AREQ CSQ

LE DÉFI
BULLETIN D'INFORMATION DU SECTEUR AMIANTE-03L



Volume 36 – Numéro 1 – Septembre 2026

Mot de la présidente



Un regard sur l'avenir : une année riche et stimulante!

Dans ce bulletin, j'ai choisi de mettre en lumière quelques éléments marquants qui façonneront notre prochaine année. Les voici.

À l'AREQ, nous amorçons un nouveau triennat guidé par des orientations soigneusement définies. Lors du Congrès de juin, les membres ont décidé de réduire le nombre d'orientations, afin d'en assurer la faisabilité et d'obtenir des résultats concrets.

La campagne électorale est maintenant lancée. Elle nous mènera à choisir un nouveau gouvernement. C'est une occasion importante de soutenir ceux et celles qui reconnaîtront la juste part à accorder aux aînés.

D'ici les années 2030, les personnes de 65 ans et plus représenteront 25 % de la population : leur voix mérite donc toute l'attention. Pour être entendu, il faut être présent, c'est pourquoi, nous vous invitons chaleureusement à participer à la **Marche des aînés**, le **1er octobre prochain à Québec** — transport et repas offerts. Le contexte actuel et la force du nombre peuvent réellement faire une différence.

Nous vous présentons également dans ce bulletin, le sondage réalisé par l'AREQ nationale auprès des partis politiques pour connaître leur vision des enjeux qui nous concernent. De plus, le Conseil sectoriel de l'Amiante a l'intention d'être présent au débat organisé sur notre territoire, afin de pouvoir questionner les candidats au regard de ces enjeux.

Comme vous le savez sans doute, cette année marque le **150e anniversaire de l'amiante**. Plusieurs projets économiques liés à ce minerai sont en développement dans notre région. Lors du déjeuner des retrouvailles, le 16 septembre prochain, nous recevrons une personne-ressource qui nous expliquera particulièrement le projet DuGrisAuVert, qui prend forme sur notre territoire. Même retraités, nous demeurons des citoyens à part entière, il est important que nous restions branchés sur notre environnement social et économique.

Le **6 octobre**, nous aurons le privilège de recevoir un conférencier de renom : **monsieur Mario Polèse**, historien et sociologue, auteur du livre *Le Miracle québécois*. À l'instar d'autres auteurs, tels que Boucar Diouf ou Kim Thúy, il contribue à nourrir la fierté d'être Québécois.↪

Dans ce numéro

Mot de la présidente.....1-2
Mot du prés. régional.....2
Nouvelles du national.....3-4
Adhésion nouveaux membres4
Nouveaux retraités.....5
Bottin AREQ-03L 2026-2027....6
Calendrier activités 26-27.....7
Babillard.....8

DES NOUVELLES DE VOS COMITÉS
Marche des aînés.....9
Journée rég. sociopolitique..10
Journée int. des hommes.....11

ACTIVITÉS PASSÉES / À VENIR
5 à 7.....12
Tournoi de Golf.....12-13
Remerciements à Gérald Guénard.....13

Suggestions de lecture.....14-15

ENTREVUE
Renald Turcotte.....15-16

Les Défis du français.....17
Membres décédés 25-26....18-19
Conférence Mario Polèse.....19
Invitation Souper de Noël.....20

Bonne lecture!

Une nouvelle activité cette année! Une équipe de bénévoles de l'AREQ-Amiante prépare un **rallye automobile** sur le territoire de la MRC des Appalaches. Ce sera une belle occasion de découvrir — ou de redécouvrir — notre région à travers les couleurs d'automne. La journée se terminera par un souper et la remise de prix de participation.

Pour conclure, je vous annonce un changement important. Les coûts d'impression du *Bulletin Le Défi* ayant fortement augmenté, nous avons choisi de transmettre les prochaines éditions du bulletin **par courriel seulement**. Des informations à ce sujet, se trouvent dans les prochaines pages de ce bulletin, dans le babillard plus précisément.

Bref, demeurez attentifs à nos communications et invitations. De beaux moments et beaucoup de plaisir vous attendent.

Renée Blais, présidente
AREQ-Amiante

Mot du président régional



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

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

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

Mon mandat ayant été renouvelé, j'aborde cette nouvelle étape avec enthousiasme et gratitude. J'ai très hâte de reprendre ces belles rencontres avec des personnes engagées. Elles sont animées par le désir de défendre les droits des aînés que nous sommes.

Bien sûr, ce mandat amènera sans doute certains changements. Une attention particulière sera notamment portée à la relève. Les présidences sectorielles travaillent déjà de concert avec l'instance régionale pour rejoindre les personnes plus jeunes. Elles souhaitent les impliquer davantage et les inviter à prendre part à nos activités. En unissant l'expérience, l'énergie et la volonté d'agir de chacune et chacun, nous assurerons la continuité de notre mission. Nous ferons de l'AREQ un milieu vivant, solidaire et tourné vers l'avenir.

Nous participerons également à la marche *Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés*, qui aura lieu le 1er octobre prochain. En cette année électorale québécoise, notre présence devra être forte, visible et impossible à ignorer. Les candidates et candidats devront entendre clairement nos préoccupations, notamment celles liées au pouvoir d'achat.

Soyons présentes et présents en très grand nombre.

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

Je vous souhaite une excellente année sectorielle et régionale.

Réjean

Nouvelles du national

Nous rentrons en campagne électorale provinciale et nous devrons choisir notre prochain gouvernement, **le 5 octobre prochain**. L'AREQ national souhaite faire une différence pour réserver un meilleur sort aux aînés du Québec.

Considérant que d'ici les années 2030, **25% de la population** sera constituée **des aînés de 65 ans et plus**; considérant que cette population a contribué tout au long de sa vie à l'enrichissement du Québec; considérant qu'elle demeure des citoyens à part entière et donc, qu'elle a droit à des services justes et équitables…

À cet effet, l'AREQ national a interpellé chacun des partis pour obtenir leur vision sur les enjeux qui nous concernent, afin de nous permettre de faire un choix éclairé pour s'assurer d'un mieux-être face à notre avenir.

Au fait, quels sont ces enjeux ?

❶Pouvoir d'achat et sécurité financière à la retraite. ❷ Accès aux soins de santé publics.❸ Soutien à domicile. ❹ Logement des personnes aînées. ❺ Lutte contre l'âgisme et défense des droits.❻ Qualité de vie et vieillissement actif. ❼ Équité salariale et justice. ❽ Engagement dans des coalitions et enjeux sociétaux.

Voici les intentions de chacun des partis politiques en fonction de ces enjeux pour les aînés

1. ***Que contient votre programme pour permettre aux aînés de conserver ou de retrouver un pouvoir d'achat et une sécurité financière à la retraite ?***

CAQ - Maintien des baisses d'impôts passées et de l'incitatif financier pour garder les travailleurs d'expérience en emploi. **PQ** - Désir d'améliorer l'accès au logement et de réduire la pression financière (Aucune mesure n'est encore précisée). **PCQ** – Met l'accent sur la réduction du coût de la vie et l'allègement fiscal. **PLQ et QS** – Aucun élément.

2. ***Comment comptez-vous améliorer l'accès aux soins de santé publics?***

CAQ - Poursuite du déploiement du Plan de santé axé sur l'efficacité du réseau, réforme structurelle via Santé Québec. ***PQ*** - Renforcement du réseau public et amélioration de l'accès aux soins de proximité. ***PCQ*** - Ouverture à une plus grande diversification de l'offre, dont le privé en santé. ***PLQ*** - Aucun élément. **QS** - Renforcement du réseau public et de la première ligne.

3. ***Que comptez-vous faire dans le dossier des soins à domicile ?***

CAQ - Consolidation du virage vers les soins à domicile : politique nationale du soutien à domicile. Mieux chez soi. Bonification budgétaire de 107 M $. Rémunération de certains proches aidants et hausse du nombre d'heures de services. ***PQ*** - Engagement à déposer un projet de loi favorisant l'autonomie des personnes aînées et le développement du soutien à domicile. ***PCQ*** - Proposition de financement axé sur un modèle d'assurance-autonomie, inspirée des pays européens comme l'Allemagne. ***PLQ*** – Souhaite augmenter les soins et l'aide à domicile. ***QS*** - Aucun élément.

↪

4. *La problématique de l'accès à des logements pour les personnes aînées*

CAQ - Défense et poursuite de la construction des Maisons des aînés et alternatives. Subventions directes aux RPA. **PQ** - Redirection des fonds des Maisons des aînés jugées trop coûteuses vers des services inter-générationnels de proximité. Relance du programme d'accès-logis et de mesure pour accroître l'offre de logements abordables. **PCQ** - Dérèglementation du secteur de la construction pour accélérer l'offre de logements. **PLQ** et **QS** - Aucun élément.

5. *Lutte contre l'âgisme et défense des droits*

CAQ - Sensibilisation intégrée au plan d'action ministériel quinquennal : la fierté de vieillir. **PQ** - S'engage à adopter un projet de loi visant à favoriser l'autonomie, la participation sociale et les droits des aînés. **PCQ et PLQ et QC** – Aucun élément.

6. *Qualité de vie et vieillissement actif*

CAQ - Financement de programmes de participation sociale en partenariat avec le réseau municipal (MADA). **PQ** - Favorise l'autonomie, la participation sociale et le maintien dans le milieu de vie. **PCQ – PLQ – QS** - Aucun élément.

7. *Équité sociale et justice intergénérationnelle*

CAQ - Approche axée sur la viabilité budgétaire sans hausse du fardeau fiscal global **PQ - PCQ – PLQ -** Aucun élément. **QS** - Justice fiscale via imposition progressive accrue de la richesse.

8. *Engagement dans des coalitions et enjeux sociétaux*

CAQ - Aucun élément. **PQ** - Reprise et soutien officiel des revendications issues du Rendez-vous national de la Coalition pour la dignité des aînés. **PCQ** et **PLQ et QS** -Aucun élément.

Adhésion de nouvelles et nouveaux membres

Le Conseil sectoriel a invité les enseignant.e.s qui ont pris leur retraite au cours de l'année 2026 à un déjeuner d'accueil, le 3 septembre dernier au resto *Le Victoria*. Une quinzaine de personnes ont accepté notre invitation.

Cette rencontre a permis de faire connaissance, mais aussi de les informer de la structure de fonctionnement de l'AREQ, des services dont elles peuvent bénéficier et diverses activités régionales et de secteur auxquelles elles peuvent participer.

Le début de la retraite peut être parfois un passage à vide. Quoi de mieux que de pouvoir continuer d'avoir des liens avec nos anciens collègues pour partager des activités stimulantes, de continuer à faire des apprentissages et de tisser de nouvelles relations d'amitié.

L'AREQ a à cœur de prendre soin de la relève. Vous pouvez consulter la liste de ces nouveaux membres pré-sentés à la page suivante.

Renée Blais, présidente

Nouveaux membres de l'AREQ-Amiante

Bienvenue aux nouveaux membres de l'AREQ-Amiante



Vingt-quatre personnes retraitées ont joint nos rangs en cours d'année, et c'est avec fierté et grand plaisir que nous les accueillons.

Nous vous souhaitons une très belle retraite et le plaisir de vous revoir pour de beaux et bons moments avec les gens de l'AREQ!

Bonne retraite à…

1.	Cloutier, Annick	Enseignante en arts plastiques au primaire	École du Tournesol
2.	Côté, Marie-Josée	Enseignante au primaire	St-Jean-sur-Richelieu
3.	Couture, Pierre	Formation professionnelle (mécanique auto.)	CFP Le Tremplin
4.	Croteau, Maryse	C.P. en formation professionnelle	Compétences Outaouais, Gatineau
5.	Fortin, Josée	Enseignante au primaire	École aux Quatre-Vents
6.	Fréchette, Nicole	Enseignante en adap. scol. au secondaire	Polyvalente de Thetford
7.	Girard, Louise	Formation professionnelle – Soins infirmiers	CFP Le Tremplin
8.	Grenier, Jeoffrey	Enseignant de sciences au secondaire	Polyvalente de Black Lake
9.	Harvey, Caroline	Enseignante au primaire	École Saint-Louis
10.	Jacques, Isabelle	Enseignante au primaire	École Saint-Louis
11.	Jolicoeur, Sonia	Formation professionnelle (dessin de bâtiment)	CFP Le Tremplin
12.	Jolicoeur, Sonya	Enseignante de français	Centre L'Escale et Marius-Ouellet
13.	Labbé, Chantale	Enseignante développement maximal et à intégration sociale	Centre L'Escale
14.	Lessard, Serge	Formation professionnelle (soudure)	CFP Le Tremplin
15.	Luneau, Sylvie	Enseignante en adap. scol. au secondaire	Polyvalente de Thetford
16.	Madore, Marie-Josée	Enseignante d'histoire au secondaire	Polyvalente de Thetford
17.	Marcoux, Nathalie	Enseignante au préscolaire	École du Perce-Neige
18.	Mercier, Michèle	Enseignante au primaire	École du Tournesol
19.	Poulin, Richard H.	Enseignant de mathématiques	Centre L'Escale
20.	Routhier, Josée	Enseignante de français	Centre Marius-Ouellet
21.	Tardif, Johanne	Formation professionnelle – Santé	CFP Le Tremplin
22.	Tessier, Nicole	Formation professionnelle collégiale – Soins infirmiers	Montréal, Lanaudière et autres
Nouveaux membres			
1.	Bouchard, Louis-Marie	Campagne d'intégration du printemps dernier	
2.	Roy, Louise		

BOTTIN AREQ SECTEUR 03L-2026-2027

CONSEIL SECTORIEL 03L-AMIANTE			
Présidence	Renée Blais	418 333-8158	reneeblais.areq@outlook.com
1re Vice-présidence	France Grenier	418 334-2297	francegrenierprof@hotmail.com
2e Vice-présidence	Hélaine Bédard	418 338-5670	h.bedard3@hotmail.com
Secrétariat	Gisèle Ouellette	418 338-4520	giselo24@hotmail.com
Trésorerie	Lynda Turcotte	418 338-1839	lynda.turcotte1839@gmail.com
1re personne conseillère	**POSTE VACANT_** Si vous êtes intéressé.e par ce poste communiquer avec Renée Blais.		
2e personne conseillère	Renald Turcotte	581 679-0607	renald.turcotte60@gmail.com
COMITÉS			
Action sociopolitique	Louise Lambert-Turcotte	418 423-5146	gilouturcotte@hotmail.com
Assurances et retraite	Paul St-Hilaire	418 333-5414	paulsthilaire@hotmail.com
Des femmes	Carmen Huppé	418 281-0367	carmenhuppe@hotmail.com
Des hommes	Pierre Grenier	418 334-3783	erreipreinerg63@gmail.com
Environnement	Richard St-Pierre	418 338-5326	rstpier@gmail.com
Fondation Laure Gaudreault	Gisèle Ouellette	418 338-4520	giselo24@hotmail.com
ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES			
Club de lecture	Micheline Quirion	418 338-5100	michelinequirion@gmail.com
Quilles	Georgette Gagnon et Sylvi Tardif	418 335-9845	sylgeo@cgocable.ca
Sports **Pickleball**	*Michelle Breton et *Denise Lessard Séance lundi de 15 h 15 : Line Corriveau et Chantal Chouinard Mardi PM (séance récréative): France Grenier	*voir plus bas 418 335-9845 418 334-4474 418 334-2297	*voir plus bas francegrenierprof@hotmail.com
Tournoi de golf	**Thetford Mines (**années paires) Denise Lessard* Roger Lessard **Adstock (**années impaires) Micheline Maheu Gervais Mercier	 418 281-6216 418 338-8957 418-338-4064 418 335-9719	 dlessard1920@gmail.com * lessardrodg@hotmail.ca mimim27@hotmail.com solger2@hotmail.com
COMMUNICATIONS			
Avis de décès	Michelle Breton	418 338-1078	michelle.breton11@gmail.com
Défi express	Renée Blais	418 333-8158	reneeblais.areq@outlook.com
Édimestre (site internet) **et messagerie**	France Grenier	418 334-2297	francegrenierprof@hotmail.com
Journal Le Défi	Michelle Breton Jean Gourdes France Grenier Denise Lessard	418 338-1078 418 338-1790 418 334-2297 418 281-6216	michelle.breton11@gmail.com jean.gourdes@gmail.com francegrenierprof@hotmail.com dlessard1920@gmail.com
TÉLÉPHONES IMPORTANTS			
AREQ (CSQ)	Informations générales	1 800 663-2408	info@@areq.lacsq.org
AREQ-Secrétariat	Changement de coordonnées		
BENEVA	Questions diverses	1-888-235-0606	www.beneva.ca/fr
Fondation Laure-Gaudreault	Pour toute question ou commentaire	1 800 663-2408	www.fondationlg.org
RETRAITE QUÉBEC	Informations générales	1-800-463-5533	www.retraitequebec.gouv.qc.ca

CALENDRIER 2026-2027

Pour chacune des activités, les membres recevront une invitation spécifique par courriel avec les détails.

SEPTEMBRE

Inscriptions au pickleball, aux quilles, au club de lecture et au yoga sur chaise.

Mercredi 16 septembre
Déjeuner des retrouvailles
Chevaliers de Colomb
Thetford Mines (Black Lake)

Vendredi 25 septembre
Visite au site historique
St-Jacques-de-Leeds
Guide : Gilbert Salmon

OCTOBRE

Régionale	Sectorielle	Sectorielle	Régionale
Jeudi 1er octobre	Mardi 6 octobre	Mardi 13 octobre	Jeudi 22 octobre
Marche pour les ainés-es	**Conférence de Mario Polèse Le Miracle québécois**	**Rallye-auto AREQ Région Thetford**	**Journée sociopolitique**
Québec	Chevaliers de Colomb Thetford Mines (Black Lake)	Départ et arrivée Bar le Bistro	Hôtel Québec Inn

NOVEMBRE

Sectorielle	Sectorielle	Sectorielle	Régionale
Mercredi 4 novembre	À déterminer	À déterminer	Jeudi 19 novembre
Commémoration des défunts	**5 à 7**	**Conférence Nutrition_ainés-es**	**Journée des hommes**
Maison funéraire de l'Amiante	À déterminer	À déterminer	Hôtel Québec Inn

DÉCEMBRE

Jeudi 3 décembre 2026
SOUPER de Noël
Club des Chevaliers de Colomb
Thetford Mines (Black Lake)

JANVIER 2027

Vendredi 8 janvier 2027
Déjeuner du Nouvel An
Club des Chevaliers de Colomb
Thetford Mines (Black Lake)

Il se peut qu'il y ait des ajouts d'évènements ou des changements de date en cours de route.

BABILLARD

Le Défi

Voici la décision du comité concernant les publications du Défi : afin de diminuer les frais d'impression et d'affranchissement, le bulletin sera **envoyé par courriel** à partir de **janvier 2027**.

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

Merci de votre compréhension.

TRAM
LES GRANDS EXPLORATEURS

Lundi, 19 octobre 2026 à 19 h 30	Les îles soeurs : La Réunion et Maurice
Lundi, 2 novembre 2026 à 19 h 30	Colombie, tout en couleur
Mardi, 15 décem. 2026 à 19 h 30	Les yeux de la mer
Lundi, 1 février 2027 à 19 h 30	Panama, au rythme du monde
Lundi, 22 février 2027 à 19 h 30	Ouzbékistan, carrefour des cultures
Lundi, 22 mars 2027 à 19 h 30	Terres d'Italie, entre mer et montagne
Lundi, 19 avril 2027 à 19 h 30	Albanie, paradis secret d'Europe

cinéma du lac

Programmation d'autome 2026

- **LA PLACE** de Louis Godbout
  20 septembre à 13 h 30 / 23 septembre à 19 h
- **FRANÇOIS.E** de Jean-François Asselin
  27 septembre à 13 h 30 / 30 septembre à 19 h
- **125, RUE DES MALAISES** de L. Bélanger
  4 octobre à 13 h 30 / 7 octobre à 19 h 30
- **LE FAUX-MONNAYEUR : L'AFFAIRE BOJARSKI**
  18 octobre à 13 h 30 / 21 octobre à 19 h
- **RUE MÁLAGA** de Maryam Touzani
  25 octobre à 13 h 30 / 28 octobre à 19 h
- **NINA ROZA** de Geneviève Dulude-De Celles
  1er novembre à 13 h 30 / 4 novembre à 19 h
- **RÉDEMPTIONS** de Luc Picard
  8 novembre à 13 h 30 / 11 novembre à 19 h

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

Des nouvelles de vos comités

Faisons entendre la voix des personnes aînées!



La sixième édition de la marche :
Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés
aura lieu le
1er octobre 2026.

Cette année, le mouvement prend encore plus d'ampleur. Aux marches qui se tiendront à **Montréal**, à **Québec,** à **Lorrainville**, et au **Témiscamingue**, de nouvelles marches affiliées s'ajouteront à la mobilisation. **Val-d'Or**, **Gatineau**, **Saint-Hyacinthe** et **Rimouski** marcheront aussi comme nous. En 2025, plus de **2 200 personnes** ont répondu à l'appel. En 2026, nous pouvons aller encore plus loin.

À l'occasion de la Journée internationale des personnes aînées, cette marche nous donne une occasion concrète de rappeler que le mieux-être des aînés doit être une priorité sociale et politique.

L'AREQ sera présente. Et, en cette année électorale, notre présence devra être forte, visible et impossible à ignorer.

Pourquoi? Parce que cette marche se tiendra à quelques jours du scrutin québécois. Les candidates et candidats devront entendre clairement nos préoccupations, notamment celles liées au pouvoir d'achat des personnes aînées. Nous comptons sur les membres de tous les secteurs de la région Québec–Chaudière-Appalaches. Plus nous serons nombreux, plus notre message portera. Pour y arriver, nous invitons chaque secteur à former rapidement une équipe, ou escouade, autour de ses représentantes et représentants des comités de la retraite, du sociopolitique et des assurances.

Si chacune et chacun d'entre nous invite seulement deux personnes à se joindre à la marche du 1er octobre, nous pourrions facilement atteindre **400 participantes et participants**. Cet objectif est ambitieux, mais il est réaliste. Il dépend de nous.

Le moment, c'est maintenant et nous devons passer à l'action et faire du pouvoir d'achat des personnes aînées un enjeu incontournable de la campagne électorale.

Oui, c'est possible. Si nous voulons être entendus, nous devons être présents. Si nous voulons faire bouger les choses, nous devons nous mobiliser maintenant.

Journée régionale sociopolitique

22 octobre 2026

À l'Hôtel Québec Inn – Québec

Première conférence : Le sommeil, le mouvement et l'équilibre au quotidien
avec Caroline Caron



Thèmes abordés :

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

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

Séance pratique – Yoga sur chaise

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

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

En après-midi

Deuxième conférence : Musique et musicothérapie : des alliées du vieillissement
avec Caroline Tremblay



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

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

Claire Bélanger
Responsable du comité sociopolitique



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

Personnes-ressources et programmation de notre JIH 2026 :

9 h 30 – 10 h 30 : <u>Première conférence</u> :

« Les cinq étapes pour faire de la vie* sa *vie »!

<u>Martin Larocque</u> (comédien / conférencier)



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

10 h 30 – 10 h 50 : <u>Pause</u>

10 h 50 – 11 h 50 : <u>Deuxième conférence</u> :

« Le cancer foudroyant de la prostate »
avec

<u>Richard Matte</u>
(secteur Portneuf)
A été aux prises avec le Cancer

<u>Lise Éthier</u>
(secteur Beauport-Côte-de-Beaupré)
A accompagné son époux dans la maladie



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



12 h 00 : <u>Conclusion de notre activité</u>

- Remerciements du président régional
- Salutations et au revoir

12 h 15 : <u>Dîner</u>

Jean-Noël Laprise
Responsable régional du Comité des hommes

Réjean Lemelin
Président régional

Activités passées et à venir

Des « 5 à 7 » de plus en plus populaires!

C'est le 18 juin dernier, au bar de *l'Hôtel du Domaine*, qu'avait lieu le « **5 à 7 »**, notre dernière activité de l'année 2025-2026. Malgré le mauvais temps (de la pluie, encore de la pluie, toujours plus de pluie), 69 membres sur 78 inscrits ont joyeusement participé à cette activité encore très appréciée. L'atmosphère détendue et la bonne compagnie en ont fait une réussite. À cette occasion, plusieurs en profitent pour nous demander de multiplier ce genre d'activités pendant l'année.



Des *5 à 7* pour tous, c'est certain, mais aussi des *5 à 7* pour « jeunes retraités seulement », afin de faciliter l'intégration de nos plus jeunes membres aux activités de l'AREQ. On nous suggère aussi de diversifier nos lieux de rencontres, de continuer à offrir « bouchées et consommation gratuites ». Bref, nous sommes toujours heureux de recueillir vos commentaires. Cependant, nous devrons tenir compte des judicieux conseils de notre trésorière!!! Budget oblige!



Alors, surveillez les informations pour ne pas rater les joyeuses invitations de votre Conseil sectoriel. Et n'oubliez pas! Participer à de telles activités contribue à maintenir en santé votre réseau social… et avoir un bon réseau social s'inscrit dans les bonnes habitudes de vie!

À bientôt !
Hélaine Bédard, 2e vice-présidente
Conseil sectoriel AREQ-Amiante

TOURNOI DE GOLF AREQ-AMIANTE

Denise Lessard



Lundi le 10 août dernier, s'est tenu au club de Golf et Curling de Thetford, le traditionnel tournoi de golf de l'AREQ-Amiante. Ce tournoi se produit chaque année en alternance avec le club de golf du mont Adstock.

Après avoir été accueillis par notre présidente, madame Renée Blais assistée de Lynda Turcotte, trésorière, 32 golfeuses et golfeurs prirent le départ. Dame nature a été généreuse lors de cette journée qui s'est déroulée dans un climat de détente. Plusieurs avaient des faits comiques ou encore des exploits à raconter après la partie. Une équipe a même mentionné avoir réussi un «albatros». Ah oui ? ↪

Soulignons qu'au trou numéro 17, madame Pierrette Gosselin et monsieur Jean-Guy Laflamme ont été les deux personnes à placer leur balle la plus proche du drapeau après leur élan de départ. Mentionnons aussi que Pierrette a réussi un coup roulé de plus de 11 pieds permettant ainsi à son équipe de réussir un oiselet. Renald Turcotte et Renée Blais peuvent en témoigner.





Après la partie, les gens se rassemblèrent sur la terrasse où plusieurs membres avaient rejoint le groupe. Pour rendre cette journée encore plus festive, de nombreux cadeaux ont été offerts avant de s'attabler pour le souper réunissant 43 personnes.

Moi-même, Denise Lessard, ainsi que Roger Lessard, responsables de cette activité, remercions grandement les membres du conseil sectoriel de l'AREQ, de leur présence et du précieux soutien apporté tout au long de la préparation de cette journée.

En résumé, ce fut une merveilleuse journée : une journée estivale qui fait du bien.

Voici les équipes participantes










Remerciements à Gérald Guénard



Le Conseil sectoriel de l'AREQ-Amiante souhaite remercier sincèrement Gérald Guénard, instigateur bénévole de la mise en place de groupes de Pickleball pour les membres de l'AREQ.

Au-delà de l'aspect organisationnel de la logistique de cette activité, Gérald fut un excellent coach pour s'approprier les bonnes techniques afin de pratiquer avec aisance cette discipline.

Cher Gérald, tu as fait le bonheur de plusieurs personnes qui souhaitaient apprivoiser ce sport. Nous t'en remercions sincèrement.

Suggestions de lecture

France Fortier
Deux livres qui nous font réfléchir et changent nos perceptions des choses.



***Ne meurs pas avant de mourir* d'Alain Williamson, 192 pages.**

Lorsqu'un nouveau résident, Albert, aménage dans la résidence pour personnes âgées (RPA), la vie de Berthe et des autres pensionnaires en est perturbée. Le sens de l'émerveillement dont fait preuve Albert et ses nombreuses activités détonnent dans l'environnement de la résidence où les conversations anodines et le conformisme alourdissent l'atmosphère. Sans s'encombrer de la rectitude que les autres résidents voudraient le voir respecter, Albert apporte un vent de fraîcheur autour de lui, notamment dans l'univers de Berthe avec qui il développe une amitié sincère. Lors de ses conversations avec Berthe, il lui partage sa vision des relations, de la spiritualité, du temps qui passe, de l'entraide, du service à autrui et de la nature. Surtout, il lui inspire une nouvelle conception de la vie et fait renaître en elle une curiosité envers la vie. Cependant, ce ne sont pas tous les résidents qui partagent l'enthousiasme de Berthe envers Albert et ses idées.

***La petite bibliothèque de l'espoir* de Kate Thompson, 446 pages.**

Un roman qui parle d'une bibliothèque qui a existé à Londres, durant la guerre 39-45. La guerre fait des ravages. Les bombardements sont incessants, et entre le black-out et les évacuations quotidiennes, les habitants vivent l'enfer dans un monde de plus en plus incertain et dangereux. C'est pourtant dans ce contexte que Clara a décidé d'ouvrir une petite bibliothèque qui ne ressemble à aucune autre. Au cœur d'une station de métro servant d'abri anti-aérien, des rayonnages s'offrent aux amateurs. Chaque nuit, lorsque les bombes pleuvent sur Londres, les habitants qui s'y réfugient trouvent aussi un peu de réconfort dans la littérature. Peu à peu, cette bibliothèque de fortune où l'on peut aussi boire un thé ou un gin, devient le cœur vivant de cette vie souterraine où Clara se bat pour offrir des livres et, avec eux, un peu de liberté, un répit au cœur du chaos et le courage de braver l'horreur du monde.



**« Vieillir, c'est comme escalader une montagne :
en grimpant, les forces diminuent,
mais le regard est plus libre,
la vue plus large et plus sereine. »**

Ingmar Bergman

Critique du livre *C'était ça ou mourir* de Thélyson Orélien



Jean Gourdes

C'était ça ou mourir, Thélyson Orélien, Montréal, Éditions du Boréal, 2026, 270 p.

Par les temps qui courent, parler d'immigration est un sujet délicat. Certains pensent qu'on accepte trop d'immigrants alors que d'autres disent que s'il n'y en a moins, leur usine risque de fermer faute de travailleurs ou encore certains services tels que les soins donnés par les préposés aux bénéficiaires dans nos CHSLD risquent d'être lourdement touchés.

Parmi les immigrants, il y a les demandeurs d'asile. À quoi ressemble le chemin parcouru de leur lieu de départ jusqu'à leur arrivée à destination? C'est ce parcours que raconte *C'était ça ou mourir* d'Orélien Thélyson. On suit le parcours de Jonas Dorléon devant quitter son quartier d'Haïti après que les groupes criminalisés y aient mis le feu. Avec presque rien, il entreprend un long périple qui le mènera au Québec. En passant par la République Dominicaine pour ensuite se rendre au Brésil, au Pérou, en Équateur, après avoir traversé à partir de la Colombie la redoutable jungle de Darién, région sauvage et sans route et une étape extrêmement périlleuse de son exil vers l'Amérique du Nord, où plusieurs de ses frères et sœurs d'exil y ont laissé leur vie. Arrivé aux États-Unis et accueilli par les agents de ICE, il traversera le pays de Donald Trump pour arriver enfin au Québec par le Chemin Roxham.

Avec une écriture riche en figures de style, ce livre se lit rapidement pour certains ou plus lentement pour d'autres, le temps de digérer les étapes du voyage de Jonas.

Qu'on soit pour ou contre l'immigration, ce livre plein de réalisme sur le parcours d'un réfugié nous fera voir l'immigration d'une façon différente. À lire absolument!

Entrevue avec membre

Le Comité du Défi poursuit sa chronique présentant les activités qui passionnent de façon particulière certaines et certains de nos membres. Cette fois, notre intérêt se porte vers Renald Turcotte (membre du CS de l'AREQ-Amiante) très spécialement en lien avec le Magasin général O'Brien, musée patrimonial dont il est le principal artisan et un habile promoteur. Renald est historien et pédagogue de formation. Auteur et conférencier bien connu et apprécié, il est membre de la Société de généalogie et d'histoire de la région de Thetford (SGHRT) et président de la Société du patrimoine de TM.



Renald Turcotte et le magasin général O'Brien

Aucune difficulté à faire parler cet érudit vous le devinez. En bon pédagogue, Renald aborde le sujet en me parlant d'un homme qui, un jour, arrive à la SGHRT avec un vieux fusil qu'il souhaite donner, car il accorde à cet objet une valeur ancestrale dont il se sent responsable. Mais la société ne conserve que des documents et non des objets… il reçoit également un refus du Musée minéralogique qui ne voit pas vraiment de lien avec les mines. ↪

Renald est témoin des efforts de ce vieil homme. Il prend conscience qu'aucun endroit dans la région n'est dédié à la conservation d'objets anciens. Il s'en désole, mais n'entend pas en rester là. Même si ce fusil n'a pas fait la guerre, il aura joué son rôle dans la vie de gens ordinaires. Voilà donc un objet qui, comme tant d'autres, mérite intérêt et conservation.

Un adage dit que le hasard fait bien les choses. À Black Lake, Renald connaît bien la situation particulière du magasin général fondé par M. John O'Brien en 1909. Ce commerce est situé dans une bâtisse datant de 1882 et, depuis 2003, il n'est plus en opération.

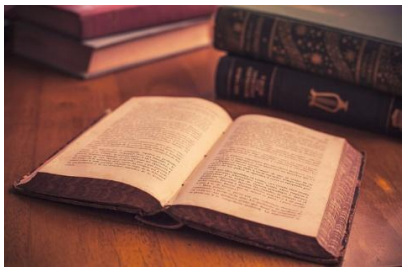


À l'époque, un magasin général offrait tout sous un même toit : nourriture et bonbons, tissus et vêtements, outils et meubles, etc. C'était aussi le cœur social du village, là où les « nouvelles » se transmettaient. À la mort de John O'Brien, ses deux filles prennent la relève du magasin, mais l'évolution sociale et commerciale affecte particulièrement ce type de commerce. Les magasins se spécialisent et on voit apparaître des quincailleries, des boucheries, des épiceries, des pharmacies. Eh oui!

Évidemment le magasin général O'Brien sera atteint dans sa raison d'être même. Il survit, mais c'est de plus en plus difficile. En 2003, le propriétaire, Monsieur Normand Martineau, neveu dans la « lignée » des O'Brien, se désolait d'être celui qui signerait la disparition de cet endroit ancestral.

C'est là que Renald entre en action. Il veut créer une société qui recueillera des objets anciens pour en permettre la conservation. Celle-ci opérerait comme en concomitance avec les sociétés existantes en histoire et en généalogie. Renald organise alors une rencontre avec le maire de Thetford, M. Laurent Lessard et M. Nadeau des Caisses populaires pour leur présenter son projet. Hélas, il n'arrive pas à les convaincre d'y investir. Ceux-ci n'en voient pas l'utilité et ça ne rejoint aucun de leurs programmes de soutien. L'aide est refusée. Renald insiste. Il leur propose de refaire ses devoirs et préparera une nouvelle proposition. Il développe donc une autre structure de viabilité et il crée une charte d'organisme sans but lucratif (OSBL) pour soutenir sa demande. Le projet sera alors accepté et l'aide financière sera enfin accordée.

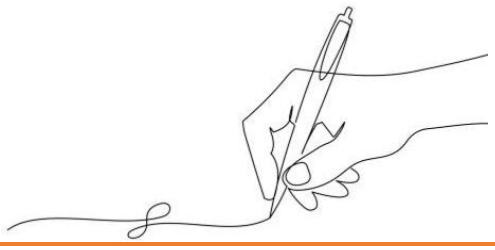
Voilà! L'idée d'un rêveur devient une réalité. Le Magasin général O'Brien se transforme en un lieu de conservation d'objets du passé et devient un centre d'interprétation patrimonial, lequel sera géré par la Société du Patrimoine. Ce lieu historique existe maintenant depuis 23 ans. Il est une fierté régionale. On y vient même de très loin, attiré par son originalité. En somme, ce qui passionne Renald, c'est de permettre que les objets du passé ne tombent pas dans l'oubli. Les plus jeunes les découvrent concrètement et les plus âgés les retrouvent avec amusement et un certain émoi. Pour tous les visiteurs, ces objets racontent les usages et les coutumes de la vie d'antan. C'est l'intérêt premier de ce musée d'en permettre la diffusion. Quelle belle passion! Bravo Renald!



« Un bon livre est un livre qui fait oublier au lecteur qu'il est en train de lire.

Bernard Pivot





LES DÉFIS DU FRANÇAIS

par Denise Lessard

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

Des ronds dans le ciel

D`étranges **anau** _____**(1)** dont l'**oval** _____**(2) semblent** _____**(3)** parfait apparaissent périodiquement dans l'**atmosfère** _____**(4) bleuté** _____**(5)** de l'Italie. Certaines de ces boucles qui se **déplois** _____**(6)** parfois en **bouquais** _____**(7)** peuvent atteindre plusieurs dizaines de mètres de diamètre. Serait-ce de la **pirotecnie** _____**(8)** ou des traces laissées par une soucoupe volante? Les spectateurs médusés **contenple** _____**(9)** ces couronnes dont le vol aérien **ressenble** _____**(10)** aux **fumérole** _____**(11)** que **saurait** _____**(12)** produire d'habiles fumeurs de cigares. Ces **cerçaus** _____**(13)** de gaz et de vapeur sont bel et bien **issuts** _____**(14)** d'une gigantesque bouche. Ils **émanne** _____**(15)** d'une **cavitai** _____**(16)** du cratère de l'Etna, dont ils épousent la **morfologi** _____**(17)** à leur sortie d'un étroit couloir béant vers le ciel. Cette montagne volcanique est ainsi devenue la «Dame des anneaux», **fesant** _____**(18)** un pied de nez à celui qui se **targait** _____**(19)** d'en être le «Seigneur». Ils se laissent **admirés** _____**(20)** en toute quiétude, car leur envolée **amoindrie** _____**(21)** la pression **souteraine** _____**(22)** des chaudes **exalèsons** _____ _____**(23) différent** _____**(24)** provisoirement la menace d'une brutale **érupcion** _____**(25)** beaucoup moins romantique.

Deuxième défi : DEVINETTES

1. **Ces mots sont à peu près synonymes, sauf un. Trouvez l'intrus.**

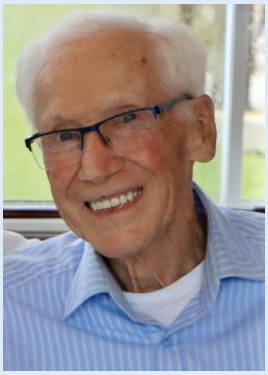
   A. claquemurer **B**. encager **C**. élargir **D**. claustrer

2. **Que signifie le mot «décorporation»?**

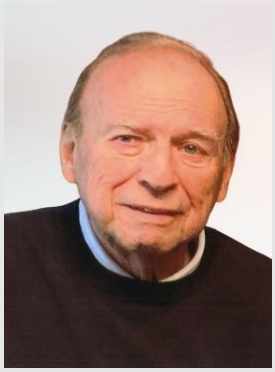
   A. le fait d'annuler une corporation
   B. se sentir flotter au-dessus de son corps
   C. destruction d'une dépouille mortelle

Voyez les réponses à ces défis de la langue française à la page 19

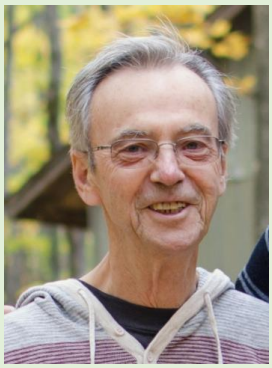
Hommage à nos défunts 2025-2026



Laurent Quirion
30 juin 2025



Gilles Bolduc
9 juillet 2025



Claude Matte
28 juillet 2025



Gervaise Talbot
17 août 2025



Rita Boulanger
4 septembre 2025



Huguette Labonté Catelier
12 octobre 2025



Céline Jalbert
26 décembre 2025



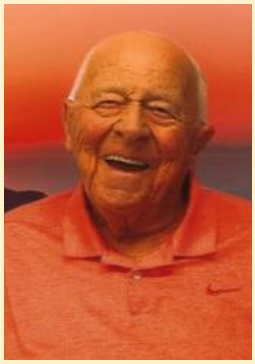
Jacques Tétreault
21 mai 2026



Marie-Paule Garneau
10 juin 2026



Denis Grégoire
14 juin 2026



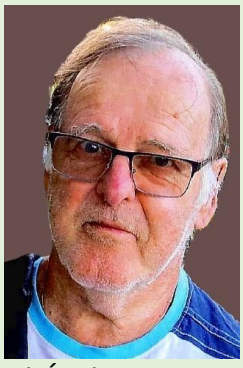
Ghislain Lapointe
11 mai 2026
Personne ami



Maurice Cloutier
10 juin 2026


Denise Berthiaume
23 juin 2026


Marthe Nadeau
11 juillet 2026


Paul-Émile Morissette
13 juillet 2026


Denis Cartier
22 août 2026

Toutes nos condoléances aux familles de nos défunts

CONFÉRENCE INÉDITE AVEC UN PROFESSEUR ÉMÉRITE DE L'INSTITUT NATIONAL DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE (INRS)

Nous sommes heureux et heureuses de vous offrir la conférence de *M. Mario Polèse* « **Le miracle québécois », le 6 octobre prochain.**

« Le miracle québécois » – aussi le titre de son livre –, selon M. Polèse, ne sont pas des mots choisis au hasard. Ils représentent l'histoire d'un peuple éminemment résilient, habile, qui à travers les hauts et les bas de son histoire a toujours su faire les bons choix comme société.

Il décrit l'histoire de la cohabitation de deux peuples sur un même territoire, l'histoire d'une révolution culturelle d'un peuple qui s'est littéralement métamorphosé, qui a transformé ses institutions, changé de mœurs et changé la définition même de la nation – pour compter aujourd'hui parmi les plus libres, les plus prospères et les plus heureux sur la planète.

Une conférence qui nous fera voir le Québec différemment, mais surtout qui nous rendra fiers et fières de qui nous sommes.

M. Polèse, sociologue et historien, a des origines européennes, mais a étudié et vécu aux États-Unis. Il est arrivé au Québec depuis plus de 40 ans. Il est professeur émérite au Centre urbanisation culture société de l'Institut national de recherche scientifique (INRS). Il a abondamment écrit sur l'économie du Québec et agit régulièrement comme conseiller auprès des différents paliers de gouvernement, ainsi que des agences internationales. Il a occupé des postes de recherche et d'enseignement aux États-Unis, en France, en Suisse et en Amérique latine.

Cette conférence aura lieu le 6 octobre prochain à 13 h 30 à la salle des Chevaliers de Colomb à Black Lake. Un courriel d'invitation à s'inscrire vous sera transmis sous peu. Pour les personnes qui n'utilisent pas leur courriel, contactez France Grenier au 418 334-2297. Cette conférence est ouverte à la population en général, n'hésitez pas à en parler à vos amis. C'est une occasion unique de recevoir ce conférencier dans notre région.

Réponses Le défi du français de la page 17

Réponses au premier défi : Des ronds dans le ciel

1- Anneaux **2**-ovale **3**-semble **4**-atmosphère **5**-bleutée **6**-déploient … **7**-bouquets **8-**pyrotechnie **9**-contemplent **10**- ressemble **11**-fumérolles **12**-sauraient **13** cerceaux **14**-issus **15**-émanent **16**-cavité **17**- morphologie **18**-faisant **19**-targuait **20**-admirer **21**-amoindrit **22**-souterraine **23**-exhalaisons **24**-différant **25**-éruption

Réponses au deuxième défi : Devinettes ➡ 1- C 2- B

AREQ CSQ

Au maître de poste :

Si non réclamé, retournez à
AREQ 03 L
720 rue du Coteau, app. 5
Thetford Mines (QC) G6G 7W2

Site internet :

amiante.areq.lacsq.org

POSTES CANADA
CANADA POST
Port payé Postage paid
Poste-publications Publications Mail
 # 41 105 548

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

