

ENTRETIENS 04 A

Bulletin d'information secteur Trois-Rivières



AOÛT 2025 VOLUME 29 NO 1

NOV
AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Sommaire

Calendrier des activités	3
Mot de la présidente sectorielle	4
Mot de la présidente régionale	5
La rentrée	6
Quilles	7
Danse en ligne sociale	7
Forme et vitalité	7
Les défis du Parc	8
Marche du 1er octobre	8
Conférence sur le démantèlement	9
Tournoi de golf	10
Ballade en campagne	11
Invitation poésie	12
Invitation dîner spaghetti secteur 04 F	13
Soirée Cabaret	14
Comité Voyage	15
Conférence sur l'aide à mourir	16
Journée régionale des hommes	17
Théâtre Parminou	18
Banquet Noël du cœur	19
Nouveauté	20
Les assurances	21
Les bienfaits de la danse	22
La cohérence cardiaque	23
Jour de la terre du 24 avril 2025	24
Salon du livre	25
Croisière sur le Richelieu et visite patrimoine acad	25
Fondation FLG	26
Activité à l'hippodrome	26
Reconnaissance de l'AREQ	27
Sortie en campagne	28
Régime canadien de soins dentaires	29
Avis de décès	30-31
L'Âge d'or	32
Information demande d'aide	33
Informations générales.....	34
Organigramme	35

Dates à retenir

Jeudi 4 septembre 2025

La rentrée

Date limite d'inscription : 27 août 2025

Jeudi le 25 septembre

Activité régionale sociopolitique - conférence

Date limite d'inscription: 16 septembre 2025

Le mercredi 1er octobre 2025

La Marche pour le mieux-être des aînés

Prochain bulletin

Vendredi 13 février 2026

Tombée des articles

Fin février 2026

Sortie du bulletin Entretiens 04a



Vieillir en beauté

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.

Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.

Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!

À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.

Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.

Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,

Car où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.

Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!

Félix Leclerc, poète



Calendrier des activités

Activités	août	Activités	novembre
Conseil sectoriel	26	Préparation au congrès Delta (Tr.-R.)	3-4
Quilles 15 \$ mercredi 13 h 30 à 16 h	27	Cérémonie souvenir Pointe-du-Lac 🌸	6
Activités	septembre	Journée régionale des hommes (Shawinigan)	7
La rentrée	4	Conseil national	10-11-12-13
Les Défis du Parc	7	Pièce de théâtre Parminou	17
Conseil régional	12	Conseil sectoriel	20
Comités régionaux	15	Banquet Noël du coeur à l'Institut d'hôtellerie à Trois-Rivières	26
Cours de danse en ligne mardi à 15 h 30 (6 \$/cours)	16	Comités régionaux	27
Conseil sectoriel	18	Noël du coeur (remise de chèque)	28
Forme et vitalité vendredi 11 h à 12 h (6 \$/cours)	19	Activités	décembre
50 ^e Bois francs	22	Déjeuner mensuel	2
Activité régionale sociopolitique T.-R.	25	Party de Noël au Complexe de la Franciade	12
Tournoi de golf Godefroy	29	Conseil sectoriel	16
Activités	octobre	Pièce de théâtre Parminou	17
Marche à Québec	1	Activités	janvier
Déjeuner mensuel	7	Conseil régional	15
50 ^e Drummondville	7	Conseil sectoriel	20
Ballade en campagne 2 ^e édition	9	Clinique de sang Centre des Rivières	22-23
Poésie Moulin seigneurial	10	Dîner au Stratos avec conférence	27
Soirée cabaret Shawinigan	14	Activités	février
Conseil sectoriel	16	Déjeuner mensuel	3
Dîner spaghetti La Tuque FLG	22	Souper St-Valentin	11
Visite ville souterraine de Montréal	23	Tombée des articles	13
Conseil régional	24	Conférence sur l'Alzheimer	16
Conférence l'aide médicale à mourir	30	Conseil régional	19



Message du conseil sectoriel concernant es activités

Il est important de toujours vérifier sur le site internet de L'AREQ 04 A si les activités inscrites au calendrier se dérouleront comme prévues. www.araq04a.org

Mot de la présidente sectorielle

Bonjour à chacune et chacun d'entre vous,

L'année 2025-2026 sera marquée pour moi par l'émotion car je vais entamer ma dernière année en tant que présidente de ce secteur. Humblement, je suis fière de vous représenter aux différentes instances et privilégiée de participer à ces réunions des plus enrichissantes.

Quelques membres ont demandé de reconduire l'activité du « Défis du Parc National de la Mauricie » qui se veut conviviale et sportive et qui aura lieu le dimanche 7 septembre 2025.

Je vous signale qu'une nouvelle personne a été élue au sein du conseil sectoriel, il s'agit de Daniel Castonguay qui occupera le poste de premier conseiller pour un mandat de trois ans.

Je profite de l'occasion pour remercier le travail accompli par Colette Richard. Elle a consacré huit années à notre secteur en occupant le poste de secrétaire pour la durée de deux mandats et ensuite un mandat au poste de première conseillère. Merci Colette pour ton bénévolat, ta présence et ta générosité tout au long de ces années.

Les activités sectorielles et régionales se succéderont tout au long de l'automne car nous vous avons concocté diverses activités pour répondre aux besoins de nos membres. Nous vous invitons à vous impliquer dans le but de faire partie des changements.

L'automne dernier, le conseil national a fait du recrutement auprès de membres retraités des cinq dernières années. La formation de ce groupe de travail est issue de différentes régions et de différents corps d'emploi. Dans notre secteur, Claudia Cousin a démontré de l'intérêt pour participer à ce comité. Vous trouverez dans le bulletin un message provenant de l'équipe car vous serez invités à donner votre opinion. Soyez nombreux à répondre car nous voulons avoir le pouls de tous nos membres. Nous sollicitons votre engagement pour continuer à faire avancer notre association.

Une lettre d'invitation a été envoyée aux nouveaux retraités dans le but de leur présenter nos activités lors de la rentrée du 4 septembre prochain. Nous aimerions connaître leur vision sur différents sujets. Nous souhaitons les accueillir en grand nombre.

En terminant, je ne peux passer sous le silence l'excellent travail effectué au cours de la dernière année soit par vos représentants du conseil sectoriel ou par les responsables des différents comités.

Ensemble nous demeurons plus forts. Votre implication sera la force de notre avenir.

Bonne rentrée!



Lucie Boyer

Présidente sectorielle Trois-Rivières

Mot de la présidente régionale

Comme le temps passe vite, déjà un an que j'ai accepté de prendre le poste de présidente de la région Mauricie-Centre-du-Québec. Vous rencontrer m'a permis de mieux connaître les différents secteurs. Vous m'avez tous si bien accueillie. Je suis fière de la région 04, des activités qui s'y vivent et de l'ouverture que j'ai rencontrée.

L'année 2025-2026 étant la dernière du triennat, plusieurs réunions se voudront des préparations au Congrès. Les délégations des différents secteurs de la région 04 auront la chance de rencontrer le conseil exécutif (CE), en novembre prochain, afin qu'ensemble nous définissions les objectifs que nous voulons travailler lors du prochain triennat. Nous parlerons aussi de nos statuts et règlements car, lors des derniers Congrès, le temps nous avait manqué pour traiter de toutes les propositions qui émanaient des différents secteurs. Ainsi le conseil d'administration (CA) a-t-il décidé d'y consacrer une journée entière. Par la suite, nous bâtirons notre plan d'action à partir des objectifs que nous aurons choisis.

Si vous pensez que la préparation du Congrès occupera toute notre énergie et bien détrompez-vous! Pour cet automne, le comité d'action sociopolitique et le comité des hommes nous ont concocté deux journées des plus intéressantes.

Le comité sociopolitique se posait beaucoup de questions face à l'évolution actuelle du monde. Le conférencier, Monsieur Vaillancourt, nous présentera son point de vue et nous identifiera des pistes de solutions pour établir, selon lui, un nouveau rapport de force en notre faveur.

Quant aux membres du comité des hommes, ils ont demandé au D^{re} Ariane Smith, urologue, de venir nous entretenir d'un sujet qui préoccupe tous les hommes c'est-à-dire l'andropause.

Deux secteurs nous proposent de se joindre à eux. Shawinigan, recevra M. Samuel Labrecque qui nous parlera de l'aide médicale à mourir et des directives médicales anticipées. À Trois-Rivières, le théâtre Parminou abordera le thème de la fraude.

Pour les plus sportifs, il y aura une marche organisée à Québec le 1er octobre. L'AREQ est l'un des commanditaires. Cette date correspond à la Journée internationale des aînés et notre présence nombreuse sera un appui à nos revendications. Une 2e marche se tiendra à Québec le 18 octobre, dans le contexte de la Marche mondiale des femmes qui se tient aux 5 ans. Vous trouverez, dans vos journaux de secteur, tous les renseignements nécessaires à votre inscription.

Nous vous attendons en grand nombre. Je peux affirmer que l'automne 2025 sera intéressant et nous aidera à demeurer engagés dans la société d'aujourd'hui.

Je vous souhaite une très belle année.

Au plaisir de vous rencontrer dans chacun de vos secteurs ou lors des activités régionales.



Michelle Samson
Présidente régionale
Mauricie-Centre-du-Québec



La rentrée

Bienvenue aux nouveaux membres !

La rentrée se déroulera avec vue sur le fleuve :

Date : jeudi le 4 septembre 2025

Accueil : 11 h 30

Dîner : 12 h

Endroit : Restaurant L'Escale (situé à l'étage inférieur de la boutique du Sanctuaire)

624, rue Notre-Dame Est

Trois-Rivières, Québec

Coût : membres : 10 \$

non-membres : 29,99 \$ avant taxes et pourboires (les non-membres acquitteront leur facture au restaurant)



Il sera possible de payer les 20 août et 27 août 2025 aux quilles de 12 h 30 à 13 h 30.

Inscription obligatoire avant le 27 août 2025 auprès de Colette Richard au 819 377-4032.

Menu

Entrée

Escargots gratinés à l'ail

Fondue parmesan

Plat principal

Souvlaki de porc

servi avec riz, salade, patates grecques et sauce BBQ

Steak haché aux champignons

servi avec frites, salade de chou et sauce brune

Poulet mariné

servi avec riz, salade, patates grecques et sauce BBQ

Hamburger de l'Escale

Viande fumée, fromage suisse et moutarde, servi avec frites

Dessert

Dessert du moment

Café, thé ou tisane



Quilles

Après 25 belles années de participation des membres de l'AREQ et les non-membres sont invités à se joindre à nous pour la nouvelle saison.

Début : mercredi 27 août 2025

Endroit : Salon de quilles Quillorama (au carrefour Trois-Rivières Ouest)
4520, boulevard des Récollets, Trois-Rivières

Quand : tous les mercredis à 13 h 30

C'est dans la bonne humeur et sans stress que se déroule cette activité au coût de 15 \$. Pour plus d'information, veuillez contacter Sylvie Béland au 819 377-2012 ou par courriel sb3535@hotmail.com



Danse en ligne sociale

Tu aimerais essayer la danse en ligne ? Tu aimes danser?

La danse en ligne sociale se danse sans partenaire et comprend tous les genres musicaux : disco, merengue, rumba, cha cha, triple swing, samba, valse, etc.

Viens apprendre à danser tout en ayant du plaisir !

Vous pouvez joindre le groupe en tout temps.

Début : mardi le 16 septembre 2025

Endroit : École Delshaso
3450 rue St-Jude à Trois-Rivières

Quand : tous les mardis de 15 h 30 à 16 h 30

Coût : 6 \$/cours

(Vous payez seulement les cours auxquels vous assistez)



Forme et vitalité

Exercices dirigés par une kinésologue pour favoriser la mobilité, flexibilité et souplesse pour conserver une bonne autonomie.

Venez vous détendre et maintenir votre forme physique.

Vous pouvez joindre le groupe en tout temps.

Début : mardi le 19 septembre 2025

Endroit : École Delshaso
3450 rue St-Jude à Trois-Rivières

Quand : tous les vendredis 11 h à 12 h

Coût : 6 \$/cours

(Vous payez seulement les cours auxquels vous assistez)



Défis et marche



Les « Défis du Parc »

Cette activité aura lieu le dimanche 7 septembre au Parc national de la Mauricie.

Elle consiste en une marche de 4 km à travers les magnifiques sentiers du parc. C'est une excellente occasion de profiter de la nature, de rester actif et de partager un moment agréable entre membres de notre association.

L'an dernier, cette activité a été organisée par le régional. Cette année, c'est une suggestion faite à l'AGS par des membres.

Lorsque vous lirez ce message, les inscriptions seront terminées.

Ce pourrait être un rendez-vous pour l'an prochain à mettre à votre agenda.

Doris Champoux et Ginette Massicotte

Invitation à la marche du 1^{er} octobre 2025

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

*Vous invite à venir marcher à **Québec, le 1er octobre 2025, à 10 h**
pour le mieux-être des personnes âgées.*

Transport organisé par votre Conseil régional.

Bienvenue à tout le monde !



“Conférence le grand démantèlement”

Activité du comité régional d'action sociopolitique

Le comité régional d'action sociopolitique a le plaisir de vous inviter à la conférence « **Le grand démantèlement** » qui sera offerte par monsieur Claude Vaillancourt le **25 septembre prochain. Le secteur de Trois-Rivières sera le secteur-hôte** et la rencontre se tiendra à l'**Hôtel Travelodge, au 3600, boulevard Gene-H-Kruger.**

Écrivain et essayiste, monsieur Vaillancourt est un auteur engagé socialement et politiquement. Il est président de l'organisation Attac-Québec (Action citoyenne pour la justice fiscale, sociale et écologique). Il s'est entre autres commis sur des sujets comme le libre-échange et le commerce international. Il est membre du collectif de la revue À bâbord!



L'évolution actuelle du monde vous cause-t-elle des inquiétudes? Avez-vous l'impression d'assister au « grand démantèlement » de nos acquis économiques et sociaux? Notre principal allié économique nous traite maintenant comme un état profiteur. Certains dirigeants du monde veulent imposer un nouvel ordre social? Ce nouvel ordre social nous sera-t-il favorable? Dans tous ces bouleversements qu'en est-il de la justice sociale, laquelle ne peut exister sans une fiscalité équitable? Les gouvernements, se privant de revenus, les services à la communauté rétrécissent inexorablement. Le monde que nous avons construit se détruit sous nos yeux. La sécurité que nous croyions avoir acquise devient illusoire.

Pour nous aider à y voir plus clair, monsieur Vaillancourt nous livrera le fruit de ses réflexions sur ces questions et nous aidera à identifier des pistes de solutions pour établir un nouveau rapport de force en notre faveur, mais également en faveur des générations qui nous suivent.

Date : jeudi 25 septembre 2025

Endroit : hôtel Travelodge – Trois-Rivières, 3600, boulevard Gene-H-Kruger

9 h 15 à 9 h 45	Accueil
9 h 45 à 11 h 30	Début
11 h à 11 h 15	Pause
11 h 30 à 12 h	Période de questions :
12 h	Dîner (sur place)
13 h 15 à 14 h 45	Activité d'intégration et recherche de moyens pour passer à l'action
14 h 45	Mot de la fin et évaluation

Coûts : Membres : 25 \$
Non-membres : 50 \$

Inscription auprès de Jeanne-Mance Bellemare avant le 16 septembre 2025 :
jeanne.mance@videotron.ca ou au **819-375-7590**



Invitation tournoi de golf 2025

AREQ 04 A

Vous avez la passion du golf ? Vous aimez le grand air ? Alors, le secteur de Trois-Rivières a le grand plaisir de vous annoncer la tenue d'un tournoi de golf régional qui se tiendra sur le terrain de golf à Bécancour.

Que vous soyez un golfeur chevronné ou un amateur passionné, votre participation est la bienvenue ! Le tournoi se déroulera dans un esprit de camaraderie et de bonne humeur. N'hésitez pas à en parler aux membres de votre secteur pour faire de cet événement un succès et rejoignez-nous sur le terrain.

Ce sera une excellente occasion de passer un moment agréable avec d'autres membres et de rencontrer les nouveaux membres retraités. Le tout, dans un magnifique paysage de notre région. Nous souhaitons vous voir nombreux afin de partager ce moment de plaisir et de camaraderie.

Détails :

Date : 29 septembre 2025
Lieu : Club de golf Godefroy
17500 Boulevard Bécancour
Bécancour
Départ simultané : 12 h
Coût de l'inscription : 57 \$ + taxes (incluant la voiturette électrique)
(prix pour 100 joueurs)

Formule de jeu : Quatre balles, meilleure balle
Thème : Le putter



Ne tardez surtout pas à vous inscrire. Les inscriptions peuvent se faire en ligne sur le site web de l'AREQ 04 A. Vous pouvez également contacter Daniel Castonguay à l'adresse courriel suivante : castonguaydaniel@videotron.ca ou par téléphone au 819 690-7337.

Veuillez confirmer votre participation avant le 31 août 2025.

Au plaisir de vous voir sur le parcours !



Ballade en campagne 2e édition

Comité environnement

Chers membres,

Joignez-vous à nous pour une journée en plein air dans la MRC de Maskinongé ! Une occasion pour découvrir des endroits uniques, d'en apprendre sur les bonnes pratiques environnementales, de déguster des produits locaux et bien plus !

Programme de la journée :

Quand: 9 octobre 2025

8 h 15 : Départ des Galeries du Cap, rue Barkoff, face au Tim Hortons.

8 h 30 : Départ du Super C, boul. des Récollets à Trois-Rivières Ouest.

17 h : Retour à TRO et aux Galeries du Cap

Coût : 30 \$ pour les membres

60 \$ pour les non membres

Transport : par autobus

Maximum : 50 places

Avant midi : Jardin de l'Écoumène à St-Damien

Les participants seront répartis en 2 groupes pour assister à l'un des 2 ateliers planifiés :

1. Récolte et conservation des semences à la maison

Durée : 2 h

2. Initiation à l'identification et à la cueillette des plantes et des champignons sauvages

Durée : 2 h

Après-midi : Vignoble Prémont de Sainte-Angèle-de-Prémont : partager la passion du vin.

Dîner sur place : boîtes à lunch fournies par **les Sœurs Clément** de Maskinongé avec dégustation de vins du vignoble. Boutique pour achats sur place.

Visite du vignoble et explications.

Inscriptions en personne, paiement comptant :

- au mois d'août (surveillez les courriels)

- à la rentrée, le jeudi 4 septembre;

- aux quilles, le mercredi 10 septembre.

Le Comité environnement vous attend avec tout son enthousiasme et sa nouvelle responsable, Madame Diane Hébert !

Jocelyn Trudel, pour le Comité environnement



Invitation - poésie



Brins de poésie



Selon Baudelaire, il faut être toujours ivre, c'est l'unique question.
Pour ne pas sentir l'horrible fardeau du temps qui brise nos épaules et nous penche vers la terre.

Pour Lamartine la poésie permet au poète d'épancher des sentiments, des passions, des états d'âme, souvent teintés de désespoir et de mélancolie.

Et Victor Hugo décrivait la poésie
comme étant le fer de lance du romantisme.

L'AREQ s'associe au Moulin seigneurial de Pointe-du-Lac et nous vous invitons à venir vous enivrer de poésie en présence de quatre poètes.

Date: vendredi 10 octobre 2025

Heure: 16 h à 18 h

Endroit: Moulin seigneurial de Pointe-du-Lac

Coût: Gratuit

S.V.P., vous inscrire avant le 21 septembre auprès de Georges Lefrançois. 819 379-3708
ou lefranmonti@videotron.ca



La retraite, c'est le moment de jeter avec fierté, un regard sur notre parcours accompli au fil de toutes ces années ...

Invitation dîner spaghetti

dîner spaghetti secteur 04 F

Menu

potage

spaghetti

pouding chômeur



DATE: **22 octobre 2025**
LIEU: **Club de Golf et Curling
35 Beaumont, La Tuque**

ACCUEIL : 11 h
HOMMAGE : 11 h 30
DÎNER: 12 h
COÛT: 35 \$ (5 \$ ira à la FLG)

Inscriptions auprès de Lucie Boyer au 819 370-3307

Partie musicale & chansons avec M. Luc Quessy



Soirée cabaret 2025

Nous vous invitons à la soirée cabaret qui se veut une aide importante à notre Fondation Laure-Gaudreault.

Date : Le mardi 14 octobre 2025
Lieu : Salle Sérénité (1301, 5e Avenue, secteur Grand-Mère, Shawinigan)
Accueil: 17 h
Présentations et souper : 17 h 30
Tirage : 19 h 45
Spectacle : 20 h
Coût : 38 \$ membres AREQ 04 B; **50 \$ membres des autres secteurs de l'AREQ 04**
55 \$ non-membres. (Incluant une contribution de 10 \$ par participant pour la FLG)

**Il y aura un encan chinois offrant des œuvres diverses et
une contribution volontaire pour la Fondation Laure-Gaudreault.
Un spectacle mémorable!**

Rita Tabbakh est une artiste chevronnée des arts de la scène qui a incarnée cette année Morticia dans la comédie musicale La Famille Addams. Elle est également connue pour son rôle-titre dans la comédie musicale Sherazade, ainsi que pour ses participations à Dracula, Don Juan et La Voix. Elle fait présentement partie de la distribution du théâtre musical La Géante sur l'histoire de La Poutine et du spectacle Piaf... Il était une voix.

Riche de toute son expérience et de cette passion qu'on lui connaît, elle a conceptualisé le spectacle **Sous le ciel de Paris : Hommage aux grandes chansons françaises.**

Avec son humour attachant et son charisme naturel, Rita Tabbakh fait voyager son public de l'univers d'un artiste à un autre, passant habilement par des moments d'intenses émotions à d'autres, comiques et amusants.

Elle vous interprétera les succès de : Aznavour, Piaf, Dalida, Brel, Bécaud, Dassin, Gainsbourg, Barbara, Sardou et ... des surprises.

Inscription auprès de Denis Paquin au 819 375-7590 ou
denispaquin@vidéotron.ca



Comité voyage

Votre comité voyage a le plaisir de vous offrir pour la prochaine année :

VISITE DE LA VILLE SOUTERRAINE DE MONTRÉAL

Date : 23 octobre 2025

Coût : membres : 139 \$, non-membres : 189 \$

Possibilité d'acheter une assurance annulation au coût de 10,90 \$/personne

Qui n'a pas entendu parler de la ville souterraine de Montréal reliant centres commerciaux, aires de restauration, cinéma, métro, salles de spectacles et bureaux, sur plus de 33 km. Notre guide nous fera découvrir cette partie de la ville qui nous est inconnue.

Au programme :

- Visite guidée de Montréal (en dessous et au-dessus)
- Souper thématique 3 services avec animation
- Visite libre du jardin botanique avec les décorations de l'Halloween



VOYAGE DANS LE SUD

Lieu : Salvador

Hôtel : ROYAL DECAMERON SALINITAS 4* (en tout compris)

Date : 30 janvier 2026 au 9 février 2026

Coût : 2269 \$/personne en occupation double (chambre standard, possibilité d'avoir chambre supérieure)

Transport aéroportuaire : 145 \$ de Trois-Rivières



Description de l'hôtel :

Situé sur la côte Pacifique dans la région de Sonsonate. La plage est grande et facile d'accès. L'hôtel tout inclus dispose également de 4 grandes piscines, d'un parc aquatique et d'une piscine naturelle d'eau salée spectaculaire, remplie quotidiennement par les marées de l'océan.

Plusieurs visites seront offertes sur place.

POUR VOUS INSCRIRE A L'UN DES VOYAGES :

Vous pourrez vous inscrire sur le site de l'AREQ 04A

- par courriel : danielle.marchand@icloud.com ou par téléphone : 819-609-3646

Aucun paiement n'est fait à l'AREQ. Je vais communiquer avec vous par la suite pour la facturation.

Danielle Marchand, responsable du comité voyage

Conférence “ L’aide médicale à mourir”

Comité régional d’action sociopolitique

Une conférence à ne pas manquer!

L’aide médicale à mourir : une loi évolutive pour la dignité en fin de vie. Dans un contexte de débats sociaux et législatifs en constante évolution, cette conférence vise à mieux comprendre l’encadrement de l’aide médicale à mourir (AMM) au Québec. En s’appuyant sur la Loi concernant les soins de fin de vie, elle aborde de manière claire les différentes options de soins en fin de vie (soins palliatifs, sédation palliative continue, soins à domicile, etc.), tout en mettant en lumière les exigences pour avoir accès à l’AMM et les démarches à suivre.



La présentation explique également les grandes lignes du projet de loi 11, adopté en juin 2023, qui élargit l’accès à l’AMM – notamment aux personnes ayant une déficience physique grave ou atteintes de démence – et autorise les demandes anticipées. Elle précise aussi les obligations des professionnels de la santé, les mécanismes de consentement et la place croissante des infirmières praticiennes spécialisées dans le processus.

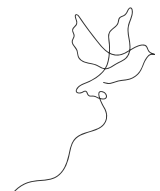
Enfin, une section est consacrée aux directives médicales anticipées (DMA), un outil légal permettant à toute personne d’indiquer à l’avance les soins qu’elle accepte ou refuse de recevoir en fin de vie.

Conférencier : M. Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux, AREQ (CSQ)

Date :	le jeudi 30 octobre 2025
Lieu :	Salle paroissiale de Notre-Dame-du-Mont-Carmel (3991 rue Mgr Béliveau, N-D-du-M-C)
Accueil et café :	9 h 45
Conférence :	10 h 15
Questions et plus :	11 h 30
Dîner :	12 h
Coûts :	25 \$ (membres AREQ); 40 \$ (non-membres)

S’inscrire auprès de Denis Paquin 819-375-7590 avant le 20 octobre 2025 denispaquin@videotron.ca

Paiements au déjeuner ou aux quilles.





Journée régionale des hommes Conférence

Journée régionale des hommes

Le 7 novembre 2025

Conférence : « L'andropause et ses effets. »

Nous connaissons tous et toutes la ménopause. Mais l'équivalent masculin de cette transformation existe-t-il réellement chez l'autre. L'andropause est-elle un mythe ou une réalité?

La testostérone est l'hormone responsable de la gravité de la voix, de la masse musculaire, de la barbe et du système pileux propre à l'homme. Avec l'âge, le taux de testostérone dans l'organisme et la production des spermatozoïdes diminuent graduellement, et cette baisse entraîne des symptômes physiques et psychologiques. Ce phénomène fait partie du processus normal de **vieillesse**; après 30 ans, la diminution du taux de testostérone est évaluée à environ 1 % par an, débutant habituellement vers l'âge de 20 ans.

L'andropause est un trouble associé à la diminution de l'hormone masculine appelée testostérone. Elle diffère de la ménopause, car la diminution de la testostérone et l'apparition des symptômes sont plus graduelles que chez la femme. Au Canada, plus de 25 % des hommes âgés de plus de 40 ans, présenteront des symptômes d'andropause causés par une baisse du taux de testostérone. Il est possible qu'un homme andropausé manifeste certains symptômes associés au trouble et en l'absence de traitement approprié, il risque d'éprouver des problèmes de santé plus graves, comme l'ostéoporose.

Bien que les symptômes varient parfois d'une personne à l'autre, les symptômes habituels des hommes qui traversent l'andropause sont les suivants :

- une diminution de l'appétit sexuel;
- des difficultés à obtenir une érection ou une réduction de la force des érections;
- une perte d'énergie;
- une dépression;
- de l'irritabilité et des sautes d'humeur;
- une perte de la force ou de la masse musculaire;
- un inconfort aux seins ou une augmentation de leur volume;
- une augmentation du tissu adipeux;
- des bouffées de chaleur ou de la sueur.

Les complications associées à l'andropause incluent l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose (os fragiles).

Pour vous aider à y voir plus clair, le **comité régional des hommes** a le plaisir de vous inviter à l'intéressante conférence « **L'andropause et ses effets** » par la docteure Ariane Smith, urologue au CHAUR. Elle nous a grandement été recommandée pour ses compétences et ses qualités de vulgarisation.

Date : le vendredi 7 novembre 2025

Lieu : Salle Sérénité, (1301, 5e avenue, Shawinigan, secteur Grand-Mère, G9T 2N6)

Accueil : 9 h 30 à 9 h 50

Début des présentations : 10 h

Conférence : 10 h 15 à 11 h 30

Période de questions : 11 h 30 à 12 h

Dîner : 12 h (sur place)

Évaluation et mot de la fin : 13 h 30

Coûts : 30 \$ (membres) 60 \$ (non-membres)

Inscription auprès de Daniel Castonguay 819-690-7337 ou castonguaydaniel@videotron.ca au plus tard le vendredi 24 octobre 2025.



EN QUÊTE DE VOTRE ARGENT



Créée en collaboration avec le service de police de la ville de St-Jean sur Richelieu

OBJECTIF

Apprendre aux personnes âgées et leur entourage à identifier et détecter les arnaques financières et faire connaître les différents stratagèmes employés par les fraudeurs.

THÈMES

- Les fraudes financières
- La maltraitance

PUBLIC CIBLE

Personnes âgées et leurs proches

DURÉE

60 minutes

PRÉVENIR LES FRAUDES CHEZ LES ÂÎNÉS

Qu'est-ce qui fait que les fraudeurs réussissent à piéger autant de personnes ? En étant témoin des histoires de Suzanne, de François et d'Alain, vous comprendrez que même si vous êtes conscient que les fraudes existent, vous pouvez tomber dans le piège, vous aussi. Ces histoires de fraudes vous démontreront comment vous protéger et vous aideront à reconnaître les signaux d'alarme. Et il n'y a pas que les fraudes, il y a aussi les abus. Vous serez également témoins de l'histoire de Jocelyne, qui se fait abuser par son fils n'ayant aucun scrupule pour arriver à ses fins.

En quête de votre argent, une pièce de théâtre en quatre tableaux, illustrant différentes situations de fraudes et de maltraitance envers les aînés. Entre chaque tableau, un retour sous forme d'intervention est prévu avec le public. Ces interventions, qui sont écrites et fournies avec la réservation de la pièce de théâtre, peuvent se faire par une ressource de votre organisme ou par un agent sociocommunautaire de la police de votre région. Si vous n'avez aucune ressource pour animer ces interventions, le Théâtre Parminou peut fournir la présence d'un animateur ou d'une animatrice moyennant un supplément. Fraudes ou abus, soyons vigilants !



Pièce de théâtre à Trois-Rivières

Date : 17 novembre 2025

Heure : 13 h

Endroit : Église Saint-Gabriel
102, rue Frère-Séverin
Trois-Rivières

Coût : Membres : 5 \$ Non-membres : 20 \$

Banquet Noël du cœur



Le Noël du cœur est un organisme à but non lucratif qui permet de venir en aide à plusieurs familles de la région. Saviez-vous que 0,92\$ sur 1,00\$ va directement aux familles dans le besoin.

L'AREQ 04 A offrira un souper bénéfice (une première) à l'Institut d'alimentation et d'hôtellerie situé au 1905 boul. St-Louis Trois-Rivières.

Date : 26 novembre 2025

Heure : 18 h

Coût : à venir

Surveillez bien vos courriels pour plus d'informations



La générosité accroît notre sentiment de gratitude. C'est-à-dire qu'en offrant notre aide, nous ouvrons notre cœur et nous accroissons notre reconnaissance envers la vie.

Denis St-Pierre





Juin 2025

Un comité par et pour les nouveaux membres

Dans un récent numéro du magazine Quoi de neuf, nous apprenions que l'AREQ a adopté un plan de développement et de recrutement. L'un des objectifs associés à ce plan est de répondre aux besoins des nouveaux membres.

C'est dans ce contexte qu'a été mis sur pied, à l'hiver 2025, le groupe de travail sur l'intégration des nouveaux membres (GTINM). Le GTINM, de son « petit nom », est formé de six membres qui ont adhéré à l'AREQ depuis moins de cinq ans.

Ces nouveaux membres sont issus de différentes régions et de différents corps d'emploi. Il s'agit de Claudia Cousin, Jean-Denis Lavigne, Élyse Dion, Danielle Goudreault, Sylvie Levert et Manon Martin. Le 1er vice-président de l'AREQ, Martin St-Pierre, et un conseiller de l'Association, les accompagnent.

Déjà trois rencontres

Le GTINM s'est réuni trois fois depuis février. Ces rencontres ont d'abord permis de préciser le mandat du groupe de travail. Ce mandat consistera à :

- développer une offre de services pour les nouvelles personnes retraitées;
- identifier des obstacles à la participation des nouveaux membres de l'AREQ dans sa structure associative et aux activités organisées;
- proposer des idées et des solutions pour favoriser la participation.

Les membres du GTINM ont aussi commencé à réfléchir à une ou à des activités visant plus spécifiquement les nouveaux membres. Cela pourrait être, par exemple, une journée de formations sur la relève ou même un camp de la relève.

Ateliers sur les nouvelles manières de faire

Les membres du groupe ont aussi apporté leurs contributions à la préparation de la tournée du conseil exécutif, qui aura lieu à l'automne. La tournée visera, entre autres, à identifier de nouvelles manières de faire à l'AREQ.

Concrètement, le GTINM planche sur un atelier de type remue-méninge, pour faire ressortir des idées et des solutions novatrices à mettre en place au cours du prochain triennat, et ce, toujours dans le but de stimuler la participation de nos nouveaux membres et d'agrandir le « membership » de l'AREQ.

Proposez vos idées!

Sachez que toutes les idées sont les bienvenues! Si vous en avez à partager avec nous, nous vous invitons à les transmettre à info@areq.lacsq.org.

Tous les messages seront acheminés aux membres du groupe de travail.

Les assurances

Andrée Guillemette

Bonjour membres de l'Areq 04-A,

J'avoue qu'il est un peu triste de constater que le beau temps tire à sa fin. Mais le côté positif est que j'espère que vous avez su en profiter.

L'augmentation du coût des primes, incluant celles de l'assurance voyage est la principale différence depuis l'hiver.

N'oubliez pas que si certains médicaments d'exception ne semblent pas couverts, vérifiez bien les réponses reçues, car la majorité des médicaments d'exceptions devraient être remboursables.

Si jamais il y a de nouveau une grève de Postes Canada, certains retards seront vécus. À la fin du litige, tout devrait rentrer dans l'ordre rapidement.

Quant aux retraités réembauchés, si votre conjoint n'est plus au travail, n'oubliez pas d'adhérer à Beneva et bien sûr à la RAMQ.

Pour terminer, voici **un petit aide-mémoire** concernant l'adhérent Assureq **en cas de décès d'une personne à charge** :

Communiquer avec Beneva :

- Faire la demande de prestations d'assurance-vie avec Beneva s'il y a lieu.
- Faire la demande de changement du statut de protection de votre régime d'assurance-maladie (familiale ou individuelle). Ne pas oublier, en tant qu'adhérent Assureq, de faire la demande car Beneva ne modifie pas systématiquement le statut de protection.
Nous pouvons malgré tout choisir de conserver le statut familial, si nous avons encore un enfant à charge malgré que le conjoint soit décédé.
- Modifier le nom de votre ou de vos bénéficiaires d'assurance-vie, s'il y a lieu. Nous pouvons faire la modification nous-mêmes via le site Espace client de Beneva ou en communiquant directement avec Beneva.

VOICI QUELQUES COORDONNÉES QUI PEUVENT ÊTRE UTILES :

AREQ (CSQ)
320 , RUE ST-JOSEPH EST, BUREAU 100, QUEBEC, QC, G1K9E7
418-525-0611
1-800-663-2408

SITE INTERNET: WWW.AREQ.LACSQ.ORG





Quels sont les bienfaits de la danse?



À la fois un art et un sport, la danse permet de bouger tout en laissant son corps s'exprimer sur la musique. En plus de ses bienfaits physiques, cette activité ludique a le pouvoir de booster notre cerveau.

Un cardio au top

La danse est une activité complète qui mobilise l'intégralité du corps. En termes de dépense énergétique, elle est au minimum équivalente à la marche ou la bicyclette, elle peut être aussi plus intense selon la discipline et favorise la perte de poids.

Elle a par ailleurs les mêmes effets qu'une activité d'endurance : elle muscle le cœur, augmente les capacités respiratoires et tonifie les muscles ; que des avantages pour la santé cardiovasculaire.

Bonus: elle n'agresse pas les articulations et participe à la consolidation du squelette. Cette activité est également excellente pour la souplesse, l'équilibre et la coordination.

Ces trois paramètres sont particulièrement utiles pour les personnes âgées puisqu'ils permettent de maintenir, voire d'améliorer la mobilité et de prévenir les chutes.

Lutter contre le déclin cognitif

La pratique de la danse stimule le cerveau. Ce dernier est sollicité par les danseurs pour enchaîner les pas. Anticipation, attention, concentration et mémoire sont donc nécessaires. Les sens sont aussi en éveil: le toucher, la vue et ... l'audition bien sûr, grâce à la musique qui sert de point d'ancrage pour adopter le bon rythme.

Toutes ces sollicitations permettent au cerveau de maintenir les connexions entre les neurones, d'en créer de nouvelles et de développer les capacités cognitives. Cela aide à lutter contre le déclin cognitif.

Un plaisir avant tout

Autre avantage de la danse: elle permet de se dépenser de manière ludique tout en se faisant plaisir. Et ça, c'est bon pour le moral ! Elle fait baisser le niveau de stress et l'anxiété mais également le niveau de douleur grâce, notamment, à la libération d'endorphines, l'hormone du bonheur.

Elle est également un véritable moyen de socialisation : elle donne l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de développer la communication avec les autres. Retrouver chaque semaine son ou sa partenaire ou son groupe pour danser ensemble participe à maintenir la motivation pour poursuivre l'activité sur le long terme. Il semblerait même que rares sont les danseurs qui abandonnent en cours d'année ; un argument de poids pour ceux qui ont tendance à se laisser rapidement des activités physiques.

Accessible à tous

Tous ces bienfaits sont valables quel que soit le type de danse : classique, tango, valse, hip-hop, bachata, danse en ligne ... À chacun de choisir en fonction de ses goûts et de sa forme physique. Il faut dire que la danse est accessible à tout âge, des tout-petits aux seniors, des sportifs aguerris aux personnes sédentaires en passant par celle qui souffrent d'un handicap ; les contre-indications sont rares. Et même si vous pensez avoir deux pieds gauches ou ne pas avoir le rythme dans la peau, vous pourrez quand même passer un bon moment et vous voir progresser en quelques cours. C'est là le véritable atout de la danse : son universalité.

Tiré du site: Harmonie santé



«Ce que vous faites aujourd'hui peut améliorer tous vos lendemains.» –

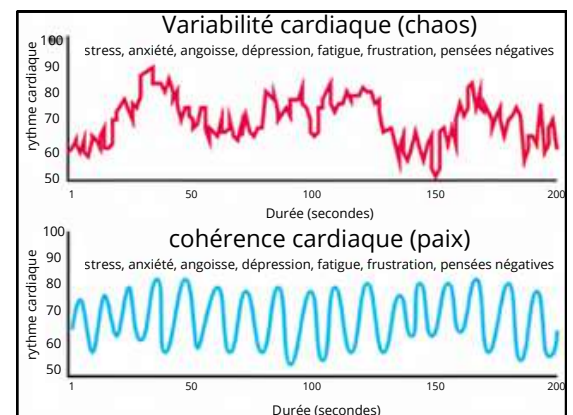
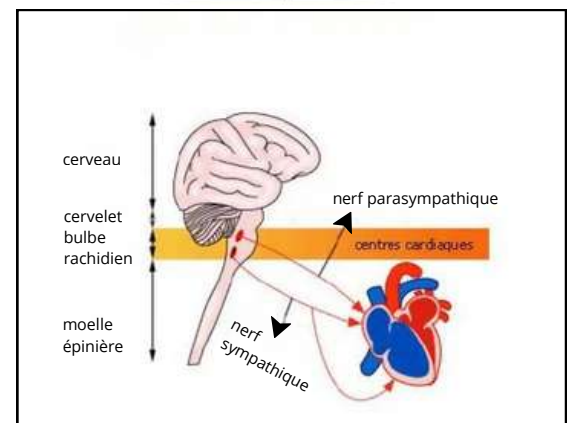
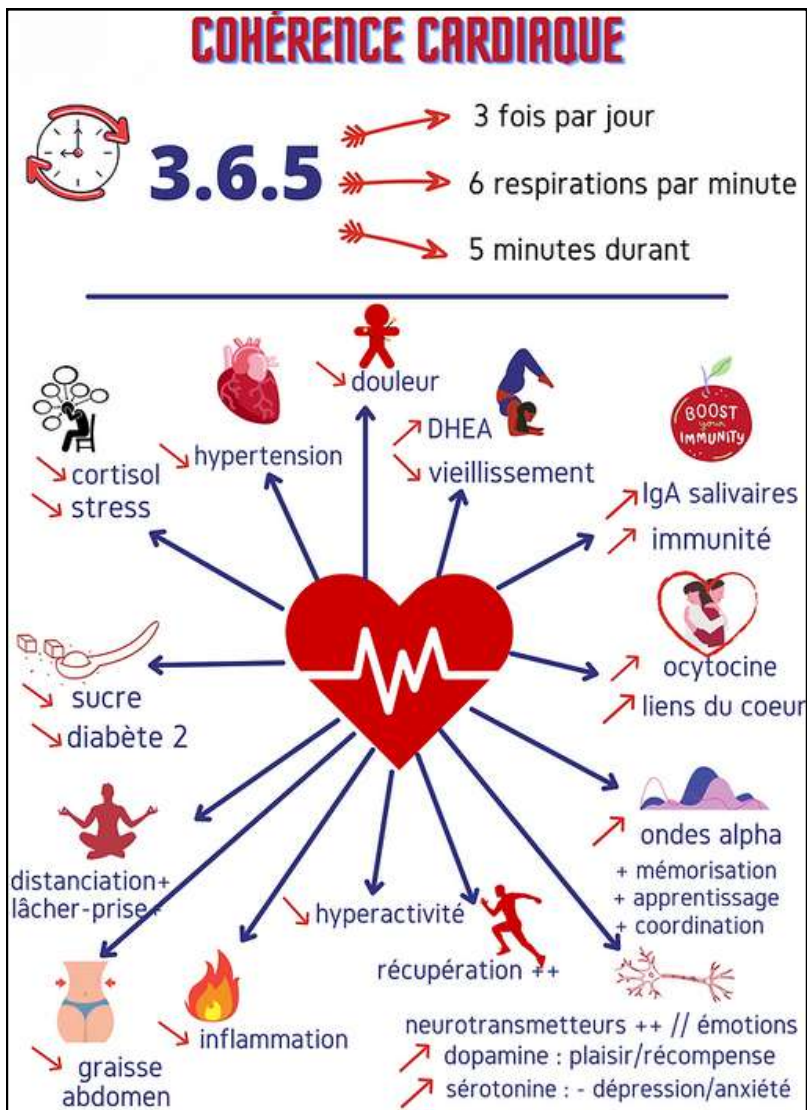
La cohérence cardiaque

Dans un moment de stress, respirer très fort nous détend, avec un mieux-être immédiat. Cette respiration instinctive ralentit notre fréquence cardiaque, entraînant une réduction et un cerveau plus serein.

Nous agissons sur notre rythme cardiaque en travaillant sur notre respiration. Nous respirons généralement entre 8 et 20 fois par minute. En abaissant notre respiration à 6 fois par minute, nous diminuons notre rythme cardiaque et nous obtenons une bonne résonance de rythme entre notre cœur et nos poumons.

C'est la cohérence cardiaque : inspirer pendant 5 secondes, expirer pendant 5 secondes, le tout pendant 5 minutes et 3 fois par jour. La méthode 365 : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes. En maîtrisant notre stress, nous dormons mieux, nous renforçons notre système immunitaire, nous réduisons notre tension nerveuse, nous nous concentrons mieux et nous diminuons notre risque cardiovasculaire. Il existe de nombreuses applications de cohérence cardiaque.

Référence : Agir pour le cœur des femmes, Thierry Drilhon CHU de Lille, Université de Lille



Jour de la terre 2025, un succès?

Oui, grâce à vous tous !

Lorraine Pelletier



Jour J : 24 avril. À mon arrivée, ça fourmille déjà dans la salle: Sont inscrits : 129 membres, 10 non membres et 6 invités spéciaux. WOW! Les gens arrivent tôt; la salle est pleine à craquer ! La joie de se retrouver est palpable, tout le monde sourit, la journée sera fantastique.

On débute avec notre vedette locale, M. Pierre Letarte, historien et géographe, enseignant sans pareil. Il nous souhaite la « bienvenue à TR » avec humour. Ensuite, place à l'invitée connue internationalement que nous avons attirée à Trois-Rivières : Mme Laure Waridel. Plus formelle l'an dernier à l'UQTR, Laure se fait très personnelle aujourd'hui. Elle parle de ses difficultés d'apprentissage au primaire. Elle exprime sa gratitude aux enseignants et professionnels qui ont su l'accompagner, elle qui s'est rendue jusqu'au doctorat. Exprimer sa gratitude à des enseignants retraités... c'est peut-être LA raison pour laquelle elle a accepté notre demande. Elle démontre que tout est relié sur notre petite planète : l'air que nous respirons, l'eau qui compose notre corps... L'environnement n'est pas que ce qui nous entoure, c'est chacun de nous, reliés. Elle appelle un changement profond : abandonner l'économie de marché pour une économie écologique et solidaire. Elle énumère des moyens concrets de faire du bien à l'environnement autant qu'à soi. Outre les gestes individuels, elle valorise les regroupements d'individus qui défendent une cause.

Son message est porteur d'espoir mais Laure Waridel se décourage aussi par moments. Elle refuse toutefois de baisser les bras, pour nos enfants et ceux à venir. Sociologue, elle sait qu'une minorité de gens déterminés et bien organisés peuvent forcer le changement (3,5% de la population). Elle évoque la notion de point de bascule ou point de non-retour. On a l'impression que rien ne bouge quand, soudain, survient un événement qui change tout. Le changement ne s'effectue pas sur une ligne droite, il y a des avancées, des reculs. C'est ainsi qu'elle garde le cap et continue de semer des graines en chacun, espérant les voir germer, grandir et porter fruit. En après-midi, Pierre Letarte nous a guidés à la rivière Milette. C'est la dynamique des cours d'eau que le prof de géomorphologie a expliqué aux randonneurs. Merci deux fois plutôt qu'une, Pierre ! Le groupe resté sur place entend la conférence de Krystof Beaucaire sur les éoliennes. C'est un sujet sensible qui peut mener à beaucoup de divisions et de tensions, d'où notre désir d'information objective. Les gens comprennent pourquoi des collectifs naissent. Ils questionnent les promoteurs et leurs élus, réfléchissent sur le prix à payer collectivement avant d'accepter de l'argent, posent leurs conditions. Un groupe tel que Toujours Maîtres chez nous est un exemple de mouvements citoyens encouragés par Laure Waridel. La boucle est bouclée, la journée, pratiquement terminée.

Je tiens à remercier les acteurs qui ont tenu un rôle secondaire et tous les bénévoles pour leur contribution. Aux 139 participants, merci de votre bonne humeur, de votre réceptivité, de votre collaboration au bon déroulement. Il régnait une atmosphère d'appréciation, d'entraide, de joyeuses retrouvailles. Pour nous, c'est « mission accomplie ».

Pour que chaque lever de soleil annonce le Jour de la Terre !
Prochain rendez-vous : Louiseville, avril 2026 !

Lorraine Pelletier, responsable Comité Environnement AREQ 04a



Salon du livre



Le salon du livre a eu lieu le 27 mars dernier à l'Hôtel Delta de Trois-Rivières.

Les 22 membres présents ont assisté à une conférence donnée par Madame Johanne Pothier, musicienne et écrivaine, qui nous a raconté tout son parcours. Ce fut intéressant, captivant et fascinant.

Lors d'un tirage, Ginette Landry, Lise Bécotte et Danielle Marleau se sont méritées chacune un livre. Une expérience à refaire!

Diane Magny et Carole Alarie



Croisière sur le Richelieu

Le 11 juin dernier a eu lieu une croisière sur le Richelieu et une visite du patrimoine de l'Acadie.

Lors de notre croisière, notre capitaine, nous a fait part que la rivière Richelieu était appelée anciennement la rivière des Iroquois et aussi la rivière Chambly. Elle fait 124 km, avec ses trois écluses se situant entre le lac Champlain et le fleuve St-Laurent.

Cette rivière a eu dans l'histoire une importance cruciale autant au niveau du commerce permettant le transport de marchandises avant l'arrivée des chemins de fer au milieu du XIX^e siècle que par sa position stratégique lors des batailles français/anglais, français/iroquois ou anglais/américains. Aujourd'hui, elle permet de rejoindre le lac Champlain, c'est une zone de villégiature et nous y retrouvons une grande variété de poissons.

La visite historique de l'ancien village de l'Acadie, magnifique église (1801) et son presbytère (1822) nous a permis d'apprendre qu'à la suite du Traité de Paris en 1763 des Acadiens, déportés de leur terre en 1755, arrivent peu à peu sur le territoire de ce qui est alors appelé « Petite-Rivière-de-Montréal ». Mais c'est en 1768 qu'un groupe de plus de 500 Acadiens s'installe ici!



Vous trouverez d'autres informations sur le site Web www.patrimoinelacadie.com

Au déjeuner du mois de juin, les membres de l'AREQ 04 A ont eu le plaisir d'accueillir 4 personnes, représentant chacune leur organisme, qui ont reçu un chèque d'aide pour les besoins de leur mission respective.

A tour de rôle, elles nous ont parlé des besoins et de l'aide que ces montants apportaient comme soutien à leur mission. Il semble que ces interventions ont incité nos membres à être encore plus généreux en ce 3 juin.

Grand merci au nom de la Fondation.
Denis Paquin, responsable



Activité à l'hippodrome de Trois-Rivières

Alain Massé

Le 1er juin dernier, 48 personnes (membres et non-membres) ont participé à une activité à l'hippodrome de Trois-Rivières. Une section avait été réservée pour notre secteur, brunch et courses ont suivis.

Nous avons présenté l'AREQ. M. Francis Carignan nous a expliqué le fonctionnement des courses et comment parier. L'activité a été très appréciée.

Responsable de l'activité : Alain Massé



Sur la photo avec le cheval gagnant : Lucie Boyer, Alain Massé, Jacques Lampron, Georges Lefrançois

Reconnaissance de l'AREQ par Héma-Québec

Lucie Boyer

Le 22 mai dernier se tenait, à l'hôtel Delta de Trois-Rivières, la soirée reconnaissance d'Héma-Québec pour la Mauricie. Cette soirée mettait en valeur le travail de bénévoles et d'organismes qui délèguent des personnes lors de ses collectes de sang.

On a profité de cette occasion pour souligner les 20 ans de fidélité de notre organisation en remettant un certificat de reconnaissance à notre présidente, madame Lucie Boyer, qui était accompagnée pour l'occasion par Sylvie Riopel et Diane Hébert.

Au cours de la soirée, pour montrer toute l'importance des dons de sang et de plasma, nous avons eu droit au témoignage émouvant de madame Chantal St-Arneault, cette jeune maman qui, grâce à l'immunoglobuline, peut aujourd'hui mener une vie normale; marcher, courir, faire du vélo et même gravir des montagnes, choses que soudainement elle ne pouvait plus faire. Après 3 ans de recherche sur les causes de son état, l'immunoglobuline s'est avérée la solution. Elle bénéficie de ce traitement depuis 2011.



Sortie en campagne

Comité environnement

Encore une belle sortie !

Départ de Trois-Rivières selon l'horaire, destination "La ferme Casa et Alpagas" à St-Stanislas-de-Champlain. Arrivés à la ferme, Julie et Jason, citadins devenus campagnards, nous accueillent gentiment. Jason nous présente la ferme d'élevage et de transformation de la fibre d'alpaga. Le groupe se dirige ensuite vers les enclos pour nourrir les animaux. Ils sont au nombre de 40. L'alpaga, dont l'origine est l'Amérique du Sud, est un animal plus petit que le lama et il était frais tondu.

Nous apprenons que la fibre de l'alpaga est 7 fois plus chaude que la laine. Jason nous présente toutes les étapes faites manuellement nécessaires à la transformation de la fibre. Tout ce qui provient de l'alpaga est utilisé. Fait intéressant, le taux de survie de l'animal en élevage est de 100% comparativement à celui de 30% à l'état naturel. La présentation fut très intéressante et instructive, Jason fut très généreux quant aux informations. Pendant ce temps, Julie conseillait les nombreux intéressés à la boutique.

Après cette visite, nous nous dirigeons vers la microbrasserie Le Presbytère située dans l'ancien presbytère de la paroisse. Encore une belle réception de la part d'Isabelle, chef propriétaire et Francis, maître brasseur. Nous avons dégusté un bon repas fait en grande partie de produits locaux. Le Presbytère a déjà gagné le prix du développement durable. Les propriétaires ont transformé la bâtisse en récupérant des matériaux sur place en accord avec leurs valeurs écologiques. Ils sont tous les deux finissants en arts plastiques, de la décoration éclatée et originale. L'achat local fait partie de leur mode de vie, dont les champignons sauvages.

Suivra une présentation de M. René Beaudoin, historien et responsable de la fabrique, sur l'église fabriquée en bois en 1873.

Dernière escale, Aliksir, producteur d'huiles essentielles et de produits dérivés situé à Grondines. Cette ancienne entreprise familiale, fondée par Mme Mainguy et son conjoint, existe depuis 36 ans. Elle est reconnue mondialement. Leurs produits sont à 95% biologiques. Nous avons pu sentir, goûter et expérimenter les produits, et même du chocolat à l'huile essentielle. Notre guide a expliqué les étapes de fabrication des huiles et fait visiter les installations.

Puis, ce fut l'heure du retour, suite à une très belle journée bien remplie !



Régime canadien de soins dentaires

Aperçu



Services couverts par le régime

Le régime couvre une partie des coûts de certains soins de santé buccodentaire. Toutefois, la couverture pourrait ne pas inclure tous les services recommandés par votre fournisseur de soins buccodentaires.

Les services couverts peuvent inclure :

- ✓ examens dentaires
- ✓ obturations
- ✓ radiographies
- ✓ nettoyage
- ✓ extraction de dents
- ✓ sédation minimale
- ✓ prothèses complètes standard
- ✓ la plupart des traitements de canal standard

Certains de ces services ont des limites de fréquence. Consultez le Guide des prestations dentaires pour plus de détails.

Exclusions

Le régime ne couvre pas les services suivants :

- ✗ implants
- ✗ services liés aux implants
- ✗ facettes et protecteurs buccaux

La couverture de certains services nécessite une autorisation préalable. Assurez-vous que votre fournisseur de soins buccodentaires ait reçu la confirmation que les services seront couverts avant de recevoir un traitement, sinon vous devrez en assumer les coûts.

Les services nécessitant une autorisation préalable incluent :

- ✓ couronnes
- ✓ prothèses partielles amovibles
- ✓ sédation modérée et profonde
- ✓ anesthésie générale
- ✓ examens spécialisés complets
- ✓ nettoyage (si vous dépassez la limite de fréquence)

Les demandes d'autorisation préalable ne seront pas toutes approuvées. Vous pouvez toujours décider de recevoir un service qui n'est pas couvert par le régime, mais vous devrez payer pour ces services.

Pour obtenir la liste complète des services couverts, des limites et des exclusions, consultez la page:

Canada.ca/guide-dentaire

Autres coûts

Le Régime canadien de soins dentaires n'est pas un régime gratuit; il se peut donc que vous deviez assumer certains coûts.

Avant d'accepter un traitement, demandez à votre fournisseur ce qui est couvert par le régime et ce qui ne l'est pas. Ne payez pas à l'avance le montant couvert par le régime, car ce montant ne vous sera pas remboursé.

Vous devez uniquement payer à votre fournisseur les frais non couverts, tels que :

- ✓ votre quote-part (le cas échéant)
- ✓ la différence entre le montant couvert par le régime et le montant facturé par votre fournisseur
- ✓ les services non couverts par le régime



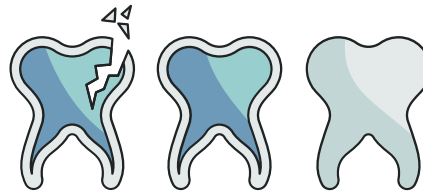
© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2025
Pub : 240887



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada



**“La vie est belle à chaque âge,
mais à la retraite, elle est splendide. “**

Avis de décès



Pensez à aviser vos proches

- Signifier son consentement de faire don de ses organes ou de son corps, si c'est son désir.
- Laisser des dossiers clairement identifiés comme les documents d'assurance-vie, nom des banques avec lesquelles vous faites affaire, nom du notaire ou toutes autres informations pertinentes.



Lucile Baril



Lise Bernard



Jacqueline Gélinas



Gaétan Guilbeault



Judith Marchand



Rosaire Bégin



Rita Dontigny



Solange Gélinas-Gravel



Suzanne Lambert



Gisèle Massicotte-Picard



Berthier Bergeron



Maurice Elliott



Pierre Laflamme-Gosselin



Jacques Lampron



Doris Pellerin



Denise Bergeron



Gérard Fréchette



Thérèse Gosselin



André Lefebvre



Michel Plourde



Line Bergevin



Gabrielle Gagnon



Marie-Ange Guillemette



Lise Levasseur



Frère Fernand Poudrier

Nos condoléances aux membres et aux familles éprouvées.

L'abbé François Doucet se fait un plaisir de nous accompagner pour vivre ce moment de recueillement. Une cérémonie du Souvenir aura lieu le 6 novembre 2025 à l'église de la Visitation-de-la-Sainte-Vierge de Pointe-du-Lac au 11900 rue Notre-Dame Ouest à Trois-Rivières. L'accueil se fera à 10 h.



Rose-Aline Pratte
Brodeur



Pierrette Roberge



Jasmyne Savard



Reine Toupin



Luc Ricard



Madeleine Saulnier
Roy



Réjean Thiffault



Gisèle Théberge
Tremblay



Claude Trudel

Décès de gens dans la famille de membres

Jeannine Dubois St-Yves
Céline Toutant Dumont

Léonce Adam
Noëlla Miron

sœur de Marie-Lise Dubois
sœur de Claude Toutant et
belle-sœur de Hélène Guilbert
époux de Anne-Marie Adam
mère de Lucie Boyer



Pour informer les membres du secteur d'un décès, contactez la responsable
Jeanne-Mance Bellemare au 819 375-7590 au jeanne.mance@videotron.ca

L'âge d'or

**Pourquoi les retraités de 60-70-80-90-100 ans,
sommes-nous identifié(es) comme faisant partie de l'âge d'or?**

Tel est la question ? "georgio"

À ce propos, il est vrai pour plusieurs que ce n'est pas toujours doré.

Comme le disait ma vieille tante Suzanne, à partir de 80 ans, nous sommes bien plus à l'âge de porcelaine car lorsque l'on tombe, on casse.

Mais comment ne pas admirer notre inspirante centenaire Jeannette Bertrand qui, depuis des années, ose proposer des façons de vivre et qui a même l'ambition de publier un prochain livre !

Tout comme elle, nous sommes les colonnes d'un temple qui abrite non pas des cons car nous sommes loin d'être des abrutis, mais plutôt des membres de l'AREQ, association soucieuse de la défense de ses aîné(e)s.

Par contre peut-on comparer la vieillesse à la saison automnale, alors que les feuilles tombent et des collègues disparaissent à tour de rôle ?

Cependant, les calomnies, les intolérances, les désagréments, les déplaisirs sont pour nous "espérons" chose ancienne. Conservons donc l'humour, car ne dit-on pas que nous, les personnes âgées, sommes à l'occasion fort hilarantes.

Malgré les os qui se fragilisent, la cécité qui nous rattrape, la surdité qui nous oblige constamment à faire répéter, il nous reste le bonheur, la gratitude, une certaine spiritualité, l'amour et l'émerveillement en rapport à nos enfants et petits-enfants. N'oublions surtout pas le trésor irremplaçable que sont nos véritables ami(e)s.

Puis retenons ce que l'écrivain français Christian Bobin écrivait à propos de la sagesse dans son roman "Le très bas" : la sagesse ce n'est pas une question de temps mais de cœur et le cœur n'est pas dans le temps.

Et j'ajoute : qu'à notre vénérable âge, l'esprit demeure éveillé mais



Informations pour demande d'aide

Ligne aide maltraitance adultes aînés (abus)	819 489-2287 ou 1 888 498-2287
CAAP MCQ Centre d'assistance aux plaintes (Santé et services sociaux) et CAAP sur le bail (personnes en RPA)	819 840-0451 ou 1 877 767-2227
CALACS (Centre d'aide et lutte contre les agression à caractère sexuel) CAVAC-Mauricie (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels)	819 373-1232 ou 1 866 373-1232 819 373-0337 ou 1 888 552-2822
Centre d'action bénévole Laviolette	819 378-6050
Centre d'appel antifraude du Canada	1 888 495-8501 www.phonebusters.com
Info-santé/Info-Social	811
L'Appui (ligne info-Aidant)	1 855 852-7784
Ligne d'intervention en prévention du suicide	1 866 277-3553
Ligne le Deuil	1 888 533-3845
Novum (aide juridique)	1 844 745-4714
Regroupement des aidants naturels de la Mauricie	819 693-6072
Tel-Écoute	819 376-4242 ou 1 888 376-4241
Urgence	911



AREQ national	areq.lacsq.org ou info@areq.lacsq.org	418 525-0611 ou 1 800 663-2408
Beneva	www.beneva.ca/fr	1 888-6962 ou 1 418 651-6962
RAMQ	ramq.gouv.qc.ca	1 800 561-9749
Retraite Québec	www.retraitequebec.gouv.qc.ca	1 418 643-5185 ou 1 800 463-5185



Informations générales



IMPORTANT



Changement d'adresse ou de numéro de téléphone ou courriel

Il est important de signaler tout changement au secrétariat de l'AREQ à Québec au **1 800 663-2408**.

Afin d'accroître la rapidité du service, ayez en main votre numéro de membre. Ainsi, nous recevrons tous vos changements.

Bulletin Entretiens 04 A

Actuellement, vous ne recevez pas le bulletin d'information Entretiens 04 A par courriel et vous désirez le recevoir? Communiquer à l'**AREQ à Québec** au **1 800 663-2408** et leur donner votre adresse courriel afin de mettre à jour vos coordonnées.

Pour soumettre un article : bulletin04a@outlook.com

Pour recevoir le bulletin papier par la poste, expédiez un courriel à **bulletin04a@outlook.com** en mentionnant : **recevoir bulletin par la poste**

Mise en page et envoi postal : Sonia Paradis

Révision: Sonia Paradis, Jeanne-Mance B., Colette Richard

Collaboration: Membres du conseil sectoriel,
Responsables des dossiers régionaux et sectoriels

Impression: Éditions L'Exode



Il n'est pas trop tard pour devenir membre de l'AREQ !

Si vous connaissez quelqu'un qui n'a pas adhéré à l'AREQ au moment de sa retraite il peut maintenant le faire. Il suffit d'avoir été membre au moins un jour d'un syndicat affilié à la CSQ.

Pour plus de détails, vous n'avez qu'à inviter ces personnes à communiquer avec L'AREQ au 418 525-0611 ou à info@areq.lacsq.org.

secteur 04 A Trois-Rivières

Présidente	Lucie Boyer	819 370-3307	lucie.boyer51@hotmail.com
1 ^{er} vice-président	Denis Paquin	819 375-7590	denispaquin@videotron.ca
2 ^e vice présidente	Diane Magny	819 376-7201	bobinettetiane@icloud.com
Secrétaire	Nathalie Houde	819 384-8507	secrétariat04a@outlook.com
Trésorière	Chantal Croteau	819 376-6662	chantalcroteau12@gmail.com
1 ^{er} conseiller	Daniel Castonguay	819 690-7337	castonguaydaniel@videotron.ca
2 ^e conseillère	Danielle Marchand	819 694-6896	danielle.marchand@icloud.com

Responsables de dossiers régionaux

Assurances	Andrée Guillemette	819 377-5328	andreeg2926@hotmail.com
Comité des femmes	Lise Martel	819 376-4546	lise270@hotmail.com
Comité des hommes	Daniel Castonguay	819 690-7337	castonguaydaniel@videotron.ca
Environnement	Diane Hébert	819 448-0205	dianehebet19@gmail.com
Fondation Laure-Gaudreault	Denis Paquin	819 535-1937	denispaquin@videotron.ca
La retraite	Alain Massé	819 233-2761	alain.masse@hotmail.com
Socio-politique	Jeanne-Mance Bellemare	819 375-7590	jeanne.mance@videotron.ca

Responsables de dossiers sectoriels

Bulletin Entretiens	Sonia Paradis	bulletin04a@outlook.com	bulletin04a@outlook.com
Décès	Jeanne-Mance	819 375-7590	jeanne.mance@videotron.ca
Quilles	Sylvie Béland	819 377-2012	sb3535@hotmail.com
Voyages	Danielle Marchand	819 694-6896	danielle.marchand@icloud.com

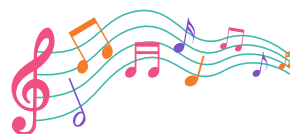
Poste publication

De convention 40033319

Si non livré, prière de
retourner le bulletin à :
2620, rue Ricard
Trois-Rivières, Qc
G8B 7S8



**Les petites choses du quotidien qui me font du bien,
je prends le temps de les reconnaître et je les nourris.**



Impression : Édition l'Exode