



# Ex-Tension

Bonjour aux membres du secteur Pascal-Taché

L'année 2025-2026 de l'AREQ est déjà bien entamée. Cette année encore, la Fête automnale et les rencontres des cellules ont connu un vif succès. La participation est au rendez-vous.



Dès la première page du bulletin sectoriel l'Ex-Tension, vous constaterez que la présentation est différente. L'an dernier, l'AREQ avait proposé l'utilisation du logiciel Canva qui devrait faciliter la mise en page. Nous avons décidé d'en faire l'essai à notre tour. Je vous demanderai donc d'être indulgents pour cette expérience. Un bon défi!

Cette année, comme toutes les années de Congrès, plusieurs chantiers sont en marche. La délégation se prépare en échangeant sur les Statuts et Règlements. En septembre, les membres du Conseil sectoriel ont participé activement à la Tournée du CE à Rivière-du-Loup. Il fait bon d'échanger avec les membres des autres régions. Leur vécu comme leurs solutions amènent de nouvelles idées pour notre secteur. Cependant, force est de constater qu'il y a un manque de relève dans tous les secteurs.

Le 17 avril 2026 (AGS), il y aura élection pour les postes suivants : 2e poste de conseillère ou conseiller, 2e vice-présidence, secrétariat et présidence. Le plus difficile à combler semble être celui de la présidence. C'est un poste essentiel à la survie de notre secteur. Sans présidence, pas d'allocations de l'AREQ et la possibilité de la disparition du secteur. Dans notre cas, la fusion avec un autre secteur est à peu près inenvisageable car cela nous amènerait à des déplacements importants pour les activités.

Loin de moi l'idée de vous inquiéter. Cependant, vous me connaissez, je préfère présenter les choses telles qu'elles sont en réalité. L'équipe du CS est un groupe agréable avec lequel il fait bon travailler. Les fous rire sont au rendez vous et nous éprouvons bien du plaisir. L'arrivée de nouvelles personnes amèneraient des idées différentes et stimulantes.

C'est avec cœur que je vous souhaite une belle période des Fêtes!  
Faites le plein d'amour avec votre famille!

Élise Melanson, présidente sectorielle

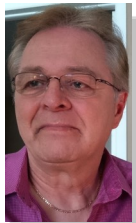
**« Célébrer les fêtes ne devraient pas être une question d'argent que vous dépensez, mais de combien d'amour vous donnez. » Internet**





# LES RESPONSABLES DES COMITÉS (SECTEUR)

Assurances	Bernard Blanchet
Condition des femmes	Georgette Roy
Condition des hommes	.....
Environnement	Marlène Fournier
Fondation Laure-Gaudreault	.....
Retraite	Bernard Blanchet
Sociopolitique	Élise Melanson



***Vous désirez consulter notre journal  
(en couleurs),  
visitez notre site Internet.***

***Internet: <http://pascaltache.areq.lacsq.org>***

***Merci à Mario Cloutier pour la mise à jour de notre site Internet.***

## ÉQUIPE DU JOURNAL

## LE CONSEIL SECTORIEL

Élise Melanson	présidente	418-359-2105 rés. 418-248-6949 cel.
Georgette Roy	1ère v. prés.	418-248-2319
Marlène Fournier	2e v. prés.	418-248-2003 rés. 418-241-9541 cel.
France Chouinard	secrétaire	418-359-3072
.....	trésorière	
Huguette Nicole	1ère conseillère	418-248-3190
Marie-Claude Mercier	2e conseillère	514-972-5872

## LES RESPONSABLES DES CELLULES

La Pocatière	Alberte Michaud	418-856-2985
	Ghislaine Guignard	418-856-4518
L'Islet-Sud	Marie-Claude Mercier	514-972-5872
L'Islet-Nord	.....	
Montmagny-Nord	Françoise Boulet	418-248-3646
	Pauline Forgues	418-248-1532
Montmagny-Sud	Lucie Talbot	
	Chaîne téléphonique	418-469-2210

Les responsables des **nouvelles** pour les cellules :

La Pocatière	Alberte Michaud
L'Islet-Nord	Nicole Couillard
L'Islet-Sud	<b><u>Membres en alternance</u></b>
Montmagny-Nord	Lise Bélanger
Montmagny-Sud	Ghislaine Lord

## PROCHAIN JOURNAL

**Mars 2026**

Photocopie **Maryse Bélanger**

Correction et révision	Lise Bélanger	Claire Guay
	Élise Melanson	
Cueillette des informations	Huguette Nicole	
Mise sous enveloppe	Françoise Boulet et son équipe	
Poste	Ginette Dubé	
Mise en page et conception	Huguette Nicole	
	418-248-3190 Courriel : <a href="mailto:nicolehul@telus.net">nicolehul@telus.net</a>	

***Merci au SECS et à Maryse Bélanger pour leur collaboration à l'impression de notre journal sectoriel.***

## SOMMAIRE

Mot de la présidente .....	1	Ajouter aux Favoris.....	7	Sécurité.....	13
Renseignements .....	2	Pause santé.....	8	Sites à consulter.....	13
Mot du président régional.....	3	Voeux du Conseil Sectoriel.....	8	Changement au dossier.....	14
Cellule La Pocatière .....	4	Fondation Laure Gaudreault.....	9	Décès .....	15
Cellule Montmagny N/S .....	4	Inscription aux activités.....	9	Activités cellule L'Islet-Sud .....	16
Cellule L'Islet Sud .....	4	Journée internationale des femmes..	10	Activités cellule La Pocatière ...	16
Condition des femmes .....	5	Bourses de l'AREQ.....	11	Activités cell. Montmagny N/S ..	17
Assurances .....	5	Journal Ex-Tension en couleurs.....	12	Environnement .....	17
Assurances .....	6	Personnes recherchées.....	12	Sociopolitique .....	18
Campagne d'adhésion AREQ.....	7	Déménagement, nouvelle adresse....	12	Retour sur la fête automnale....	19-20

## Président régional

*Réjean Lemelin*



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

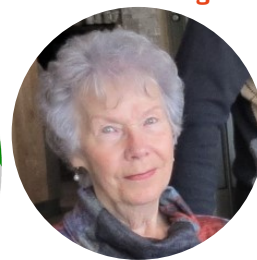
P.S. : De joyeuses fêtes en famille...



Québec-Chaudière-Appalaches



**CELLULE LA POCATIÈRE**  
**Alberte Michaud et Ghislaine Guignard : responsables**  
**418-856-2995 418-856-4518 ulevesque@videotron.ca**



Bonjour à vous tous!

En cette fin d'année 2025, c'est une bonne période pour renouveler nos souhaits, comme le dirait Friedrich Schiller :

« Il est des moments où il faudrait oublier les vieux espoirs et s'en créer de nouveaux. Au fil du temps nous changeons bien au-delà des apparences. Nous ne sommes jamais totalement la même personne d'une année à l'autre, voire d'une journée à l'autre.

Souvent, nous sommes si habitués à nous-mêmes que nous ne remarquons pas ces transformations profondes. Sans le réaliser, nous entretenons de vieux souhaits qui ne nous conviennent plus. Peut-être est-il temps de mettre à jour ces souhaits, ces espoirs, ces rêves ? »

Voilà un souhait sincèrement partagé pour un mieux-être!

Au plaisir de se rencontrer prochainement pour notre dîner de Noël au restaurant *Cap-Martin* de La Pocatière, le jeudi 11 décembre à 11 h 30. Membres de la cellule de La Pocatière, nous vous rejoindrons au moyen de notre chaîne téléphonique.

Cordiale bienvenue à tous!



**CELLULE MONTMAGNY-NORD-SUD**  
**Françoise Boulet et Pauline Forgues : responsables**  
**418-248-3646 paufor@telus.net 418-248-1532**



**À tous les membres de la cellule Montmagny Nord-Sud**

C'est un moment privilégié pour vous souhaiter santé, bonheur, paix et prospérité.  
 Joyeuses Fêtes!



**CELLULE L'ISLET-SUD**  
**Marie-Claude Mercier : responsable**  
**514-972-5872 merciermc63@gmail.com**



Bonjour à vous tous!

C'est avec joie que j'entreprends ma deuxième année avec vous Cellule L'Islet-Sud. C'est toujours agréable de planifier nos rencontres. Je tiens à vous répéter que vous êtes un groupe merveilleux.

Le dîner de Noël est le 10 décembre à 11 h 30, au restaurant Le Jasmin à Tourville. Il y aura des surprises et beaucoup de plaisir! D'autres informations sont à venir. Toutes vos suggestions sont toujours les bienvenues!

Au plaisir de vous accueillir, chers membres!

Je vous souhaite à tous, de joyeuses fêtes! Que la santé vous accompagne pour la prochaine année!



## COMITÉ CONDITION DES FEMMES

Georgette Roy, responsable.

[roygeorgette45@gmail.com](mailto:roygeorgette45@gmail.com) 418-248-2319



Nous voici presque rendus à la période des bons vœux. Je souhaite à chacun et chacune d'entre vous que les doux moments du temps des Fêtes vous accompagnent tout au long de la Nouvelle Année. Je vous souhaite beaucoup de joie et d'amour en cette période de l'année.

Je veux aussi vous parler de la Journée internationale des droits des femmes qui aura lieu vendredi le 6 mars 2026, à L'Hôtel Québec. Étant donné que le 8 mars est un dimanche, nous avons devancé la date au 6. Pensez à vous inscrire mesdames afin de vous gâter. Cette belle journée est organisée par le comité régional des femmes 03. Vous trouverez toute l'information dans le présent journal.



## COMITÉ ASSURANCES ET RETRAITE

Bernard Blanchet, responsable

[blanlemi@telus.net](mailto:blanlemi@telus.net)

### Renouvellement du régime collectif ASSUREQ au 1er janvier 2026

Comme à chaque année, les conditions de renouvellement de notre assurance collective sont modifiées à l'automne et les nouveaux tarifs entrent en vigueur le 1er janvier 2026. Quelques facteurs influencent leur détermination :

- les réclamations en assurance maladie sont revenues à la normale;
- l'arrivée du médicament Wegovy a exercé une pression à la hausse sur les réclamations (ce médicament sera bientôt couvert par la RAMQ);
- l'arrivée de nouveaux médicaments favorisant la perte de poids est prévue à moyen terme;
- le groupe a connu une forte augmentation du nombre de décès.

## Assurance maladie – Bonifications

- Ajout de la garantie **Examen de la vue** dans le régime Santé Plus (remboursement à 80 % aux 24 mois)
- Augmentation du remboursement de la garantie **Appareils auditifs** à 1 500 \$ (actuellement à 750 \$)
- Augmentation du remboursement de la garantie **Transport et hébergement au Québec** à 2 500 \$ (actuellement à 1 000 \$)

Malgré certaines conditions défavorables, les primes ont connu un ajustement inférieur à celui que nous avons connu l'an dernier. De plus, nous remarquons trois bonifications par rapport à 2025.

On aurait pu s'attendre à une hausse notable de notre prime mais le surplus accumulé chez l'assureur a généré assez de revenus pour que le congé de primes mensuel par adhérent passe de 6 \$ (en 2025) à 8,31 \$ (au 1er janvier 2026). L'ajustement des primes varie à l'intérieur d'un écart compris entre 0,61 \$ et + 3,97 \$.

Et, comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, les enseignantes et enseignants retraités de moins de 65 ans qui retournent au travail ne seront plus obligés de souscrire aux assurances collectives de leur employeur lorsqu'elles leur sont offertes. Depuis le 15 septembre 2025, ces personnes demeurent assurées avec ASSUREQ, si elles y sont déjà inscrites.

### Régime assurance-maladie

Primes mensuelles		
Statut de protection	2025	2026
<b>Santé</b>		
<b>Individuel</b>	29,68 \$	<b>29,07 \$</b>
<b>Monoparental</b>	36,24 \$	<b>35,94 \$</b>
<b>Familial</b>	58,81 \$	<b>59,58 \$</b>
<b>Santé Plus</b>		
<b>Individuel</b>	57,18 \$	<b>58,33 \$</b>
<b>Monoparental</b>	68,78 \$	<b>70,56 \$</b>
<b>Familial</b>	108,77 \$	<b>112,74 \$</b>

Note : La taxe de vente de 9 % doit être ajoutée à ces taux

L'analyse du régime d'assurance vie laissait présager une augmentation importante des primes. Là encore, l'application d'un congé de primes mensuel de 13,46 \$ par adhérent sur les premiers 5 000 \$ de la prestation permet d'absorber cette hausse. La diminution mensuelle varie entre – 0,42 \$ et – 6,12 \$.

### Régime assurance-vie

Primes mensuelles		
Statut de protection	2025	2026
<b>Choix 1 : Individuel</b>	20,58 \$	<b>14,46 \$</b>
<b>Choix 1 : Familial</b>	33,51 \$	<b>28,41 \$</b>
<b>Choix 2 : Individuel</b>	47,16 \$	<b>43,38 \$</b>
<b>Choix 2 : Familial</b>	60,09 \$	<b>57,33 \$</b>
<b>Choix 3 : Individuel</b>	73,74 \$	<b>72,30 \$</b>
<b>Choix 3 : Familial</b>	86,67 \$	<b>86,25 \$</b>

Note : La taxe de vente de 9 % doit être ajoutée à ces taux

## CAMPAGNE D'ADHÉSION À L'AREQ ET À ASSUREQ

À qui s'adresse cette campagne?

Toutes les personnes retraitées ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la CSQ, mais n'ayant pas adhéré à l'AREQ ou à ASSUREQ.

Quand cette campagne? **Entre le 1er janvier et le 31 mai 2026**

Quels avantages?

La possibilité unique d'adhérer à l'AREQ ou à ASSUREQ et au régime Santé ou Santé Plus.

Voici 5 bonnes raisons d'adhérer à ASSUREQ :

1. Adhésion sans preuve de bonne santé
2. Prime fixe qui n'augmente pas avec l'âge
3. Assurance voyage couvrant jusqu'à 6 mois consécutifs
4. Assurance valide votre vie durant
5. Maintien de l'assurance pour la personne conjointe survivante

Cette offre est d'une durée limitée

Propagez la bonne nouvelle dans votre entourage!

Pour plus d'informations, communiquez avec l'AREQ nationale :

Téléphone : 418 525-0611 1 800 663-2408

[info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

Source : PPT de la formation – Auteure, Johanne Freire, AREQ

## AJOUTER À VOS FAVORIS

- Site de l'AREQ : Le site de votre association où vous découvrirez plein d'articles et des informations qui vous concernent.  
<https://areq.lacsq.org/>
- Site de l'AREQ Pascal-Taché : Photos des dernières activités!  
<https://pascaltache.areq.lacsq.org/>
- Infolettre AREQ : Une infolettre qui te tient au courant de ce que l'AREQ fait pour toi: Inscris-toi!  
<https://areq.lacsq.org/newsletter-2/>
- Quoi de neuf?  
<https://areq.lacsq.org/>
- Table de concertation des aînés (cliquer sur Bulletins)  
<https://tabledesainesca.com>



## PAUSE SANTÉ

### Empathie et proche aidance

Au cours des derniers mois, j'ai eu plusieurs contacts avec des membres qui se trouvent en situation de proche aidance... parfois sans en être réellement conscients!

Aider l'autre ne signifie pas s'oublier soi-même surtout pas au détriment de notre propre santé!

Selon l'intelligence artificielle, l'empathie est un élément essentiel de la proche aidance, car elle permet aux aidants de mieux comprendre les besoins de leur proche et de prendre soin de lui. Toi qui vis des situations semblables, sache que tu n'es pas seul. Il existe des ressources sur le plan psychologique et aussi sur le plan financier.

Au Québec, des organisations comme **L'Appui et Proche aidance Québec** offrent des services de soutien psychosocial et de conseils axés sur l'empathie. Ces services aident les proches aidants à équilibrer leur engagement et à préserver leur qualité de vie. Ces organismes fournissent un accompagnement personnalisé, des ressources et des formations pour faire face aux défis émotionnels.

Il est donc important de te ressourcer, de trouver ta zone de recharge. Est-ce que tu laisserais ton téléphone ou ta tablette sans recharger la pile après de nombreuses utilisations? Je ne pense pas! Alors, pourquoi alors laisses-tu ton énergie descendre au plus bas? Tu dois apprendre à te laisser aider et aussi à accepter que tu aies besoin d'être soutenu.

Consulte les sites ci-dessous et tu y trouveras plein d'information et des ressources pour t'aider à relever les défis de la proche aidance tout en demeurant empathique et tout en conservant ton énergie!

L'Appui : <https://www.lappui.org/fr>

Proche aidance Québec : <https://procheaidance.quebec>

Site du gouvernement du Québec:  
<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personne-proche-aidante>

Élise Melanson

\*Cet article a été écrit avec l'aide de l'IA pour la cueillette d'informations.

"L'empathie est le talent le plus précieux de l'être humain." Meryl Streep

## VŒUX DU CONSEIL SECTORIEL

Les membres du Conseil sectoriel vous souhaitent un joyeux temps des Fêtes et de doux moments partagés.

Faites-vous plaisir : faites la grasse matinée, passez la journée en pyjama, regardez des « p'tits » films de Noël, écoutez de la musique, prenez un chocolat chaud ou un lait de poule. Plein de plaisirs « bonbons »!

Une Bonne Année 2026 tout le monde!







Trente-cinq dollars (35 \$) pour le 35e anniversaire de la FLG

**Pourquoi donner à la Fondation Laure-Gaudreault?**

**Pour aider les personnes dans le besoin, de l'enfance à la retraite, dans une action de solidarité intergénérationnelle.**

La FLG veut souligner d'une manière particulière ce 35e anniversaire de sa fondation par l'AREQ, par une campagne de financement intitulée 35 \$ pour le 35e.

La Fondation invite ses membres, les membres de l'AREQ et toute autre personne à s'y associer en faisant un don de ce montant à la FLG. Le secteur 03C Pascal-Taché se joint à la promotion de cette campagne. Un don à la FLG est déductible d'impôt; un montant de 35 \$ entraîne un retour d'impôt d'environ 17 \$.

Des personnes ou des organismes de notre secteur ont eu l'occasion de recevoir des dons à quelques reprises, et ce fût très apprécié par les bénéficiaires!

Vous avez l'occasion de continuer lors de nos activités sectorielles (des enveloppes seront mises à votre disposition) ou vous pourrez faire votre don en ligne :

<https://fondationlg.org/flg-1/comment-donner>

**MERCI POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ!**

## INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Rappel des règles

Un peu d'attention svp



**PRENDRE NOTE :**  
Avertir au minimum, 48 heures à l'avance si tu es inscrit/e à une activité et qu'il ne te sera pas possible de te rendre.

**PRENDRE NOTE:**

Nous comprenons qu'il y ait parfois des imprévus, des oublis. Cependant, avertir de son absence relève de la politesse la plus élémentaire, même si c'est le matin de l'activité, ainsi nous ne t'attendrons pas inutilement

**Pour toute activité :** avertir une personne responsable : les numéros se trouvent en page 2 du journal.

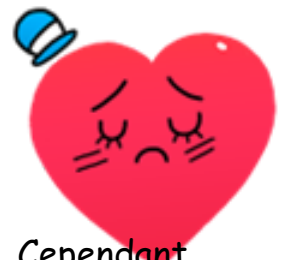
**NB CHAQUE ANNÉE, DES MONTANTS D'ARGENT SONT PERDUS CAR DES PERSONNES N'ONT PAS AVERTI À TEMPS DE LEUR ABSENCE. C'EST DOMMAGE CAR CET ARGENT POURRAIT SERVIR À OFFRIR D'AVANTAGE DE RABAIS À NOS MEMBRES.**

**MERCI POUR TA BONNE COLLABORATION!**

Élise Melanson, présidente

Téléphone ou message texte: 418-248-6949

Téléphone : 418-359-2105 Courriel : [melaelis@hotmail.com](mailto:melaelis@hotmail.com)





## Journée internationale des femmes 2026

**Le vendredi 6 mars 2026**

**Vous êtes toutes et tous invités à souligner  
la Journée internationale des droits des femmes, le 6 mars prochain, à L'Hôtel Québec,  
3115, avenue des Hôtels à Québec, G1W 3Z6.**

Deux conférences seront présentées en avant-midi et un spectacle musical en après-midi.

### **Accueil à partir de 8 h 30**

**9 h 30 : Conférence :** *Cheminement de vie et recherche en cancérologie : être femme, immigrante, médecin et scientifique*, présentée par madame Nataly Espinoza Suarez. Madame Suarez est arrivée au Québec il y a cinq ans. Elle est installée à Saint-Joseph-de-Beauce où elle pratique la médecine. Elle nous présentera son parcours et nous entretiendra aussi de ses recherches sur le cancer.

**10 h 45 :** Pause

**11 h : Conférence :** *La justice réparatrice*. La justice réparatrice est une approche du système judiciaire qui met l'accent sur la réparation des torts causés par un crime. Elle facilite la communication entre les victimes, les délinquants et la collectivité, sous la supervision d'un médiateur formé, et ce, dans un cadre sécuritaire et volontaire. Plutôt que de punir, la justice réparatrice cherche à reconnaître les torts, à rétablir les liens et à favoriser la responsabilisation. 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. Cette conférence est offerte par le réseau national Équijustice.

**12 h 15: Dîner**

**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 différents professeurs, qui l'ont guidée en techniques vocales et en écriture, mais surtout en éclosion et contrôle de ses émotions, notamment 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 : Pauline Julien, Clémence Desrochers, Luce Duffaut, Véronique Sanson, Ariane Moffat, Barbara et Mara Tremblay, pour n'en nommer que quelques-unes. Un spectacle à voir qui nous fera fredonner.



**INSCRIPTION DATE LIMITE : le 23 février 2026**

**25 \$ pour les membres (défrayé par le secteur) – 45 \$ pour les non-membres**

**S'inscrire auprès de : Georgette Roy, responsable du comité des femmes**

**418 248-2319**

[roy.georgette45@gmail.com](mailto:roy.georgette45@gmail.com)



## Les Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation 2023-2026

### Présentation générale

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50e anniversaire de l'Association. Les bourses sont décernées dans les dix régions de l'AREQ, en rotation, sur une base triennale

### Personnes admissibles

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans).

Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par :

- Une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation (MEQ)
- Un organisme d'éducation populaire reconnu par le MEQ, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité (MESS)

### Bourses décernées

Dans chaque région, la somme de 1 200 \$ est répartie également entre les récipiendaires. Cependant, les bourses sont d'un minimum de 300 \$ et d'un maximum de 500 \$.

### Dossier de participation

- Les candidates et candidats doivent remplir un formulaire de mise en candidature.
- Fournir un document officiel de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant l'inscription à ladite formation.
- Le formulaire et le document d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ entre le 15 janvier et le 1er avril 2026.
- Sur le site de l'AREQ, vous trouverez les informations complètes en cliquant sur le lien suivant : <https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/bourses-de-lareq/>

**Pour de plus amples informations, vous pouvez également communiquer avec moi:**



**Élise Melanson, présidente**  
 418-359-2105 r  
 418-248-6949 c  
[melaelis@hotmail.com](mailto:melaelis@hotmail.com)

# Le journal Ex-Tension en couleurs !

Recevez votre journal plusieurs jours avant les autres! Adhérez à la réception par courriel. Vous aurez la possibilité de le lire plus rapidement! En couleurs! Cette formule permet de grossir les caractères et les photos. On y voit mieux! 😊

Vous pouvez faire un essai en demandant de conserver la version papier et vous pourrez décider par la suite! Vous avez le choix! Nous respectons ça!



Nous tentons de conserver les listes à jour, mais parfois, il y a des erreurs. Si vous recevez le journal dans un format qui ne vous convient pas, merci de communiquer avec moi et nous corrigerons la situation. Pour tout changement, voici mes coordonnées!

Élise Melanson 418-359-2105 r  
418-248-6949 c  
[melaelis@hotmail.com](mailto:melaelis@hotmail.com)

## PERSONNES RECHERCHÉES

(Adresses invalides)

L'AREQ cherche à joindre les personnes suivantes pour un suivi de dossier. Si vous les connaissez, vous pouvez communiquer avec la présidence du secteur ou directement avec l'AREQ nationale. Vous pouvez aussi demander à ces personnes de le faire eux-mêmes :



**Michel Arpin   André Laporte   Johanne Simard   Ernst Volant**

AREQ nationale : 418 525-0611 ou 1 800 663-2408   [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

Présidence sectorielle : 418 359-2105 ou 418 248-6949   [melaelis@hotmail.com](mailto:melaelis@hotmail.com)

**POUR TOUT CHANGEMENT : D'ADRESSE POSTALE,  
DE TÉLÉPHONE, DE COURRIEL**



Communiquez directement avec l'AREQ nationale :  
418-525-0611 ou 1-800-663-2408

[info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

ou vous pouvez vous-même effectuer les changements  
en cliquant sur le lien suivant :

<https://areq.lacsq.org/mise-a-jour-de-mon-profil/>

Vous pouvez également communiquer avec moi  
par courriel ou par téléphone :

Élise Melanson, présidente










418-359-2105 r

418-248-6949 c

[melaelis@hotmail.com](mailto:melaelis@hotmail.com)



# Sécurité

Nom	Téléphone	Nom	Téléphone
 <b>Aide Abus Aînés.es</b>	<b>1 888 489 2287</b> <a href="http://www.aideabusaines.ca">www.aideabusaines.ca</a> Accessible partout au Québec, sans frais, tous les jours de 8h à 21h, 7 jours sur 7	 <b>Centre Antifraude DU CANADA</b> <b>1 888 495-8501</b>	
 <b>Info-Social</b>	<b>811</b> <b>24 heures/24</b> <b>7 jours/7</b>		<b>Un texto ou courriel qui semble frauduleux, transférez-le à :</b> <a href="mailto:protection@desjardins.com">protection@desjardins.com</a> <b>1 866 335 0338</b>
	<b>Centre d'aide aux victimes d'actes criminels</b> <b>1 866 532 2822</b>		<b>Si vous avez fourni des renseignements personnels et financiers :</b> <b>1 800 465 7166</b>
	<b>1 800 363-9010</b>	<b>Parlons Suicide</b> <b>Partout au Canada et au Québec</b>	<a href="https://988.ca/fr">https://988.ca/fr</a> <b>1-833-456-4566</b> <b>ou 988</b>
	<b>Service de police</b> <b>310 4141</b> <b>*4141 avec cellulaire</b>		<b>Si vous avez fourni des renseignements personnels et financiers :</b> <b>1 877 713 3393</b>

## SITES À CONSULTER RÉGULIÈREMENT

**Fraude ciblant les aînés.es, comment les reconnaître et réagir :**

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-830-02W.pdf>

**Fondation AGES :**

<https://geriatriesociale.org/ressources/documents/>

**La loi Françoise David, sur le logement :**

[https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/Comm\\_-loi-Francoise-David\\_VF.pdf](https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/Comm_-loi-Francoise-David_VF.pdf)

**Confier ses affaires à un proche tout en se protégeant :**

<https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/AMF-prevention-maltraitance-2023FFF.pdf>

**Bienveillance et bientraitance :**

<https://www.demeter-sante.fr/2023/10/03/bientraitance-et-bienveillance/>

**Santé Mentale Québec :** <https://mouvementsmq.ca/>

**Table de Concertation des Aînés de Chaudière-Appalaches**

<https://tabledesainesca.com/>





## Pour tout changement à votre dossier!

Ayez vos cartes et vos numéros de dossiers  
lors des appels de même que  
votre numéro d'adhérent à l'AREQ



Nom	Téléphone	Courriel
<b>AREQ</b> Nationale	Tél : 418-525-0611 1-800-663-2408 Fax : 418-525-0769	<a href="mailto:info@areq.lacsq.org">info@areq.lacsq.org</a>
Retraite Québec (RRQ et CARRA)	Région de Québec : 418-643-5185 1-800-463-5185 Région de Montréal : 514-873-2433 1-800-463-5185	<a href="http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca">www.retraitequebec.gouv.qc.ca</a>
Sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	<a href="http://www.hrdc.drhc.gc.ca">www.hrdc.drhc.gc.ca</a>
<b>RAMQ</b>	418-646-4636 1-800-561-9749	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>
<b>BÉNÉVA</b> (SSQ)	418-651-6962 1-888-833-6962	<a href="http://www.beneva.ca/fr">www.beneva.ca/fr</a>
<b>CAN</b> Assistance Assurance-voyage (Canadan-USA)	1-800-465-2928 1-855-908-5056	<a href="https://canassistance.com/assures">https://canassistance.com/assures</a>
Les protections <b>Résaut</b> CSQ/La Personnelle	1-888-476-8737 Réclamation : 1-866-776-8343 Service à la clientèle : 1-877-870-4973	<a href="http://www.lapersonnelle.com">www.lapersonnelle.com</a>
<b>NOVUM</b> Assistance juridique gratuite	1-844-745-4714	<a href="https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/">https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/</a>

# Décès

## MEMBRES

Alexandre, Lucienne O.  
Bureau, Maxellande  
Campagna, Marie  
Lagacé, Sr Reïna S.B.P.Q  
Laplante, Marguerite  
Lavoie, René, époux de Suzanne Lavoie et frère de Lucie Lavoie



Lavoie, Sr Louise S.C.S.L.  
Lecompte, Huguette  
Lessard, Émilien  
Morin, Émile  
Sylvain, André

## FAMILLE DES MEMBRES

Bissonnette, Daniel	Fils de Marie-Paule Jean
Bérubé, Roland	Beau-frère de Marilyn Caron
Campagna, Paul-Émile	Beau-frère de Denise Vézina
Caron, Alphonse	Beau-frère de Noëlla Bélanger
Caron, Claire	Belle-sœur d'Anne-Marie et Louissette Caron, de Florian Aubin
Chouinard, Alain	Beau-frère de Louise Cloutier
Coulombe, Ernestine	Mère de Lynda Bernier et sœur de Thérèse Coulombe
Gagné, Eugène	Beau-frère de Madeleine Barriault
Gagné, Mariette	Belle-mère de Louise Couillard
Gamache, Jeannette	Sœur de Fernand Gamache et belle-sœur de Normande Moreau
Gaumont, Yvette	Épouse de Bertrand Dion et belle-sœur de Gilbert Dion
Gauvin, Aline	Belle-sœur de Francine Nadeau
Henry, Louise	Belle-sœur de Pierrette et Jocelyn Pelletier
Laferrière, Clément	Frère de Raymonde et Paul-Aimé Laferrière
Lévesque, Danielle	Belle-sœur de Ginette Chouinard
Marois, Gemma	Belle-sœur de Jocelyne Gendreau
Mercier, Nicole	Belle-sœur de Noëlla et Lorraine Ouellet, de Francine Chouinard
Nadeau, Laurette	Belle-sœur de Monique Bérubé
Raby, Pierrette	Mère de Nicole Montminy
Rhéaume, Alain	Beau-frère de Louise Pelletier et de Robert Lamonde
Roy, Denise	Belle-sœur de Françoise Boulet
Saint-Hilaire,	Monique Sœur de Bibiane Saint-Hilaire
Vachon, Fernande	Belle-mère de Simone Chabot



**NOS SINCÈRES CONDOLÉANCES  
À TOUTES LES FAMILLES ÉPROUVÉES**



**Activités Cellule l'Islet-Sud Marie-Claude Mercier  
2026**  
**merciermc63@gmail.com 514-972-5872**

<b>Mercredi 11 février</b>	11 h 30 Dîner St- Valentin	Chez Réjean	Saint-Pamphile
<b>Mercredi 8 avril</b>	11 h 30 Dîner des sucres	Le Jasmin	Tourville
<b>Mercredi 3 juin</b>	9 h 30 Déjeuner	Ô Sommet	Saint-Adalbert

Advenant que ces dates et endroits ne soient pas disponibles, il peut y avoir des changements. Merci pour votre compréhension! Il y a toujours une chaîne téléphonique N.B. : Les conjoints.es sont toujours bienvenus.es



**Activités Cellule La Pocatière Alberte et Ghislaine  
2026**  
**418-856-2985 418-856-4518**

<b>Jeudi 12 février</b>	11 h 30	Dîner de la Saint-Valentin (Réserver avant 5 février)	Restaurant Opéra La Pocatière
<b>Mercredi en mars</b>	11 h 30	Dîner «Cabane à sucre» Réserver à déterminer	Local de la FADOQ La Pocatière
<b>Jeudi 11 juin</b>	11 h 30	Dîner de fin d'année (Réserver avant 4 juin)	Club de Golf Saint-Pacôme

Nous vous contacterons par votre chaîne téléphonique pour chaque dîner.  
Réserver auprès d'Alberte Michaud 418-856-2985 ou par Courriel :  
[ulevesque@videotron.ca](mailto:ulevesque@videotron.ca)

N.B.: Tous les dîners sont le jeudi, sauf celui à déterminer en mars.  
Tous nos dîners sont sur le menu du jour.





<b>Mardi 11 février</b>	11 h à 14 h	Dîner de la Saint-Valentin Chaîne téléphonique	Restaurant La Couvée de l'Oiselière
<b>Mardi 2 juin</b>	11 h à 14 h	Dîner Bla Bla Chaîne téléphonique	Bistro Lafontaine

**Merci pour votre précieuse collaboration  
et au plaisir de vous rencontrer!**

**COMITÉ ENVIRONNEMENT**  
Marlène Fournier, responsable.  
[fourniermarlene802@gmail.com](mailto:fourniermarlene802@gmail.com) 418 241-9541 c



Je veux vous rappeler que dans la revue *Quoi de neuf*, il y a toujours un article en rapport avec l'environnement.

Par le passé, j'avais écrit une chronique dans le journal sur l'emballage des cadeaux de Noël et autres bricolages. Je vous invite donc à recycler des sacs, des boîtes, des tissus, etc...

De nos jours, la surconsommation est à la portée de tous. Il faut donc retrouver un équilibre dans nos achats et dans les moyens de récupérer des objets afin d'avoir des valeurs écologiques et responsables. C'est aussi très valorisant d'avoir des idées et des créations originales pour emballer nos cadeaux. Ça permet aussi d'économiser et de réutiliser ce qu'on a à la maison.



**Bon temps des Fêtes et du plaisir à profusion!**



**COMITÉ SOCIOPOLITIQUE**  
Élise Melanson, responsable  
[melaelis@hotmail.com](mailto:melaelis@hotmail.com) 418-359-2105 r 418-248-6949 c

Le 9 octobre dernier se tenait la journée régionale sociopolitique à L'Hôtel Québec. La première conférence présentée par Jérémie Côté, notaire, fût très appréciée. Monsieur Côté a abordé quatre grands thèmes : les droits matrimoniaux, la succession, l'incapacité et les soins de fin de vie. Il a insisté sur l'importance d'une bonne planification successorale. Après la pause, Samuel Labrecque, de l'AREQ nationale, a présenté une conférence portant sur l'intelligence artificielle. Il a su démystifier un sujet qui peut parfois inquiéter. Qu'on le veuille ou non... ça fait maintenant partie de nos vies!

La journée s'est terminée sur une note musicale qui nous a fait fredonner et qui nous a rappelé que la musique adoucit les mœurs! Une journée à la fois riche de sens et pleine d'humanité qui nous rappelle combien il est bon de réfléchir, d'apprendre et de vivre à travers l'histoire musicale qui nous unit.

\*Texte inspiré de celui de Sonya Fiset, publié sur le site de l'AREQ régionale.



L'an dernier, dans le journal de décembre, je vous mentionnais les projets spéciaux mis en chantier par l'AREQ nationale. Les courts métrages dans le cadre du concours de la Course des régions ont tous pour objectif une représentation positive des personnes âgées. À compter de janvier 2026, une tournée de projections aura lieu dans chacune des régions de l'AREQ. L'information pour notre région vous sera transmise par courriel. Elle sera également disponible sur le site du secteur.

Le lancement du jeu de société « Par ici la retraite » se fera lors du Congrès de juin 2026. Son objectif principal : s'amuser en famille, entre amis, tout en apprenant à contrer l'âgisme!  
C'est d'ailleurs ce que je vous souhaite pour ces Fêtes de fin d'année!  
S'amuser, rire un bon coup, ça fait du bien au cœur!



**« Un rire est une explosion d'enfance partagée. C'est dans le rire que l'humanité nivelle ses différences et efface ses rides. » Monique Proulx**



## Retour sur la Fête automnale et des aînés

Le 9 octobre dernier, la cellule de La Pocatière nous accueillait au Club de Golf de Saint-Pacôme pour célébrer la Fête automnale et des aînés-es.

À cette occasion, 62 membres se sont rassemblés pour souligner l'anniversaire des personnes dont l'âge était dans les multiples de 5.

Les responsables étaient Alberte Michaud et Ghislaine Guignard. Merci à toute l'équipe pour la décoration de la salle et des tables ainsi que pour l'achat des prix de présence. Les centres de table et 9 bouteilles de vin furent tirés parmi les membres présents.

Un tirage au bénéfice de la Fondation Laure-Gaudreault a rapporté un montant de 270 \$ dont 135 \$ a été remis à la fondation. Ginette Rousseau et Micheline Saint-Pierre ont partagé le 135 \$ restant, 67,50 \$ chacune.

Merci pour votre générosité!

Un décor aussi enchanteur permet toujours des rencontres agréables!

Merci pour votre présence!

Plus de photos sur le site internet du secteur :

<https://pascaltache.areq.lacsq.org/fete-automnale-et-des-aines-2025-a-saint-pacome/>

Texte et photos : Huguette Nicole et Élise Melanson



*Le souvenir est le parfum de l'âme.*

*George Gand*



