

Ex-Tension

Secteur 03-C Pascal-Taché

AREQ

SOMMAIRE

- p. 1 Mot de la présidente
- p. 2 Renseignements
- p. 3 Mot du président régional
- p. 4 Cellule Montmagny N/S
- p. 4 Cellule L'Islet Sud
- p. 5 Condition des femmes
- p. 6 Sociopolitique
- p. 6 Assurances et Retraite
- p. 7 Beneva
- p. 8 Activité Régionale Sociopolitique
- p. 9 Fondation Laure Gaudreault
- p. 9 Concours de poésie
- p.10 Assemblée Générale Sectorielle
- p.11 Fête des bénévoles
- p.12 Congrès AREQ
- p.13 Congrès AREQ
- p.14 Congrès AREQ
- p.15 Journal Ex-Tension en couleurs
- p.15 Déménagement, nouvelle adresse
- p.16 Sécurité
- p.16 Sites à consulter
- p.17 Changement au dossier
- p.18 Activités cell. Montmagny N/S
- p.18 Activités cell. La Pocatière
- p.19 Activités cell. L'Islet-Sud
- p.19 Invitation nouveaux retraités -es
- p.20 Inscriptions aux activités de secteur
- p.21 Pause Santé
- p.22 Projet Toujours En Action
- p.23 Décès
- p.24 Fête automnale

PROCHAIN JOURNAL
Décembre 2026

CALENDRIER EXPRESS

Fête Automnale

7 Octobre

Projet Toujours En Action

20 Octobre



MOT DE LA PRÉSIDENTE

« Il faut être fier d'avoir hérité de tout ce que le passé avait de meilleur et de plus noble. » (Gandhi)

En début de cette nouvelle année qui s'amorce pour moi comme présidente, je veux vous dire que ma mission est grande.

J'ai travaillé au sein de plusieurs comités et je sens que mon rôle premier est de rassembler mes retraités-es en faisant :

1. La promotion des activités dans chaque cellule.
2. Partageons avec fierté l'AREQ afin de recruter et de fidéliser nos membres.
3. Donnons notre opinion afin de créer des activités nouvelles qui plairont à toutes et à tous.

Cette approche constitue les objectifs de l'année et orientera nos actions.

Un gros merci à Élise pour tout son bénévolat. Je sais qu'elle a mis beaucoup de temps et d'énergie pour mener à terme tous ses objectifs.

Petite réflexion : Est-ce que tu serais prête ou prêt à t'impliquer pour organiser une activité? Je suis prête à t'épauler. Cette démarche vise à raffermir les liens.

Je nous souhaite une année tout en souplesse teintée d'humour et de plaisir!

Georgette Roy, présidente



Nouveaux retraités-es

Nous vous invitons à jeter un coup d'oeil à la page 19!



CONSEIL SECTORIEL

Présidente :	Georgette Roy	418 248-2319	roygeorgette45@gmail.com
1ère vice-présidente :	poste vacant		
2e vice-présidente :	France Chouinard	418 359-3072	francechouinard_5@hotmail.com
1ère conseillère :	Marie-Claude Mercier	514 972-5872	merciermc63@gmail.com
2e conseillère :	Marlène Fournier	418 248-2003 r 418 241-9541 c	fourniermarlene802@gmail.com
Secrétaire :	Huguette Nicole	418 248-3190	nicolehu1@telus.net
Trésorière :	Élise Melanson	418 359-2105 r 418 248-6949	melaelis@hotmail.com

RESPONSABLES DES CELLULES

La Pocatière :	Alberte Michaud	418 856-2985	ulevesque@videotron.ca
	Ghislaine Guignard	418 856-4518	
L'Islet-Sud :	Marie-Claude Mercier	514 972-5872	merciermc63@gmail.com
Montmagny-Nord-Sud :	Pauline Forgues	418 248-1532	paufor@telus.net
	Ginette Rousseau	418 248-4451 r 418 234-0192 c	ginetterousseau51@icloud.com

BULLETIN SECTORIEL EX-TENSION

Envoi des informations à : Élise Melanson melaelis@hotmail.com
 Correction : Lise Bélanger, Jeannine Lepage, Claire Guay 03E
 Conception et mise en page : Élise Melanson et Diane Meilleur
 Mise sous enveloppe : Françoise Boulet et son équipe
 Impression : Maryse Bélanger SECS
 Publication sur le site internet : Mario Cloutier <http://pascaltache.areq.lacsq.org>



Responsable des nouvelles

La Pocatière :	Alberte Michaud	418 856-2985	
L'Islet-Sud :	Marie-Claude Mercier	514 972-5872	
Montmagny-Nord-Sud :	Ginette Rousseau	418 248-4451 r 418 234-0192 c	

Responsable des décès

La Pocatière :	Alberte Michaud	418 856-2985	ulevesque@videotron.ca
L'Islet-Sud :	Julie Chouinard	418 356-3109	chouinard_julie@hotmail.com
L'Islet-Nord :	Marthe Ménard	418 247-5585	
Montmagny-Nord :	France Clavet	418 248-1353	fclavet@hotmail.com

RESPONSABLES DES DOSSIERS

Assurances :	Bernard Blanchet	418 246-5325	blanlemi@telus.net
Condition des Femmes :	Georgette Roy	418 248-2319	roygeorgette45@gmail.com
Condition des Hommes :	Poste vacant		
Environnement :	Marlène Fournier	418 248-2003 r 418 241-9541 c	fourniermarlene802@gmail.com

Fondation Laure-Gaudreault : France Chouinard 418 359-3072

francechouinard_5@hotmail.com

Retraite :	Bernard Blanchet	418 246-5325	blanlemi@telus.net
Sociopolitique :	Élise Melanson	418 359-2105 r 418 248-6949 c	melaelis@hotmail.com

Responsables des chaînes téléphoniques

La Pocatière :
Alberte Michaud
418 856-2985

L'Islet-Nord :
Reine-Aimée
Normand
418 247-5436

L'Islet-Sud :
Annie Vaillancourt
418 356-7564

Montmagny-Nord
Pauline Forgues
418 248-1532

Montmagny-Sud :
Ghislaine Lord
418 249-2891
Rachel Thibault
418 248-2891

Président régional

Réjean Lemelin



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 1 882 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 49e Congrès, soit le 8 juin, sera consacré aux modifications aux statuts et règlements. Nous y aborderons notamment le vote électronique, la cotisation et le nombre maximal de mandats. Ce sera un moment important pour préparer l'avenir.

Le 50e Congrès se tiendra 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 dresserons le bilan du triennat, adopterons les orientations 2026-2029 et procéderons à l'élection du conseil exécutif national. Notre délégation comptera 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-Fréchette, Élise Melanson de Pascal-Taché et Louise Fortin de Beauce-Etchemins. Également aux membres du 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 régionale se tiendront au :

Québec Inn. 7175, boul. Hamel Ouest, Sainte-Foy, Québec



Québec-Chaudière-Appalaches



CELLULE MONTMAGNY-NORD-SUD

Pauline Forgues et Ginette Rousseau: responsables

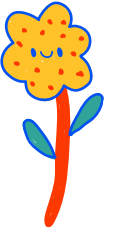
418 234-0192 paufor@telus.net 418 248-1532

Bonjour à tous!



Grand défi de remplacer madame Françoise après toutes ces belles années comme «Responsable» de la Cellule Montmagny-Nord- Sud. Toutes nos félicitations! Ravie d'avoir pris cette décision. Merci à madame Françoise, madame Pauline et madame France d'avoir accepté de faire « Équipe » avec moi.

Comme je suis très engagée dans mes responsabilités familiales à titre de maman et de grand-maman, je vous propose ce plan : Vivre intensément ce projet « Expérience » pour un an : 2026- 2027.



Grand plaisir de vous communiquer la programmation annuelle et de vous accueillir en grand nombre avec notre chaleur, notre fierté et notre enthousiasme.

Au plaisir de se rencontrer en septembre, on vous aime! 



CELLULE L'ISLET-SUD

Marie-Claude Mercier : responsable

514 972-5872 merciermc63@gmail.com



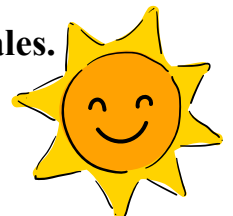
Bonjour à vous chers membres!

C'est avec beaucoup de satisfaction que je termine ma deuxième année en tant que responsable de la cellule. C'est toujours un immense plaisir de constater une nombreuse participation à chacun de nos rassemblements. Il est donc très motivant de planifier ces rendez-vous avec des membres aussi reconnaissants que ceux et celles de la cellule L'Islet-Sud.

Je serai encore en poste en 2026-2027 pour organiser nos rencontres conviviales.

Vos conjointes et conjoints sont toujours les bienvenus.

Au plaisir de vous voir en août prochain pour l'activité d'accueil.



Je vous souhaite un bel automne et plein d'énergie pour participer à nos activités!



COMITÉ CONDITION DES FEMMES

Georgette Roy, responsable.

roygeorgette45@gmail.com 418 248-2319

Je suis responsable sectorielle au comité des femmes depuis plusieurs années et je pense bien continuer de vous représenter sur ce comité tout en étant présidente. Je vous invite à lire le compte-rendu de la Journée internationale des Femmes du 6 mars dernier.

Journée Internationale des droits des femmes

Le vendredi 6 mars, le Comité régional des femmes nous a invité à participer à une rencontre sous le thème **Générations Deboutte!** Notre président régional, monsieur Réjean Lemelin, nous a souhaité la bienvenue et nous a expliqué le sens du slogan. La présidente du Comité des femmes, madame Renée Blais, nous a présenté les membres qui collaborent avec elle à l'organisation d'une telle journée. Deux conférences ont suivi.

La première a été présentée par madame Nataly Espinoza Suarez. Mme Suarez est née au Pérou. Elle a séjourné aux États-Unis et est arrivée au Québec, il y a environ cinq ans. C'était pendant la pandémie. Elle a ressenti beaucoup de solitude. Aujourd'hui, elle communique bien en français. Elle travaille en recherche sur le cancer du sein, auprès de femmes immigrantes. Son but est de donner voix aux femmes immigrantes et d'offrir l'espoir en leur apportant son soutien. Elle a appris que l'identité se transforme. La voix des femmes compte. Elle affirme que la société québécoise est bienveillante.



La deuxième conférence a porté sur la justice réparatrice. Olivier Ouellet et Julie Richard nous ont expliqué comment fonctionne le Réseau Équijustice. Les principes consistent à accueillir la personne avec considération, disponibilité et écoute, à démontrer de la bienveillance, à favoriser la communication et à permettre la collaboration avec les partenaires. Ces interventions se déroulent dans un cadre d'écoute sécuritaire, confidentiel, respectueux et toujours volontaire. Le but est de favoriser le vivre ensemble.



En après-midi, nous avons assisté à un tour de chants de Ginette Paradis accompagnée au piano de façon grandiose. Madame Paradis nous a transmis son enthousiasme dans l'exécution de pièces judicieusement choisies pour l'auditoire rassemblé autour des droits des femmes.



Le répertoire convenait parfaitement à notre assemblée. Ce moment de détente est très apprécié.

Un immense bravo s'adresse au Comité des femmes. Nous avons assisté encore à une journée très intéressante. Merci!



Lise Bélanger, texte
Huguette Nicole, photos



COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Élise Melanson, responsable

melaelis@hotmail.com 418 359-2105 r 418 248-6949 c

Le comité sociopolitique s'est réuni le 29 avril dernier. Les participants ont terminé l'élaboration du contenu de la journée régionale sociopolitique qui aura lieu le 22 octobre prochain. Voir la page 8 du présent journal. Je vous invite d'ailleurs à participer à cette rencontre. L'AREQ fait de son mieux pour offrir des conférences qui touchent l'ensemble des aînés et leur vécu à la retraite, en lien avec le vieillissement.

Participer, s'informer, est le rôle de chaque personne pour avoir un meilleur vécu au quotidien.

Le 1er octobre 2026 marquera la sixième édition de la **Marche pour le mieux-être des personnes âgées**. Dans le contexte électoral, il est important que nous soyons présents pour faire entendre notre voix! Faire valoir nos droits et nos demandes afin de vieillir dignement dans la société d'aujourd'hui est un devoir que nous devons à nous-mêmes. Les conditions de retraite seront très certainement à l'ordre du jour!

Rappel : Pour toutes les activités à Québec, le Conseil sectoriel paie les frais d'inscriptions et organise le transport avec les personnes intéressées afin de favoriser une bonne participation de nos membres.

« Tourne le dos au passé, regarde l'avenir et marche dans le présent. »

(Nicolas Vang)



COMITÉ ASSURANCES ET RETRAITE

Bernard Blanchet, responsable

blanlemi@telus.net

Bonjour

Nous vous invitons à prendre connaissance du document de Beneva ci-joint, à titre informatif.

En bref, Beneva nous informe qu'à partir du 1er juin 2026, votre carte d'assurance numérique prendra les couleurs de Beneva. La nouvelle version sera accessible dans l'Espace client et l'application mobile. La bonne nouvelle c'est que cette carte pourra également être ajoutée au portefeuille numérique de votre téléphone.

Aucune action n'est requise de votre part. Vos numéros de police et de certificat demeurent les mêmes, et votre carte actuelle, qu'elle soit papier ou numérique, reste valide et acceptée par tous les fournisseurs (pharmacies, hôpital, etc.). Il n'y aura pas de réimpression de cartes d'assurance par Beneva pour des raisons environnementales et financières.

Vous trouverez tous les détails, ainsi que la possibilité de participer à un concours, dans le document ci-joint.

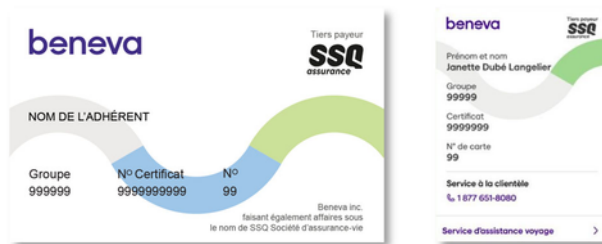
Pour toutes questions concernant cette information, veuillez communiquer avec Beneva au 1 877 651-8080.

Merci!

Du bon monde pour protéger le vôtre

Découvrez votre nouvelle carte d'assurance

Votre carte d'assurance numérique fait peau 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 1er 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

beneva

Activité Régionale Sociopolitique

Vous êtes invités à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique. Le sommeil, un lieu de repos pour le corps et le mental.

1ère 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

2e 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

Date : 22 octobre 2026

9:00 Inscription

Lieu : Québec Inn

9:30 : début de la rencontre

7175 Boul, Wilfrid Hamel Ouest

G2G1B6



INSCRIPTION : Date limite le 9 octobre 2026

Coûts 25 \$/membre (Coût défrayé par le secteur pour les membres)

45 \$/non membre

S'inscrire auprès :

Élise Melanson, responsable du comité sociopolitique

418-359-2105 r

418 248-6949 c

melaelis@hotmail.com



**FONDATION
LAURE-
GAUDREULT**



Chers membres AREQ,

C'est un retour pour moi à la fondation Laure-Gaudreault. J'aurai l'occasion et le plaisir de vous rencontrer lors des activités durant la prochaine année.

Saviez-vous que les dons faits à la FLG reviennent à 90% au secteur? Il est donc important de participer d'une manière ou d'une autre soit aux tirages partage, à la collecte de dons lors des activités ou de faire un don directement à la fondation. (Reçu pour 15 \$ et plus) www.fondationlg.org

Il est aussi possible de faire un « Legs testamentaire » à la FLG. Depuis quelques années, plusieurs personnes ont fait le choix d'inclure la fondation dans leurs volontés testamentaires.

La date limite pour faire une demande d'aide financière est le 15 mars de chaque année. Si vous connaissez une personne ou un organisme qui nécessite de l'aide, n'hésitez pas à leur parler de la FLG et à me communiquer leur nom. Je pourrai donner suite à votre proposition et acheminer les demandes avec les formulaires officiels. N'hésitez pas à me contacter tout au long de l'année pour soumettre des demandes. Les formulaires complétés seront envoyés au début du mois de mars 2027.

Qui peut bénéficier de l'aide de la fondation?

- Les personnes âgées en situation de vulnérabilité et les organismes d'aide aux personnes âgées.
- Les organismes qui œuvrent auprès des jeunes ou des jeunes dans le besoin.
- La recherche médicale surtout pour les maladies qui touchent les personnes âgées.

Merci pour votre générosité!



Concours de poésie



Depuis quelques années, le secteur Des-Deux-Rives organise un concours de poésie parmi ses membres. Ceux-ci apprécient d'y participer, ce qui permet de titiller leur fibre créative. Pour son édition 2026, nous ouvrons cordialement la participation à l'ensemble des membres de la région 03.

Les poètes en herbe ou plus expérimentés sont invités à envoyer leurs œuvres (limite de 2 par personne) au plus tard le **1er octobre 2026**, à la présidente du secteur, madame Huguette Lamontagne, athena1@bell.net.

Un comité se réunira pour analyser les poèmes et déterminer les textes gagnants. Les trois premières positions se mériteront respectivement 100 \$, 75 \$ et 50 \$. Selon le nombre d'œuvres soumises, un ou des prix de participation seront tirés au hasard. Les personnes gagnantes verront leur poème publié dans le numéro de décembre du bulletin de l'AREQ 03D.

Participez en très grand nombre!

Huguette Lamontagne, présidente du secteur Des-Deux-Rives



Assemblée Générale Sectorielle

L'Assemblée générale sectorielle a eu lieu le 17 avril 2026. Félicitations à notre nouvelle présidente : Georgette Roy. En mai dernier, elle a reçu la médaille de la Lieutenante-gouverneure en reconnaissance de son implication bénévole. Félicitations Georgette pour ton engagement!

Vous trouverez tous les documents sur le site AREQ de Pascal-Taché. Merci Mario Cloutier pour tout cet excellent travail! Consultez le site!

<https://pascaltache.areq.lacsq.org/>

En après-midi, la conférence de Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux à l'AREQ, a permis à l'assistance de démystifier les usages actuels de l'IA pour soutenir les personnes âgées.

Élise Melanson, texte

Mario Cloutier, photos

<https://pascaltache.areq.lacsq.org/assemblee-generale-sectorielle-2026/>



Nos artistes et artisanes

2026



Jocelyne Gendreau



Marie-Claude Mercier



France Chouinard



Georgette Roy



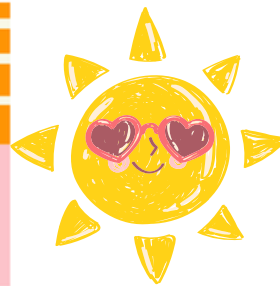
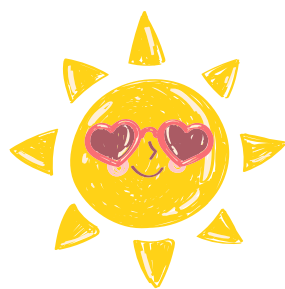
Lorraine Lévesque



Michèle Desjardins



Denise Corriveau



Le mercredi 20 mai 2026, 46 aînés étaient présents à ce repas, à L'Oiselière de Montmagny. Le Conseil sectoriel avait préparé cette rencontre pour remercier ses bénévoles de leur implication. L'animation a été confiée à Bernard Blanchet. Sous le signe de la détente, il a su assurer le bon déroulement de l'activité.



Élise Melanson a souhaité la bienvenue à tous. Elle affirme la nécessité et l'apport important de chaque geste bénévole. Élise remercie Georgette Roy qui a accepté la fonction de présidence. Elle l'assure de son soutien et celle du Conseil Sectoriel.

Georgette Roy nous fait part de son désir d'accomplir de son mieux ses responsabilités. Elle a encore l'énergie et le vouloir de continuer l'action de l'AREQ qu'elle considère très importante. Elle exprime sa reconnaissance aux bénévoles et leur demande de poursuivre car elle va avoir besoin de chacun.



Georgette remercie Françoise Boulet, pour ses nombreuses années, responsable de la cellule de Montmagny Nord et Sud. Une mention spéciale à Réjane Saint-Amant qui a été responsable de la cellule L'Islet-Sud. Le Conseil Sectoriel reconnaît le dévouement constant de Mario Cloutier à garder le site internet du secteur, à jour.



Une reconnaissance a été présentée à Élise Melanson qui a occupé la présidence du secteur pour deux mandats. Elle a effectué un travail remarquable : établir les politiques sectorielles, constituer une fiche-mémoire pour chacune des activités du secteur, recueillir plusieurs adresses de courriels pour l'envoi du Journal Ex-Tension et la diffusion d'information, instaurer le paiement Interac. Son implication active et joyeuse démontre l'importance qu'elle accorde à l'AREQ pour ses membres.



Le Conseil Sectoriel a remis à chaque bénévole un présent en guise de reconnaissance. Le dîner nous a été offert gratuitement.

Merci au Conseil Sectoriel pour votre excellent travail et l'organisation de cette activité.

Votre bénévolat est nécessaire et nous apprécions grandement votre disponibilité et votre générosité.

Merci aussi à vous!

Lise Bélanger, texte

Mario Cloutier, photos



Congrès sans papier!

Lundi le 8 juin avait lieu le Congrès extraordinaire (49e) qui portait uniquement sur les statuts et règlements de l'AREQ. Le seul document qui a été imprimé pour fin de discussion. Tous les autres sujets ont été traités sans papier.

Les personnes déléguées ont pu se prévaloir de leur droit de parole et de vote sur plusieurs propositions visant à adapter les règles de fonctionnement de l'AREQ au contexte actuel de notre société et ainsi permettre à notre association de mieux s'orienter vers l'avenir. Ce fût une longue journée mais nous avons réussi à terminer ce dossier dans le respect et la bienveillance!

Quelques points à retenir :

- La durée de deux mandats consécutifs de trois ans pour les postes visés demeure en vigueur.
- Il a également été choisi de maintenir un maximum de deux mandats d'une durée de trois ans pour les élus aux comités nationaux.
- La situation actuelle demeure la même : aucun montant pour une cotisation maximale n'a été retenu.
- La proposition permettant aux membres associés d'occuper un poste électif au sein d'un conseil sectoriel (à l'exception de la présidence) n'a pas été adoptée.
- La cotisation minimale de 4 \$ par mois a été adoptée et entrera en vigueur le 1er janvier 2027. Les membres visés par cette augmentation représentent environ 10% des membres de l'AREQ. Ces membres ont une retraite annuelle de moins de 14 117 \$ et y seront assujettis. Le maximum 4 \$ par mois représente une cotisation de 48 \$ annuellement.
- Tous les membres reçoivent les mêmes services de l'AREQ, c'est une question d'équité.

Augmentation	% de 6 000 personnes	Environ
1 \$	40	2 400
1 \$ et 2 \$	50	3 000
3 \$	10	600



Délégation du secteur : Huguette Nicole, Georgette Roy, Élise Melanson et Lise Bélanger

L'ouverture du **50e Congrès AREQ** sous le thème « **AREQ, plus grande, plus forte** » a été proclamée par Madame Micheline Germain, présidente nationale.

Elle a rappelé « l'importance de s'appuyer sur l'héritage de l'association tout en poursuivant les efforts visant à bâtir une AREQ toujours plus forte, plus influente et plus proche de ses membres. » Un rappel historique en mode virtuel sur l'origine de l'AREQ a été présenté, je vous invite à le regarder : <https://www.youtube.com/watch?v=DuqITWt9uTY>

Les participantes et participants ont travaillé à établir les priorités qui orienteront les actions de l'AREQ au cours du prochain triennat 2026-2029.

L'AREQ est à établir un plan de développement afin de faire connaître davantage notre association dans l'idée d'en augmenter le nombre de membres tout en faisant connaître les services offerts.

Les personnes déléguées ont eu droit à une conférence très intéressante et surtout inspirante sur le rythme de la vie avec **Marie-Claude Barrette**.

Ce 50e Congrès nous réservait de belles surprises! Le lancement du jeu, « Par ici la retraite » a permis la rencontre du comédien **Normand D'Amour**, un grand amateur de jeux de société. Ce jeu a été conçu pour favoriser les échanges, sensibiliser aux réalités de la retraite et créer des ponts entre les générations.

Cette première journée a donné l'occasion à vos déléguées de jouer les « **groupies** »!





Parmi les moments marquants du Congrès, les congressistes ont assisté à la conférence du journaliste et chroniqueur économique **Pierre-Olivier Zappa**. Celui-ci a partagé sa vision des grandes tendances économiques et des défis qui façonneront les prochaines années.

En prévision de la période électorale, une conférencière claire et alignée, **Antonine Yaccarini**, analyste politique, nous a donné des pistes afin de stimuler notre action sociale comme association. L'idée étant d'accroître l'influence politique des personnes retraitées et faire du pouvoir d'achat des personnes âgées un enjeu incontournable de la campagne électorale provinciale de 2026, en interpellant les partis politiques avant, pendant et après l'élection.

Je ne peux passer sous silence, le bilan du triennat, car l'AREQ agit en conformité avec ses orientations et posent des actions concrètes pour le bien de ses membres. Voici le lien : <https://www.youtube.com/watch?v=0MZ3UJjLn28>



L'équipe organisatrice du Congrès 2026 nous réservait toute une finale lors de la soirée du banquet. Le tapis rouge avec le gagnant de la Course des Régions, **Pascal St-Gelais**, dont le court métrage "Jacques et Pierre-Paul" a su remporter le plus grand nombre de votes de nos membres. Le lien pour ceux et celles qui voudraient revoir le film: <https://www.youtube.com/watch?v=O48my1eZGx8&t=7s>

La dernière soirée fût également riche au niveau musical, nous avons eu la chance de vivre plusieurs heures de bonheur en musique avec nul autre que le talentueux **Grégory Charles**. Nous en avons donc profité pour mettre nos beaux atours!



Je ne peux vous décrire tout ce que nous avons eu comme informations et vécu comme rencontres enrichissantes à l'occasion privilégiée de ce 50e Congrès de l'AREQ, sous le thème « AREQ, plus grande, plus forte », Laure-Gaudreault serait vraiment fière



Nouveau Conseil exécutif AREQ 2026-2029



Présidence : Micheline Germain
1re vice-présidence : Claire Montour
2e vice-présidence : Denise Côté
Secrétariat : François Tanguay
Trésorerie : Carole Pedneault

Texte : Élise Melanson, site et documents AREQ

Photos : Huguette Nicole, Élise Melanson, site AREQ

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 melaelis@hotmail.com



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>

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

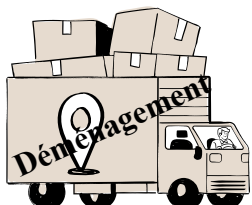


Communiquez directement avec l'AREQ nationale :
418 525-0611 ou 1 800 663-2408

info@areq.lacsq.org

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

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



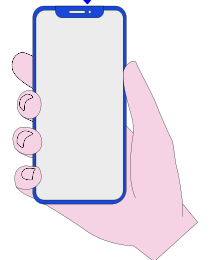
Vous pouvez également communiquer avec moi par courriel ou par téléphone :

Élise Melanson, présidente

418 359-2105 r

418 248-6949 c

melaelis@hotmail.com





Sécurité



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

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

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/>

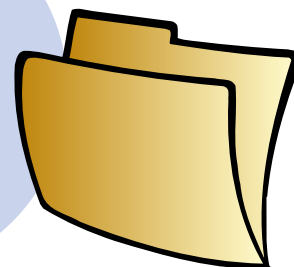
Santé Mentale Québec : <https://mouvementsmq.ca/>

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
AREQ Nationale	Tél : 418 525-0611 1 800 663-2408 Fax : 418 525-0769	info@areq.lacsq.org
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	www.retraitequebec.gouv.qc.ca
Sécurité de la vieillesse	1 800 277-9915	www.hrdc.drhc.gc.ca
RAMQ	418 646-4636 1 800 561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
BÉNÉVA (SSQ)	418 651-6962 1 888 833-6962	www.beneva.ca/fr
CAN Assistance Assurance-voyage (Canadan-USA)	1 800 465-2928 1 855 908-5056	https://canassistance.com/assures
Les protections Résaut CSQ/La Personnelle	1 888 476-8737 Réclamation : 1 866 776-8343 Service à la clientèle : 1 877 870-4973	www.lapersonnelle.com
NOVUM Assistance juridique gratuite	1 844 745-4714	https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/

Activités Cellule Montmagny Nord-Sud

Ginette et Pauline

2026 2027

418 234-0192

418 248-1532

2026

2027

Mardi 1er septembre	11:00 - 14:30	Dîner D'Accueil	Espace Citoyen Bistro Lafontaine
Mardi 1er décembre	11:00 - 14:30	Dîner de Noël	Restaurant La Couvée de L'Oiselière 1 Menu
Mardi 16 février	11:00 - 14:30	Dîner de la  St-Valentin	Restaurant La Couvée de L'Oiselière 1 Menu

Grand Merci de votre précieuse collaboration.
Au plaisir de vous rencontrer.

Activités Cellule La Pocatière

Alberte et Ghislaine

2026 - 2027

418 856-2985

418 856-4518

2026

2027

Jeudi 10 septembre	11 h 30	Dîner d'accueil (Réserver avant le 3 septembre)	Club de Golf Saint-Pacôme
Jeudi 10 décembre	11 h 30	Dîner de Noël (Réserver avant le 3 décembre)	Mikes La Pocatière
Jeudi 11 février	11 h 30	Dîner de la Saint-Valentin (Réserver avant le 4 février)	Restaurant Le Buro La Pocatière
Mercredi à déterminer en mars	11 h 30	Dîner (Réserver : à déterminer)	Local de la FADOQ La Pocatière
Jeudi 10 juin	11 h 30	Dîner de fin d'année (Réserver avant le 3 juin)	Club de Golf Saint-Pacôme

Vous serez contactés par votre chaîne téléphonique pour chaque dîner.

Réservez auprès d'Alberte Michaud, 418 856-2985 ou par Courriel :

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.

Activités Cellule l'Islet-Sud
Marie-Claude Mercier
2026 - 2027
merciermc63@gmail.com 514 972-5872

2026

2027

Mercredi 26 août	9 h 30	Déjeuner d'accueil Café Bistro OK	Saint-Jean Port-Joli
Mercredi 9 décembre	11 h 30	Dîner Le Jasmin	Tourville
Mercredi 10 février	11 h 30	Dîner Chez Réjean	Saint-Pamphile
Mercredi 7 avril	11 h 30	Dîner Salle de L'Âge d'Or	Sainte-Perpétue
Mercredi 2 juin	9 h 30	Déjeuner Ô Sommet	Saint-Adalbert

À noter qu'il peut y avoir des changements dans les dates et endroits pour les activités.

Nouveaux et nouvelles retraitées!

Année de prise de retraite : 2025-2026, 2024-2025,
2024-2023 à aujourd'hui!

L'AREQ Pascal-Taché
désire vous accueillir
dans un contexte amical et festif!

Réservez votre après-midi du
19 août 2026!

Vous pourrez venir accompagné-e d'une personne:
conjoint-e, membre de l'AREQ ou ami-e.

Vous serez contacté-e par courriel
ou par téléphone!

ou

Communiquez avec moi!

Georgette Roy, présidente 418 248-2319 roygeorgette45@gmail.com



INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DU SECTEUR

Afin de contourner le problème des inscriptions problématiques, le Conseil sectoriel a choisi **les inscriptions à l'avance par chèque ou par virement Interac**. Cette façon de procéder est en vigueur depuis mars dernier. Ces dispositions permettent de gérer plus efficacement les finances du secteur.

En ce qui concerne les activités pour lesquelles il faudra payer à l'avance, un coupon est inclus dans le journal avec les modalités d'inscription.

Depuis plusieurs années déjà nous demandons de respecter les délais d'inscription et d'annulation. Ces délais demeureront respectés.

La date limite d'inscription permet de confirmer les réservations auprès des restaurateurs.

Le délai de 48 heures pour aviser de votre absence évite de défrayer des coûts inutiles. Bien entendu si ce délai est respecté, vous recevrez un remboursement.

PAIEMENT INTERAC

Comment procéder pour la 1ère fois :

Vous devrez ajouter le destinataire : AREQ03C

L'adresse courriel à inscrire :

tresorerie.areqpascaltache@hotmail.com



- Aucune question de sécurité n'est requise.
- Chaque fois : inscrire votre nom au complet et votre numéro d'adhérent AREQ dans l'espace « message au destinataire ».
- Si vous payez pour quelqu'un d'autre, ajouter son nom dans le message.

PAIEMENT PAR CHÈQUE

Envoyez le coupon-réponse dûment complété avec votre **chèque** à l'adresse suivante et indiquée sur le coupon :

Chèque à l'ordre de : **AREQ Pascal-Taché**

Poster à l'adresse suivante : Élise Melanson

80 Rang Taché Est Ste-Perpétue-de-l'Islet QC G0R 3Z0

Problème de transport? Nous pouvons vous aider!

Contactez : Une personne **membre du Conseil sectoriel** ou **votre responsable de cellule**, les numéros utiles sont tous en page 2 du journal. Il y aura une solution!

Élise Melanson, trésorière sectorielle



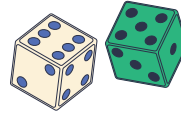
Pause Santé



L'automne arrive à grands pas et les occupations deviennent plus intérieures qu'extérieures. Les routines d'automne/hiver s'installent. Casse-tête, mots croisés, sudoku demeurent des activités stimulantes pour le cerveau et aident à conserver nos capacités d'attention, de mémoire, d'observation et d'esprit logique. L'avantage de ces activités c'est que nous pouvons les pratiquer en solitaire.



Cependant, les jeux de société en famille ou entre amis-es apportent bien d'autres avantages. Ils stimulent le cerveau, la socialisation, l'esprit d'équipe, la communication. Ils favorisent la collaboration et l'écoute des autres. Ils permettent de se détendre et aident à réduire le stress et l'anxiété, mais surtout, les éclats de rire partagés font de ces activités une source de bien-être et de plaisir!



Cela me donne l'occasion de vous présenter le jeu **Par ici la retraite!** dont le lancement a eu lieu au 50e Congrès de l'AREQ. Ce jeu est le résultat d'un grand travail d'équipe, piloté par **Samuel Labrecque**, conseiller aux dossiers sociaux à l'AREQ. Celui-ci par des rencontres et de nombreux échanges avec les membres des différents comités sociopolitiques régionaux a réussi à mener ce projet à terme.



« **Par ici la retraite!** Est un jeu qui prouve que la retraite n'est pas une fin, mais plutôt le début d'une nouvelle aventure. Explorez, rencontrez, participez à des activités et créez des souvenirs inoubliables. Gérez votre temps et votre argent pour vivre la plus belle retraite et gagner la partie. »

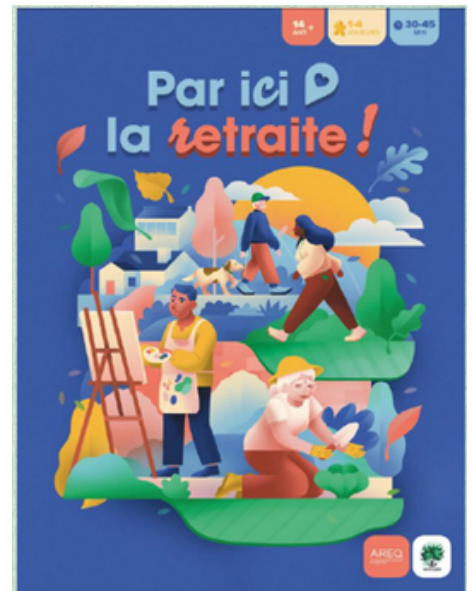


Jeu que je vous invite à découvrir avec vos enfants et petits-enfants ou tout simplement entre amis!



Lien pour tutoriel du jeu :

https://www.youtube.com/watch?v=MlpQj4x_cC4



44,99 \$

Ventes aux particuliers : viviludi.com ou dans un Pub ludique Randolph.

Possibilité de commande groupée avec l'AREQ. Si vous êtes intéressés, contactez-moi

Texte : Élise Melanson, le jeu et site de l'AREQ.

Photos : Élise Melanson, site AREQ.

Téléphone : Courriel :

Décès

MEMBRES

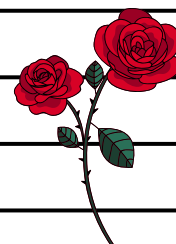


Boily, Charlotte
Caouette, Denise
Corriveau, André
Lévesque, Georgette



FAMILLE DES MEMBRES

Boulet, Ginette	Sœur de Nicole Boulet
Chabot, Charles	Frère de Jeanne-Mance et Noëlla Chabot
Cloutier, Laurent	Époux d'Odile Caron
Dubé, Élisée	Beau-frère de Francine Nadeau
Dubé, Olive	Soeur de Gisèle Dubé
Forgues, Rémi	Frère de Pauline Forgues
Gagné, Jean-Robert	Beau-frère de Maryse Dancause
Gauthier, Mariette	Mère de Lynda Couillard et belle-sœur de France Côté
Gendron, Paul-Émile	Époux d'Aline Bélanger
Lemelin, Jean-Marc	Beau-frère de Rita Lapointe
Lizotte, Aline	Soeur de Sr Claudette Lizotte CND et belle-soeur de Louise Beaulieu
Mathieu, Pauline	Soeur de Côme Mathieu et belle-soeur de Pauline Nolet
Morneau, Émélianne	Soeur de Thérèse, Marie-Anne et Clermont Morneau, belle-soeur de Laetitia Leclerc et de Michel Saint-Pierre
Proteau, Réjean	Beau-frère de Marthe Ménard
Robin, Delphine	Belle-soeur d'Irène Hébert et de Gilberte Lamonde
Robin, Gilberte	Belle-soeur d'Irène Buteau
Roy, Ghislaine	Soeur de Jacinthe Roy
Talbot, Monique	Belle-mère de France Clavet





FÊTE AUTOMNALE 2026

« L'automne, le dernier et le plus beau sourire de l'année. »
(William Cullen Bryant)

QUAND ? Le mercredi 7 octobre 2026 à 11 heures

OÙ ? Salle municipale St-Pamphile

3 Route Elgin Sud (route 204) St- Pamphile



QUI?

- Toutes les personnes membres du secteur sont invitées. Les conjointes et les conjoints sont les bienvenus·es.
- C'est aussi l'occasion de rendre hommage aux personnes âgées, ceux et celles qui à compter de 65 ans auront atteint un multiple de 5 durant l'année 2026.
- Une super occasion de bien accueillir les nouveaux et les nouvelles retraitées des dernières années.
- Tout ce beau monde, nous les appelons « Les fêtés-es »!

COÛT?

Personnes fêtées	25 \$
Membre	30 \$
Non-membre	35 \$
Nouveau retraité et nouvelle retraitée Année de prise de retraite : 2025-2026 2024-2025 2023-2024	Gratuit
Coût inclus : repas, taxes et pourboire	

Voir les modalités d'inscription à la
Page 20 du présent journal.

Utilisez le virement **Interac!**

tresorerie.areqpascaltache@hotmail.com

Date limite d'inscription

28 septembre 2026

**“ Si vous avisez de votre
absence 48 heures à l'avance,
vous serez remboursés ”**

N.B. Il y aura une chaîne téléphonique, si vous ne faites partie d'aucune chaîne mais vous désirez participer il suffit de communiquer avec la responsable des inscriptions.



PAIEMENT PAR CHÈQUE

Envoyez le coupon-réponse dûment complété avec votre **chèque** à l'adresse suivante :

Chèque à l'ordre de : **AREQ Pascal-Taché**

Poster à l'adresse suivante : Élise Melanson

80 Rang Taché Est Ste-Perpétue-de-l'Islet QC G0R 3Z0

FÊTE AUTOMNALE

Mercredi 7 octobre 2026

Date limite d'inscription : 28 septembre 2026

Membre : 30,00 \$ Non-membre : 35 \$ Personnes fêtées : 25\$ Nouveau et nouvelle retraité-e : Gratuit

Nom : _____

Numéro d'adhérent : _____

Si vous payez pour plusieurs personnes, inscrire les

noms : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____