec l'âge.
- Les siestes: quand, combien de temps et pour qui?
- Les tempos de la journée: énergie, fatigue et respect du rythme biologique.
- L'impact du stress, des émotions et du mental sur la qualité du sommeil.
- La médication: mieux comprendre ses effets sur le corps, le sommeil et la mobilité.
- Le rôle essentiel du mouvement et de la mobilité pour mieux dormir.
- L'importance du lien social, du couple et de la famille dans l'équilibre global.



La conférence est interactive, vulgarisée et bienveillante, appuyée sur des notions scientifiques accessibles et surtout sur des outils concrets applicables au quotidien, loin des tendances des réseaux sociaux.

Séance pratique - Yoga sur chaise :

À la suite de la conférence, une séance de yoga sur chaise sera offerte afin de :

- Mettre en pratique les notions abordées;
- Améliorer la mobilité articulaire en douceur;
- Favoriser la détente du système nerveux;
- Soutenir la respiration et la conscience corporelle.

En après-midi :

2^e conférence : Musique et musicothérapie : des alliées du vieillissement avec Caroline Tremblay

Cette conférence mettra en lumière les effets concrets de la musique et de la musicothérapie dans le quotidien des personnes retraitées. Avec des exemples vécus et des données probantes, elle démontrera comment la musique peut favoriser le bien-être, la mémoire et le lien social.



La musique devient ici un outil puissant pour soutenir l'autonomie, l'expression et la qualité de vie.



Nous vous invitons à l'activité régionale AREQ 03
Journée internationale des Hommes (JIH 2026)
« Prendre soin de soi et des autres »
Jeudi, le 19 novembre 2026
Hôtel Québec Inn, 7175 Bd Wilfrid-Hamel Ouest, Québec

Personnes-ressources et programmation de notre JIH 2026 :

9 h 30 - 10 h 30 : 1^{ère} Conférence :

« Les 5 étapes pour faire de la vie sa vie »!

Martin Larocque (comédien / conférencier)

- Règles à suivre pour se choisir...
- Vivre avec ses limites...
- Accepter de ne pas être parfaits...
- Se garder du temps pour soi, etc.



10 h 30 - 10 h 50 : Pause

10 h 50 - 11 h 50 : 2^e Conférence :

« Le cancer foudroyant de la prostate » avec

Richard Matte

(secteur Portneuf)

A été aux prises avec le Cancer

Lise Éthier

(secteur Beauport-Côte-de-Beaupré)

A accompagné son époux dans la maladie



- Annonce du cancer de la prostate ;
- Réaction à cette annonce ;
- Démarches médicales à accepter et à vivre ;
- Répercussions de ce cancer, auprès de la famille, des autres ;
- Aider les hommes qui vivent cette expérience, etc.
-



12 h 00 : Conclusion de notre activité

- Remerciements du président régional
- Salutations et au revoir

12 h 15 : Dîner

Jean-Noël Laprise

Responsable régional du Comité des hommes

Réjean Lemelin

Président régional

P. S. Coût de l'activité : 25 \$ pour les membres, 45 \$ pour les non-membres.

Retrouvailles 40e AREQ Portneuf

Cette année nous soulignerons le **40^e** de Portneuf. Savez-vous que notre région a souvent le plus haut taux de participations à nos activités?

Afin de continuer avec cette même visée, le comité sectoriel a besoin de vous. Nous recherchons des membres qui ont des anecdotes à raconter :

- Leurs années de travail
- Pendant les activités organisées par l'AREQ
- L'AREQ Portneuf au fil des années

Lors de nos rencontres, nous avons rarement l'occasion de se faire connaître sur différents plans alors voici notre chance de vous voir à l'œuvre. **Êtes-vous un chanteur, un joueur de musique?** Dites-le-nous, on vous fera une belle place lors de ces retrouvailles.

Écrivez à: areqsecteur03k@gmail.com

Nous invitons les membres qui ne reçoivent pas d'invitations par courriel ou réseau téléphonique de pouvoir s'inscrire en téléphonant au président 418 326 3851 ou courriel AREQ

POSTES À COMBLER

Vous désirez faire partie d'un comité? voici les postes auxquels vous pouvez appliquer.

- Responsable Sociopolitique
- Responsable Fondation Laure Gaudreault
- Responsable cartes d'anniversaire virtuelles
- Responsable dossier Retraite

Au mois de mai, Linda Moisan ne renouvellera pas son mandat à la trésorerie.

Il est extrêmement important qu'il y ait un membre qui veuille participer au conseil sectoriel de Portneuf afin de prendre le mandat de la trésorerie.

Si vous êtes intéressés, communiquez avec votre président **Conrad Garneau** ou **Linda Moisan**.

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 2026-2027 DES CONFÉRENCES GRAND PUBLIC

CONFÉRENCES GRATUITES



Vieillir et choisir son milieu de vie : planifier et prendre une décision éclairée

Mercredi 7 octobre 2026, de 10 h à 12 h - En présentiel

Claudine B. Lauzé, Travailleuse sociale, équipe de mentorat du Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ)
Cynthia Labbé, Travailleuse sociale, ressource territoriale en service social, plan ministériel sur les troubles neurocognitifs majeurs, CIUSSS de la Capitale-Nationale



Bien vieillir chez soi : quand la technologie devient un allié du quotidien

Mercredi 24 février 2027, de 10 h à 12 h - Zoom

Karine Latulippe, erg., Professeure adjointe, Département Éducation, Programme Technologie éducative



Prendre soin de sa santé mentale en vieillissant : des stratégies pour y parvenir

Mercredi 28 avril 2027, de 10 h à 12 h - En présentiel

Dr Sébastien Grenier, psychologue, professeur titulaire au Département de psychologie de l'Université de Montréal et chercheur régulier au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM)

Pour nous joindre par courriel :
cevq.formationcontinue.ciusscscn@ssss.gouv.qc.ca

Si présentiel : Montmartre Canadien
1669, chemin Saint-Louis

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

Nos membres

NOUVEAUX MEMBRES DANS PORTNEUF DEPUIS JANVIER 2026

Daniel Allard, St-Augustin-de-Desmaures

Guylaine Morasse, St-Léonard

Manon Dion, Grondines

Brigitte Labrecque, Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

Line Leclerc, Portneuf

Sylvie Monjal,

Myriam Guilbert, Neuville

Mariette Barbeau (associée), St-Augustin-de-Desmaures

Céline Dufour (transfert), Pont-Rouge

France Couture (transfert), Cap-Santé

Claude Doré (transfert), Rivière-à-Pierre

NÉCROLOGIE

Claude Morasse, époux de Jacqueline Voyer

Solange Moreau, **membre**

Denise Matte, sœur d'Yvon

Lorraine Linteau, sœur de Francine

Jean-Louis Pelletier, **membre**

Patrice Picard, frère de Jeanne-Éva

Aline Beaupré, sœur de Françoise

Raymond Paquet, frère de Robert

Charlotte Germain, sœur de Sr Julienne

Nicole Pépin, sœur de Michel

Normand Matte, époux de Carmelle Petit

Alain Duchesneau, fils de Louiselle Soulard

Claude Paquin, **membre**

Françoise Beaupré Piché, **membre**

Bernice Marcotte Boutet, **membre**

Jacqueline Labrecque, sœur de Marcel



Claude Paquin



Jean-Louis Pelletier



Bernice Marcotte Boutet



Françoise Beaupré Piché

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

Les bons coups de nos membres

LAURETTE BESSETTE

Laurette Bessette s'est distinguée par ses actions en recevant la Médaille du député de Portneuf. Depuis presque 20 ans, Laurette s'implique comme bénévole, elle en est aussi responsable, au Centre d'hébergement de St-Marc-des-Carières.



Référence et photo
Courrier de Portneuf

ANDRÉ TRÉPANIÉ

Une belle inauguration a eu lieu à Cap-Santé, en l'honneur d'un grand homme, André Trépanier.

La nouvelle Salle André-Trépanier porte désormais le nom d'un homme dont l'engagement, la créativité et l'humanisme ont profondément marqué la communauté et la vie culturelle de Cap-Santé.

Une soirée remplie d'émotion, de souvenirs et de reconnaissance pour souligner l'héritage d'un homme qui aura contribué à faire vivre le théâtre et la culture dans notre région.

Félicitations pour cette magnifique inauguration!

P.S. André Trépanier était un de nos membres, décédé en 2024

Texte de Facebook

Envoi de Gilberte Gallant

LOUISELLE SOULARD

Louiselle Soulard a été l'initiatrice du projet d'illumination du clocher de l'église St-Casimir dont c'est le 40^e anniversaire cette année.

YVON MATTE

Yvon Matte publie son septième recueil de poésie, « À l'ancre de la poésie », aux éditions MiK Multivers. Le livre sera lancé le 27 septembre à la Bibliothèque municipale de Donnacona. ».



Photo Courrier de Portneuf

Informations

NUMÉROS ET ADRESSES UTILES

Site Internet AREQ Portneuf	https://portneuf.araq.lacsq.org/
Conseil sectoriel	araqsecteur03k@gmail.com
AREQ-CSQ (national):	Tél. 418-525-0611 info@araq.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.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

