

Ateliers d'arts



Volume 33 NO 1
JUILLET 2025

Avis aux nouvelles personnes retraitées

Nous vous offrons ce bulletin de l'AREQ CSQ (Beauce-Etchemins).

Nous vous invitons également à participer à notre prochaine activité qu'on appelle « L'Autre Rentrée », même si vous n'avez pas encore adhéré à notre association. Exceptionnellement, le coût que vous devrez déboursier sera le même que celui de nos membres.

Si vous connaissez quelqu'un qui est nouvellement retraité et qui n'aurait pas reçu ce bulletin, dites-lui qu'il peut le consulter sur le site <https://beauce-etchemins.areq.lacsq.org>

RETRAITE QUÉBEC
1-800-463-5533

Présidence
Louise Fortin
418-228-4895
lfortin@yahoo.com

Beneva
1-888-833-6962

1re vice-présidence
Jacques Rancourt
Dossier des hommes
418-228-8525
jacques.rancourt9@gmail.com

2e vice-présidence
Mario Morin
LE REFLET
418-390-1655
mjmorin@hotmail.com

Secrétariat
Marise Poulin
418-313-4929
mpoulin6321@gmail.com

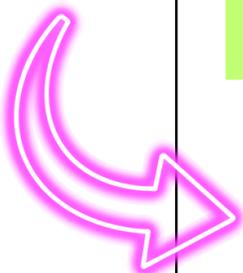
Trésorerie
France Pinon
Paiement par Interac
418-227-5149
francepinon@hotmail.com
areqb-e@outlook.com

1er conseiller.ère

Poste à combler

2e conseiller.ère

Poste à combler



Si vous changez d'adresse, de numéro de téléphone,
ou désirez vous inscrire à la version électronique du
REFLET,
veuillez communiquer au numéro 418-525-0611 ou à l'adresse électronique suivante :
info@areq.lacsq.org.

Assurances et retraite
Marie-Claude Bélanger
418-685-3054
marieclauddeb75@gmail.com

Postes à combler
- environnement
- sociopolitique

Dossier des femmes
Jocelyne Tanguay
418-389-2785
jocelyne.tanguay12@gmail.com

**Fondation Laure-
Gaudreault**
Chronique littéraire
Marie Nadeau
418-387-7617
marienadel6@gmail.com

Chaîne électronique
Marise Poulin
418-313-4929
mpoulin6321@gmail.com
areqbe1@gmail.com
areqbe2@gmail.com

**Anniversaires
des 80 ans et +**
Guylène Couette
418-564-0236
la_chouette_couette@
hotmail.com

Fil d'Ariane
Francine Poulin
418-227-0559
francine.poulin@outlook.com

Publipostage
Michelle Bisson
418-228-2805
michelleandree@telus.net

Photographie
Guy Roy
418-228-3172
guyroy@c gocable.ca

Autres
responsables



Louise Fortin

Notre assemblée annuelle, tenue en mai au Club de Golf de Beauceville, fut un beau succès. Nos bénévoles ont fait rapport de leur travail et, croyez-moi, ces personnes ne ménagent pas leurs efforts pour vous apporter de l'information ou aider aux différentes activités que nous vous offrons.

À ce propos, j'aimerais saluer Rolande Vaillancourt qui, après 13 ans à s'occuper de la gestion des membres et à vous transmettre des rappels ou de l'information par courriel, a décidé de prendre un repos bien mérité. Je lui dis un gros merci pour tout ce travail et lui souhaite de profiter de cette nouvelle retraite ! Marise Poulin, notre secrétaire, a décidé de prendre la relève pour accomplir ces tâches très importantes. Merci Marise !

Nous sommes toujours à la recherche de représentant.e.s au régional pour le comité de l'environnement et celui du sociopolitique. Si vous avez le goût de vous impliquer dans un de ces dossiers, veuillez me contacter (voir mes coordonnées en page 2). Pour chacun de ces postes, vous devez assister à deux réunions par année à Québec et peut-être une troisième en virtuel. Vous devez aussi écrire un article à chaque parution du bulletin *Le Reflet*.

Nous amorçons maintenant la dernière année du triennat 2023-26. Cette période sera très occupée par la préparation du Congrès de juin 2026. Vous aurez aussi à approuver une nouvelle présidence lors de notre prochaine AGS. Mais en attendant, nous nous activons à préparer des activités qui, nous l'espérons, sauront vous plaire.

Je vous souhaite un été plein de beaux moments !

LE REFLET paraît trois fois
par année :
mars - juillet - novembre
Responsable
Mario Morin
Liane Loignon (à la révision)

Calendrier express

28 août : L'Autre Rentrée
1er octobre : Voyage à l'AstroLab
6 - 20 - 27 oct. et 3 nov. : Ateliers d'arts
23 oct. : Activité régionale sociopolitique
19 nov. : Journée internationale des hommes





Ateliers d'arts

Deux possibilités s'offrent à vous !

1- Vous aimez créer, vous aimez l'histoire, vous aimez l'art ? Apprendre l'histoire de l'art tout en créant vous intéresse ? À partir du 6 octobre prochain, « Créer avec l'histoire » vous fera voyager de la préhistoire jusqu'à l'époque actuelle par des ateliers pratiques où histoire et création feront bon ménage.

Les ateliers sont offerts aux dates suivantes par Julie Morin. Ils combinent un volet histoire et une réalisation en lien avec chaque période. Quatre cours, quatre périodes d'histoire et quatre techniques différentes :

6 octobre - Préhistoire /dessin au fusain et charbon sur papier Kraft et émeri

20 octobre - Antiquité grecque et romaine /modelage d'un petit vase

27 octobre - Moyen-Âge /enluminure dessin couleur et dorure

3 novembre - Période contemporaine /collage et assemblage



Ces cours seront gratuits et le matériel sera fourni à la condition d'assister à au moins trois ateliers parmi les quatre. Sinon, un montant de 40 \$ vous sera demandé. Votre inscription vous engage à payer ce montant si vous ne suivez que deux cours ou moins.

Les cours auront lieu à L'Atelier Joual Vert, un espace de création, dont Julie Morin est une des co-fondatrices avec Johanne Maheux, à l'adresse suivante :

11780, 1re Avenue, 2e étage, Saint-Georges (si mobilité réduite, nous en informer).

Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Mario Morin (mjmorin@hotmail.com) en indiquant vos coordonnées, votre numéro de membre et votre préférence en a.m. ou en p.m., ou par téléphone (418-390-1655).

2- Ce n'est pas tout ! Les membres qui ont suivi les ateliers l'an dernier et/ou ceux qui ont des connaissances de base en peinture avec l'acrylique pourront créer leur œuvre de 12 X 14 pouces en deux ateliers. Le tout encore gratuitement si vous assistez à tous les cours. Sinon 20 \$ vous seront demandés. Le matériel est fourni !

Quand ? Deux dates parmi celles-ci : 3 - 10 - 17 novembre 2025. À voir.

Pour vous inscrire, écrivez ou laissez votre message à France au 418-227-5149 ou à areqb-e@outlook.com en indiquant vos coordonnées, votre numéro de membre et votre préférence en a.m. ou p.m.



Activité Régionale Sociopolitique

Date : le jeudi 23 octobre 2025

9:00 Inscription

Lieu : Hôtel Québec
3155, avenue des Hôtels

9:30 Début de la rencontre

Coûts : 20 \$/membre – 40 \$/non-membre
Inscriptions : mjmorin@hotmail.com ou au 418-390-1655

Date de fin de l'inscription : 8 octobre 2025

Vous êtes invité.e.s à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique.

Sociopolitique



1re 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'inaptitude et de fin de vie
Comprendre l'importance de la planification successorale,
avec Jérémy Côté

Conseiller juridique chez Desjardins et enseignant depuis deux ans à l'Université Laval, Jérémy Côté 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



🎵 Pour terminer la journée en musique...

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.

Claire Bélanger
Responsable du comité sociopolitique



Parce que nous voulons continuer d'apprendre !

C'est un fait archi-connu que le nombre de personnes âgées ne cesse d'augmenter. Ainsi, sur le territoire de Chaudière-Appalaches, en 2023, les aîné.e.s de 65 ans et plus représentaient 25 % de la population![1] Ayant cette réalité en tête, je me posais cette question : « Pourquoi n'y a-t-il pas d'offre de formation universitaire pour les aîné.e.s en Beauce-Etchemin? »

Lors de mon mandat au conseil sectoriel, j'avais partagé ma préoccupation avec les autres membres du conseil et ceux-ci m'avaient autorisée à faire des démarches pour favoriser la mise sur pied de cours en présentiel dans notre région. Dès 2022, j'ai rencontré Patrick Busque, directeur général du Centre universitaire des Appalaches (CUA), et celui-ci a accueilli positivement l'idée que le CUA puisse prendre le leadership du projet.

Et, comme on dit, petit train va loin... Ni Patrick, ni moi n'avons abandonné, si bien qu'un projet-pilote de formations en présentiel en collaboration avec le CUA et le Service de la formation continue et hors campus de l'UQAR, unité responsable de la question de l'apprentissage tout au long de la vie à l'UQAR, est en élaboration pour l'hiver 2026. Le projet-pilote permettra de vérifier la faisabilité de l'implantation éventuelle d'une offre de formation pérenne de niveau universitaire destinée à la clientèle âgée de Beauce-Etchemin. Comme les responsables du projet souhaitent vérifier quels sont les thèmes qui seraient pertinents et qui favoriseraient la réussite du projet-pilote, un court sondage d'intérêt sera administré en octobre prochain.

Outre les membres de l'AREQ Beauce-Etchemins, les membres du Club FADOQ-Saint-Georges, les membres de l'Association des cadres retraités de l'éducation du Québec (ACREQ) Beauce-Etchemin et les membres du Regroupement des Retraités de la Santé en Action participeront au sondage. Ce sont plus de 4 000 aîné.e.s qui recevront un courriel les invitant à participer au sondage d'intérêt. Comme l'AREQ-Beauce-Etchemins est l'initiateur de ce projet, je sollicite chacun et chacune d'entre vous afin que vous répondiez rapidement au sondage lorsque vous recevrez l'invitation cet automne via la chaîne de courriel de notre association et je vous en remercie à l'avance.

En attendant, continuez de passer un bel été!

Carole Fontaine, membre de l'AREQ – Beauce-Etchemins



Et c'est parti !

Initiation au tennis léger ou *pickleball*

Nous sommes présentement huit membres et non membres qui avons acquis les bases du jeu. Nous nous réunissons selon nos disponibilités et celles du Pavillon du Cœur, là où nous jouons.

Si vous participez à l'initiation avec monsieur Mathieu et que vous poursuivez avec quatre périodes de jeu d'une heure, vous serez intégrée à nos parties à Saint-Georges, si vous le souhaitez.

Une fois la période d'initiation terminée, vous pourrez poursuivre à Saint-Georges, ou vous intégrer avec des joueur.euse.s de votre coin et même, demander à votre municipalité la possibilité d'avoir un terrain pour cette discipline sportive.

Si vous avez de l'intérêt pour le *pickleball*, inscrivez-vous auprès de Mario Morin (au 418-390-1655 ou à l'adresse mjmorin@hotmail.com).

Les joueurs et joueuses de l'AREQ B.-E. ont donné leur accord pour s'occuper des futur.e.s joueur.euse.s.

Prendre note

Au moment d'écrire ces lignes, nous ne savons toujours pas si Postes Canada pourra distribuer ce *REFLET*.

Dans la négative, si vous connaissez quelqu'un qui n'a pas accès à notre version en ligne, vous pourriez lui mentionner les activités qui peuvent l'intéresser et, surtout, les dates limites d'inscription.

Merci beaucoup !



La FLG, reflet de votre générosité

Marie Nadeau
responsable de la FLG



Cette année encore nous avons pu poursuivre la mission de Laure-Gaudreault et venir en aide aux gens dans le besoin de notre secteur. Six demandes d'aide nous sont parvenues. Grâce à vos dons et à un appui de 1000 \$ du conseil sectoriel, nous avons pu leur donner un coup de main. Chacun des organismes s'est vu remettre une somme de 500 \$. Nous étions bien fières, Liane et moi, de leur remettre ces chèques en votre nom.



Liane Loignon
et madame Danielle Jacques
de la résidence Marie-Pier



Marie Nadeau
et madame Cindy Rousseau
de la Villa du Cap
de Vallée-Jonction



En compagnie
de madame Lili Perreault,
bénévole de la popote
de Saints-Anges



Liane Loignon
et madame Pauline Pépin
du comité des bénévoles
du CHSLD Richard-Busque
de Saint-Georges

La popote de Saints-Anges pourra, grâce à notre aide, offrir une journée de plus à ses bénéficiaires compte tenu que les repas sont préparés à Vallée-Jonction.

À la Villa du Cap de Vallée-Jonction, l'argent servira à acheter un bac de jardinage pour les résidents. Ils pourront ainsi cultiver des fines herbes et des légumes et contribuer à la préparation des repas de la résidence.

Le comité des bénévoles du CHSLD Richard-Busque et de la Résidence Marie-Pier m'ont écrit que le montant accordé leur permettra d'offrir un peu de réconfort ainsi que des petites douceurs aux résidents sans famille de leurs établissements.

Depuis l'an dernier, Mme Pépin recueille des livres pour notre vente lors de l'Autre Rentrée. Un beau geste de solidarité!



Marie Nadeau
avec madame Marie-Claude Casey,
coordonnatrice à la Maison de la famille
à Sainte-Marie



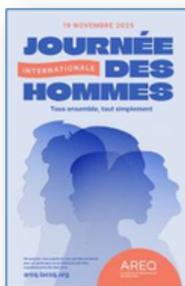
Liane Loignon et madame Annie Poulin
du centre Alphare,
organisme communautaire
en alphabétisation

À la Maison de la Famille et à l'organisme Alphare, les montants donnés serviront à procurer des livres et du matériel pédagogique pour le camp de lecture. Ils accueilleront en août prochain des élèves de première année qui éprouvent des difficultés en lecture afin de leur permettre d'arriver en confiance en deuxième année.

Tout cela grâce à vos dons généreux! Merci, au nom de la Fondation, de nous aider à poursuivre notre mission auprès des jeunes et des aîné.e.s.

Voici les moyens de communication utilisés par l'AREQ Beauce-Etchemins.

1. Le bulletin *Le Reflet*, version papier ou électronique
2. Le site Web : <https://beauce-etchemins.areq.lacsq.org/>
3. Les courriels : areqb-e@outlook.com Paiements Interac
lfortin@yahoo.com Louise Fortin
francepinon@hotmail.com France Pinon
mjmorin@hotmail.com Mario Morin
mpoulin6321@gmail.com Marise Poulin
jacques.rancourt9@gmail.com Jacques Rancourt
4. Vérifiez les **indésirables** de votre boîte de courriels, car vous pourriez recevoir un courriel en provenance de la chaîne électronique (areqbe1 ou areqbe2).



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 »

Fin des inscriptions le 5 novembre 2025

Personnes-ressources et programmation pour notre JIH 2025 :

9 h 30 – 10 h 30 : 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.

10 h 45 – 11 h 45 : (conférence)

Francis Dupuis (récréologue au Château Sainte-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.

12 h 15 : Dîner communautaire

13 h 15 – 14 h 15 : (conférence)

Michel Proulx, photographe professionnel : *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...

14 h 30 : Conclusion de notre activité

- Remerciements du président régional
- Salutations et au revoir !

Jean-Noël Laprise
Responsable du comité des hommes

Réjean Lemelin
Président régional

P. S. Coût de l'activité : 20 \$ pour les membres, 40 \$ pour les non-membres
Pour s'inscrire : écrire à l'adresse suivante : mjmorin@hotmail.com
ou téléphoner au 418-390-1655.

Journée Internationale
des Hommes



Dossier des hommes

Jacques Rancourt Responsable



À propos de la solitude

Notre vie sur terre n'est pas de tout repos...

Il peut surgir des événements qui viendront bouleverser notre quotidien. Ce fut mon cas quand la dame qui était dans ma vie est décédée, il y a plus de trois ans maintenant. Subitement, je me suis retrouvé seul dans ma maison et un vide s'est créé. Pour plusieurs d'entre vous, il n'y a rien là, car étant célibataire par choix depuis fort longtemps. Il se peut que même étant en couple, on ressent la solitude.

Évidemment, on peut s'étourdir de différentes manières pour éloigner de soi ce sentiment de solitude. Ce n'est pas l'avenue la plus intelligente. C'est certain que l'implication sociale peut remplir notre vie. Des activités saines aussi, évidemment. Quand je visite ma tante nonagénaire dans son CHSLD, je constate ému comment ma visite lui fait du bien et me fait du bien aussi... et peut-être plus. L'humain est un être sociable.

La pire attitude est de rester cloîtré chez soi. Les possibilités d'agir sont multiples. Il faut faire les premiers pas. Oser. La solitude peut amener l'être à reconfigurer sa vie et à la voir autrement. En transformant la solitude en une occasion de croissance, elle devient non pas une contrainte, mais un terrain fertile pour le renouveau et l'épanouissement personnel.

Je livre en vrac quelques pistes pour faire de la solitude une amie. D'abord, il faut l'accepter et la comprendre. Se fixer de nouveaux objectifs personnels pour donner du sens à cette nouvelle phase de vie. Il est évident qu'il faut se redéfinir surtout après un décès ou un divorce. Si vivre seul est un choix de vie, c'est évident que la solitude est déjà la compagne voulue et acceptée dans votre vie.

Que dirais-je encore d'intelligent sur cette gestion de la solitude... Je me souviens d'une personne qui souffrait de solitude. Ma meilleure réponse fut de lui dire de s'engager dans des activités sociales ou bénévoles pour rencontrer de nouvelles personnes. Bref, pour terminer, il faut prendre soin de soi physiquement et mentalement et se fixer de nouveaux défis et projets. En conclusion, allez réécouter la chanson de Moustaki, *Ma solitude*. « Pour avoir si souvent dormi avec ma solitude, je m'en suis fait presque une amie... ».



**Régime d'assurance collective
ASSUREQ**

Marie-Claude Bélanger

beneva

Bonjour à vous tous et bon été !

Je ne fais pas souvent de chronique sur la retraite, mais en lisant un article dans l'Infolettre, je me suis dit qu'il serait utile de retransmettre cette information à tous les membres.

(Article publié dans l'infolettre de l'AREQ du 7 mai et du 23 mai 2025)

Pour les personnes au régime RREGOP

Saviez-vous que, lors de votre décès, votre conjoint ou conjointe recevra, sa vie durant, une rente équivalent à 50 % ou 60 % de votre rente, selon le choix que vous aviez fait au moment de votre prise de retraite. Vous pouviez choisir 60 % en acceptant une réduction de 2 % de votre propre rente.

Si vous n'avez pas de conjoint ou de conjointe au moment de votre décès, vos héritiers pourraient recevoir un montant calculé de la façon suivante : la totalité des cotisations versées à votre régime, les intérêts cumulés jusqu'à la date de votre retraite et les sommes déjà reçues à titre de rente de retraite.

Le RREGOP reconnaît comme conjoint ou conjointe :

- Votre époux ou votre épouse
- Votre partenaire d'union civile
- Votre conjoint ou conjointe de fait (personne avec qui vous vivez maritalement, à la même adresse, depuis au moins 3 ans)

Votre conjoint ou conjointe peut toutefois renoncer à ses droits au profit de vos héritiers, mais peut révoquer cette renonciation à tout moment avant votre décès.

Vous ne pouvez pas léguer par testament vos droits accumulés dans votre régime de retraite à la personne de votre choix. La loi sur le RREGOP prévoit déjà à qui ils reviendront, selon votre situation conjugale au moment de votre décès.

Suite à la page suivante

Pour les personnes au régime RRE

À votre décès, les prestations suivantes peuvent être versées :

- Si vous avez une personne conjointe et des enfants à charge. Personne conjointe : 50% de votre rente de retraite (si votre décès survient avant 65 ans, la rente du conjoint survivant correspond à 50% du montant que vous auriez touché à 65 ans). Chaque enfant à charge 10 % de votre rente de retraite, jusqu'à un maximum de 40 %.
- Si vous n'avez ni personne conjointe ni enfant à charge : remboursement aux héritiers de la différence entre les cotisations versées et les sommes déjà payées à titre de rente.

Définition de personne conjointe :

- soit vivre ensemble depuis au moins trois ans
- soit au moins un an, si un enfant est né de l'union (ou le couple a adopté un enfant, ou l'une de ces personnes a adopté l'enfant de l'autre pendant l'union)

Renonciation aux droits du conjoint

La personne conjointe peut renoncer à ses droits au profit des héritiers. Cependant, elle peut révoquer cette renonciation par la suite en avisant Retraite Québec avant le décès.



Bonjour !

**Ça vous dirait de brasser
un peu vos méninges !!!!**

Je cherche à former un groupe de quatre personnes (bonnes perdantes), en plus d'un ou deux substituts, afin de découvrir ou redécouvrir des jeux de société (collaboratifs ou pas) où la stratégie, l'analyse, les défis ou bien la créativité sont à l'honneur.

Voici quelques idées de jeu à titre indicatif : Robinson Crusoé, Earth, Catan, Âge de pierre, Charpentiers de la mer du Nord, Les royaumes du dessous, etc...

J'offre un espace chez moi comme lieu de rencontre (secteur Saint-Jean-de-la-Lande).

Nous pouvons commencer avec nos propres jeux et voir pour la suite.

Si ça vous intéresse, vous pouvez m'écrire au loumolou@hotmail.com

Au plaisir de partager un moment de rigolade.



Louise Morin

Initiatrice de l'activité jeux de société de l'AREQ B.-E.



Dossier des femmes

Jocelyne Tanguay
Responsable

Pourquoi célébrer la Journée internationale des droits des femme ?

Le 8 mars, c'est l'occasion de prendre conscience de l'avancement des femmes dans la société. À travers le monde, toutes ne sont pas au même point, mais de grands pas ont été faits. Nous, Québécoises, profitons d'une reconnaissance dans différents milieux. L'équité salariale s'applique davantage tandis que le gouvernement tend vers la parité homme femme.

Le 7 mars dernier, pour célébrer cette journée, le Comité régional des femmes, région de Québec – Chaudière-Appalaches, invitait en conférence Mélanie Julien, nommée au Conseil du statut de la femme depuis 2018, où elle dirige les travaux de recherches et d'analyse servant à conseiller le gouvernement du Québec et la population sur les enjeux d'égalité hommes-femmes.

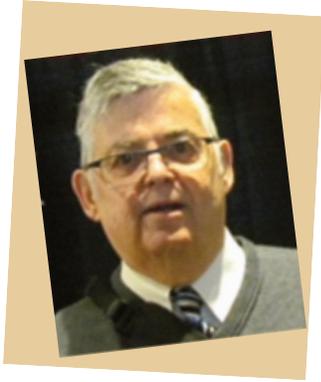
De son côté, Julie Pinel, conseillère à l'action féministe de la CSQ, nous a rappelé l'histoire des luttes féministes et syndicales pour l'obtention du congé parental, du droit à l'avortement ou de l'équité salariale, luttes qui ont grandement amélioré les conditions de vie et de travail des femmes.

Ces deux conférences ont permis aux participantes de se rappeler d'où elles viennent et d'apprécier le cheminement parcouru.

Également, à l'occasion de son 50e anniversaire, le CSF a présenté un bilan intitulé *L'égalité entre les femmes et les hommes : Regard sur 50 ans d'évolution au Québec*. Celui-ci est divisé en cinq parties, – socialisation et stéréotypes sexuels, – santé, – famille, – marché du travail, – loisirs, création artistique et pouvoir. Ce volume peut être commandé gratuitement en ligne au csf.gouv.qc.ca/publications.

La Journée internationale des droits des femmes permet de se rassembler pour mieux se souvenir des efforts de toutes celles qui se sont battues et qui continuent de se battre pour faire entendre nos voix. Parmi celles-ci, Simone Monet-Chartrand, Marie Gérin-Lajoie, plus près de nous Françoise David, et bien d'autres.

De toute époque, les femmes ont eu à se battre pour faire leur place, parfois en tenant tête à des institutions qui les avaient reléguées pour de bon au rôle de subalternes. Au Québec, les femmes l'ont fait de manière subtile et avec beaucoup d'humilité. De ce fait, on doit se souvenir que le Québec est le seul endroit où une femme tient un rôle de responsabilité dans chacun de ses diocèses.



Réjean Lemelin

On arrive à la fin de la deuxième année de notre triennat dans le secteur de l'AREQ, et franchement, on peut être super fiers 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 à 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 de 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 !



Exprimez-vous !

Si vous avez le goût de vous exprimer, ici, dans ce bulletin, toujours dans le respect de tous et de toutes, que ce soit une opinion, le récit d'une expérience, d'un voyage, une poésie, etc., n'hésitez pas à nous faire parvenir vos écrits ! Certain.e.s de nos membres le font déjà !

Faites-nous parvenir vos productions par la poste, ou par courriel, aux adresses suivantes :

Par la poste : AREQ Beauce-Etchemins, 5-450, rue Turmel, Sainte-Marie, Qc, G6E 1L3

Par courriel : mjmorin@hotmail.com

“ Par
France
Pinon ”

Pêle-Mêle



La grève des postes est toujours possible

Tant qu'elle n'est pas écartée, n'envoyez pas d'inscriptions par la poste car si le courrier ne se rend pas, nous n'aurons ni votre inscription ni votre argent. Communiquez avec la personne indiquée dans la page de l'activité choisie pour nous signifier votre participation.

Des prix ont été gagnés lors de notre AGS



Monsieur Denis Gilbert a été notre coup de cœur à l'exposition des œuvres. Grâce à sa jarre à biscuits en bois tourné segmenté, il s'est mérité 75 \$ et il nous a fièrement représenté à Québec lors de l'assemblée générale régionale.

Mesdames Gaétane Boucher, Guylène Couette, Jocelyne Larouche, Marie Nadeau, Huguette Rodrigue, Jocelyne Tanguay et Cécile Tawell se sont méritées un montant de 40 \$ chacune pour leur participation.

Les gagnant.e.s de trois cartes cadeaux de 25 \$ sont Paul Audet, Denise Lessard et Thérèse Paré.



Divers objets, dont un CD du pianiste Marc-André Pépin entendu en concert en avril, et un livre sur l'histoire des droits des femmes ont été remportés par Gaétane Boucher, Denise Boulanger, Réjeanne Lebel, Liane Loignon et Suzanne Grondin.

Hommage à nos sages

Quelques 78 personnes de 75 ans et plus ont participé à cet hommage. Dame Rita Tardif (deuxième à gauche sur la photo), 99 ans, nous a fait l'honneur d'être des nôtres. Le conseil a décidé de revenir sur sa décision et de ne pas augmenter l'âge minimal donnant le droit de participer à cette populaire activité.



Dons faits par l'AREQ Beauce-Etchemins



Moisson Beauce

Marie Champagne reçoit 2 000 \$ de l'AREQ Beauce-Etchemins qui aidera une panoplie d'organismes de notre secteur.



*Le Noël
du bonheur*

Notre don de 1 000 \$ contribue à aider les activités organisées par des bénévoles de 15 établissements de la Beauce-Etchemins tout au long de l'année.

La Fondation de la persévérance et de la réussite scolaire a pour but d'aider financièrement des élèves adultes en difficulté au CSSBE. Elle a reçu 1 000 \$ de votre part.

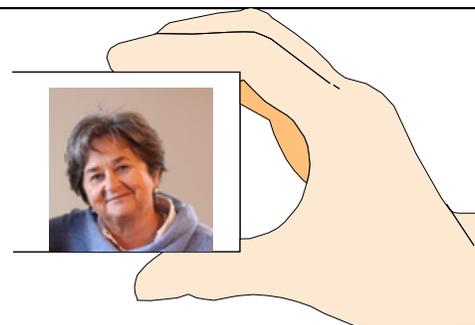


Les bénévoles de La Résidence Marie-Pier de Saint-Côme ont fait une demande en juin et un montant de 200 \$ leur a été accordé pour aider aux activités.

Prendre note que les illustrations publiées dans cette édition proviennent du site Internetfreepik.com.
C'est un site libre de droits.

CHRONIQUE LITTÉRAIRE

MARIE NADEAU



***La tête pêle-mêle*, Hélène Lapierre, 2022**

Comme un arbre dont les feuilles tombent une à une, Françoise perd ses souvenirs, ses repères, son chemin, ses mots, ses objets. L'hiver s'installe doucement dans sa vie. Elle en riait au début, les citrons qui se retrouvent avec la farine, les verres sales dans l'armoire, ... Mais elle ne peut plus nier la présence de la maladie et, malgré la peine immense de ceux qui l'aiment, elle décide de ne pas résister, de préparer ses adieux. Source Le libraire



Un récit bouleversant écrit avec des mots tendres et beaucoup de bienveillance. On ne peut demeurer insensible face à l'histoire de Françoise et à la peine de ses proches. Je vous le recommande.

***La librairie des livres interdits*, Marc Levy, 2024**



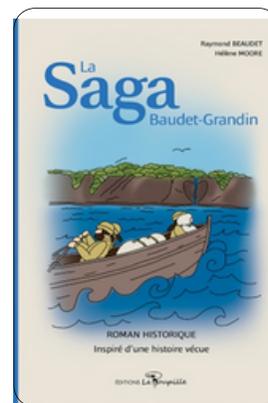
Libraire passionné, Mitch est arrêté pour avoir vendu des livres interdits. Après cinq ans de prison, il n'a plus qu'une idée en tête, retrouver sa liberté et sa librairie. Un jour, il croise coup sur coup le procureur qui l'a fait condamner et Anna, une jeune cheffe qui pourrait bien être la femme de sa vie. Il se retrouve tiraillé entre son désir de vengeance et une furieuse envie d'aimer. Source Le libraire

J'ai toujours aimé les livres dont l'intrigue se déroule dans une librairie. La page couverture m'a aussi attirée et je n'ai pas été déçue. Le plus triste de cette histoire, c'est qu'aux États-Unis, l'interdiction de certains ouvrages est encore d'actualité! Difficile à croire, mais c'est vrai !

***La Saga Beaudet-Grandin*, Raymond Beaudet, 2024**

C'est en mars 1664 que Jean Baudet, du haut de ses 14 ans, quitte le port de La Rochelle, en France, pour tenter sa chance à Québec. Quelques années plus tard, il rencontre Marie Grandin. Orpheline de père, elle a été envoyée en Nouvelle-France à l'âge de 17 ans pour devenir fille du Roy. Ils unirent leurs vies, défricheront une terre à Lotbinière, bâtiront leur maison et auront 10 enfants tous vivants. Source éd. La Roupille

Raymond Beaudet a été enseignant et directeur à la polyvalente de Sainte-Marie. Son dernier livre est une ode à tous les bâtisseurs du Québec, ceux qui ont défriché et produit une terre fertile. On y découvre les techniques et les outils de nos ancêtres et ce, tant à la ferme que dans les maisons. Un beau travail de recherche, fort bien illustré. À lire!





JOURNÉE DE LA TERRE

Le 22 avril dernier, à l'Hôtel Québec, s'est tenue la journée soulignant le Jour de la Terre. L'AREQ avait invité deux conférenciers fort intéressants.

Mme Johanne Elsener, médecin pour l'environnement, est venue nous entretenir de l'importance de préserver la qualité de l'air. La pollution de l'air tue 400 personnes par année au Québec et cause bien des problèmes aux enfants asthmatiques et aux personnes âgées vulnérables. Elle nous a rappelé que le transport est la plus grande source de pollution.

En après-midi, M. Serge Lepage, océanographe et marin, nous a rappelé l'importance de nos gestes pour préserver la qualité de l'eau. Le Canada est le quatrième pays producteur de CO₂. La journée fut très instructive et nous rappelle d'appliquer les RRR.



Veuillez prendre note que les idées et les opinions exprimées dans *LE REFLET* n'engagent que les personnes qui les ont rédigées.

Cette fameuse médaille...

Par Marie Nadeau



Claire Morin
à 20 ans

En 1907, ma grand-mère paternelle, Claire Morin, alors étudiante en enseignement à l'école Mérici à Québec, s'est vue décerner la Médaille du Surintendant. Celle-ci est devenue, avec le temps, la Médaille du Lieutenant-Gouverneur, décernée à l'élève le plus performant.

Depuis ma tendre enfance, j'entends parler de cette fameuse médaille, je l'aperçois au cou de ma grand-maman Claire sur ses photos de jeune fille. Elle a donc dû être fière de voir ses efforts récompensés !

À cette époque, peu de jeunes personnes allaient étudier à Québec. Paraît-il qu'un homme fortuné de son petit village natal, un mécène de Sainte-Claire, a payé ses études dans le but d'encourager les jeunes à poursuivre leur éducation. Je l'imagine prendre le train toute seule avec sa malle et partir vers l'inconnu.

Claire Morin a fait naître en moi, je crois, le désir d'embrasser la profession enseignante. Elle avait un langage soigné, lisait le journal et a joué au scrabble jusqu'à la fin de sa vie à 100 ans. Une personne hors de l'ordinaire.

Elle a eu six filles et quatre garçons. Elle a permis à ses filles d'aller aux études, c'était une priorité pour elle. Quatre d'entre elles sont devenues enseignantes dans les écoles de rang et ensuite en ville. Au décès de Claire, ses filles sont devenues tour à tour depositaires de la médaille et moi, bien sûr, j'avais un œil intéressé sur l'objet si précieux à mes yeux. J'étais la première petite-fille devenue enseignante.



Claire et ses 39 élèves,
rang Caroline à Sainte-Claire

Lors du décès de tante Yolande, j'ai fait la demande d'en devenir depositaire. Je l'ai donc en ma possession et j'en réalise sa grande valeur, non pas monétaire, mais chère à mes yeux et surtout à mon cœur. Je me sens si fière de la porter à mon cou !

Je ne peux revendiquer le titre de propriétaire, car elle appartiendra toujours à grand-maman et je la transmettrai à mon trépas à un.e de ses descendant.e.s.



LE FIL D'ARIANE

Bonjour à toutes et tous,

À titre de responsable du Fil D'Ariane, je viens vous donner quelques nouvelles sur le déroulement de l'année se terminant le 30 juin 2025. Ce programme s'adresse aux personnes vivant seules et âgées de 80 ans et plus dans le but de briser l'isolement chez nos membres aîné.e.s.

En 2024, j'ai contacté 46 membres pour leur parler du programme du Fil d'Ariane. À la suite de mes communications, une membre a manifesté son intérêt pour un jumelage. A ma grande surprise, plusieurs membres vivent avec un.e conjoint.e. Je me réjouis de ce constat.

Lorsqu'une personne âgée désire créer un nouveau lien social, nous pouvons la jumeler avec une personne bénévole qui entrera en contact avec elle tout au cours de l'année.

Au fil de l'année, si votre situation familiale venait à changer et que vous désiriez adhérer au programme, n'hésitez pas à me contacter; c'est avec plaisir que je vous mettrai en contact avec une personne bénévole avec laquelle vous pourrez tisser une nouvelle amitié.

INFORMATIONS

En juin 2025, 12 personnes bénéficiaient de ce programme grâce à la générosité et à la disponibilité de nos bénévoles.

Dans notre association, 371 membres sont âgé.e.s de 80 ans et plus.

SINCÈRES REMERCIEMENTS À NOS BÉNÉVOLES

Mesdames Marielle Bédard, Normande Bilodeau, Diane Cloutier, Rachel Dallaire, Pierrette Lemoyne, Marie Lehouillier, Micheline Marcoux, Rita Pomerleau, Solange Roy, Normande Saint-Hilaire, Louise Veilleux et Marie-Paule Veilleux.

Je suis toujours à la recherche de bénévoles... Un petit geste peut faire une grande différence dans la vie de quelqu'un... N'hésitez pas... Un bel enrichissement pour chacun!

Platon affirme que « celui dont l'âme est heureuse ne ressent pas le poids des ans ».

Francine
francine.poulin@outlook.com



L'AREQ vous offre des services de consultations juridiques gratuites grâce à une entente avec **NOVUM**.

UN NOUVEL ACCÈS
À LA JUSTICE



Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel :

- 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.)
- droits à l'immigration

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

Il vous suffit de communiquer par courriel à **novumlegal.ca** ou par téléphone à **1-844-745-4714**

Et 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 ou 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.**

Pour plus d'information, veuillez consulter le site web de l'AREQ national dans l'onglet services aux membres.

De passage dans nos vies...



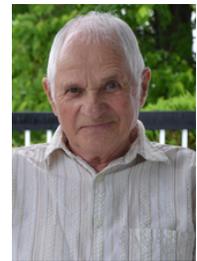
Mariette Roy
31 décembre 2024
Saint-Cyprien



Fernand Labbé
19 janvier 2025
Saint-Georges



Jacques R. Côté
23 janvier 2025
Sainte-Sabine de Bellechasse



Jean-Noël Goulet
27 janvier 2025
Saint-Prosper



Nelson Laliberté
14 février 2025
Lac-Etchemin



Marielle Rancourt
17 mars 2025
Saint-Georges



Michel Fortin
20 mars 2025
Saint-Georges



Gaétane Paré
13 avril 2025
Saint-Frédéric

Le conseil sectoriel offre ses plus sincères condoléances
aux familles éprouvées.

Pour informer les membres du secteur d'un décès, veuillez contacter
la responsable, Marise Poulin,
au 418-313-4929 ou par courriel à mpoulin6321@gmail.com

**Vous pouvez réserver
votre table
si vous êtes 4
personnes et plus !!!**

L'Autre Rentrée 2025

Areq – Secteur 03 – J, Beauce-Etchemins

Le jeudi 28 août 2025

Dès 10 h 30

Au Manoir du Lac-Etchemin
1415, Route 277, Lac-Etchemin

10 h 30 Accueil

Nous vous invitons, encore cette année,
à participer à notre activité L'Autre Rentrée !

Si vous désirez vous départir de livres usagés,
de CD, de DVD ou de casse-têtes, apportez-les
et nous les mettrons en vente. Madame Marie
Nadeau sera la responsable de cette vente.
Ils seront vendus au coût de 2 \$ chacun et de
5 \$ pour trois livres.

La somme recueillie sera versée à la
Fondation Laure-Gaudreault.

Une belle occasion de partager et de s'offrir
des heures de plaisir !

11 h 30 Information

12 h Dîner



**N'ENVOYEZ RIEN PAR LA POSTE
(possibilité d'une grève des postes)**

INFORMATIONS À NOUS TRANSMETTRE

(répondre avant le 12 août 2025)

-Nom : _____ -Numéro de membre : _____

-Votre téléphone : _____ - Courriel : _____

-Nom d'une personne pour qui vous payez : _____
(membre ou non-membre)

-Votre choix de menu : Filet de porc, sauce aux échalotes et champignons
sauvages, frites et légumes
 Saumon cajun, légumes, riz et quinoa

-Allergies : _____

Coût pour cette activité : membre 20 \$ non membre 40 \$

Pour vous inscrire :

envoyez vos informations à Mario Morin, à l'adresse courriel suivante **mjmorin@hotmail.com**
ou téléphonez au numéro **418-390-1655**.

Virement Interac à **areqb-e@outlook.com** après communication avec Mario.