

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Nos vœux pour 2026 : Santé

La santé! Ce souhait, que l'on offre instinctivement aux personnes que l'on rencontre dans le temps des fêtes, ne se réalise pas de façon magique. Il semble que c'est à chacun de nous d'en prendre soin. Permettez-moi de vous guider vers un indice : se peut-il que la santé passe par des projets?

Le plus bel exemple que nous avons la chance de connaître au Québec est celui de Madame Janette Bertrand. À 100 ans, elle est encore animée par la réalisation de projets parce qu'elle dit encore « oui » à la vie.

Pour moi, pour vous, ce peut être un projet cuisine, un nouveau sport, une activité artistique, l'apprentissage d'une langue, la danse, l'artisanat, le tricot, la photographie ou simplement, de reprendre contact avec quelqu'un que nous avons perdu de vue. La nouveauté permet d'activer nos neurones, de nourrir notre curiosité, de soutenir notre mémoire et notre joie de vivre¹.

L'important est que ce soit quelque chose qui fasse plaisir, qui nous permette d'oublier le temps pendant quelques instants. Je parle de ce plaisir simple et léger qui nous décroche un sourire. Des petites choses qui peuvent ne servir absolument à rien, mais qui font tellement de bien².

Une nouvelle année est un moment pour se projeter vers l'avenir. Je vous laisse donc sur une réflexion en trois temps³ :

- Empêcher les regrets, en se posant la question « Qu'est-ce que je veux vraiment pour la prochaine année? » et surtout, éviter de remettre à plus tard.
- Le plaisir serait-il plus qu'un caprice? Plusieurs études semblent démontrer qu'il a vraiment un impact sur la santé.
- Comment vieillir sans devenir vieux? Avancer en âge en restant jeune est peut-être avant tout une posture intérieure, simplement savourer les belles choses de la vie, nourrir des désirs et des projets, même les plus simples.

Tant qu'à nous, membres du Conseil sectoriel, c'est à travers l'organisation des activités proposées dans lesquelles nous mettons tout notre cœur pour perpétuer la santé de l'AREQ-Amiante que nous trouvons du bonheur. Nous sommes fiers de contribuer au dynamisme de notre association et nous sommes heureux de vous rencontrer à chaque occasion.

Une très très bonne année 2026.

Renée Blais, présidente

et les membres du Conseil sectoriel de l'AREQ-Amiante

Dans ce numéro

Mot de la présidente.....	1
Mot du prés. régional.....	2
Des nouvelles du national.....	2
Calendrier Activités H-26.....	3
Babillard.....	4 à 6

DES NOUVELLES DE VOS COMITÉS

Environnement.....	7
Comité des hommes.....	7
Comité des femmes.....	8
Nouvelles de la FLG.....	9
Journée rég. Environnement	10
Comité Sociopolitique.....	12

ACTIVITÉS PASSÉES ET À VENIR

Activité spéciale AREQ.....	9
Visite « Culture et Terroir en Estrie.....	11-12
5 à 7 de novembre.....	13
Souvenirs de Noël 2025...14-15	
Rencontre des femmes avec « La Gitée ».....	16
Conférences du 12 février.....	16
Ass. gén. rég. FLG.....	9
36° ass. gén. AREQ 03L.....	17
36° ass. gén. AREQ Chaudière-Appalaches.....	18
Entrevue avec un membre....	19

DIVERTISSEMENT

Les Défis du Français.....	20
Cinéma du Lac.....	21-22
Déjeuner du Nouvel An.....	22
Suggestions de lecture.....	23
Vœux nouvelle année.....	24

BONNE LECTURE!

Ce texte est inspiré de :

¹ Patricia Spaans, Coach Mémoire et longévité (patriciaspaans.com)

² et ³ Jacinthe Boucher, GPS Retraite (gpsretraite.com)

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Au moment d'écrire ces lignes, nous venons de tenir le premier Conseil national (CN) de la dernière année de notre triennat 2023-2026.

Cela signifie que, dans moins de sept mois, se tiendra le prochain congrès de l'AREQ (CSQ). À partir de maintenant, nous devons 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

DES NOUVELLES DU NATIONAL

En marche vers le Congrès 2026, la dernière rencontre du Comité national à laquelle je participe en tant que présidente de secteur a mis en priorité les révisions des règlements généraux et des orientations à poursuivre pour le prochain triennat.

Des nouveautés :

Le Comité national des femmes de l'AREQ a présenté la réalisation d'une bande dessinée portant sur l'hypersexualisation des jeunes. Les dialogues sont conçus pour nous permettre, grands-parents, de partager des discussions avec nos petits-enfants à ce sujet plutôt préoccupant.

Aussi, nous constatons actuellement la popularité grandissante des jeux de société. L'AREQ a saisi cette opportunité en faisant produire un jeu portant sur l'âgisme. Un rendez-vous est à prévoir l'automne prochain pour vous donner la chance de l'expérimenter.

Renée Blais

CALENDRIER DES ACTIVITÉS – HIVER 2026

AREQ 03L - 2026

Janvier

30 janvier	Activité de carterie (scrapbooking)	Bureau SEA
------------	-------------------------------------	------------

Février

12 février	Journée conférence : Assurances – Fraude - NOVUM	Lieu à déterminer
15 février (Dimanche)	Théâtre <i>Les Cabotins</i> Comédie – Je préfère qu'on reste amis	Avec un rabais AREQ
25 février	Soirée en raquettes – Sentier illuminé Possibilité de ski de fond également	Club de golf de Thetford

Mars

6 mars	Journée internationale des femmes	Activité régionale
25 mars	Cabane à sucre	Lieu à déterminer

Avril

22 avril	Jour de la Terre (environnement)	Activité régionale
28 avril	Assemblée générale AREQ 03L - Amiante	Studio Paul-Hébert

Mai

12 mai	Assemblée générale régionale	Activité régionale
15 mai	Théâtre TRAM - 39 marches	Avec un rabais
22 mai	À la conquête de nouveaux membres	Party du syndicat

Juin et août

4 juin	5 à 7	Lieu à déterminer
8 au 11 juin	Congrès de l'AREQ	Activité nationale
Août	Golf AREQ	Thetford

- 🍄 L'activité pickleball se poursuit à partir du 12 janvier pendant 12 semaines.
- 🍄 Il se peut qu'il y ait des ajouts d'événements ou des changements de date en cours de route.
- 🍄 **Pour chacune de ces activités, les membres recevront une invitation spécifique avec les détails : lieu, prix, date d'inscription**

**BABILLARD***Changement*

d'adresse ou de numéro de téléphone ou de courriel :
communiquer avec France Grenier au 418 334-2297 ou
à francegrenierprof@hotmail.com.

ou à l'AREQ NATIONALE au **1 800 663-2408**

ou



areq.lacsq.org

Section **NOUS JOINDRE**



Hiver et printemps-2026

Spectacles -Les Grands explorateurs	Date	Heure	Régulier	AREQ
Pérou - Vallée des Incas	26 janvier	19 h 30	25 \$	20 \$
Sri Lanka - Perle de l'océan Indien	23 mars	19 h 30	25 \$	20 \$
Découvertes				
ANYMA ORA' - cabaret	6 mars	20 h	33 \$	28 \$
Jean-François Otis - Avec Plaisir!	13 mars	20 h	39 \$	33 \$
Jeanne Côté et Émile Bourgault - Plateau Double	14 mars	20 h	35 \$	32 \$
Théâtre				
Toc-Toc	20 février	20 h	65 \$	65 \$
Fallait pas dire ça	3 avril	20 h	60 \$	50 \$
39 marches	15 mai	20 h	65 \$	55 \$



Le saviez-vous?

L'AREQ nationale négocie des **rabais** pour vous. Les rabais sont présentés sur le site areq.lacsq.org dans la section >SERVICES AUX MEMBRES et >AVANTAGES RABAIS.

Exemples : Hôtel Normandin (15 %), Comfort Inn (tarifs préférentiels), BELL ou ROGERS ou Orizon mobile-TELUS (30 % sur certains forfaits), RénoAssistance (remise en argent de 1 %), duProprio (rabais de 15 % à 20 %), etc.



Rendez-vous AREQ 03L

- le dimanche 15 février 2026
- à 13 h 30
- Coût : 30 \$



 2026 	
Sicile et Sardaigne (prix régulier)	Mercredi 21 janvier 2026, à 19 h
Norvège (prix régulier)	Dimanche 25 janvier 2026, à 15 h 30
Dubaï et Oman (prix régulier)	Mercredi 11 février 2026, à 19 h
Afrique du Sud (prix régulier)	Dimanche 15 février 2026, à 15 h 30
Les Pyrénées : la grande traversée (prix régulier)	Mercredi 11 mars 2026, à 19 h
Montagne en scène été (prix 28 \$)	Dimanche 15 mars 2026, à 15 h 30
	Dimanche 29 mars 2026, à 15 h 30
	Mercredi 1 ^{er} avril 2026, à 19 h
	Mercredi 29 avril 2026, à 19 h
	Dimanche 3 mai 2026, à 15 h 30
	Mercredi 13 mai 2026, à 19 h
LESAVENTURIERSVOYAGEURS.COM	

Nouvelles retraitées

B I E N V E N U E

Marie-Josée Côté
 Primaire - 4e année
 St-Jean-sur-Richelieu
 Bienvenue dans la région!

Nicole Tessier
 Bienvenue dans la région!
 Infirmière et enseignante en formation professionnelle et collégiale en soins de la santé (et bien plus!)
 Divers centres de soins et de formation dans les régions montréalaise, de Lanaudière et autres.

Chantal Labbé
 Classes à développement maximal et à intégration sociale
 Centre d'éducation des adultes L'Escale

En règle générale, la présentation des nouveaux retraités provient de la base de données de l'AREQ nationale. Il se peut qu'une personne soit retraitée à ce jour, mais que nous n'ayons pas encore les informations officielles. Ainsi, nous attendons la mise à jour de la liste pour présenter les personnes retraitées. Merci de votre compréhension.



RAPPEL__ Les Bourses de l'AREQ

Le formulaire et la lettre d'attestation doivent être acheminés entre le 15 janvier et le 1er avril 2026 à l'attention de Renée Blais, présidente du secteur 03L, à l'adresse suivante : reneeblais.areq@outlook.com.

N. B. Le formulaire a été introduit dans *Le Défi* de septembre dernier. Il est également disponible sur le site areq.lacsq.org dans la section >SERVICES AUX MEMBRES.

Visitez notre site internet : amiante.areq.lacsq.org.



On a besoin de vous : il y a toujours un poste de conseiller à pourvoir dans notre Conseil sectoriel. Pour information : appelez Renée Blais au 418 333-8158.



Si vous connaissez des personnes de votre entourage qui envient votre régime d'assurance collective, ses avantages exclusifs et ses tarifs imbattables ou si vous regrettez de ne pas avoir adhéré à l'**ASSUREQ** au moment de la prise de votre retraite?

C'est le moment idéal pour leur parler de la nouvelle campagne d'adhésion à l'AREQ et de 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 d'enseignement, du soutien scolaire, de la santé, du milieu communautaire ou encore de la petite enfance. Pour des informations supplémentaires consulter le magazine *Quoi de neuf*.



Il y aura une conférence à ce sujet le jeudi 12 février 2026.

Surveillez vos messages électroniques, une invitation vous sera envoyée.

Source : AREQ (CSQ), *Quoi de neuf*, volume 48, numéro 2, hiver 2026, pages 8 et 9.

DES NOUVELLES DE VOS COMITÉS

Comité de l'environnement

Renée Blais, présidente



Nouveau responsable du Comité de l'environnement de l'AREQ-Amiante

C'est avec plaisir que nous vous présentons notre nouveau responsable du Comité de l'environnement, M. Richard St-Pierre.



Monsieur St-Pierre détient une longue feuille de route au niveau de sa carrière. Il est devenu membre de la CSQ lors de ses années d'expérience dans différents établissements de niveau collégial, à titre de conseiller pédagogique et de gestionnaire de projets, entre autres.

Membre de l'AREQ depuis sa retraite, il a établi sa demeure permanente sur notre territoire dans la municipalité de Kinnear's Mills.

Monsieur St-Pierre remplace Madame Diane Carrier qui a assumé ce mandat pendant plusieurs années. Nous lui souhaitons la bienvenue dans notre organisation.

Compte rendu du déjeuner des gars du 7 novembre 2025

Pierre Grenier, délégué à la condition masculine



Le déjeuner a regroupé huit participants au restaurant « Pizza Bambo » vendredi le 7 novembre dernier. Le thème proposé était la solitude.

Les participants ont d'abord pris conscience de la présence de la solitude dans leur vie. Ils ont ensuite vraiment exprimé leur vécu avec le groupe. Ce fut un échange très enrichissant, car tous ont pris la parole en partageant leur manière de surmonter celle-ci.

De plus, ces témoignages leur ont fait prendre conscience qu'en aidant d'autres personnes à sortir de leur solitude, on s'aidait soi-même.

Les remerciements exprimés à la fin de la rencontre m'ont démontré que ce genre d'activité répond à un besoin chez les hommes.

« Le vieux sage a dit : L'homme jeune marche plus vite que l'ancien, mais l'ancien connaît la route »

Proverbe africain

Journée internationale des droits des femmes (JIDF) 2026

Le vendredi 6 mars 2026, vous êtes toutes et tous invités à participer à la JIDF qui se tiendra à l'hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels à Québec sous le thème « Génération deboutte! »

9 h 30 – Première conférence

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



Madame Suarez, médecin, arrivée au Québec depuis 5 ans, elle a élu domicile à St-Joseph de Beauce. Elle travaille comme chercheuse en cancérologie au CHU de Québec. Elle nous présentera son parcours et le fruit de ses travaux sur le cancer.

10 h 45 : Pause

12 h 15: Dîner ➡

11 h 00 – Deuxième conférence :

La justice réparatrice par l'organisme Equijustice
par Olivier Ouellet – directeur et médiateur – Lévis et

Julie Richard – directrice adjointe et médiatrice – Beauce

La justice réparatrice est une approche de la justice qui met l'accent sur la réparation des torts causés par un événement, en favorisant un dialogue volontaire, sécuritaire et constructif entre les personnes concernées. Au lieu de punir ou d'éduquer, la justice réparatrice vise plutôt à reconnaître les torts causés, à responsabiliser ou à réparer, toujours en plaçant les personnes et leurs attentes au centre des préoccupations. Une réflexion porteuse de sens en cette journée dédiée à l'égalité et à la dignité, qui invite à repenser notre manière de faire justice ensemble.



13 h 30 : Tour de chant

Hommage en chanson à des femmes marquantes
par Ginette Paradis



Depuis l'âge de onze ans, Ginette Paradis chante sans arrêt. Elle a appris avec différent.e.s professeur.e.s, qui l'ont guidée en techniques vocales et en écriture, mais surtout en éclosion et contrôle de ses émotions, notamment avec Claude Vallières, Marie-Claire Séguin, et Marc Chabot.

Ginette fréquente depuis toujours la poésie et les paroles des grands et des grandes. À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, elle nous amènera dans des univers féminins qui ont façonné notre culture, telles : Pauline Julien. Clémence Desrochers, Luce Duffaut, Véronique Sanson, Ariane Moffat, Barbara, Mara Tremblay, pour n'en nommer que quelques-unes. Un spectacle à voir, qui nous fera fredonner.

Nouvelles de la FLG

Gisèle Ouellette, responsable FLG, secteur Amiante



Comme à chaque année, à la fin janvier, j'entrerai en contact avec des organismes de chez nous qui répondent à la mission de la Fondation afin de leur offrir l'opportunité de faire une demande de subvention à la Fondation.

Celle-ci redistribue des sommes à ceux qui ont fait des demandes dans chacune des régions. Ce ne sont pas de gros montants mais parfois, pour les organismes impliqués, cela fait toute une différence (une activité de plus, achat de matériel, etc.)

Lors de la vente de livres usagés et du tirage de moitié-moitié du 8 janvier dernier (déjeuner de la Nouvelle Année) nous avons pu, à nouveau, faire parvenir de l'argent à la Fondation. Chaque secteur contribue à sa manière afin de soutenir la Fondation qui, elle, soutient les organismes.

Alors, lorsqu'on vous sollicite pour devenir membre (10\$ pour être membre à vie) ou pour faire des dons...n'hésitez pas, des organismes de chez nous en profiteront.

Les membres de la fondation Laure-Gaudreault (FLG) de la région Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à leur assemblée annuelle qui se tiendra à l'Hôtel Québec, 12 mai 2026



Projet d'ordre du jour

- | | |
|--|--|
| 1. Mot de bienvenue de la présidente | 7. Bilan financier de 2025 |
| 2. Nomination de la présidence et au secrétariat d'assemblée | 8. Élections: présidence, trésorerie et secrétariat |
| 3. Nomination de la présidence et au secrétariat d'élection | 9. Mot du président national |
| 4. Adoption de l'ordre du jour | 10. Période de questions |
| 5. Adoption du procès-verbal du 25 mai 2025 | 11. Levée de l'assemblée |
| 6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault | 12. Tirage-Partage et remise des chèques pour les bénéficiaires et remerciements |

Marie Nadeau, présidente

À VENIR : UNE ACTIVITÉ *SPÉCIALE* POUR L'AREQ-AMIANTE



Eh oui! Il y aura pour nous une projection spéciale du SENTIER «LUMINATA». Ce sentier illuminé du Golf et Curling de Thetford sera accessible aux membres de **L'AREQ-03L** le mercredi 25 février 2026 de 19 h à 21 h. Il s'agit d'un parcours de près de 2 km qui peut être fait en raquettes ou en bottes. LUMINATA 2026 présentera plusieurs nouveautés.



Les membres et invités intéressés sont priés de se présenter à l'intérieur du Club pour recevoir leur billet de participation. Par la suite, ils sortiront par la porte donnant sur la galerie arrière pour entreprendre la randonnée. En cours de randonnée, le contrôle des billets sera fait.

En cas de mauvaise température (pluie ou tempête), la présentation sera reportée au lendemain. Notez que les billets de L'AREQ ne seront pas valides lors des projections publiques qui se tiendront les 27, 28 février, 1^{er}, 2 et 3 mars 2026.

Journée régionale environnement

22 avril 2026

Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec, G1W 3Z6



Nous vous invitons à assister à deux conférences qui sauront vraiment vous intéresser. Vous pourrez entendre des conférencières dynamiques et engagées qui sauront vous donner espoir pour un monde meilleur.

9 h 00 : Ouverture des inscriptions

9 h 45 : Mot de bienvenue

**10 h00 : 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**

D'où vient l'eau que nous utilisons chaque jour et que devient-elle après son passage dans nos maisons ? La conférencière nous convie à réfléchir à notre consommation d'eau et à mieux comprendre les répercussions de l'usage de polluants sur l'environnement. À travers les échanges, nous serons amenés à porter un regard plus conscient sur les produits domestiques que nous utilisons dans nos activités quotidiennes, à la maison comme dans nos loisirs, afin d'adopter des gestes plus responsables pour la préservation de cette ressource essentielle.



10 h 45 : Pause

11 h 00 : Suite de la conférence, échanges et remerciements

12 h 00 : Dîner

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



Véronick Raymond a un parcours atypique qui la rend inclassable. Professionnelle des arts de la scène et des médias, elle fait présentement une maîtrise en bioéthique à l'École de santé publique de l'Université de Montréal. Elle donne également des conférences sur des enjeux sociaux et des formations en communication. Elle dirige bénévolement le *Festival Ciel* d'août, dans les Laurentides, événement qui célèbre le patrimoine naturel et immatériel, dont les pratiques artisanales textiles. Enfin, elle présente chaque semaine une chronique scientifique au magazine radio *Moteur de recherche* sur ICI Radio-Canada Première et tient la chronique Coup d'œil techno au magazine télé *Ça me regarde* sur AMI-Télé.

Sa conférence touchera les enjeux environnementaux reliés à la mode, notamment l'exploitation humaine dans l'industrie textile, la surproduction vestimentaire, l'utilisation de fibres et de produits toxiques dans la fabrication des vêtements. Elle abordera aussi la disposition des textiles, présentera les mouvements sociaux pour une mode durable et les pistes de solution, dont l'utilisation de fibres d'asclépiade. Enfin, Mme Raymond fera un lien avec nos anciennes pratiques de récupération des textiles qui étaient au cœur des pratiques artisanales.

15 h 00 : Fin de l'activité

ACTIVITÉS PASSÉES ET À VENIR

Visite « Culture et terroir » en Estrie

Jean Gourdes

C'est par un beau matin froid du 9 octobre, que nous, 28 membres de l'AREQ-Amiante, avons pris l'autobus qui nous a amenés dans la belle région de l'Estrie pour une sortie culturelle.

Le premier arrêt fut dans la ville de Sherbrooke où nous avons découvert une galerie d'art à ciel ouvert par les 18 murales qui ornent des édifices de Sherbrooke. Malheureusement, nous n'avons pas pu toutes les voir puisque le temps était limité pour cette visite. Parmi les murales visitées, deux ont été le coup de cœur de la majorité, soit celle du bicentenaire de Sherbrooke et *Le cinquième élément*.



Pour celles et ceux qui seraient intéressés à voir ces murales, sachez qu'un circuit piéton d'environ 7 kilomètres nous permet de toutes les voir. Une belle activité à faire par une belle journée d'été ou d'automne.

Notre deuxième arrêt s'est fait à Compton, au Domaine *Yves Hill*, où se cultive le cassis pour en faire différents produits, du vin et une gelée de cassis entre autres. Suite à la présentation du propriétaire, nous avons dîné sur place en dégustant des produits du terroir accompagnés de vin de cassis.

Suite à notre dîner, nous avons repris la route pour faire un arrêt dans une chocolaterie avant de nous diriger à notre dernière visite, soit *Le vignoble d'Orford*. Le propriétaire des lieux nous a présenté les différentes étapes partant de la culture de la vigne à la mise en bouteille. Suite à cette présentation, nous avons pu déguster les différents vins que produit ce vignoble.

Avec plein de souvenirs qu'ont suscités ces visites, nous avons repris le chemin en direction de Thetford.

Ce premier type de voyage, c'est-à-dire en autobus voyageur avec un guide, a été apprécié par les différents participants. La guide connaissait la région et elle a pu nous la faire découvrir davantage à l'aide d'un mot croisé que nous avons fait durant le voyage et que nous avons corrigé au retour. Elle nous a présenté toute la région de l'Estrie, non seulement les lieux visités.

Je tiens à remercier le Conseil sectoriel (CS) pour avoir organisé cette sortie, sortie de luxe dans un autobus voyageur accompagné d'un guide. Le CS est intéressé à organiser d'autres voyages de ce type. Si vous avez des idées de sorties, faites signe à un des membres du CS qui se fera un plaisir d'y donner suite.



Voyage Terroir et culture dans l'ESTRIE

Aline Martineau

Même si j'avais visité plusieurs fois les murales de Sherbrooke, même si j'avais dégusté les vins de plusieurs vignobles, j'ai encouragé l'AREQ. Le fait de voyager dans un autobus confortable, le contact avec le groupe ajoute de la valeur au voyage.

Nous avons une guide qui nous expliquait ce décor panoramique. Pour nous préparer à notre visite, elle nous a invités à participer à une grille de mots croisés sur les Cantons de l'Est. Arrivés à Sherbrooke, un guide du tourisme local nous a accompagnés pour nous faire découvrir les murales. Ces œuvres relatent l'histoire de la ville dans divers domaines.

Le dîner au vignoble *Yves Hill* nous a permis de déguster les produits du terroir, pain, viande, fruits et vin.

La visite du vignoble Orford nous a comblés tant en explication qu'en dégustation. Remercions les personnes qui ont eu foi en la culture de la vigne et soyons fiers de notre patrimoine.

Au retour, nous avons eu les réponses à la grille de mots croisés. L'important, ce n'est pas d'avoir performé, mais c'est de constater que ce coin de la province est riche en viticulture et continuera de se développer et de s'agrandir grâce à ses fidèles vignerons qui œuvrent 24 heures par jour durant une période donnée.

Aujourd'hui, je sers ce bon vin à ma visite et j'en suis fière. Je remercie l'AREQ pour l'organisation de ces petits voyages plaisants et intéressants.

L'équipe du Défi tient à remercier ces deux membres qui ont osé répondre à l'invitation d'écrire un mot sur une activité vécue à l'AREQ-Amiante. Nos lecteurs apprécieront certainement et oseront peut-être à leur tour.

Comité sociopolitique par Louise Lambert (inspiré du texte de Sonya Fiset, région 03)

Le 23 octobre : Une journée régionale sociopolitique empreinte de réflexion et de joie

C'est dans une atmosphère à la fois chaleureuse et stimulante que s'est tenue la journée régionale sociopolitique.

En matinée, M. Jérémy Côté, notaire et chargé d'enseignement à l'Université Laval, a offert une conférence fort appréciée sur les aspects légaux et financiers liés à l'incapacité et à la fin de vie, soulignant l'importance d'une bonne planification successorale. Il a abordé quatre grands thèmes : droits matrimoniaux, succession, incapacité et soins de fin de vie. Il a aussi présenté les mesures d'assistance désormais disponibles au Québec, que l'on peut consulter sur le site du Curateur public.



Après la pause, M. Samuel Labrecque, de l'AREQ-CSQ, a proposé une réflexion sur *l'intelligence artificielle (IA) au service des personnes âgées*. Avec simplicité et humour, il a su démystifier un sujet qui peut parfois inquiéter. Il nous a rappelé que les recherches sur l'IA remontent à 1956, et qu'il faut surtout se méfier de l'usage que les personnes en font. Des exemples concrets, ont illustré les avancées impressionnantes du domaine. La contribution de l'IA permet une plus grande accessibilité et l'inclusion de concepts importants pour les aînés. Sur place, nous avons pu constater la rapidité et la qualité de la rédaction d'un message de remerciement pour les membres présents.



L'après-midi s'est déroulée en musique avec Frédéric Matte, venu réchauffer les cœurs avec un répertoire de grands classiques qui ont bercé nos vies. Une journée riche de sens qui nous rappelle combien il est bon d'apprendre et de vivre à travers l'histoire musicale qui nous unit.

Une formule de retrouvailles très appréciée : un 5 à 7

Le 6 novembre dernier, dans une formule tout en légèreté, l'AREQ-Amiante a convié ses membres à un 5 à 7 au Club de golf de Thetford.



Plus de 75 personnes ont échangé dans une ambiance décontractée : conversations animées, rires et retrouvailles !

Ce rendez-vous, apprécié pour sa convivialité et sa simplicité, gagne en popularité : le plaisir de se revoir, l'espace d'un instant, est bien au rendez-vous.

On remet ça au printemps, ne le manquez pas!



SOUVENIRS DU NOËL

2025...



NOËL 2025



NOËL 2023



NOËL 2023



NOËL 2023



Rencontre des femmes avec *La Gitée*

Carmen Huppé

Le 25 novembre dernier, le comité des Femmes a organisé une activité pour souligner le début des 12 jours contre les violences faites aux femmes, une sensibilisation promue par la CSQ.

Comme l'AREQ-Amiante a souligné pendant plusieurs années, la Commémoration de la tuerie de Polytechnique de 1989, le Comité des femmes a décidé, cette année, de mettre l'accent sur la sensibilisation contre la violence faite aux femmes.



Pour ce faire, nous avons choisi d'inviter une intervenante de la Gitée, madame Sylvie Bilton, pour nous entretenir de tous les services que la Gitée rend aux femmes victimes de violence dans notre région.

Une vingtaine de femmes se sont réunies au Manoir du Lac William pour participer à la conférence de Madame Bilton, intervenante de plus de 20 ans d'expérience auprès de ces femmes en difficulté.

Nous y avons appris que la Gitée est subventionnée pour apporter de l'aide à 15 personnes à la fois et que la plupart du temps, la maison est remplie, parfois trop malheureusement.

Comme vous pouvez le voir sur la photo, l'AREQ-Amiante a fait un don à la Gitée. Ce don servira à offrir des petits « extras » aux femmes bénéficiaires de leurs services.

Nous devons encourager et remercier ces intervenantes qui se dévouent jour et nuit, 24 h sur 24, 7 jours sur 7 pour bien accueillir ces femmes en besoin d'aide, parfois de toute urgence.

Rappelons-nous qu'aucune femme n'est à l'abri de violence conjugale ou de toute autre forme de violence.

Nous en profitons pour lancer une invitation aux femmes qui ont à cœur « la réalité des femmes » à se joindre au comité des femmes de l'AREQ-Amiante en communiquant avec moi.

Carmen Huppé carmenhuppé@hotmail.com

Conférence – 12 février 2026 (en matinée)

- Séance d'information sur les assurances ASSUREQ
 - Mise à jour du régime
 - Mise à jour des changements tarifaires de la RAMQ
 - Campagne d'adhésion sans preuve d'assurabilité du 1^{er} janvier au 31 mai 2026

- Où en sont rendues les démarches pour l'indexation de nos rentes

Inscriptions obligatoires (en janvier)
Par courriel : avec un lien reçu de France Grenier
ou par téléphone : 418 334-2297



Johanne Freire

Conférence – 12 février 2026 (en après-midi)

En première partie

Conférence – Aînés-Avisés

Collaboration avec la Sûreté du Québec
Par Madame Pamela-Ann Bélanger-Uniam

Prévenir la fraude (arnaques, escroqueries).

En deuxième partie (courte séance d'information)

NOVUM

Les ajouts de services et les conditions de dispensation

Par Tom Mesnil



Le mouvement des retraité(e)s CSQ

Région 03 Secteur L - Amiante

SVP Apportez votre carte de membre

**Convocation des membres
36^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AREQ 03L
(secteur Amiante)**

Mardi le 28 avril 2026 à 9 h 30

**Studio Paul-Hébert – 800, rue St-Alphonse Sud
Thetford Mines**

Accueil et signature de présence : 9 heures

PROJET D'ORDRE DU JOUR

- A. Ouverture et mot de bienvenue
- B. Nomination de la présidence d'assemblée
- C. Nomination à la présidence et au secrétariat d'élections

- 1. Présentation et adoption de l'ordre du jour de l'AGS-03L du 28 avril 2026
- 2. Présentation et adoption du procès-verbal de l'AGS-03L du 8 mai 2025
- 3. Rapport de la présidence et rapports des responsables des comités sectoriels
- 4. Rapport de la trésorerie

PAUSE

- 5. Élections aux postes suivants : Présidence, 2^e Vice-présidence, Secrétaire, 1^{er} Conseiller-ère et 2^e Conseiller-ère
- 6. Confirmation des délégués au Congrès de l'AREQ 2026
- 7. Hommages et reconnaissances
- 8. Mot du président régional : Monsieur Réjean Lemelin
- 9. Tirage de prix de présence
- 10. Questions diverses
- 11. Levée de l'assemblée

Gisèle Ouellet, secrétaire

Invitation aux membres à venir
exposer leurs œuvres : arts visuels
(peinture, sculpture, photographie,
etc.) et artisanat

S'inscrire avant le 14 avril 2026 en
communiquant avec Renald Turcotte
au 581 679-0607

Renée Blais, présidente



Québec – Chaudière-Appalaches

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 âgées 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.

A2526-AGR-OJ-01

CONVOCATION

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

Date : **le mardi 12 mai 2026**

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 de la présidence d'élection (art.18.04)
4. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 36^e Assemblée générale A2526-AGR-OJ-01
5. Présentation et adoption du procès-verbal de la 35^e Assemblée générale A2425-AGR-PV-01
6. Réception du rapport de la présidence et des rapports des responsables de comités régionaux
7. Rapport de la trésorière
 - 7.1 Présentation et réception du rapport financier régional 2024-2025
 - 7.2 Présentation et adoption du rapport régional 2025-2026 (au 30 avril 2026)
8. Nomination des personnes scrutatrices (art. 18.04)
9. Élections (art 14.02 a et b)
10. État de réalisation et réception du plan d'action régional (art 14.02c)
11. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique de notre région
12. Présentation des artistes et remise des prix de participation
13. Prix de présence
14. Levée de l'assemblée

Repas

Huguette Lamontagne, secrétaire

Réjean Lemelin, président

ENTREVUE AVEC DENISE LESSARD

Depuis janvier 2025, *Le Défi* publie des activités que certain-e-es ont à cœur.
Denise Lessard nous présente sa passion pour l'observation des oiseaux.



Comment cette passion m'est-elle venue?

L'observation des oiseaux s'est installée très tôt dans ma vie. Je suis née dans une famille terrienne. Ainsi, les grands espaces me facilitaient l'exposition à la nature. J'étais attirée par la beauté des pommiers en fleurs, le grand jardin de ma mère, les odeurs qui émanaient de la terre, le bruit des ruisseaux qui coulaient de chaque côté de la maison familiale, le chant du coq le matin et les cris des poules. Je pense aussi que j'étais curieuse et sensible aux différents changements qui se produisaient dans la nature.

En automne et en hiver, en revenant de l'école, je prenais un sentier situé en forêt. C'était, pour moi, une façon de raccourcir mon trajet en éprouvant du plaisir à marcher sur les feuilles, à sentir les odeurs de la terre, à écouter les différents bruits. Souvent le vol d'une perdrix me surprenait. Les pistes d'animaux laissées dans la neige m'intriguaient. Au printemps, ce milieu devenait un lieu privilégié pour observer des oiseaux et entendre leur chant. En été, j'aimais voir les hirondelles virevolter en sortant de la grange, lors de la période des foin. Parfois, elles rasaient le sol et je trouvais ça fascinant. Maman disait que ce bel oiseau était annonciateur d'une bonne nouvelle ou de la pluie. Elles étaient vraiment belles, ces hirondelles !



Je crois qu'au fil du temps, mon intérêt pour la flore et la faune grandissait. J'empruntais des livres à la petite bibliothèque de l'école, j'aimais dessiner des fleurs, colorier des oiseaux. Alors, je dis que la nature m'a toujours interpellée et m'a conduite vers ma passion.



Aujourd'hui, où en suis-je rendue?

Étant retraitée depuis plus de vingt ans, les voyages m'ont permis de voir des paysages extraordinaires et de prendre beaucoup de photos. J'ai même photographié des poules en Chine ainsi que des oiseaux de différents pays. On me taquine beaucoup là-dessus. Je bénéficie maintenant de plus de temps pour nourrir les oiseaux et pour observer leur comportement, leur caractère, leurs besoins, selon les espèces. Je me suis aussi amusée à peindre.

La lecture et les conseils d'amis me permettent d'améliorer mes connaissances en ornithologie. De ma fenêtre de cuisine, une mangeoire est visible. Dans les sentiers de raquettes, près de chez moi, j'ai installé plusieurs mangeoires. Je ne suis pas ornithologue, loin de là. Aujourd'hui, c'est un passe-temps passionnant et énergisant qui me convient.



Évidemment, les années passent et des changements se produisent : cela demande des adaptations. Une chose est certaine, j'aurai besoin longtemps de cette énergie que me procure la nature.

Denise Lessard

DIVERTISSEMENT



Corrigez le texte en écrivant correctement les mots apparaissant en caractères gras.

La perception

Avez-vous déjà **observer** _____ (1) des illustrations dans **lesquels** _____ (2) on retrouve deux images, alors qu'on n'en **perçoit** _____ (3) généralement qu'une seule au premier coup d'œil? Ces images en double perception **utilise** _____ (4) les illusions d'**optiques** _____ (5) pour présenter deux interprétations **différentes** _____ (6) d'une unique et même image. Plusieurs personnes **leurs** _____ (7) **attribue** _____ (8) des connotations psychologiques, malgré le fait que de **décelé**, _____ (9) par exemple, un lapin ou un canard ne permet en aucun cas de définir notre **personnalité** _____ (10). En fait, il s'agit de notre **cervau** _____ (11) qui interprète les informations **visuels** _____ (12) en reconstituant une représentation **cohérente** _____ (13) basée sur nos expériences passées et nos **attentes** _____ (14). Nous avons la **propension** _____ (15) à **privilégié** _____ (16) un **schéma** _____ (17) dominant en nous appuyant sur différents facteurs comme la configuration des **contours**, _____ (18) les contrastes et les effets de profondeur.

Cette façon de **percevoir** _____ (19) une image est une **métaphore** _____ (20) de la vie. Lorsque nous sommes **phocalisés** _____ (21) sur une seule interprétation, nous ne remarquons pas les autres options qui se **présente** _____ (22) à nous. La vie est **rempli** _____ (23) de multiples **facettes** _____ (24) et, en **devenant** _____ (25) ouverts d'esprit, nous pouvons enrichir notre compréhension du monde.

Vous trouverez les réponses à la page 22.



Cinéma du Lac – DISRAELI – Hiver 2026

ON SERA HEUREUX de Léa Pool



Canada (Québec) - Luxembourg. 2025. 102 min.

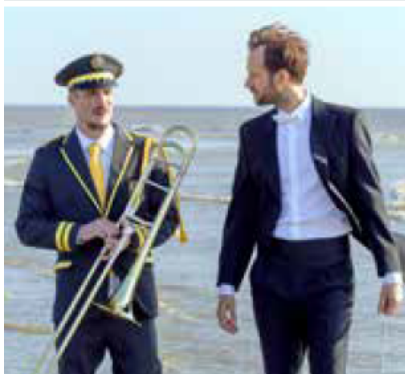
Avec Mehdi Meskar, Alexandre Landry, Aron Archer, Céline Bonnier.

ON SERA HEUREUX suit le parcours de Saad, un jeune marocain exilé au Québec, prêt à tout pour sauver l'homme qu'il aime, un réfugié iranien menacé d'être renvoyé dans son pays où une mort certaine l'attend. Pour tenter l'impossible, Saad entreprend de séduire un influent porte-parole du ministère de l'Immigration. « *Drame romantique s'inscrivant parfaitement dans la continuité de l'œuvre de Michel Marc Bouchard, ce 20e long métrage de Léa Pool alterne savamment entre beauté et horreur, désir et danger, espoir et détresse.* » (Manon Dumais, La Presse)



DIMANCHE 25 JANVIER À 13 H 30 – MERCREDI 28 JANVIER À 19 H

EN FANFARE d'Emmanuel Courcol



France. 2024. 103 min.

Avec Benjamin Lavernhe, Pierre Lottin, Sarah Suco.

Thibaut est un chef d'orchestre de renommée internationale qui parcourt le monde. Lorsqu'il apprend qu'il a été adopté, il découvre l'existence d'un frère, Jimmy, employé de cantine scolaire et qui joue du trombone dans une fanfare du nord de la France. En apparence tout les sépare, sauf l'amour de la musique. « *À l'image de la comédie à succès UN P'TIT TRUC EN PLUS, sortie chez nous l'été passé, EN FANFARE réunit tous les ingrédients pour toucher le cœur du public avec son délicat mélange d'humour et d'émotion.* » (Maxime Demers, Le Journal de Montréal)

DIMANCHE 8 FÉVRIER À 13 H 30 – MERCREDI 11 FÉVRIER À 19 H

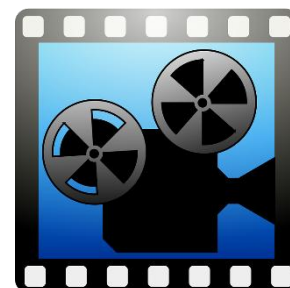
PHÉNIX de Jonathan Beaulieu-Cyr



Canada (Québec). 2025. 90 min.

Avec Aksel LeBlanc, Maxime Genois, Evelyne Brochu.

Au milieu des années 2000, Joël Girard, un soldat charismatique et attachant, est sur le point d'être déployé en Afghanistan. Sa femme Michelle et son fils Jacob doivent apprendre à vivre avec cette nouvelle réalité : cette fois, la mission est risquée. Avec l'objectif avoué de se rapprocher de Jacob, Joël devient l'entraîneur de son équipe de soccer, les Phénix. Malgré ses efforts, un fossé se creuse entre lui et son fils. « *Touchant par sa justesse et son naturel, PHÉNIX – primé l'automne dernier au Festival de cinéma de la ville de Québec et à Whistler – brille par la finesse de son étude de caractères.* » (Charles-Henri Ramond, Ciné-Bulles)



DIMANCHE 15 FÉVRIER À 13 H 30 – MERCREDI 18 FÉVRIER À 19 H

LES COWBOYS FRINGANTS : QUÉBEC/14/01/2023 de Louis-Philippe Eno



Canada (Québec). 2025. 108 min. Spectacle musical.

Les Cowboys Fringants comme vous ne les avez jamais vus! (Re)vivez l'ambiance magique d'un spectacle du groupe, comme si vous étiez sur scène avec eux. Vingt ans après la captation historique des Cowboys Fringants au Centre Bell en 2003, qui mettait fin à la tournée exceptionnelle de Break syndical, le groupe a récidivé en janvier 2023 avec un concert-événement filmé au Centre Vidéotron pendant la tournée Les Antipodes qui a brisé tous les records d'assistance et de vente de billets.



DIMANCHE 22 FÉVRIER À 13 H 30 – MERCREDI 25 FÉVRIER À 19 H

PEAU À PEAU de Chloé Cinq-Mars



Canada (Québec) - Suède. 2025. 103 min.

Avec Rose-Marie Perreault, Simon Landry-Désy, Saladin Dellers.

Une jeune femme insomniaque et son bébé sont témoins d'un braquage dans un dépanneur. L'événement ravive de douloureux souvenirs chez la mère qui perd peu à peu contact avec la réalité, jusqu'à mettre en péril son enfant. « Dans une société qui peine encore à entendre les cris étouffés des mères, PEAU À PEAU agit comme un miroir essentiel, parfois dur mais profondément humain. » (Solenne d'Arnoux de Fleury, Ciné-Bulles)

Présenté par Uniprix Alexandre Du Brule. Les productrices seront sur place pour échanger avec le public lors de la séance du dimanche.

DIMANCHE 8 MARS À 13 H 30 – MERCREDI 11 MARS À 19 H

Corrigé – Les défis du français de la page 20

1- observé 2- lesquelles 3- perçoit 4- utilisent 5- optique 6- différentes 7- leur
8- attribuent 9- déceler 10- personnalité 11- cerveau 12- visuelles 13- cohérente
14- attentes 15- propension 16- privilégier 17- schéma 18- contours 19- percevoir
20- métaphore 21- focalisés 22- présentent 23- remplit 24- facettes 25- demeurant

Le déjeuner du Nouvel An : la première bonne décision de l'année



Ce plaisir est indéniable. Au nom du Conseil sectoriel, la doyenne du Conseil, Lynda Turcotte, a offert les vœux de la nouvelle année. Pour agrémenter l'activité, on a proposé aux membres de faire une lecture publique de leurs propres vœux. Plusieurs personnes se sont prêtées au jeu.

La traditionnelle vente de livres usagés a permis de ramasser près de 100 \$ qui seront remis à la Fon-

dation Laure-Gaudrault.

Voici nos gagnants des prix de présence et du moitié-moitié, accompagnés de deux membres du Conseil sectoriel, de gauche à droite :

Hélaine Bédard (CS), Renelle Blondeau, Jean Paquet,
Micheline Maheu, Herman Vachon et Renald Turcotte (CS).



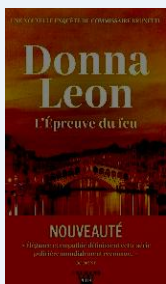
Suggestions de lecture

Je voudrais vous rappeler que le club de lecture de l'AREQ existe depuis plus de vingt ans. Micheline Quirion en est l'animatrice depuis le tout début. Elle nous fait même un compte-rendu des livres lus par les membres après chaque rencontre mensuelle. Je profite de cette page pour la remercier de son dévouement.

Voici trois livres que les membres ont bien appréciés.

Bonne lecture!
France Fortier

Brunetti 33, L'épreuve du feu de Donna Leon, 280 pages



Depuis quelques mois, des gangs d'adolescents sévissent dans les rues de Venise. Ils se provoquent sur les réseaux sociaux, s'affrontent violemment en pleine rue, et s'en prennent même aux membres de la questure... Tandis que le commissaire Brunetti et sa collègue, Claudia Griffoni, enquêtent sur ce phénomène inquiétant, ils découvrent que ces garçons viennent tous de familles influentes dans les sphères politiques, juridiques et économiques de la ville. L'un d'entre eux est même le fils d'un héros de guerre adulé par les Vénitiens. Mais les tensions vont crescendo et la corruption, vénérée et intouchable, s'apprête à faire de nouvelles victimes. Brunetti devra choisir entre protéger la future génération ou préserver la paix des puissants avant qu'il ne soit trop tard.

Le parfum des poires anciennes d'Ewald Arenz, 310 pages

Sally et Liss ne pourraient pas être plus différentes l'une de l'autre. Sally, dix-sept ans, vient de fuguer. Anorexique, elle en veut au monde entier. Liss, la cinquantaine, travaille seule à la ferme, dans le silence des champs et des vignes. En offrant l'hospitalité à Sally, Liss ouvre sans le savoir une porte de sa vie. La jeune fille, qui ne devait rester qu'une nuit, trouve quant à elle un refuge auprès d'une femme différente des autres adultes : pas de jugements hâtifs, pas de questions suspectes. Tandis qu'elles effectuent les travaux des champs, récoltent les poires, soignent les abeilles, elles commencent, timidement, à se livrer, à partager ce qui les éloigne des autres



De métal et d'amour de Michèle Plomer, 274 pages

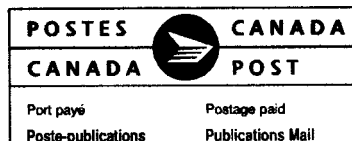
Les témoins d'événements chocs insistent invariablement sur l'atmosphère ordinaire, paisible même, avant le chaos. Michèle a beau fouiller sa mémoire, aucun signe avant-coureur qu'un garçon la percutera au cœur de la route 112 ne lui vient à l'esprit. Pourtant, un grave accident l'envoie à l'hôpital pendant cinq mois. S'il faut un village pour élever un enfant, c'est un village d'amis qui se rallie autour des soignants pour aider Michèle à se reconstruire après ce face-à-face. Cette histoire inspirée des joies, des mystères, des inquiétudes, des fous rires et de la solidarité qui ont contribué à sa reconstruction, Michèle Plomer brode une œuvre éblouissante d'humanité. Elle nous plonge au cœur d'un tourbillon où l'ordinaire et l'extraordinaire s'entremêlent, où l'espoir est omniprésent. Ce roman dépasse le récit de survie : il se lit comme une lettre d'amour.

**Au maître de poste :**

Si non réclamé, retournez à
AREQ 03 L
721, 11e Avenue
Thetford Mines (QC) G6G 1Y3

Site internet :

amiante.areq.lacsq.org



41 105 548

Pour profiter de la version électronique pleine couleur du bulletin *Le Défi* et de ses hyperliens, visitez notre site, section Publications : amiante.areq.lacsq.org

Bonne et heureuse année

2026



Les membres du conseil sectoriel AREQ – Secteur Amiante