

Mot de la présidente

Que le temps passe vite!



Une autre année s'achève et nous pouvons l'affirmer sans l'ombre d'un doute, elle se termine en beauté. C'est avec une grande fierté que nous nous adressons à vous, chers membres, à l'occasion de la publication de notre dernier bulletin de l'année 2025-2026.

Cette année a été particulièrement remarquable. Le conseil sectoriel s'est vraiment investi pour vous offrir une programmation variée et vous avez répondu présent. Nous avons franchi, avec satisfaction, le cap des **1000 participations**, une augmentation de **14 %** par rapport à

l'an dernier. Comme nous avons à cœur de soutenir vos intérêts, nous pouvons dire : **mission accomplie!** L'AREQ-Amiante se porte bien et demeure dynamique.

Pour souligner la fin du triennat 2023-2026, une délégation de l'AREQ-Amiante a participé au Congrès provincial, du 8 au 11 juin 2026. Mesdames France Grenier, première vice-présidente, Lynda Turcotte, trésorière, Michelle Breton, responsable du bulletin *Le Défi* et moi-même, présidente, étions présentes. Le bilan de ce triennat démontre clairement l'ampleur du travail accompli, tant sur le plan politique, pour défendre les droits des retraités, que sur le plan social pour offrir des occasions de rencontre et de plaisir à partager.

Plus de 450 délégués issus de toutes les régions ont collaboré pour établir une mise à jour des règlements généraux et l'élaboration de nouvelles orientations. Une véritable ruche en action! Nous revenons motivées et prêtes à entreprendre le prochain triennat 2026-2029.

Lors de l'assemblée générale sectorielle de l'AREQ-Amiante, le 28 avril dernier, tous les membres du Conseil sectoriel en élection ont accepté de renouveler leur mandat, signe d'un fort sentiment d'appartenance. L'équipe demeure soudée, engagée et prête à relever les défis des trois prochaines années.

Parlant de défis, l'un des plus importants sera de maintenir et idéalement, d'augmenter notre « membership », afin de consolider les acquis et la force de notre secteur. À la fin mai, pour une deuxième année consécutive, le Conseil sectoriel (CS) est allé à la rencontre des futurs retraités, lors du « party » du syndicat de l'enseignement de l'Amiante (SEA). ↪

Dans ce numéro

Mot de la présidente.....	1
Mot du prés. régional.....	2
Échos du national.....	3
DES NOUVELLES DE VOS COMITÉS	
Comité rég. des femmes.....	3
Retraite et assurances.....	4
Comité des hommes.....	4
Comité des femmes.....	5
Nouvelles de la FLG.....	5
Babillard.....	6-10
ACTIVITÉS PASSÉES...	
Conférence de l'AREQ.....	11-12
Sentier <i>LUMINATA</i>	12
Club de lecture.....	12
Les sucres chez Micky.....	13
Exposants lors de l'AGS.....	14
... et À VENIR	
Tournoi de GOLF.....	15
DIVERTISSEMENT	
Les Défis du Français.....	16
Passion d'une cinéophile.....	17
Bourses de l'AREQ.....	18
Suggestions de lecture.....	19
Invitation au Déjeuner des Retrouvailles.....	20

BONNE LECTURE!

BON ÉTÉ!

Une invitation spéciale leur a été transmise pour assister à un déjeuner, qui se tiendra au début de septembre, question de faire connaissance et de les mettre au parfum de la vitalité de notre association. Nous souhaitons les accueillir convenablement et surtout, les intéresser à participer activement. Nous anticipons l'arrivée de plus d'une vingtaine de nouveaux membres. Une belle relève en perspective.

La planification de la prochaine année est déjà bien amorcée. Rencontres sociales, conférences, activités culturelles et sportives, séances d'information : plusieurs projets mijotent déjà. Par ailleurs, nous souhaitons honorer la mémoire de nos membres décédés en organisant une cérémonie de commémoration en novembre prochain. Certains événements de l'automne figurent dans ce bulletin et d'autres seront annoncés lors du déjeuner des retrouvailles. Surveillez vos courriels afin de ne rien manquer!

Je ne pourrais conclure sans remercier chaleureusement tous les bénévoles qui offrent généreusement leur temps et leur énergie. Leur contribution est essentielle à la vitalité de notre association, qu'il s'agisse d'un engagement soutenu ou d'un coup de main ponctuel. **MERCI, MERCI, MERCI !**

Au plaisir de vous retrouver à l'automne prochain
Renée Blais, présidente

Mot du président régional



Tout d'abord, je tiens à vous remercier sincèrement pour la confiance que vous m'avez accordée au cours de ce triennat. Votre présence et votre engagement ont été pour moi une grande source de motivation et de fierté. Avec plus de 1882 participations aux activités régionales, notre milieu a démontré toute sa vitalité.

Bravo aux responsables régionaux et aux membres de leurs comités pour leur travail remarquable. Merci de tout cœur pour cet engagement exceptionnel.

Porté par cette confiance et par tout ce que nous avons accompli ensemble, j'ai choisi de poser ma candidature pour poursuivre cette belle aventure au cours des trois prochaines années. Je souhaite continuer à servir notre organisation avec détermination, enthousiasme et fidélité à nos valeurs.

Cette année, je porterai une attention particulière à la relève, afin de faire une place vivante dans notre avenir collectif. Le congrès de juin prochain devrait nous offrir des pistes de solution porteuses pour mieux la rejoindre, l'accueillir et l'intégrer.

Le 49^e Congrès, soit le 8 juin, aura été consacré aux modifications aux statuts et règlements. Nous y avons abordé notamment le vote électronique, la cotisation et le nombre maximal de mandats. Ce fut un moment important pour préparer l'avenir.

Le 50^e Congrès s'est tenu du 9 au 11 juin 2026 sous le thème **L'AREQ, plus grande et plus forte**, un thème qui reflète bien notre élan collectif.

Nous y avons dressé le bilan du triennat, adopté les orientations 2026-2029 et procédé à l'élection du conseil exécutif national. Notre délégation comptait 82 personnes, malgré deux postes non comblés.

En terminant, je remercie chaleureusement toutes les personnes qui se sont engagées au cours de ces années, en particulier les trois membres du conseil exécutif régional qui ne peuvent renouveler leur mandat. Un merci tout spécial à Nicole Talbot de Louis-Frédette, Élise Melanson de Pascal-Taché et Louise Fortin de Beauce-Etchemin. Également, un merci aux membres du conseil régional (CR) : Marie Rancourt et Claire Guay, ainsi qu'aux responsables régionales : Renée Blais, du comité des droits des femmes et Claire Bélanger, du comité de l'action sociopolitique.

Merci à toutes les personnes avec qui nous avons eu le privilège de travailler et de relever ensemble de si beaux défis. C'est grâce à cette force collective que nous continuerons d'avancer avec confiance et fierté. Au plaisir de vous revoir lors du prochain triennat.

Réjean

PS : Prendre note que pour l'an prochain, les rencontres régionales se tiendront au **Québec Inn. 7175, boul. Hamel Ouest Sainte-Foy, Québec**

Échos du national

Réunie à Lévis pour son 50^e Congrès, l'AREQ (CSQ) a adopté les orientations qui guideront son action de 2026 à 2029. À quelques mois des élections générales provinciales, l'Association invite les décideurs publics et les partis politiques à faire du vieillissement de la population une priorité. Pour l'AREQ, ces défis exigent une vision à long terme qui dépasse les cycles électoraux.

Les personnes déléguées réunies en Congrès ont élu les membres du conseil exécutif.



Présidence : Micheline Germain (Mauricie–Centre-du-Québec)

1^{re} vice-présidence : Claire Montour (Mauricie–Centre-du-Québec)

2^e vice-présidence : Denise Côté (Saguenay–Lac-Saint-Jean)

Secrétariat : François Tanguay (Laval–Laurentides–Lanaudière)

Trésorerie : Carole Pedneault (Québec–Chaudière-Appalaches)

« Nos membres ont clairement identifié les priorités qui devront guider nos interventions au cours des prochaines années : le pouvoir d'achat, le soutien à domicile, l'accès aux soins, le logement, la lutte contre l'âgisme et le droit de vieillir dans la dignité. Ces enjeux concernent l'ensemble de la société québécoise », affirme la présidente de l'AREQ, Micheline Germain, réélue à la présidence de l'AREQ pour un second mandat consécutif.

Des nouvelles de vos comités



Le Comité régional des femmes se voit confier à une candidate de la relève!

Je suis heureuse d'annoncer la nomination de Madame Christine Lévesque à titre de nouvelle responsable du Comité régional des femmes, Région 03, Québec-Chaudière-Appalaches.

C'est avec fierté que j'ai porté ce dossier pendant quatre ans avec la généreuse contribution des membres de ce comité. Je trouve important de laisser place à la relève dans ce dossier. Sans doute, de nouvelles perspectives sous de nouveaux angles y seront traitées dans les prochaines années.

Madame Christine Lévesque est à la retraite depuis deux ans. Elle est issue du niveau collégial et fait partie du secteur Deux-Rives de la région

03. Elle nous fera profiter de son réseau de regroupements de femmes. Elle est une personne dynamique et engagée dans son milieu depuis plusieurs années. Elle saura certainement nous enrichir de son expérience.

Toutes mes félicitations à Christine.

Renée Blais, présidente
AREQ-Amiante



Comité Retraite et assurances

Paul St-Hilaire, responsable sectoriel

Rien de neuf dans le dossier de la retraite. Notre équipe de l'AREQ nationale, en collaboration avec les conseillers de la CSQ, nous représente de la meilleure façon auprès du gouvernement. Notre régime de retraite, le RREGOP, est en excellente santé, ce qui nous a permis en 2024 d'avoir un ajustement bonifié.

D'autre part, notre assurance collective, ASSUREQ, demeure peut-être la meilleure assurance collective complémentaire au Québec : des primes compétitives qui ne varient pas en fonction de l'âge, aucune limite d'âge pour profiter des avantages, une assurance voyage ainsi qu'une assurance annulation de première qualité. Une équipe de l'AREQ veille au maintien et à l'amélioration des avantages et nous représente pour intervenir lors de problèmes avec BENEVA, grâce au professionnalisme de notre conseillère nationale Johanne Freire.

Une nouveauté cette année : le remboursement à 80% d'un examen de la vue pour la couverture Santé Plus.

Bien que les ressources de BENEVA soient accessibles via l'espace client sur le Web ou par contact téléphonique, je demeure TOUJOURS disponible pour répondre à vos questions ou vous accompagner pour résoudre d'éventuels problèmes dans un dossier, en priorisant le contact via mon adresse courriel : paulsthilaire@hotmail.com

Comité des hommes

Pierre Grenier, responsable sectoriel

L'année 2025-2026 nous a permis de vivre la Journée internationale des hommes sous le thème « **La Solitude sur notre route** », le 19 novembre 2025 à Québec. Des conférences, notamment celle sur les solitudes masculines vécues en RPA, ont été très enrichissantes pour les gens présents. Malheureusement, nous n'étions que trois personnes de notre secteur présentes à cette rencontre.

Sur le même thème, j'ai organisé localement le déjeuner « **entre gars** », dont j'ai déjà fait le compte rendu dans le Défi de janvier 2026, et qui a été un succès non pas par le nombre de participants, mais par la qualité des échanges sur la solitude. L'ouverture était créée pour une autre rencontre de ce genre durant l'hiver, mais elle n'a pas pu se concrétiser faute d'avoir trouvé un thème susceptible d'intéresser tout le monde et surtout un lieu adéquat. Depuis ce temps, comme délégué à la condition masculine, j'ai été invité le 27 mars dernier à une réunion afin d'organiser la journée internationale des hommes de l'automne 2026. Cependant, à cause de la température incertaine, celle-ci a eu lieu en Zoom. Cette réunion nous a permis de monter le canevas de la journée à partir du thème proposé : « **La proche-aidance** ». De plus en plus, en vieillissant, nous serons appelés à vivre avec cette situation, donc autant bien s'y préparer. Les personnes-ressources pour cette journée ont été identifiées et seront contactées sous peu. À partir de l'automne, vous aurez donc d'autres informations sur cette journée qui devrait répondre à un besoin actuel pour tous et qui nous permettra de vivre la fraternité des retrouvailles annuelles. En espérant vous y retrouver nombreux. Bon été!



**Les responsables des comités sectoriels
Gisèle, Pierre, Louise, Richard et Carmen**



merci
merci
merci merci

pour votre engagement

Comité sectoriel des femmes

Carmen Huppé, responsable du Comité sectoriel des femmes

En plus de participer à la Journée internationale des droits des femmes, tenue le 7 mars dernier à Québec, notre participation au comité régional des femmes nous donne accès à plusieurs articles du Conseil du statut de la femme ou encore du Magazine féministe de la CSQ. Ces articles nous permettent d'enrichir nos connaissances, d'approfondir nos réflexions motivant ainsi nos prises de position pour défendre les situations d'injustice envers les femmes. Je vous partage quelques faits importants à connaître et qui servent de base aux conditions des femmes dans notre société.

Saviez-vous que...?

- Les écarts de salaire au sein des couples varient...

Dans 53 % des couples homosexuels, les revenus sont semblables;

Dans les couples traditionnels, les revenus des femmes sont très souvent inférieurs à ceux des hommes ; seulement dans une minorité de couples, les revenus des femmes sont supérieurs.

- En ce qui a trait au logement...

Plus de femmes que d'hommes sont susceptibles de rencontrer des difficultés de logement, surtout celles qui, en location, vivent seules ou sont âgées de plus de 65 ans;

50 % des femmes seules résident dans un logement dit de coût inabordable comparativement à 32% des hommes.

- Question de santé...

Le 28 mai est la Journée internationale d'action pour la santé des femmes; depuis 1987, l'initiative veut défendre la santé sexuelle et reproductive des femmes.

La sénatrice *Danièle Henkel* a présenté un projet de loi pour un cadre national afin de favoriser la recherche en santé féminine, sous-financée et mal représentée.

Nouvelles de la Fondation

Laure Gaudreault

Gisèle Ouellette, responsable sectorielle FLG

En janvier 2026, j'ai offert à trois organismes de la région (le Centre de Pédiatrie Sociale, le Centre de Stimulation L'Intercom et les Petits Frères) la possibilité de faire une demande d'aide financière auprès de la Fondation. J'avais intentionnellement réduit le nombre de demandes afin de permettre aux organismes choisis de recevoir une aide plus substantielle.



Lors de l'Assemblée Générale, le 12 mai dernier à Québec, j'ai reçu les chèques à remettre aux deux organismes choisis.

L'organisme **Les Petits Frères** a reçu un montant de **1000 \$**. Ce soutien financier leur permettra de déployer leurs programmes d'accompagnement (jumelage, visites) et de maintenir certaines activités (fête de Noël, sortie à la cabane, etc.)

Le but de ces activités est de briser l'isolement des personnes de 75 ans et plus qui sont socialement isolées, vulnérables et fragilisées. Madame Nicole Champagne, responsable, a reçu le chèque.

Pour sa part, **le Centre de Pédiatrie Sociale** a reçu un montant de **693 \$** afin d'acheter du matériel scolaire et permettre l'achat de cartes repas pour les enfants de 0 à 18 ans vivant en contexte de vulnérabilité socio-économique dans la MRC des Appalaches. Le chèque a été remis à Madame Cindy Rodrigue, secrétaire.



**BABILLARD****INFO-TECHNO**

À partir du 13 août 2026, l'AREQ Amiante changera de courriel :
areq.secteur03L@hotmail.com

France Grenier vous enverra un message annonçant le nouveau courriel du secteur Amiante.

Si vous ne recevez pas ce courriel, une **manipulation simple** devra être faite afin que les messages entrent directement dans votre *Boîte de réception*. Voici les étapes à exécuter **selon le fournisseur** de votre boîte de courriel :

Avec Hotmail, Outlook, etc. Cliquez dans la boîte **Courrier indésirable**
Chercher le courriel de l'AREQ, ouvrir le message et chercher l'onglet situé à droite du message **Courrier légitime** , cliquez dessus.



Avec Cogeco Cable : cliquez dans la boîte **⚠ Pourriels**
Chercher le courriel de l'AREQ, ouvrir le message et chercher l'onglet situé à droite du message **Courrier légitime** , cliquez dessus.



Avec Gmail : cliquez dans la boîte **Spam**
Chercher le courriel de l'AREQ, ouvrir le message et chercher l'onglet situé à droite du message **Courrier légitime** , cliquez dessus.

Si vous ne trouvez pas la boîte SPAM, cliquez sur **Plus** , vous la trouverez plus bas en défilant la liste.

Découvrez votre nouvelle carte d'assurance

Votre carte d'assurance numérique fait peau de neuve ce printemps! Elle sera accessible dans l'Espace client et l'application mobile, et vous pourrez l'ajouter au portefeuille numérique de votre téléphone dès le 1^{er} juin 2026.



Vous n'avez rien à faire

- Vos numéros de police et de certificat restent les mêmes
- Votre carte actuelle (papier ou numérique) est toujours valide
- Les fournisseurs continueront de l'accepter, même avec l'ancienne image



Des outils en ligne simples et pratiques

Profitez d'outils faciles à utiliser pour gérer votre assurance collective.

Espace client et application mobile

- Accédez à vos documents (contrat, relevé et carte d'assurance)
- Soumettez vos réclamations en ligne
- Inscrivez-vous au dépôt direct
- Vérifiez votre couverture pour un soin ou un médicament directement dans l'application mobile.



Concours – On connecte!

Envie de gagner l'un de nos 4 prix de 5 000 \$? En détenant ou créant un compte Espace client, vous participez automatiquement. Doublez vos chances en activant le dépôt direct!

beneva.ca/on-connecte

Le conseil sectoriel 2026



Renald, Gisèle, Renée, Hélaine, Linda et France



RAMQ

Savoir si un médicament est couvert

Plus de 9 000 médicaments sont couverts par le régime public d'assurance médicaments. Notez qu'un médicament peut exceptionnellement être couvert même s'il n'apparaît pas dans la liste.

Visitez le site internet pour en savoir plus : www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments/

ASSUREQ

Si un médicament n'est pas couvert par la RAMQ :
Vous pouvez appeler
l'ASSUREQ au
1 800 663-2408

Mille fois merci ...

Plus d'une trentaine d'activités offertes en 2025-2026 grâce aux bénévoles des différents comités, du bulletin Le Défi, des activités culturelles et sportives.

Cogeco Cable

Aux membres ayant comme fournisseur Cogeco : nous éprouvons parfois des difficultés à vous envoyer des messages par courriel. Selon les informations prises auprès de Cogeco, vous devez changer un filtre de sécurité. Nous enverrons aux membres concernés.es une procédure, par la poste **vers la mi-août**, pour autoriser la nouvelle adresse courriel du secteur.

 Automne et hiver 2026-2027 	
Rêve d'Afrique	Dimanche 27 septembre 2026, à 15 h 30
	Mercredi 30 septembre 2026, à 19 h
Islande à vélo	Dimanche 18 octobre 2026, à 15 h 30
	Mercredi 21 octobre 2026, à 19 h
Gino Chouinard Aux Îles de Guadeloupe	Dimanche 8 novembre 2026, à 15 h 30
	Mercredi 11 novembre 2026, à 19 h
	Dimanche 15 novembre 2026, à 15 h 30
	Mercredi 18 novembre 2026, à 19 h
Danemark et les Îles Féroé	Dimanche 29 novembre 2026, à 15 h 30
	Mercredi 2 décembre 2026, à 19 h
Japon-Lumière d'automne	Dimanche 10 janvier 2027, à 15 h 30
	Mercredi 13 janvier 2027, à 19 h
LESAVENTURIERSVOYAGEURS.COM	

Changement...

d'adresse ou de numéro de téléphone ou de courriel :
communiquer avec France Grenier au 418 334-2297 ou
à areq.secteur03L@hotmail.com.

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

ou  areq.lacsq.org

Section **NOUS JOINDRE**



Aperçu des prochaines activités automne 2026 de l'AREQ

10 août	Tournoi de Golf AREQ	Club de golf de Thetford
16 septembre	Déjeuner des retrouvailles	Club des Chevaliers de Colomb
6 octobre	Conférence de Mario Polèse Auteur : <i>Le miracle québécois</i> Professeur émérite à l'INRS Expertises : économie urbaine et régionale	Ouvert au public Club des Chevaliers de Colomb
22 octobre	Journée régionale Action sociopolitique	Québec Inn
4 novembre	Commémoration des membres décédés.es	Maison funéraire de l'Amiante
19 novembre	Journée internationale des hommes	Québec Inn

À ne pas
manquer!

Pour chacune des activités, vous recevrez une invitation spécifique.
Nous publierons plus d'activités et de détails dans le prochain bulletin.

Le Défi

Avis

Par souci d'économie, nous n'avons envoyé qu'un seul bulletin par adresse postale.

Afin de diminuer les frais d'impression et d'affranchissement : nous envisageons de vous envoyer par la poste les bulletins de septembre et de janvier prochains et par courriel celui de juin 2027.

Pour celles et ceux n'ayant pas de courriel, nous continuerons de vous acheminer les bulletins par la poste.

Merci de votre compréhension.

Activités passées et à venir

Les conférences de l'AREQ-Amiante

Jean Gourdes

Le 12 février 2026, dans le cadre des conférences organisées par le conseil sectoriel (CS), nous avons eu la chance d'assister à trois présentations intéressantes et fort utiles.



Dans un premier temps, en avant-midi, madame Johanne Freire, de Beneva, est venue nous présenter notre régime d'assurance collective ASSUREQ. Elle a d'abord expliqué le fonctionnement du régime de la RAMQ, régime qui nous touche tous pour les médicaments. Ensuite, elle a fait le tour du régime collectif ASSUREQ en s'inspirant du feuillet reçu avec la revue *Quoi de neuf* de janvier dernier. Elle a mis à jour les bonifications du régime et parlé d'assurance voyage, des médicaments non couverts par la RAMQ, mais couverts par AS-

SUREQ, et plus encore. Dans un deuxième temps, elle nous a parlé de l'assurance vie offerte par ASSUREQ. Puisque ce point touchait peu de gens, elle n'a fait qu'un survol pour ensuite nous parler de la progression des démarches pour l'indexation de nos rentes. Elle a mis l'accent sur le pouvoir d'achat des retraités ainsi que de l'état des plus récents travaux concernant l'indexation des rentes et d'autres facteurs pouvant influencer la sécurité financière à la retraite. Sa présentation fut très appréciée. Par son dynamisme et la clarté de ses explications, elle a su garder l'attention tout au long de sa présentation.

En après-midi, une deuxième conférence portait sur la prévention de la fraude par les arnaques et les escroqueries. Une policière de la Sûreté du Québec (SQ), madame Pamela-Ann Bélanger, est venue nous parler de ces fraudes qui ciblent tout le monde, mais particulièrement les personnes plus âgées qui sont une clientèle plus vulnérable. Elle nous a donné des trucs pour ne pas se faire arnaquer et des ressources. Voici quelques informations :



- Plusieurs d'entre nous ont un afficheur qui indique la personne qui nous téléphone. Si nous ne connaissons pas l'individu qui appelle, il vaut mieux **ne pas répondre**. Si c'est important, la personne laissera un message sur notre boîte vocale. Si, par mégarde, nous répondons et que l'interlocuteur commence à nous demander des informations, il faut immédiatement mettre fin à la communication en raccrochant.
- Les institutions bancaires et les policiers, ne nous téléphonent **JAMAIS** pour nous demander de leur donner nos numéros de carte de débit, de carte de crédit **et notre NIP**. Si cela arrive, une grosse lumière rouge devrait s'allumer pour nous dire qu'on se fait arnaquer.
- Une institution bancaire et les policiers ne viendront **JAMAIS** chez vous pour récupérer vos cartes et vos NIP.
- Attention aux fraudes « grands-parents ». Si, par exemple, un petit-fils ou une petite-fille vous appelle pour vous demander de lui donner de l'argent pour sortir de prison, c'est une **ARNAQUE**. Voici un truc qui pourrait s'avérer sécuritaire. Il s'agit de se donner un code tel que demander quels sont les noms de ses frères et de ses sœurs, et comme réponse, avoir quelque chose de complètement loufoque tel des noms de fleurs, etc.

Pour conclure la conférence, elle nous a mentionné qu'il y avait des capsules explicatives présentées sur internet par monsieur François Charron. Elles sont fort intéressantes et pertinentes. ↪

Pour terminer cette journée conférence, monsieur Tom Mesnil de NOVUM est venu nous présenter ce service juridique tout à fait gratuit pour les membres de l'AREQ. NOVUM nous offre des services tels que la consultation sur tous les domaines de droit, une représentation en matière de location résidentielle et une représentation en matière de fraude ou de vol d'identité, entre autres.

Cette journée conférence a été appréciée par les participants. La période du dîner en fut une d'échange agréable pour tous. Une activité à répéter durant les prochaines années.

PARCOURIR LE SENTIER *LUMINATA*

Michelle Breton



Pour une 3^e année, le parcours « *Luminata* » a été offert au public sur le sentier de raquettes du terrain de golf de Thetford Mines. Le 25 février dernier, l'AREQ-Amiante a eu le privilège de participer à l'avant-première de cette activité, dite « *Soirée VIP* » avec les principaux commanditaires et les bénévoles.

Nous étions plus de 50 personnes à avoir répondu à l'invitation de l'AREQ-Amiante. La soirée était magnifique, une petite neige tombait doucement, l'air était doux, tout était en place pour évoquer une nuit de Noël comme dans nos souvenirs d'enfance.

Nous étions plus de 50 personnes à avoir répondu à l'invitation de l'AREQ-Amiante. La soirée était magnifique, une petite neige tombait doucement, l'air était doux, tout était en place pour évoquer une nuit de Noël comme dans nos souvenirs d'enfance.

Le parcours est plein de lumières, aux couleurs vives et aux formes variées, ce qui témoigne de la qualité du travail d'installation et qui démontre une riche créativité tout au long du sentier d'un peu moins de 2 km. Le retour au chalet du Club de golf a permis à toutes et tous de partager le plaisir et le bien-être vécus lors de cette activité vivifiante.



Bravo à Maurice Grégoire et Yvon Meilleur, les grands maîtres d'œuvre du sentier.

Le club de lecture

Micheline Quirion

Le club de lecture de l'AREQ, qui existe depuis le début des années 2000, se réunit en après-midi, le premier jeudi du mois sauf en juillet et en août. Nos rencontres ont lieu à la résidence ***Le Renaissance de Thetford*** située sur la rue Monfette Est. Lors de ces rencontres, nous partageons et commentons les livres lus au cours du mois. **Aucune lecture obligatoire.** Nous y allons au gré des recommandations et de nos intérêts.

Une telle façon de fonctionner permet à tous les participants de découvrir des auteur(e)s et des livres passionnants : leurs suggestions nous font parfois lire des volumes qui ne nous auraient normalement pas intéressés. Un résumé des lectures de chacun est envoyé à tous après chaque rencontre.

Toute personne peut assister à une réunion afin de connaître notre fonctionnement. Si des personnes désirent obtenir plus de renseignements, elles peuvent communiquer avec moi, Micheline Quirion, au 418 338-5100.



Les sucres chez Mickey

Lynda Turcotte



Quel beau moment nous avons passé à la cabane à sucre chez Mickey, à Sainte-Marie, le 28 mars dernier. Partis en autobus de Thetford, ce fut un accueil chaleureux dès notre arrivée par Jinny Rhéaume et ses cousines.

À peine entrés, le parfum invitant des mets traditionnels du **temps des sucres** (jambon à l'érable, omelette, **oreilles de crisse**, fèves au lard, etc.) nous mettait en appétit. Le personnel s'affairait autour des poêles et tenait à la satisfaction de tous. On se sentait comme chez maman grâce à la cuisine ouverte.

Il y avait la soupe aux pois comme celle de ma grand-mère, les **crêpes à la façon beauceronne**.

Le poêle à bois pour les « toasts sur le poêle » comme au chalet.

Pour les **bibittes à sucre**, il restait la dégustation de la tire sur la neige.

Ah! Oui. N'oublions pas le **p'tit réduit**. (Pour Ger-vais et Normand)



Lexique

Temps des sucres : période printanière de la production du sirop d'érable.

Oreilles de crisse : morceaux de lard frits, croustillants et salés.

Crêpes à la façon beauceronne: au centre d'une crêpe, placez du bacon émietté, du sucre d'érable et le sirop d'érable; vous roulez et coupez en bouchées. Super bon et très « cochon ». Il faut y goûter.

Bibittes à sucre : c'est le sens familial utilisé aujourd'hui pour parler des qui ont une « dent sucrée ».

P'tit réduit : en cabane, on mixe ce succulent « ti-boire » en prenant une bonne louchée de réduit directement dans la bouilleuse (entre l'eau d'érable et le sirop, le réduit est comme un sirop « pas encore prêt »), puis on ajoute une bonne lampée de boisson de genévrier. Il faut le déguster bien chaud à la façon de nos grands-pères et de toute personne qui a travaillé dans une cabane à sucre.



Aller à la cabane à sucre, c'est une nouvelle expérience chaque printemps. Délicieux repas, ambiance festive, douceurs sucrées et un pur bonheur à partager. **La réservation est faite pour le 5 avril 2027.** En caravane, allons à la cabane, oh! hé ho! On n'est jamais de trop pour goûter au sirop d'érable, pour goûter au sirop d'érable.

Exposants lors de l'assemblée générale du secteur Amiante (AGS)

Renald Turcotte



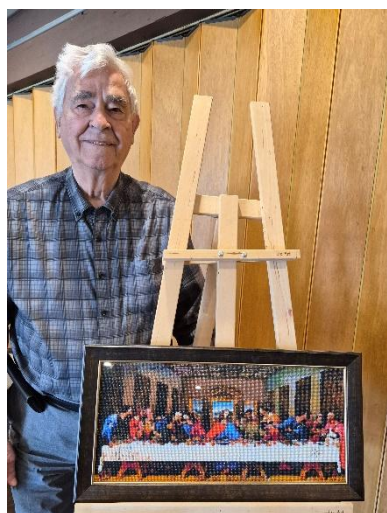
Roger Lessard



André Bourgault



André Lafrance



Aline Sauvageau



Jean-Rock Labrie



Manon Demers



Félicitations à nos artistes!



Tournoi de golf et de coups roulés « putting » et souper

Lundi, 10 août 2026
Golf et Curling Thetford



Inscription obligatoire pour chacune des activités : A, B ou C avant le 17 juillet

A : GOLF

Formule quatre balles, meilleure balle (18 trous) jeu prévu au trou 17

Premier départ : 11 h

Coût : 34,80 \$ + taxes Voiturette si désirée : 13,20 \$ + taxes

Païement à la boutique

Inscription : avant le 17 juillet auprès de Roger Lessard : au 418 333-3736 ou lessardrodg@hotmail.ca

B : COUPS ROULÉS (putting) nouvelle activité réservée aux non-golfeurs-euses)

Formule : parcours de 6 trous désignés sur le tertre de pratique pour les coups roulés situés près du club

But : atteindre chacune des cibles avec un maximum de 3 coups par trou

Bénévoles sur place pour le déroulement

Se présenter au tertre **entre 15 h et 16 h 30**

Coût : aucun **Équipement complet fourni** : fer plat (gaucher ou droitier) et balles

Nombre limité : 20 personnes

Inscription : avant le 17 juillet auprès de Denise Lessard : au 418 281-6216 ou dlessard1920@gmail.com

C : SOUPER vers 18 h

Menu : lasagne et frites/oignons français, salade César, dessert, thé/café

Prix : 22,75 \$ / taxes et services inclus. Païement sur place à une personne désignée

Inscription : avant le 17 juillet auprès de Denise ou Roger

Mode de païement sur place à préciser. **À noter** : Si vous devez annuler le souper, il faudra avertir l'un des deux responsables avant le 1^{er} août.

NOMBREUX PRIX DE PRÉSENCE ET DE PARTICIPATION attribués entre 16 h 30 et 18 h

L'AREQ-Amiante se fera un plaisir de vous accueillir en ce lundi, 10 août 2026

Pour informations supplémentaires, veuillez rejoindre les responsables :

Denise Lessard : 418 281-6216 dlessard1920@gmail.com

Roger Lessard : 418333-373 lessardrodg@hotmail.ca





Premier défi : Corrigez la première partie du texte suivant en écrivant correctement les mots apparaissant en caractère gras.

Plan de retraite

Frêchement _____ (1) retraité, Pierre s'ennuyait ferme dans sa maison de **banlieu** _____ (2). Les journées lui **paressait** _____ (3) interminables jusqu'à ce qu'il découvre, par **hazar** _____ (4), une passion **insoupsoné** _____ (5) pour le jardinage. Au début, ses **platebandes** _____ (6) ressemblaient à un champ de bataille. Les **échalottes** _____ (7) poussaient de **gaingois** _____ (8), les carottes jouaient à cache-cache refusant **obtinément** _____ (9) de pointer le bout de leurs **fannes**, _____ (10) et un **ruthabaga** _____ (11) solitaire narguait ses efforts. Pierre **percéverra** _____ (12) et il apprit à différencier les plants de haricots des mauvaises herbes envahissantes. Bientôt, son jardin s'épanouit. Les **panets** _____ (13) côtoyaient **gaiment** _____ (14) les courgettes, tandis que les tomates rougissaient de plaisir. Pierre expérimenta même la culture des **chitake** _____ (15) dans un coin ombragé. Son enthousiasme était tel qu'il **convinquis** _____ (16) ses voisins **cèptique** _____ (17) de créer un potager communautaire. Les récoltes furent si abondantes qu'elles **nourrent** _____ (18) tout le quartier.

Deuxième défi : Maintenant, trouvez et corrigez les 7 mots mal orthographiés ci-dessous.

Désormais, Pierre ne s'ennuit plus. Entre l'arrosage, le déserbage et la cueillette, ces journées sont bien remplies. À l'approche de l'hiver, il s'est même mis aux fournaux et a commencé à concocté des recettes des plus bizaroides.

Votre résultat : /25 (un point par bonne réponse)

Troisième défi : Une des expressions (A ou B) est un emprunt à l'anglais, l'autre est la formule juste en français. Quelle est l'expression correcte en français?

- A) Le Québec aimerait rendre pérenne la clause dérogatoire.
B) Le Québec aimerait rendre pérenne la clause nonobstant.
- A) Elle a glissé sur un savon dans la salle de bains.
B) Elle a glissé sur un savon dans la chambre de bains.
- A) Faites-moi une proposition alternative et on verra.
B) Faites-moi une contre-proposition et on verra.

**VOUS TROUVEREZ LES RÉPONSES
AUX DÉFIS À LA PAGE 18**



Passion d'une cinéphile

En poursuivant la découverte d'activités passionnantes reliées à l'un ou l'autre de nos membres, voici une vraie cinéphile : Micheline Prévost.

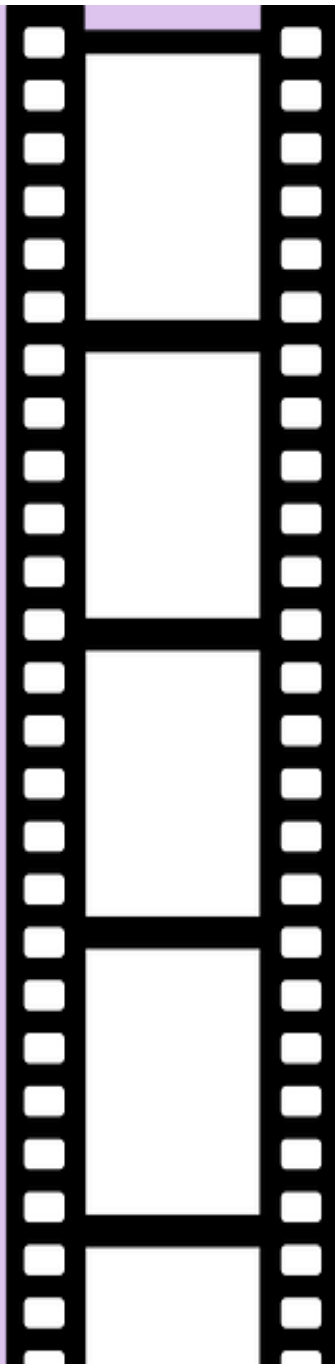
Micheline a accepté de nous parler de son amour du cinéma en insistant d'abord sur sa reconnaissance pour l'appui de l'AREQ-Amiante. Laissons-là nous parler du groupe du *Cinéma du lac* et nous raconter comment s'est développé son amour pour le septième art.



Le Cinéma du lac peut compter sur un appui de taille par la mention de notre programmation lors de la parution du bulletin *Le Défi*. Présent depuis 2007 à Disraeli, le Cinéma du lac, membre

de l'Association des Cinémas parallèles du Québec, offre aux cinéphiles de notre région une vitrine sur les œuvres de nos artisans québécois et ouvre aussi sur le monde en présentant des films qui ont été primés à Cannes ou encore aux Oscars, entre autres.

Je fais partie du groupe des bénévoles du Cinéma du lac et mon amour pour le cinéma remonte à mon enfance alors que mes deux parents étaient des amoureux du grand écran. J'ai souvenir que les dimanches après-midi, ils se rendaient au Centre paroissial de Thetford pour assister à un programme double. À l'adolescence, le curé de notre village a converti le sous-sol de l'église en salle de cinéma et nous avons eu droit à de grandes productions pour l'époque. On se situe alors au milieu des années soixante et nous avons eu la chance de voir des films tels que *Ben Hur* et sa formidable course de chars, *Les Dix Commandements*, la comédie musicale *West Side Story*, *Les oiseaux* d'Alfred Hitchcock, *Les Douze Salopards*, *Devine qui vient dîner* avec Sydney Poitier, le premier acteur noir oscarisé. Une grande variété de styles, une plongée dans cet art qui m'a grandement fascinée.



Les gens venaient des villages voisins pour assister à ces séances de cinéma. Mes sœurs et moi, on assistait à toutes les projections. Je n'ai cessé depuis de fréquenter assidûment le cinéma. J'ai toujours préféré voir un film en salle et bien que la multiplication des plateformes nous incite à rester à la maison, rien ne vaut pour moi l'expérience de la salle obscure, la bulle dans laquelle on s'enferme pendant deux heures, les brefs moments d'échange à la fin du film, l'avantage de s'offrir une sortie à petit prix.

Membre du conseil d'administration de notre organisme pendant 10 ans, je continue de m'impliquer en faisant partie du comité de sélection des films. Je lis les critiques de films à chaque semaine dans *La Presse* +, je visionne les bandes annonces, je suis « scotchée » devant la télé pour la Cérémonie des Césars et celle des Oscars. C'est une véritable passion, passion que je partage avec mes trois sœurs qui sont toutes aussi mordues que moi. Une histoire de famille, vraiment!

Comme les cinémas souffrent d'une baisse de clientèle, le Cinéma du lac doit travailler fort pour demeurer ouvert et maintenir sa présence dans le paysage culturel de notre région. J'apprécie donc l'énorme appui que l'AREQ nous apporte à chacune de nos saisons et je tenais à exprimer ma reconnaissance pour cette magnifique publicité que vous nous offrez depuis des années.

Micheline Prévost

Bourses AREQ 2026 – Région Québec-Chaudière-Appalaches

Réjean Lemelin, président AREQ-03

Notre région a reçu des candidatures de grande valeur. Le comité devait en choisir trois (3) parmi les neuf (9) que nous avons reçus. Ça c'est la partie la plus difficile. Pour faire ce choix, le comité s'est basé sur le respect des critères et sur les éléments dans la présentation de la candidature. Sans être parfait, le processus se veut le plus équitable possible. Le comité a retenu trois candidatures. Elles se méritent chacune une bourse de 500\$. Les voici par ordre alphabétique.

Madame Audrey Jalbert, candidature liée au secteur Pascal-Taché

Étudiante au cégep Garneau en Baccalauréat international, elle s'implique déjà près des jeunes dans un emploi très recherché dans sa région comme animatrice de terrain de jeu. Influencée par une grand-maman enseignante, elle veut à son tour le devenir. Malgré un contingentement, elle a été acceptée à l'Université Laval en histoire au niveau primaire. Bonne chance Audrey.

Madame Andréanne Laporte, candidature liée au secteur Deux-Rives

Étudiante en première année au Baccalauréat en ergothérapie. Elle s'implique dans le comité Ambassadeur de l'Ergothérapie, car ça rejoint un domaine qui l'intéresse, le développement de l'enfant. Elle fera un stage à l'hôpital des Nounours où l'on s'applique à réduire, chez les enfants, la peur du sarrau blanc. Elle participera aussi à un stage optionnel d'initiation à la recherche à la Maison des aînés de Ste-Foy. Bonne chance Andréanne.

Madame Ann-Liz Métivier, candidature liée au secteur Beauce-Etchemin

Jeune mère de famille de deux enfants en bas âge, elle termine cette année un baccalauréat en adaptation scolaire. Elle a fait une technique en éducation spécialisée au cégep de Beauce-Appalaches. Active dans sa communauté, elle s'implique auprès d'un organisme communautaire ainsi qu'à la Maison des jeunes du Haut St-François. Elle est inscrite à l'Université de Sherbrooke en enseignement niveau primaire et préscolaire. Bonne chance Ann-Liz.

Félicitations à nos récipiendaires

Le comité d'analyse des bourses d'étude 2026

Réjean Lemelin, président AREQ-03

Notre secteur a transmis au régional les deux (2) candidatures reçues pour l'obtention d'une bourse de l'AREQ. Le **conseil sectoriel de l'AREQ-Amiante** a décidé de remettre un montant de 50 \$, à titre d'encouragement et de reconnaissance à Anaïs Gormley, petite-fille de Walter Gormley, étudiante au Baccalauréat en adaptation scolaire et sociale à l'Université de Sherbrooke, de même qu'à Simon Grégoire, petit-fils de Michelle Breton, étudiant en musique au Collège St-Laurent à Montréal.
Bon succès dans vos études!

Réponses aux défis de la page 16

Premier défi :

1.fraîchement 2.banlieue 3.paraissaient 4.hasard 5.insoupçonnée 6.plates-bandes 7.échalotes 8.guingois
9.obstinément 10.fanes 11.rutabaga 12.persévéra 13.panais 14.gaiement 15.chiitakes 16.convainquit
17.sceptiques 18.nourrissent

Deuxième défi :

s'ennuie, désherbage, cueillette, ses (journées), fourneaux, concocter, bizarroïdes

Troisième défi : 1 A 2 A 3 B

Suggestions de lecture (Été 2026)

France Fortier

Voici trois livres que les membres du club de lecture ont bien aimés

***Une jeune fille sans histoire* de Shari Lapena, 338 pages**

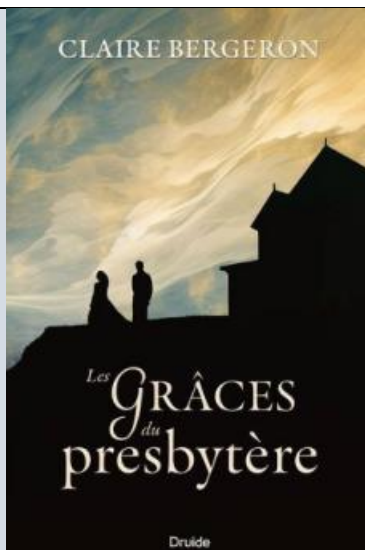


Il ne se passe jamais rien à Fairhill, petite ville calme du Vermont, jusqu'à aujourd'hui. Les parents savent que leurs enfants rentreront sains et saufs de l'école ou du vieux cimetière où les adolescents se réunissent pour se raconter des histoires de fantômes. Pourtant, cette nuit-là, Diana Brewer ne dort pas paisiblement dans son lit. Elle repose dans un champ des alentours, sauvagement assassinés... Qui, à Fairhill, a pu s'en prendre à cette jeune fille aimée de tous ?

La paranoïa s'empare bientôt de la ville. On verrouille les portes à double tour et les habitants de la petite communauté rurale s'espionnent derrière leurs rideaux... Tous suspects, ils ne peuvent échapper à une question implacable : le meurtrier se cache-t-il sous leur toit ?

***La petite librairie des gens heureux* de Veronica Henry, 299 pages**

Nichée dans un petit village de la côte anglaise, la librairie Nightingale est le refuge des amateurs de livres. Un lieu préservé et hors du temps que sa propriétaire Emilia a bien du mal à maintenir à flots. Au point d'être tentée de vendre à un promoteur immobilier. Et pourtant... les lecteurs comptent sur leur petit paradis. À commencer par Sarah, l'aristocrate au cœur tendre qui vient là pour échapper à ses soucis et oublier la maladie. Jackson, lui, a besoin de ce refuge pour essayer de renouer avec son fils. Quant à la timide Thomasina, c'est là qu'elle a eu le coup de foudre pour un homme à qui elle n'a jamais pu avouer ses sentiments... Au fur et à mesure, ces hommes et ces femmes apprennent à se connaître au milieu des étagères. Leurs destins s'entrecroisent et sont transformés à tout jamais grâce aux hasards de la vie... et au pouvoir des livres ! Des êtres blessés par la vie. Un nouveau départ.



***Les grâces du presbytère* de Claire Bergeron, 313 pages**

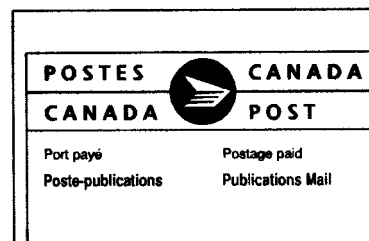
Montréal, mars 2020. Évangéline et Mathéo ont le cœur brisé par la perte de leur bébé. Incapable de surmonter sa peine, Évangéline sombre dans la neurasthénie. C'est alors que Mathéo est convoqué chez un notaire : Cyriac, un grand-oncle rencontré une seule fois, lui lègue un ancien presbytère à Val Roussillon, en Abitibi. Intrigué, le jeune couple se rend sur place. La propriété reçue en héritage est superbe, sise sur un promontoire rocheux depuis 1945. En effectuant des travaux, Mathéo retrouve le journal intime du curé Davignon, l'énigmatique premier propriétaire. Sous la plume du prêtre, moult personnages ressurgissent, dont soeur Jeanne-de-Bohème, le vicaire De Carufel et Honoré Plamondon, le vieux voisin d'en face... tandis que de mystérieux liens se tissent avec Cyriac et Syrinie, son amante. Sans oublier cette ombre blanche qui ondule certaines nuits dans les pièces obscures de leur demeure ancestrale...

**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

