



Souhait du président

Je viens vous souhaiter un joyeux temps des Fêtes et une bonne année 2024.

Déjà dans ma troisième année comme président de l'AREL avec une équipe formidable au conseil sectoriel. Plein de belles choses réalisées depuis le début et encore beaucoup de défis à réaliser.

L'année 2023 a été bien remplie, mentionnons mon élection comme président pour un 2e mandat. Notre association locale a organisé plusieurs rencontres. Merci à vous, les membres, d'y participer en grand nombre, une moyenne de 40 personnes. C'est encourageant et stimulant...

Au congrès des décisions importantes ont été prises par vos délégués. Statut des conjointes ou conjoints : Les conjointes et conjoints des membres réguliers pourront devenir membres associés. Ainsi, en plus d'augmenter l'effectif, ces nouveaux talents pourront s'impliquer dans notre association et mettre en valeur leur talent.

Les autres membres du conseil sectoriel (Paulette Lalande, première vice-présidente, Rollande Hébert-Corbeil, deuxième vice-présidente, Louise Boudreault, trésorière, Denise Fahey, secrétaire, Lucie Sabourin, conseillère, Nicole Aubry Hébert, conseillère) se joignent à moi pour vous dire que le temps des fêtes est là pour se réunir avec ceux et celles que l'on aime, profitez-en pour dire à vos proches et vos amis, amies que vous les aimez, c'est très important pour eux et pour vous aussi !

Je vous remercie d'être là et je remercie aussi les membres du conseil sectoriel de nous permettre que vous soyez là !

Joyeux temps des Fêtes !

Maurice Deschênes, président

En tant que président de l'AREQ (CSQ) Petite-Nation, je veux souligner l'apport immense de trois femmes de notre secteur de la Petite-Nation qui font partie de la dernière mouture des « Aînées d'exception en Outaouais 2023-2024 » par la TCARO.

Ces trois femmes : Nicole Aubry-Hébert, Rollande Hébert-Corbeil et Paulette Lalande font partie du conseil sectoriel de notre association.

Je veux souligner, au nom du Conseil Sectoriel de la Petite-Nation, leur dévouement au sein de notre association. Je peux témoigner du dévouement bénévole de ces trois personnes. Depuis plusieurs années, je travaille avec celles-ci au bon fonctionnement de notre groupe qui compte plus d'une centaine de membres. Ce sont elles qui m'aident à ce que tous les membres aient des activités tout au cours de l'année. Elles ont toujours des idées d'activités plus intéressantes les unes que les autres.

Ces femmes, qui ont le cœur sur la main, ne comptent pas les heures de bénévolat pour notre groupe et dans d'autres associations.

Ça ne me surprend pas de les voir mentionner dans cette rétrospective des aînées d'exception et elles le resteront pour longtemps. Elles carburent au bénévolat pour leur semblable dans notre région !

« Aînées d'exception en Outaouais 2023-2024 »

Rollande Hébert-Corbeil



Paulette Lalande



Nicole Aubry-Hébert



Si on retournait à Québec en 1900.

Les croquignoles

L'un des desserts favoris de l'hiver est le beigne où « croquignole ». On le sert avec des boissons, des confitures, des gelées ou des crèmes et il se mange froid. À Québec, on le fabrique en famille un soir peu avant Noël.

C'est positivement un grand soir au succès duquel chaque membre de sa famille... revendiquait le privilège de collaborer activement. Sous la direction suprême de la mère de famille, la grande prêtresse de ce culte ancestral, laquelle avait préparé la pâte rituelle sur la fin de l'après-

midi, le père avait charge d'entretenir dans le poêle un feu égal, ni trop doux, ni trop violent cependant qu'à chacun des enfants par ordre d'âge, était dévolue une opération particulière. L'un maintenait à une ligne prêt, le niveau de saindoux bouillant dans le chaudron, l'autre découpait la pâte et la tortillait sur ses doigts avant de la plonger dans la graisse, un troisième armé d'une louche à claire-voie élevait les croquignoles un à un au-dessus du récipient pour les soumettre au coup d'œil infallible de la mère qui décrétait d'un signe de tête, sans appel, s'il était à point ou non, un dernier, enfin rangeait avec des précautions minutieuses dans des plats et des assiettes, les pâtisseries croustillantes et parfumées dont la cuisson avait été reconnue parfaite.¹



"Le réveillon de Noël" d'Henri Julien



¹ ANDRÉ PLAMONDON, « la saison à Québec en 1900 », Concorde, déc. 1954 :

*Nous vous souhaitons
un Joyeux Noël &
une Bonne Année!*



2024

3 – RÉGION ET SECTEUR DE VOTRE CHOIX

Veuillez choisir **un (1) seul secteur** auquel vous souhaitez appartenir afin de recevoir de l'information sur les activités et la vie associative de l'AREQ (CSQ) de ce secteur. En l'absence d'indication, le lieu de votre résidence déterminera votre secteur.

Voir la liste au verso.

RÉGION : _____ SECTEUR : _____

4 – DOCUMENTATION ET CONSENTEMENT	
Désirez-vous recevoir la documentation à la suite de l'adhésion par la poste ☐ ou par courriel ☐ ? Une carte de membre vous sera postée.	
Envoi du magazine <i>Quoi de neuf</i> Un magazine <i>Quoi de neuf</i> est déjà envoyé au membre régulier. Désirez-vous recevoir une copie supplémentaire? Oui ☐ Non ☐	
Consentez-vous à ce que l'AREQ communique certaines de vos coordonnées (adresse postale, courriel, numéro de téléphone) à ses partenaires qui pourraient, à l'occasion, vous transmettre différentes offres ou des informations exclusives? Oui ☐ Non ☐	

5 – SIGNATURE OBLIGATOIRE (ADHÉSION ET AUTORISATION)	
Je soussigné(e) adhère à l'AREQ (CSQ).	
Signature de la personne adhérente	Date
En signant la présente demande d'adhésion, je confirme que les renseignements que j'ai fournis dans le présent formulaire sont exacts. Si vous avez coché A (section 2), vous autorisez Retraite Québec à prélever mensuellement la cotisation annuelle de l'AREQ (CSQ) directement de votre rente provenant d'un régime de retraite du secteur public.	
RÉSERVÉ À L'AREQ	
Signature du responsable de l'AREQ (CSQ)	Date

Veillez retourner la copie blanche à l'AREQ (CSQ) et conserver la copie jaune pour vos dossiers.

LISTE DES RÉGIONS ET SECTEURS

Région 01 – Bas-Saint-Laurent–Gaspésie–Les Îles–Côte-Nord

A) Matane **B)** Des Monts **C)** Baie-des-Chaleurs **D)** Rocher-Percé
E) Vallée-de-la-Matapédia **F)** Rimouski-Neigette **G)** Îles-de-la-Madeleine
H) Mont-Joli–Mitis **J)** Côte-Nord–Sept-Îles **K)** Côte-Nord–Baie-Comeau
L) Côte-de-Gaspé

Région 02 – Saguenay–Lac-Saint-Jean

A) Chicoutimi-Valin **B)** Le Fjord **C)** De-La-Jonquière **D)** Lac-Saint-Jean
E) Louis-Hémon

Région 03 – Québec–Chaudière-Appalaches

A) Cap-Diamant **B)** Grand-Portage **C)** Pascal-Taché **D)** Des-Deux-Rives
E) Charlesbourg **F)** Chauveau **G)** Louis-Fréchette **H)** Charlevoix
J) Beauce-Etchemins **K)** Portneuf **L)** Amiante **M)** Beauport–Côte-de-Beaupré

Région 04 – Cœur et Centre-du-Québec

A) Trois-Rivières **B)** Shawinigan **C)** Nicolet **D)** Bois-Francis **E)** Drummondville
F) La Tuque **G)** Cap-de-la-Madeleine **H)** Louiseville

Région 05 – Estrie

A) Sherbrooke-Ouest et Nord **B)** Lac-Mégantic **C)** Asbesterie
D) Sherbrooke-Est et les environs **E)** Coaticook **F)** Magog **G)** Morilac
H) Grandby-La Pommeraiie **J)** East Angus

Région 06 – Île de Montréal

A) Ahuntsic-Est **B)** Du Ruisseau Raimbault **D)** De Lorimier
F) Jeanne-Mance **H)** Du-Haut-de-l’Isle **J)** Pointe-de-l’Île
M) Angrignon **N)** Ahuntsic-Ouest

Région 07 – Outaouais

A) Haute-Gatineau **B)** Pontiac **C)** Du Lièvre **D)** Petite-Nation **E)** Hull-Aylmer
G) Des Draveurs

Région 08 – Abitibi-Témiscamingue

A) Val-d’Or–Malartic **B)** Rouyn-Noranda **C)** Témiscamingue **D)** Abitibi-Ouest
E) Harricana

Région 09 – Montérégie

A) Bas-Richelieu **B)** Châteauguay–Moissons **C)** Lajemmerais **D)** Des Prairies–Brossard
E) Longueuil **G)** Haut-Richelieu **H)** Richelieu-Yamaska
J) Le Suroît **L)** Les Trois-Lacs

Région 10 – Laval–Laurentides–Lanaudière

A) Lanaudière **B)** Chomedey Laval **C)** Rivière-du-Nord **D)** Deux-Rivières-de-Laval
E) Laurentides **F)** Seigneurie-des-Mille-Îles **G)** Hautes-Rivières **H)** Des Affluents
J) Laval-Nord