

Entretiens 04 A

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Bulletin d'information
Secteur Trois-Rivières

Vol. 28 - numéro 2

Édition Mars 2025



Avec l'arrivée du printemps, vous sucrerez-vous le bec?



Table des matières



	page
Table des matières	2
Calendrier des activités	3
Mot de la présidente régionale	4
Mot de la présidente sectorielle	5
Fraude téléphonique envers les aîné(e)s	6
Désinformation électorale	8
Avis de recherche	9
Bébé sourire	10
Avis de décès	11
Jour de la Terre	13
Compte-rendu du comité sociopolitique	14
Hommage aux personnes âgées	14
Conférence du 25 septembre 2024	15
Apophtegme	17
Avis de convocation AGS	18
Assurances	19
Collecte de sang - remerciements	20
Avis de convocation AGR	21
Grande croisière - Odyssée des Acadiens	22
Les petits gestes peuvent faire la différence.	23
Le Panama	24
Une invitation à sortir en campagne	26
Petits ajouts pour les impôts 2024	27
La FLG vous informe.	27
Les gens sans importance	28
Divers	29
Organigramme	30
Informations générales	31

Bulletin Entretiens 04 A

Mise en page
Michel Jolicoeur

Révision
Jean Carpentier

Envoi postal
Diane Magny

Collaboration
Membres du conseil sectoriel,
resp. des dossiers régionaux et sectoriels

Impression
Éditions l'Exode



C'est la vie, et aucun d'entre nous ne s'en sortira vivant. Donc, mangez des choses délicieuses, sortez au soleil, plongez dans les océans, dites la vérité que vous portez dans votre coeur, soyez bizarres.

Il n'y a pas de temps pour autre chose!

Richard Gere

L'abonnement au bulletin Entretiens 04 A est gratuit.

Vous devez vous inscrire sur la liste des abonné(e)s en communiquant avec Diane Magny au 819 376-7201 ou par courriel à bobinnetdiane@icloud.com.



Calendrier des activités



	mois / dates		mois / dates
	Mars		Avril
Cours de danse en ligne	4	Cabane à sucre	10
Déjeuner	4	CS	15
Quilles	5	Quilles	16
CS	6	CR	17
Mise en forme	7	Quilles	23
Cours de danse en ligne	11	Jour de la Terre (T-Riv.)	24
Quilles	12	Banquet FLG	25
Dîner des retraité(e)s	13	Quilles	30
Mise en forme	14		
Comités régionaux	17		Mai
Cours de danse en ligne	18	Ma maison écolo et écono	4
Quilles	19	AGS	6
40e anniversaire de La Tuque	19	CS	13
Mise en forme	21	CS	20
Cours de danse en ligne	25	Sortie à la campagne	22
CN	25-26-27	AGR (Nicolet)	27
Quilles	26		
Mise en forme	28		Juin
		Déjeuner	3
	Avril	CR	4
Cours de danse en ligne	1	CS	10
Déjeuner	1	Croisière sur le Richelieu	11
Quilles	2		
Mise en forme	4		
Quilles	9		

Il est toujours prudent de vérifier la tenue des activités inscrites à l'agenda sur le [site de l'AREQ](#) de Trois-Rivières 04 A.

Mot de la présidente régionale

Michelle Samson



Les jours rallongent, nous faisant penser que le printemps arrivera bientôt. Par ailleurs, la région a vécu bien des nouveautés depuis septembre 2024.

Un grand changement, c'est le regroupement du secteur Cap-de-la-Madeleine avec le secteur Trois-Rivières. En mai, lors de l'assemblée générale sectorielle du Cap-de-la-Madeleine, les personnes élues ont remis leur démission. Nos statuts et règlements stipulent que, pour qu'un secteur existe, il doit y avoir une présidence élue. À la fin août, nous avons fait parvenir une lettre explicative à tous les membres du secteur, les invitant à une assemblée générale sectorielle spéciale. Lors de cette réunion, les membres devaient décider de l'avenir de leur secteur. Deux choix s'offraient à eux : l'élection d'un nouveau conseil ou un regroupement. Les membres ont choisi de se regrouper avec le secteur Trois-Rivières. Donc, depuis le début de novembre, la région Mauricie-Centre-du-Québec compte sept secteurs : Trois-Rivières, Shawinigan, Nicolet, Bois-Francs, Drummondville, La Tuque et Louiseville.

Sur le plan régional, nous avons aussi participé, au cours de l'automne, à deux (2) marches. Début septembre, à la suite d'une initiative de Ginette Massicotte qui nous avait parlé de faire voir l'AREQ dans une activité plus sportive, nous nous sommes rendus au Défi du Parc (de la Mauricie).

Puis, le 1er octobre, à Québec, nous avons pris part à la marche pour le mieux-être des personnes âgées. Pour nous, c'était aussi l'occasion de clamer haut et fort le droit que nous avons gagné de vieillir dans la dignité. Plusieurs organismes participaient conjointement à la réussite de cet événement qui avait lieu pour la première fois à Québec.

Nos comités régionaux nous ont aussi concocté de belles activités. Le comité sociopolitique avait invité Alain Saulnier qui nous a parlé des médias dans l'univers numérique. C'est un domaine que nous connaissons, mais où les enjeux ne sont pas toujours clairs. Une autre perception des choses nous a permis d'objectiver ce que nous savions et de progresser. C'est pour moi une des raisons d'être du secteur régional : nous donner des outils pour mieux comprendre.

Le comité des hommes, quant à lui, a invité Joé Turgeon qui nous a dit qu'il fallait apprendre à nous gérer, car nous sommes les seuls véritables experts de notre existence. Il nous fallait tracer notre propre chemin vers un nouveau départ.

En février, le comité des droits des femmes nous a permis de rencontrer Myriam Magny et Jessica Beauregard pour faire le point sur l'aide qui peut être apportée aux femmes et aux enfants victimes de violence conjugale.

Lors du Jour de la Terre, Laure Waridel nous invitera à passer de la parole aux actes afin de bien choisir aujourd'hui ce que sera demain.

Je veux remercier tous les membres des différents secteurs qui prennent part à l'élaboration de ces journées régionales ainsi que tous les participants. Grâce à vous, nous sommes une région forte, active et pleine de projets. Nous pouvons être fiers!

En terminant, je voudrais vous inviter à l'assemblée générale régionale qui se déroulera à la salle Louisbourg de l'Auberge Godefroy de Nicolet le mardi 27 mai 2025. Pour de plus amples informations, lisez l'avis de convocation publié dans ce journal.

En espérant vous rencontrer en grand nombre lors du prochain AGR.

Mot de la présidente sectorielle



Lucie Boyer

Chers membres,

À la suite de la fusion du secteur Cap-de-la-Madeleine, plusieurs personnes avaient le statut de « membres amis » et se posaient la question suivante : pourquoi ne pas accepter les membres amis?

L'automne dernier, lors du conseil national, une politique a été entérinée concernant les membres amis. Il a été convenu d'abolir le terme « membres amis ». Un vote a été demandé et le CN a adopté la proposition selon laquelle les membres amis ne peuvent plus être acceptés. Dorénavant, nous aurons des membres réguliers et des membres associés. Donc, toutes les personnes n'ayant pas ce statut paieront le prix des non-membres à nos activités.

L'AREQ permet aux conjointes et aux conjoints de membres de devenir membres associés. La personne devenue membre associé profitera des avantages offerts aux membres dont vous trouverez la liste sur le site de l'AREQ à l'adresse suivante :

<https://areq.lacsq.org/service-aux-membres/avantage-et-rabais/>

Cette personne pourra également être membre d'un comité et participer à toutes les activités offertes par leur secteur ou leur région. Par contre, une restriction s'applique : les membres associés ne peuvent pas être élus au conseil

sectoriel ou au conseil régional. Quant à la cotisation exigée pour devenir membre, informez-vous auprès de votre président(e) qui vous dirigera au bon endroit.

Notre assemblée générale sectorielle se tiendra le 6 mai prochain et nous y ferons le bilan de l'année. Le quorum de l'AGS est de 3% des membres réguliers. À la fin de la réunion, un apéro accompagné de bouchées nous permettra de fraterniser.

À la deuxième année du triennat, les postes suivants seront en élection : premier vice-président, trésorière et première conseillère. Si vous avez le goût de donner de votre temps et de vivre une expérience enrichissante, nous vous invitons à vous présenter à un poste ou à un comité.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui s'impliquent à maintenir notre secteur dynamique. Si nous voulons un secteur vivant, partageons nos idées et passons de bons moments ensemble.





Fraude téléphonique envers les aîné(e)s

Sûreté du Québec



La Sûreté du Québec vous rappelle les bons réflexes à adopter pour prévenir une fraude. Soyez vigilants lorsque vous recevez un appel d'un soi-disant conseiller, enquêteur ou représentant du gouvernement. Méfiez-vous si vous recevez un appel ou un courriel d'un membre de votre famille qui a besoin d'aide (ex. petit-fils, nièce). Confirmez la situation en parlant à d'autres proches : vous pourriez être en présence d'un fraudeur.

On vous demande de confirmer ou de donner vos informations personnelles et bancaires?

- **Méfiez-vous.** Ne donnez aucun renseignement personnel ou bancaire au téléphone. Les fraudeurs peuvent commencer leur appel en vous demandant de confirmer votre identité à l'aide de renseignements déjà à leur disposition. Leur but? Vous mettre en confiance!
- **Raccrochez.** Prenez un moment de recul. Retrouvez le numéro de téléphone officiel de l'organisme qui vous a contacté, appelez-le et vérifiez la validité de la demande qui vous est adressée. Ne rappelez jamais à un numéro de téléphone transmis par votre interlocuteur.

Votre afficheur indique un « numéro de téléphone officiel »?

- Ne supposez JAMAIS que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact. Les fraudeurs utilisent des logiciels ou des applications pour tromper leurs victimes. Le numéro de l'appel peut également être masqué.

On vous demande de remettre vos cartes et vos NIP dans une enveloppe?

- **Peu importe la raison (pandémie, etc.), refusez. N'ayez pas peur de dire non et raccrochez.** Les fraudeurs peuvent hausser le ton, se montrer insistants ou recourir à de fausses menaces pour obtenir votre coopération. Gardez en tête qu'aucune institution financière (ou organisme gouvernemental) ne procède ainsi.

Vous recevez l'appel d'un soi-disant membre de votre famille (petit-fils, nièce, etc.) en situation de détresse (accident d'auto, détention, hospitalisation, etc.) qui invoque un besoin urgent d'argent? On vous demande de n'en parler à personne?

- **Méfiez-vous! Prenez un moment de recul, n'envoyez pas d'argent.** Ne transmettez pas votre numéro de carte de crédit. N'achetez aucune carte prépayée (carte iTunes) dans le but de fournir à votre interlocuteur les codes de ces cartes.
- **Validez** l'histoire qui vous est présentée et l'identité de la personne avec qui vous communiquez en appelant des parents, un autre membre de la famille ou des amis.
- Les fraudeurs peuvent également se faire passer pour un policier ou un avocat afin de rehausser la crédibilité de cette mise en scène.

POUR SIGNALER UNE FRAUDE OU DEMANDER DE L'AIDE :

- **Communiquez avec la Sûreté du Québec au 310-4141 ou au *4141 (cellulaire), ou encore avec votre service local de police.**



Fraude téléphonique (suite)



Sûreté du Québec

- Communiquez avec le Centre antifraude du Canada pour signaler la fraude : 1 888 495-8501.

La Sûreté du Québec invite les citoyens à consulter la section *Conseils* de son site Web (www.sq.gouv.qc.ca) afin d'en apprendre davantage sur la fraude. Vous pouvez aussi consulter le site Web du Centre antifraude du Canada (www.centrefraude.ca).

VOTRE AFFICHEUR PEUT ÊTRE TROMPEUR

AGENCE DU GOUVERNEMENT

APPEL NON SOLlicitÉ

FAUX REPRÉSENTANT
INDEX : II VOUS RÉCLAME DES IMPÔTS IMPAYÉS

SERVICE DE POLICE

INSTITUTION BANCAIRE

FAUX POLICIER
INDEX : II VOUS EXIGE DE L'ARGENT OU DES CARTES-CADEAUX

PRESSION

URGENCE D'AGIR

FAUX CONSEILLER
INDEX : II VOUS DEMANDE DES INFORMATIONS PERSONNELLES OU BANCAIRES

REFUSEZ! DITES NON!
RACCROCHEZ ET SIGNALEZ LA FRAUDE



310-4141 OU *4141

Initiative de la Table de concertation des aînés Beauharnois-Salaberry

CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA
www.antifraudcentre-centreantifraude.ca

1 888 495-8501

soloo
solo-design
© COPYRIGHT 2020 - Tous Droits Réservés

SQ-3623



Désinformation électorale



Résumé du colloque tenu le 15 octobre 2024

Le 15 octobre dernier, le député fédéral René Villemure(*) a organisé dans sa circonscription de Trois-Rivières un colloque portant sur un sujet fort d'actualité : la désinformation électorale. En effet, la propagation de la désinformation lors des élections présidentielles américaines de 2021 a mis en lumière cette problématique qui entraînera assurément des répercussions importantes sur les prochaines élections fédérales canadiennes. Grâce à des panélistes diversifiés (Mireille Lalancette, professeure à l'Université du Québec à Trois-Rivières et spécialiste en communication politique; la Gendarmerie royale du Canada; Richard Giguère, professeur invité de l'Université Laval et ancien brigadier-général; Sébastien Babaud, du service diplomatique de l'Union européenne), les citoyens présents ont pu obtenir un portrait concret et pertinent du phénomène.

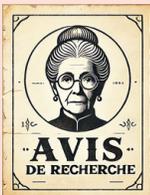
Maintenant, qu'est-ce que la désinformation? Il s'agit de la création intentionnelle de fausses données pour manipuler la perception du public (un terme à ne pas confondre avec la mésinformation, qui réfère plutôt à la diffusion involontaire d'informations fausses). Plusieurs raisons expliquent ce phénomène. Par exemple, les citoyens sont submergés d'informations par divers canaux de communication, ce qui rend le filtrage des données plus complexe. Par ailleurs, les médias dépendent de plus en plus des revenus publicitaires pour survivre, ce qui teinte assurément le contenu qui est diffusé. Finalement, avec la montée du populisme, il y a plus de chambres d'écho au sein des canaux de communication, donc moins d'opinions dissidentes indispensables à se forger une idée juste. Cependant, des solutions existent, notamment en favorisant une meilleure littératie médiatique, en vérifiant et en filtrant les informations reçues et en mettant en place des lois pour responsabiliser les grandes plateformes médiatiques.

Par ailleurs, l'Amérique du Nord n'est pas le seul endroit touché par le fléau de la désinformation. Le contexte géopolitique contribue à la propagation de la désinformation. En effet, nous vivons dans un monde multipolaire et hyperconnecté où les possibilités de confrontation se sont multipliées. La guerre en Ukraine propose plusieurs exemples de cette nouvelle organisation mondiale. Par exemple, des sites Internet clonés apparaissent en Europe et des articles, souvent diffusés par des comptes automatisés (bots), suggèrent que le soutien à l'Ukraine augmenterait le coût de la vie. Ces manipulations de l'information ont pour effet de polariser les débats entre citoyens tout en augmentant les conflits. Par conséquent, les gouvernements devraient soutenir les cadres législatifs et normatifs pour contrer ces manipulations.

En somme, la lutte contre la désinformation continue sur plusieurs fronts, notamment pour améliorer la sécurité dans l'espace virtuel. Cependant, il faut aussi se préparer à la prochaine grande lutte : la guerre cognitive. Elle a déjà commencé et, qui sait, peut-être sera-t-elle le sujet d'un prochain colloque?



*: René Villemure



Avis de recherche

Lucie Boyer



Nous demandons votre collaboration pour retrouver des gens de l'AREQ Trois-Rivières 04 A. Vous connaissez une de ces personnes et pouvez nous fournir des informations permettant de la joindre? Prière de contacter **Lucie Boyer au 819 370-3307** pour lui transmettre les renseignements. Nous vous remercions à l'avance de votre aide.

Membres de Trois-Rivières

Blili, Ismaïl (1944/04/25) - Enseignant - Laval
Boisclair, Maurice (1935/11/16) - Enseignant - Trois-Rivières
Claveau, Angéline (1947/05/31) - Saint-Maurice
Cossette, Alain (1946/01/31) - Lac-à-la-Tortue
Côté, Céline (1947/05/05) - Enseignante - Trois-Rivières
Duplessis-Melançon, Jacqueline - Shawinigan
Francoeur, Claude (1951/11/27) - Trois-Rivières
Fréchette-Dupuis, Diane (1947/02/08) - Infirmière - Saint-Jérôme
Godin, Denise (1951/08/03) - Infirmière - Trois-Rivières
Gravel-Gélinas, Solange (1941/02/02) - Trois-Rivières
Guilbert-Toutant, Hélène (1948/09/23) - Enseignante - St-Mathieu-du-Parc
Héroux, Serge (1946/07/08) - Enseignant - Trois-Rivières
L. Côté, Michelle
Landry, Céline (1955/07/30) - Enseignante - St-Édouard
Langlois, Claire (1950/11/19) - Infirmière - Trois-Rivières
Léveillé, Hélène (1945/08/--) - L'Ancienne-Lorette
Pellerin, Ghislaine (1941/12/21) - Shawinigan
Pépin, Yvon - Trois-Rivières
Picard, Lucie - Trois-Rivières
Robert, Nicole (1946/01/26) - Infirmière - Trois-Rivières
Robert, Nicole (1953/12/04) - Infirmière - Bécancour
Thiffeault, Réjean (1942/07/21) - Trois-Rivières
Toutant, Claude (1947/07/31) - Conseiller(ère) - Saint-Mathieu-du-Parc
Vachon, Cécile (1931/06/09) - Trois-Rivières
Yelle, Johanne (1952/05/08) - Infirmière - Lévis



Bébé sourire

Line Ricard

(Texte intégral)



Alors que j'étais jeune stagiaire en techniques infirmières, j'ai souvent eu à affronter de nombreux stress. À l'aube de la vingtaine et sans grande expérience de la vie, faire face à un monde d'adultes en situation de vulnérabilité ne m'était pas familier. J'ai alors développé toutes sortes de techniques pour apaiser mes frayeurs et donner confiance à mes pauvres patients un peu cobayes de mon inexpérience. J'y arrivais quand même assez bien jusqu'au jour où je fis mon stage en pouponnière. Ceux-là, je ne pouvais pas les berner. Comme je n'avais même jamais pris de si jeunes bébés dans mes bras, j'étais persuadée que ces petits angelots ressentiraient ma nervosité et qu'ils pleureraient à fendre les vitres de la pouponnière. C'est alors que me vint une idée pour atténuer ce *mosus* de stress. Chantonner pas trop fort. Je pratique encore cette technique régulièrement et dans mon cas, c'est très efficace. Bon, on s'en reparlera si un jour je dois passer une colonoscopie mais pour l'instant, ça marche.

Puis un bon matin, on m'attitra un beau petit bébé que sa mère avait décidé de donner en adoption. N'ayant pas encore atteint le stade de grande philosophe, je comprenais mais j'avais le cœur en miettes. Le soir, chez moi, j'ai alors écrit ce petit poème naïf :

Bonjour petite fille
Deux jours, ce n'est pas vieux, tu sais
Et tu as l'air bien gentille
Oui mais...

Tu as vu ce monde mon petit
Il a l'air plutôt prometteur
Eh bien, ne t'y fie pas, je te le dis
En vérité, il est très voleur

Tu vois, il a déjà commencé à te voler
Il t'a pris le plus important pour un enfant
Sans même que tu puisses discuter
Il t'a volé le droit d'avoir une maman

On nous apprend à ne pas juger
À ne pas faire de commentaires
Il nous faut tout accepter sans discuter
Tu verras, c'est toujours comme ça sur Terre

Ce que je ne comprends pas
C'est que tu souris tout le temps
Vraiment je n'en reviens pas
Est-ce pour donner une leçon aux grands?

De plus, tu n'as même pas de nom
Eh bien moi je t'admire
Alors tant pis pour tous les grognons
Je te baptise « Bébé Sourire ».

Oh! Ce n'est pas du Verlaine ni du Gaston Miron mais cette fois-là, c'est une très jeune humaine qui m'a donné un très bon outil antistress. Le sourire!





Avis de décès



Jeanne-Mance Bellemare

Nos sympathies aux membres de la famille et aux ami(e)s



Biron, Julien



Bouchard, Claudine



Dargis-Blouin, Jocelyne



Descôteaux-Lupien, Hélène



Despins, Geneviève



Desrosiers-Longval, Rose



Gamache-Picard, Claudette



Gauthier, Marcellin



Gélinas-Lamy, Mariette



Gervais, Jeannine



Goudreault, Michelle



Lacombe, Marie-Andrée



Lamy, Rémi



Nadeau, Christiane



Pothier, Denise



Avis de décès



(Suite)

Nos sympathies aux membres de la famille et aux ami(e)s



Raïche, Michel



Richard, Nicole



Rivard, Lisette



Ross-Légaré, Monique



Rouleau, Normand



Thériault, Jean-Louis



Thisdel-Damphousse, France

Avis de décès de la famille proche de membres

- Michel Berthiaume - époux de Marguerite Bellemare
- Martin Croteau - frère de Chantal Croteau
- Lise Gaulin - soeur de Louise Gaulin-Longval
- Lauréanne Gosselin - soeur de Pierre Laflamme-Gosselin
- Gisèle Laurence - mère de Line Ricard
- Réal Leboeuf - époux de Pierrette Jauron
- Lise Massicotte - soeur de Ginette Massicotte
- Pauline Provencher - soeur de Henriette Provencher
- Denise Surprenant - soeur de Gérard Surprenant





Jour de la Terre - 24 avril 2025

Lorraine Pelletier



Il est maintenant temps de vous inscrire à l'activité régionale du Jour de la Terre, qui se tiendra au **3450, rue St-Jude, Trois-Rivières**. Ce lieu étant une salle de danse, il faudra apporter **des souliers d'intérieur** pour protéger le plancher de bois franc des saletés extérieures.

Le programme de la journée :

- 9 h 30 Accueil
- 10 h Conférence de **Pierre Letarte**⁽¹⁾
- 10 h 30 Pause
- 10 h 45 Conférence de **Laure Waridel**⁽¹⁾
- 12 h Dîner
- 13 h 30 Activités de l'après-midi
- 14 h 45 Évaluation et tirages
- 15 h Retour à la maison



En après-midi, vous participerez à l'une des deux activités suivantes :

1. **Visite des sentiers de la rivière Milette** avec Pierre Letarte. Il présentera ce cours d'eau qui gagne à être connu, notamment pour son histoire. Les déplacements seront gérés par les membres du secteur-hôte. Prévoir des vêtements et des chaussures appropriés. Maximum : 30 à 40 personnes.
2. **Présentation de certains tenants et aboutissants du développement éolien** au Québec, notamment dans plusieurs secteurs de notre région, par Charles-Davis Duchesne, conseiller au comité environnement de l'AREQ.

Coût de l'inscription : 20 \$ pour les membres, 40 \$ pour les non-membres

Il n'y aura **pas de transport en autobus** et nous encourageons le covoiturage. À Trois-Rivières, les déplacements en PM seront courts et guidés par les membres du secteur.

Inscription au plus tard le 8 avril 2025 auprès de Lorraine Pelletier par courriel lorraine.pelletier@uqtr.ca ou par téléphone au 819 535-1937.

Je termine en annonçant que je céderai la responsabilité du comité à compter de juin. Je suis contente d'avoir travaillé avec des membres inspirés et dynamiques, unissant nos forces pour vous informer. Je souhaite maintenant que quelqu'un prenne le relais comme responsable afin que le comité poursuive sur sa belle lancée.

(1) : Pour une description du conférencier, visiter le site de l'AREQ 04 A : <https://www.araq04a.org/activites/2025-04-24>



Compte-rendu du comité sociopolitique

Jeanne-Mance Bellemare



À ce jour, nous avons tenu deux réunions, soit le 20 septembre et le 26 novembre 2024. Madame Sylvie Parenteau a assisté à la réunion de novembre. Les sujets récurrents concernaient l'organisme Santé Québec, les taxes municipales, la crise du logement, l'industrie des soins virtuels et la réforme du RRQ (forcer en douce les personnes âgées à retourner au travail).

Le 25 septembre, nous avons assisté à la conférence de monsieur Alain Saulnier, journaliste de métier. L'exposé portait sur les Barbares numériques (GAFAM : Google, Amazon, Facebook, Apple, Microsoft). Trois personnes de Trois-Rivières étaient présentes : madame Lucie Boyer, présidente de notre secteur, monsieur Denis Paquin, premier vice-président de notre secteur et moi-même, Jeanne-Mance Bellemare, déléguée au comité sociopolitique. Le sujet était fort intéressant, mais peu de personnes de notre secteur étaient présentes. Le résumé de cette conférence, rédigé par madame Johanne Allard du secteur Bois-Francs, se trouve à la page 15 du présent bulletin.

En septembre 2025, l'activité du comité sociopolitique aura lieu à Trois-Rivières. Nous espérons que vous y participerez en grand nombre. Les détails viendront plus tard.

À notre réunion du 20 septembre, monsieur Marc Dion, du secteur Nicolet, a posé la question suivante : est-ce que les personnes considèrent l'AREQ comme un mouvement de défense de leurs droits ou comme un groupe social? Cela porte à réflexion...



Hommage aux personnes âgées

Lucie Boyer



En hommage à nos membres de 75 ans et plus au 30 juin 2025 et dans le but de poursuivre une agréable tradition, le conseil sectoriel est heureux de vous inviter pour le festin qui se tiendra le **jeudi 15 mai 2025, à 12 h, au Paradis de la danse, 3450, rue St-Jude, Trois-Rivières. L'accueil se fera dès 11h30.**

Il vous sera sûrement très agréable de participer à cet événement annuel unique en compagnie de vos anciennes et de vos anciens collègues. Afin de respecter nos obligations envers le traiteur et d'assurer une saine gestion de l'activité, nous vous demandons de donner suite à ce message d'ici le 7 mai 2025.

Veillez confirmer votre présence à Colette Richard au (819) 377-4032.

Au plaisir de vous rencontrer le 15 mai prochain!





Conférence du 25 septembre 2024

« Tenir tête aux géants du Web, une exigence démocratique. »

Johanne Allard



La conférence de monsieur Alain Saulnier, présentée lors de l'activité régionale du comité sociopolitique tenue dans notre secteur, a été fort appréciée par les 68 membres présents, une participation remarquable considérant les nombreuses activités du mois de septembre. Je rappelle qu'Alain Saulnier est journaliste de métier. Il a dirigé le service de l'information de Radio-Canada de 2006 à 2012 et a enseigné le journalisme à l'Université de Montréal de 2012 à 2022. Il est l'auteur d'*Ici était Radio-Canada* (Boréal, 2014) et de *Les Barbares numériques* (Écosociété, 2022). Voici quelques éléments desquels il nous a entretenus lors de cette conférence.

Monsieur Saulnier a expliqué comment les géants du Web ont pris le contrôle de ce qui devait être un espace public accessible à tous. Nul n'aurait pu prédire l'impact de cette prise de pouvoir sur nos vies et nos médias traditionnels. Le développement rapide de la technologie, la multiplication des sources d'information, des écrans et des médias sociaux ont modifié la façon d'échanger entre nous, mais également notre consommation de la culture et de l'information.

En faisant un retour dans l'Histoire, il a comparé les géants du Web aux hordes barbares qui ont envahi l'Europe et l'Asie, ont écrasé toute forme d'opposition, ont accaparé les richesses, n'ont respecté aucune forme d'autorité ou de gouvernement et, surtout, qui ont fait éclater les frontières établies. N'est-ce pas le comportement que s'autorisent les GAFAM comme Google, Apple, Facebook (devenu Méta), Amazon et Microsoft face aux

divers États de la planète? N'avons-nous pas subi, de la part de Facebook, une fin de non-recevoir de la loi C-18 et, de la part de Google, une faible adhésion par l'imposition de ses conditions au gouvernement fédéral. Cette loi C-18 est quand même un premier pas.

Les statistiques présentées par notre conférencier ont démontré que l'utilisation massive des réseaux sociaux à travers le monde est effarante. Le nombre d'utilisateurs actifs mensuellement, pour les grands joueurs, se calcule en milliards de personnes.

Au Canada, on compte 33 millions d'utilisateurs sur ces réseaux avec les conséquences qu'on connaît. Bon nombre de Canadiens utilisent les médias sociaux pour s'informer. L'information n'étant pas toujours fiable, on peut craindre l'effet grandissant de la désinformation. L'utilisation à des fins partisans des médias sociaux a déjà eu et pourrait avoir encore des conséquences sur l'appareil démocratique et électoral. Les GAFAM ont bousculé nos institutions, notre culture et la façon de s'informer en monétisant les données personnelles des utilisateurs sans leur consentement, faisant ainsi perdre 80 % des revenus de publicité à nos médias traditionnels.

Un autre volet développé par monsieur Saulnier a été le fonctionnement des plateformes de *screening* contrôlant le monde de la culture avec des algorithmes. Par conséquent, il devient difficile d'obtenir la musique qui nous intéresse. Les géants du Web contrôlent nos choix musicaux à raison de 84 % en anglais et de 5 % en français



Conférence (suite)



au Québec, ce qui représente une menace pour notre langue. L'utilisation de l'anglais au détriment du français semble devenir la norme à plusieurs endroits. En effet, l'anglais fait partie des dix langues les plus utilisées, avec 25 % d'utilisation comparé à 3,5 % pour le français. Il faut exiger que l'accès à nos contenus musicaux soit facilité, que l'offre qui nous est faite mette de l'avant nos artistes. Sans cette « découvrabilité », la culture échappe aux différentes communautés de notre territoire. Une autre menace à la culture s'est ajoutée avec l'arrivée des téléviseurs connectés sur le Web qui favorisent l'accès à certaines chaînes de télévision au détriment d'autres chaînes. Encore là, les compagnies n'ont aucune obligation de nous présenter des chaînes canadiennes et québécoises.

Le contrôle du stockage de l'information est un autre problème qu'a abordé monsieur Saulnier : l'enregistrement sur leur propre serveur est une autre façon d'élargir l'emprise des géants du Web sur le monde numérique. On essaie de nous faire croire que le *cloud* (nuage) n'est que virtuel, immatériel. Au contraire, la construction des serveurs stockant nos données, propriété des GAFAM ou autres, nécessite beaucoup de ressources matérielles. De plus, ces centres de données consomment énormément d'énergie. Le tout contribue à une augmentation des GES à l'échelle planétaire. Malheureusement, leurs importants impacts environnementaux sont méconnus du grand public. Un autre aspect du contrôle exercé par les GAFAM est l'utilisation des câbles sous-marins pour rendre l'information accessible 24 heures par jour et 7 jours sur 7. Il leur serait possible, si cela servait leurs intérêts, de couper l'alimentation numérique en fermant un interrupteur, remettant ainsi en cause l'autorité des

États.

Pour conclure, le conférencier a énuméré d'autres menaces qui nous guettent avec le numérique: la prolifération de satellites autour de la Terre à des fins publiques ou privées (incluant le tourisme spatial, nouvelle lubie de Jeff Besos et d'Elon Musk) de même que l'avènement de l'intelligence artificielle et de ses défis. Tout cela pourrait avoir des conséquences importantes.

Soyons rassurés, monsieur Saulnier ne nous a pas laissés sur un sentiment d'impuissance. Il nous a invités à exercer notre pouvoir en débutant par la modification de nos comportements personnels sur le Web, mais aussi en tenant tête à ces géants du Web. Il nous a rappelé que le meilleur outil demeure la mobilisation citoyenne : s'exprimer, faire pression sur nos gouvernements et sur le CRTC, exiger qu'ils tiennent compte de la spécificité du Québec. Selon lui, il faut rétablir l'autorité des États dans le dossier du numérique.





Apophtegme

Georges Lefrançois



Parole, expression mémorable, exprimée de façon claire et concise.

- L'enfant est un fruit qu'on fit.
- C'est curieux, se faire refaire les seins, ça coûte la peau des fesses.
- Quand il y a une catastrophe, si on évacue les femmes et les enfants d'abord, c'est juste pour pouvoir réfléchir à une solution en silence.
- Vous connaissez l'histoire du mouton qui court jusqu'à perdre la laine?
- Vous n'êtes pas responsables de la tête que vous avez, mais vous êtes responsables de la gueule que vous faites.
- N'attendez pas une solution à vos problèmes des hommes politiques puisque ce sont eux qui en sont la cause.
- Les prévisions sont difficiles, surtout lorsqu'elles concernent l'avenir.
- Un mec est venu sonner chez moi pour me demander un petit don pour la piscine municipale, je lui ai donné un verre d'eau.
- Cette nuit, un voleur s'est introduit chez moi. Il cherchait de l'argent. Je suis sorti de mon lit et j'ai cherché avec lui!
- La seule fin heureuse que je connaisse, c'est la fin de semaine.
- De chez moi au bar, il y a 5 minutes, alors que du bar jusque chez moi, il y a 1 h 30!
- L'ironie, c'est quand tu entres en prison pour vol de voiture et que tu sors pour bonne conduite.
- Le travail d'équipe est essentiel. En cas d'erreur, ça permet d'accuser quelqu'un d'autre!
- Les parents, ce sont deux personnes qui t'apprennent à marcher et à parler pour te dire ensuite de t'asseoir et de te taire!
- Avant, je savais bien écrire et, un jour, j'ai eu un téléphone portable : « É depuis il c produit kelk choz 2 bizar... »
- Les statistiques, c'est comme les bikinis : ça donne des idées, mais ça cache l'essentiel!
- L'être humain est incroyable. C'est la seule créature qui va couper un arbre pour en faire du papier et écrire dessus : « Sauvez les arbres! »



Assemblée générale sectorielle de Trois-Rivières

Mardi 6 mai 2025 à 13 h 30

Au complexe La Franciade

100, rue de la Mairie

Trois-Rivières QC

Par la présente, le conseil sectoriel vous convoque à l'**assemblée générale sectorielle de l'AREQ de Trois-Rivières 04 A.**

Pouvoirs et devoirs de l'assemblée générale du secteur :

- Élire les membres du conseil sectoriel parmi les membres réguliers du secteur;
- Recevoir les rapports de la présidence et des autres membres du conseil sectoriel;
- Recevoir le plan d'action soumis par le conseil sectoriel;
- Former les comités qu'il juge nécessaires. Ils sont consultatifs, mais une ou des actions déterminées peuvent être confiées à un comité;
- Désigner, en sus de la présidence ou de la trésorière, une autre personne du conseil sectoriel chargée de signer les chèques et les autres effets négociables du secteur.

Ce sera l'occasion de faire le bilan de l'année. Par la suite, une boisson accompagnée de petites bouchées vous seront servies dans le but d'échanger ensemble.

Élections au conseil sectoriel

L'année précédant le congrès, les postes suivants seront en élection :

- la première vice-présidente;
- la trésorière;
- la première conseillère.

Vous avez le goût de vous impliquer et de vivre une belle expérience, vous pouvez vous procurer un formulaire auprès de notre secrétaire, Nathalie Houde.

13 h	Accueil
13 h 30	Assemblée générale sectorielle
15 h 30	Cocktail

****Inscription obligatoire :** avant la date limite du 30 avril 2025, communiquer avec Denis Paquin par téléphone (819 375-7590), par courriel (denispaquin@videotron.ca) ou sur le [site Internet de l'AREQ 04 A.](#)

Nous vous attendons en grand nombre.



Assurances

Andrée Guillemette



Bonjour à vous, membres de l'AREQ 04 A.

L'année 2025 est officiellement débutée et la majorité de nos activités figurent sur notre site Internet.

En ce qui concerne les assurances, voici les derniers changements :

- Tout d'abord, vous avez pu constater qu'il y a des augmentations à certains niveaux. Ceux-ci résultent de l'augmentation des demandes. Rappelez-vous que la période de pandémie avait entraîné une diminution des demandes, mais tout a enfin repris avec le retour à la vie « normale », avec une augmentation des coûts qui y est reliée. C'est la même chose pour l'augmentation de l'assurance voyage, avec beaucoup plus de demandes présentement.
- Pour la médication, le Durolane est remboursé à 80 %, sauf que le client doit payer le médicament en pharmacie et faire lui-même la réclamation à Beneva dans l'onglet *Articles médicaux* et non dans l'onglet *Médicaments*.

- Le médicament Wegovy n'est pas remboursable par la RAMQ, mais il est couvert par Beneva.
- Notez que le conflit chez Postes Canada a pu engendrer certains retards pour les envois postaux, mais tout devrait être réglé maintenant.

En ce qui concerne les retraités réembauchés, soyez très vigilants, car suite à votre démission chez votre employeur, vous n'avez plus d'assurances personnelles à moins de bénéficier du régime d'assurances de votre conjoint(e). Si vous n'avez plus d'assurance, vous avez 90 jours pour souscrire à Beneva. Il serait plus simple de communiquer avec moi si vous vivez cette situation. C'est avec plaisir que je vous accompagnerai dans cette démarche.

Je vous souhaite donc une excellente année 2025.

Au plaisir de vous revoir.

Les représentants de l'AREQ étaient présents aux Défis du Parc de la Mauricie en septembre.
dernier.





Collecte de sang - Remerciements

Janvier 2025

Héma-Québec



Bonjour à tous,

Premièrement, je tiens à vous remercier au nom d'Héma-Québec ainsi qu'en mon nom personnel pour la belle collecte de sang qui a eu lieu jeudi et vendredi derniers au Centre les Rivières!

Sans plus attendre, voici les résultats ainsi que quelques faits saillants :

- 392 personnes se sont présentées pour faire un don. BRAVO!;
- 47 nouveaux donneurs, c'est vraiment génial!;
- 143 personnes en étaient à moins de 5 dons !;
- 66 donneurs étaient âgés de moins de 30 ans, nous avons besoin des jeunes!!

Je le répète, je tiens à vous remercier du fond du cœur de même que tous les bénévoles. Sans vous, cette collecte n'aurait pas eu lieu. Le succès et le bon déroulement de celle-ci sont le produit de l'engagement et l'implication de chacun d'entre vous.

Toute l'équipe d'Héma-Québec et moi-même tenons à vous faire part de notre appréciation pour votre dévouement et votre professionnalisme. Votre contribution à l'approvisionnement des hôpitaux québécois en produits sanguins est grandement appréciée. Sincèrement, un grand MERCI!

Selon mes collègues, ce fut une très belle collecte!

Merci.

Olivier Lessard
Conseiller en recrutement des donneurs
Expérience clientèle
Héma-Québec

**Engagement et
dévouement appréciés
de nos bénévoles :)**



Avis de convocation **Assemblée générale régionale**

Michèle Samson

Les membres de l'AREQ de la région Mauricie-Centre-du-Québec (04) sont convoqués à l'**assemblée générale régionale** qui se tiendra le mardi 27 mai 2025, dans le secteur de Nicolet, à la salle Louisbourg de l'**Auberge Godefroy**, située au 17 575 boul. Bécancour, Bécancour, Québec, G9H 1A5.

C'est l'occasion de faire le bilan de notre année et de discuter de nos objectifs pour la dernière année du triennat.

Les membres de la **Fondation Laure-Gaudreault** sont aussi convoqués à leur assemblée générale qui se tiendra en fin d'avant-midi, soit de 11 h 15 à 11 h 45 le même jour. Cette fondation est la nôtre!

Par la suite, nous pourrons fraterniser ensemble autour d'un bon repas. Nous vous attendons en grand nombre.

- 8 h 45 Accueil
- 9 h 15 Assemblée générale régionale de l'AREQ
- 11 h 15 Assemblée générale régionale de la FLG
- 12 h Repas
- 13 h 30 Présentation sur le maintien à domicile

Coût : gratuit pour les membres; 40 \$ pour les non-membres

****Inscription obligatoire** : avant la date limite du 20 mai 2025, communiquez avec Denis Paquin par téléphone (819 375-7590) ou par courriel (denispaquin@videotron.ca).

Le secteur de Nicolet sera heureux de vous accueillir.





Grande croisière - Odyssée des Acadiens (11 juin 2025)



Danielle Marchand

Votre comité voyage vous propose une croisière sur la rivière Richelieu avec un guide qui vous permettra de découvrir ce beau coin de pays.



Par la suite, nous aurons un repas trois services agrémenté d'une coupe de vin. Nous poursuivrons notre visite avec notre guide au site historique de l'Acadie où se sont installés les premiers Acadiens lors de la déportation.

Il s'agit d'un site patrimonial unique au Québec, bâti à la suite de la déportation des Acadiens (1755) et de leur arrivée massive sur le territoire aux abords de la petite rivière de Montréal il y a 250 ans. Sur les murs de l'école Napoléon-Bourassa, nous pourrions admirer une grande murale racontant l'histoire de la déportation ainsi que la fondation du village nommé L'Acadie.

Coût : 175 \$ pour les membres, 239 \$ pour les non-membres

Le voyage comprend les visites guidées, le repas, les pourboires au restaurant ainsi qu'au chauffeur.

Une assurance annulation est offerte au coût de 13,08 \$.

Activité limitée à 40 inscriptions. Réservez rapidement!

Pour informations ou réservation, contactez Danielle Marchand par courriel (danielle.marchand@icloud.com) ou par téléphone au (819) 609-3646.





Les petits gestes peuvent faire la différence.



Sylvia Morneau

Il y a quelques semaines, une amie et moi sommes allées à la Fête des semences de Nicolet. J'ai profité de cet événement pour acheter mes semences bios du Québec.

Ce jour-là, il y avait différentes conférences. Une nous a captés plus particulièrement : « Manger bio pour la différence. » Après une quinzaine de minutes à écouter le conférencier, j'avais l'impression de m'être trompée de salle. Ses propos étaient très bien documentés, mais le problème était qu'il parlait surtout des normes permises des pesticides, la façon dont on les utilise et de l'impact sur notre alimentation et l'environnement. Tout ce qu'il disait était vrai, mais ce jour-là, je n'étais pas disposée à entendre ce genre de propos.

Après un échange de regard avec mon amie, nous sommes sorties de la salle. Nous avons longuement discuté de cette conférence et nous en sommes venues à parler des moyens concrets mis à notre portée pour préserver l'environnement.

Le premier moyen serait de pratiquer les 3R : réduire, réutiliser et recycler. Diminuons d'abord notre consommation. Est-ce vraiment nécessaire d'avoir autant d'objets de toute sorte ? Pour nous aider, posons-nous la question : « En ai-je vraiment besoin? »

La réutilisation est une autre façon, surtout pour les vêtements. L'industrie du vêtement est l'une des plus polluantes! Puis, recyclons tout ce que nous pouvons. Il existe maintenant plusieurs façons de se départir de nos objets. Nous pouvons les donner, les échanger ou les vendre (voir *Petit guide pour épurer sa vie* sur le site <https://www.araq04a.org/comites/6/documents>).

Il y a tellement d'objets que nous pouvons amasser pour certains organismes. Les goupilles, les attaches de pain, les stylos et les feutres, les piles et les bouchons de liège peuvent être déposés aux différentes bibliothèques de Trois-Rivières. De plus, nous pouvons donner les boîtes d'œufs à Moisson Mauricie (ou à Denis, bien sûr!).

Je crois sincèrement que nous devons penser à chacun de nos gestes en termes d'impact environnemental. Non seulement pour notre bien-être, mais surtout pour le bien-être des générations futures!



Réduire



Réutiliser



Recycler

Boîte de suggestions

Une boîte de suggestions est disponible pour les membres. Faites-nous part d'idées, d'activités, de commentaires ou de suggestions. Par exemple :

- une journée de course de chevaux à l'hippodrome;
- une rencontre de type 5 à 7 au musée Boréal...

Contactez Diane (819 376-7201 / bobinettediane@icloud.com)
ou Danielle (819 694-6896 / danielle.marchand@icloud.com)
du conseil sectoriel 04 A.





Le Panama

Diane Magny

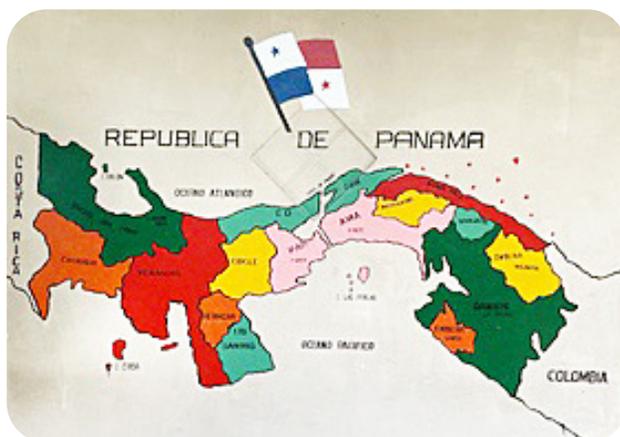


Saviez-vous que nous étions 24 des 37 membres de l'AREQ lors de ce voyage qui a eu lieu du 31 janvier au 11 février 2025?

Le Panama est situé entre la Colombie et le Costa Rica. Les couleurs du drapeau sont le blanc pour la paix, le rouge pour la victoire sur la Colombie et le bleu pour l'amitié avec la Colombie.

Plusieurs excursions étaient offertes : la réserve de la forêt tropicale GAMBOA, le téléphérique (tour d'observation), une promenade en bateau sur le Canal où nous avons bifurqué vers le lac Gatún pour observer des ouistitis, des capucins et bien d'autres animaux.

La visite du Canal était à l'honneur et nous avons eu droit à une petite projection IMAX pour mieux comprendre sa construction. Cette réalisation a été l'un des projets d'ingénierie les plus difficiles jamais entrepris. Il est long de 80 km et traverse l'isthme de Panama en Amérique centrale, reliant l'océan Pacifique et l'océan Atlantique.



Un peu d'histoire

Il y a quatre grandes productions au Panama : le café, les ananas, le poisson et les bananes.

La monnaie du pays est le balboa et elle équivaut au dollar américain.

Ils ont conservé le Balboa en l'honneur du fondateur du pays.

L'année scolaire s'étend de la première semaine de mars à la première semaine de décembre. Tous les trois mois, les élèves bénéficient d'une semaine de vacances. Les étudiants fréquentent l'école jusqu'à 18 ans et c'est gratuit. Chaque trimestre, le gouvernement donne 60 \$ à tous les étudiants.



Le Panama (suite)



Un peu d'histoire

Les travailleurs sont payés une fois par mois. Voyons le salaire de quelques corps de métier :

- Les enseignants : 1 500 \$
- Les domestiques (les femmes de chambre, les livreurs...) : 600 \$
- Ceux qui travaillent au gouvernement : 800 \$
- Médecins, avocats, députés, ingénieurs ... : 2 500 \$

Du côté de la santé, consulter un médecin dans le réseau public coûte 2 \$ et les médicaments sont gratuits. Avoir un rendez-vous avec un médecin privé coûte 5 \$ et le patient paye ses médicaments. Pour consulter un spécialiste, les frais sont de 15 à 25 dollars par visite.

Pour obtenir leur retraite, les femmes travaillent jusqu'à 57 ans, les hommes jusqu'à 62 ans avec une possibilité de travailler trois ans de plus. Les retraités paient 50 % de chaque achat parce qu'ils ont seulement 50 % de leur salaire. Par exemple, si mes achats à l'épicerie totalisent 60 \$, je paye seulement 30 \$.

Comme vous pouvez le constater, il y a beaucoup d'avantages à vivre au Panama. Les Panaméens sont accueillants, souriants, de bonne humeur, bref, authentiques. Quel beau pays!



Restaurant La Fogata, souper aux langoustes



Le groupe de joyeux vacanciers :)



Une invitation à sortir en campagne



Jocelyn Trudel

Chers membres et ami(e)s,

Joignez-vous à nous pour une magnifique journée en pleine nature le jeudi 22 mai 2025! C'est l'occasion parfaite pour découvrir des lieux uniques, pour déguster des produits locaux et pour profiter d'une belle ambiance conviviale.

Programme de la journée :

- Départ : 8 h 30 Stationnement du Super C des Récollets, Trois-Rivières-Ouest
8 h 45 Arrêt au Walmart du Cap (face au Tim Horton's)
- Arrivée vers 9 h 30 à la ferme récréative Casa et Alpaga (865, QC-159, Saint-Stanislas-de-Champlain)
Contact avec les alpagas, visite de la ferme et découverte des produits artisanaux.
- Vers 12 h 30 - Dîner au Presbytère – Microbrasserie & Restaurant (1360, rue Principale, Saint-Stanislas-de-Champlain)
Repas gourmand et présentation historique du presbytère et du village.
- Vers 14 h 30 - Visite de AlikSir – Huiles essentielles biologiques (1040, chemin du Roy 138, Grondines)
Dégustation et essai de produits à base d'huiles essentielles.
- Vers 17 h - Retour à Trois-Rivières



Coût spécial : 40 \$ pour les membres et 75 \$ pour les non-membres

Inscription sur le site et récupération des billets au déjeuner du 1er avril, aux quilles, le 30 avril ou à l'assemblée générale sectorielle du 6 mai.

Une journée enrichissante vous attend! Inscrivez-vous dès maintenant pour réserver votre place.

À bientôt pour cette belle escapade!





Petits ajouts pour les impôts 2024



Andrée Guillemette

Pour les personnes qui participent au régime d'assurance collective, n'oubliez pas d'inclure les primes payées en assurance maladie (relevé de primes) ainsi que les montants réclamés non remboursés par l'assureur (relevé pour fin d'impôt Beneva) à vos dépenses en soins médicaux lors de votre déclaration de revenus.

Pour être admissible au crédit d'impôt fédéral, il faut avoir déboursé des frais médicaux dépassant un montant correspondant au moins à 3 % de son revenu net ou 2759 \$.

Il est parfois avantageux que le conjoint ou la conjointe ayant le revenu le moins élevé demande les frais médicaux admissibles.

Quant au crédit d'impôt provincial, il faut avoir déboursé des frais médicaux supérieurs à 3 % du revenu net. Le revenu familial sera pris en compte, si applicable.

Il est à noter qu'un comptable connaît bien toutes ces clauses.

Soyez vigilants, on ne doit pas oublier que c'est notre argent.



La FLG vous informe.



Denis Paquin

L'année 2025 nous apporte de la nouveauté. Monsieur Robert Gaulin voulait prendre sa retraite de la fondation, mais il ne trouvait pas de successeur. Eh bien, voilà que le Bureau national a trouvé son successeur en la personne de monsieur Pierre Lefebvre. Ce n'est pas un inconnu, car il copréside depuis plusieurs années les congrès de l'AREQ ainsi que celui du conseil national.

L'année 2025 marque les 35 ans de la création de la fondation. 35 ans, c'est la retraite pour la plupart et le temps des changements. La fondation fera de même. Elle fera l'analyse de la situation actuelle dans le but de constater ses forces et ses faiblesses et de réfléchir pour trouver des pistes de solution ou d'amélioration.

Cinq enjeux seront proposés aux responsables régionaux : l'implication, les meilleurs outils technologiques, la réduction de la charge administrative, la visibilité, le matériel de la fondation, son image et, finalement, la gouvernance de la fondation quant au rôle du Bureau national et de ses instances. Tout un défi pour les années à venir.

Pour ma part, je continue de vous solliciter, toujours dans l'objectif de remplir la mission de la fondation, qui est de venir en aide aux jeunes et d'aider nos aîné(e)s à s'épanouir.

Merci de votre générosité.



Les gens sans importance



Yves Duteil

Ce sont des gens sans importance
 Avec des gestes quotidiens
 Qui font renaître l'espérance
 Et le bonheur entre leurs mains
 Ce sont des gens sans artifices
 Qui vous sourient quand ils sont bien
 Et vont cacher leurs cicatrices
 Parmi les fleurs de leurs jardins

Ils ont le cœur un peu fragile
 Et la pudeur de leurs chagrins
 Leur donne un doux regard tranquille
 Un peu lointain

Ce sont des gens sans importance
 Et qui parfois ne disent rien
 Mais qui sont là par leur silence
 Quand ils sont loin

Moi j'ai le cœur en plein décembre
 L'ami Pierrot s'en est allé
 En apportant mes chansons tendres
 Et ton passé
 Et tous les mots sans importance
 Qui résonnaient dans la maison
 Mais qui sont lourds de son absence
 Dans ma chanson

C'est peut-être à ceux-là qu'on pense
 Quand la mort vient rôder pas loin
 En emportant notre insouciance
 Un beau matin
 À tous ces gens sans importance
 Avec lesquels on est si bien
 Qui font renaître l'espérance
 Et sans lesquels on n'est plus rien

Avez-vous le sens de l'observation? Parmi la liste des thèmes énumérés, associez l'illustration qui s'y rapporte le plus.

Thèmes	Réponses	Illustrations			
• Comité sociopolitique	()	A	B	C	D
• Comité des décès	()				
• Comité des voyages	()	E	F	G	H
• Comité de la retraite	()				
• Comité santé-sécurité-droit	()	I	J	K	L
• Comité environnement	()				
• Texte d'information	()	M	N	O	P
• Comité des femmes	()				
• Comité des hommes	()				
• Comité des assurances	()				
• Comité des arts et de la culture	()				
• Soirée cabaret	()				
• Dîner spaghetti	()				
• Activité sociale	()				
• À lire	()				
• Comité de la Fondation Laure-Gaudreault	()				

(Réponses à la page 30)



Divers



Ne manquez pas le 37^e **Salon du livre** qui aura lieu du 27 au 30 mars 2025 au CECI de l'hôtel Delta de Trois-Rivières, sous la présidence d'Yves P. Pelletier.

Détails à venir par courriel.

 AREQ LE FÉDÉRATIF DES ARRÉGÉS TROIS-RIVIÈRES 04 A	Banquet - Fondation Laure-Gaudreault à l'école d'alimentation et d'hôtellerie Bel-Avenir (1905, boul. Saint-Louis, Trois-Rivières) Vendredi 25 avril 2025 - 18 h 00 Repas 6 services incluant 1 consommation 50 \$ - membre / 60 \$ - non membre À chaque billet vendu, 10 \$ remis à la FLG Bienvenue à tous	
--	--	---

Banquet de la FLG à l'école d'alimentation et d'hôtellerie Bel-Avenir le 25 avril 2025 - 80 places disponibles.

Information et inscription sur le site Web de l'AREQ.

Le comité exécutif a ouvert une **mise en candidature** pour la création d'un comité ayant pour objectif de répondre aux besoins des nouveaux membres.

Suite à la mise en candidature, les noms de Claudia Cousin (04 A) et Jean-D Lavigne (04 D) ont été retenus pour faire partie du nouveau comité. Nous voulons vous remercier de cette implication qui permettra à l'organisation de trouver des pistes de solution.

Michelle Samson, présidente régionale

Le **restaurant pédagogique l'Escarbille** du collège Laflèche : une deuxième expérience gastronomique.

Plus de 51 membres de notre regroupement ont eu la chance de se régaler lors du souper de la Saint-Valentin du 12 février 2025.

Ce type de rencontre est toujours conviviale et appréciée de nos membres. Quelques photos sont disponibles sur le [site de l'AREQ Trois-Rivières](https://www.araq04a.org/activities/663/photos) (<https://www.araq04a.org/activities/663/photos>).

Quelques activités à ne pas manquer - Serez-vous des nôtres?

- Quilles (mercredi PM)
- Déjeuner
- Dîner des retraités
- Cours de danse et de mise en forme
- Jour de la Terre
- Banquet de la FLG
- Sortie à la campagne
- AGS
- AGR





Conseil sectoriel

Présidente lucie.boyer51@hotmail.com	Lucie Boyer 819 370-3307	La retraite alain.masse@hotmail.com	Alain Massé 819 233-2761
1 ^{er} Vice-président denispaquin@videotron.ca	Denis Paquin 819 375-7590	Sociopolitique jeanne.mance@videotron.ca	Jeanne-Mance Bellemare 819 375-7590
2 ^e Vice-présidente bobinetediane@icloud.com	Diane Magny 819 376-7201	Responsables de dossiers sectoriels	
Secrétaire secretariat04a@outlook.com	Nathalie Houde 819 384-8507	Bulletin Entretiens bobinetediane@icloud.com	Diane Magny 819 376-7201
Trésorière chantalcroteau12@gmail.com	Chantal Croteau 819 376-6662	Décès jeanne.mance@videotron.ca	Jeanne-Mance Bellemare 819 375-7590
1 ^{re} Conseillère 819 377-4032	Colette Richard 819 377-4032	Quilles arlebogus@gmail.com	Pierre Gravel 819 373-8907
2 ^e Conseillère danielle.marchand@icloud.com	Danielle Marchand 819 694-6896	Voyages danielle.marchand@icloud.com	Danielle Marchand 819 694-6896

Responsables de dossiers régionaux

Assurances andreeg2926@hotmail.com	Andrée Guillemette 819 377-5328
Comité des femmes lise270@hotmail.com	Lise Martel 819 376-4546
Comité des hommes castonguaydaniel@videotron.ca	Jacques Boisvert 819 690-7337
Environnement lorraine.pelletier@uqtr.ca	Lorraine Pelletier 819 535-1937
Fondation Laure-Gaudreault denispaquin@videotron.ca	Denis Paquin 819 375-7590



(Réponses de la page 28 : J - G - P - M - N - E - L - H - O - C - A - D - B - I - K - F)



Informations générales



Changement d'adresse, de numéro de téléphone ou décès?

Nous vous invitons à communiquer avec le secrétariat de l'AREQ à Québec.



1 800 663-2408



Afin de favoriser la rapidité du service, ayez en main votre numéro de membre. Ainsi, nous enregistrerons tous vos changements.

Vous aimeriez recevoir un lien par courriel pour télécharger notre bulletin d'information Entretiens 04 A?

Vous désirez recevoir les communications par courriel?

Écrivez à micjol22@videotron.ca en mentionnant « bulletin par courriel » ou « communications par courriel » pour mettre à jour votre statut dans notre registre.

IMPORTANT... Vous pouvez être accompagnés par une personne qui n'est pas membre de l'AREQ lors de nos voyages ou de nos activités.

Ressources pour demander de l'aide

* Urgence	911
* Info-Santé/ Info-Social	811
* Ligne d'intervention en prévention du suicide	1 866 277-3553
* L'Appui (ligne Info-Aidant)	1 855 852-7784
* Aide Abus Aînés	819 489-2287 ou 1 888 498-2287
* Ligne Le Deuil	1 888 533-3845
* Tel-Écoute :	819 376-4242 ou 1 888 376-4241
* Centre d'action bénévole Laviolette	819 378-6050
* Regroupement des aidants naturels de la Mauricie	819 693-3146
* CALACS (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)	819 373-1232
* CAVAC-Mauricie (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels)	819 373-0337 ou 1 888 552-2822
* Centre d'appel antifraude du Canada	1 888 495-8501 www.phonebusters.com
* CAAP MCQ Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (Santé et services sociaux) et CAAP sur le BAIL (services aux personnes en RPA)	819 840-0451 ou 1 877 767-2227
* Novum (aide juridique)	1 844 745-4714

