

ENTRETIENS 04 A

Bulletin d'information secteur Trois-Rivières



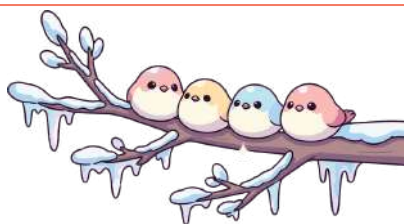
FÉVRIER 2026 VOLUME 29 NO 2



AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

3	Calendrier des activités du printemps	15	Tournoi de golf 2026 (1 ^{re} édition)
4	Mot de la présidente sectorielle	16	Les Défis du Parc 2026
5	Avis de convocation de l'Assemblée générale sectorielle Trois-Rivières 04 A	17	Marche des générations 7 septembre 2025
6	Mot de la présidente régionale	18	Campagne spéciale d'adhésion de l'AREQ Don à la pédiatrie sociale Regard sur la FLG
7	Avis de convocation de l'Assemblée générale régionale 04	19	Conférence : Le grand démantèlement
8	Journée régionale des femmes	21	Noël du Coeur
9	AREQ-Cinéma	22	Avis de décès
10	Salon du livre 2026 à Trois-Rivières Cabane à sucre	23	Avis de décès
11	Journée mondiale de la terre	24	Héma-Québec
12	Sortie printanière	25	Informations pour demande d'aide
13	Hommage aux aînés de 75 ans et plus Dîner des bénévoles	26	Informations générales
14	Banquet FLG Interprétation de la rivière Milette prise 2	27	Conseil sectoriel



Calendrier des activités du printemps

Activités	mars	Activités	mai
Déjeuner mensuel	3	Déjeuner mensuel	5
Journée régionale des femmes Bois-Francs	9	Assemblée générale régionale à La Tuque	6
Salon du livre	26	Hommage aux aînés	14
Conseil national	30-31	Dîner des bénévoles	20
Activités	avril	Tournoi de golf	29
Cabane à sucre Boisvert	9	Activités	juin
Déjeuner mensuel	14	Déjeuner mensuel	2
Journée régionale de la terre à Louiseville	21	Banquet FLG	3
Assemblée générale sectorielle	23	Rivière Milette	4
Sortie printanière	30	Congrès de l'AREQ	8-9-10-11
		Tombée des textes pour le bulletin	22



Message du conseil sectoriel concernant les 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.areq04a.org**

Mot de la présidente sectorielle

À vous toutes et tous membres du secteur de Trois-Rivières,

Au moment où mon mandat de présidente touche à sa fin, après 2 mandats riches et intenses, je ressens avant tout une profonde gratitude.

Ces cinq années ont été marquées par des projets ambitieux, des défis parfois exigeants, mais surtout par une formidable aventure humaine. J'ai eu l'honneur de servir cette fonction avec engagement, détermination et conviction, toujours guidée par l'intérêt collectif et les valeurs qui nous rassemblent.

Je tiens à remercier chaleureusement l'ensemble des membres, mon conseil sectoriel, les équipes et toutes les personnes qui m'ont accordé leur confiance et leur soutien au fil du temps. Rien de ce qui a été accompli n'aurait été possible sans votre implication, votre écoute et votre esprit de collaboration.

En avril prochain s'ouvrira pour moi un nouveau chapitre, avec la satisfaction du devoir accompli et la certitude que l'avenir de notre structure est entre bonnes mains. Je resterai, bien sûr, profondément attachée à ce que nous avons construit ensemble et attentive aux succès à venir.

Je vous remercie sincèrement pour ces années de partage, de travail et de confiance. Je souhaite à la prochaine présidence et à toute l'équipe une continuité pleine de réussite, d'élan et d'enthousiasme.

Avec toute ma reconnaissance et mes meilleurs vœux.



Lucie Boyer
Présidente AREQ 04 A

Avis de convocation

Assemblée générale sectorielle

Avis de convocation
Assemblée générale sectorielle 04 A Trois-Rivières

jeudi 23 avril 2026

Les membres de l'AREQ Trois-Rivières sont, par la présente, convoqués à l'assemblée générale sectorielle qui se tiendra à la salle Félix-Leclerc au 1001, rang St-Malo, Trois-Rivières.

13 h : accueil
13 h 30 : assemblée générale sectorielle et élections
16 h : goûter

Gratuit pour les membres

Inscription obligatoire avec numéro de membre

Tout membre régulier et en règle, inscrit dans le secteur 04 A Trois-Rivières, est éligible à un poste au conseil sectoriel. Sa candidature doit être appuyée par deux autres membres réguliers en règle. Le bulletin de mise en candidature doit être signé par la personne candidate et remis à la personne assumant la présidence du comité d'élection avant l'ouverture de l'assemblée.

Règlement no 5 – Élections sectorielles

Article 3 - Formulaires

La personne présidente du comité sectoriel d'élection fournira aux personnes qui en feront la demande les formulaires requis : bulletin de présentation de candidature ou formulaire de désistement.

Le bulletin de présentation de candidature, le reçu de candidature, le certificat de conformité et le formulaire de désistement se retrouvent aux annexes qui font partie intégrante du présent règlement.

Monsieur **Alain Lirette** a accepté d'être le président d'élection pour l'assemblée générale sectorielle du 23 avril prochain.

Courriel : alain.lirette@cgocable.ca

Lors de cette assemblée, ce sera l'occasion de tracer le bilan des différentes activités réalisées dans notre secteur au cours de la dernière année. Nous pourrions fraterniser ensemble dans le but d'accueillir vos demandes. L'assemblée est l'endroit où vous pouvez vous exprimer.

Vos idées, vos opinions et votre participation seront essentielles au succès de notre association. Nous vous attendons en grand nombre.

Bienvenue à la relève et à vous tous!

Lucie Boyer, présidente AREQ 04 A

Mot de la présidente régionale

Bonjour tout le monde,

Je prends quelques minutes, entre deux activités, pour vous parler de ce qui se vit dans notre belle région Mauricie-Centre-du-Québec. L'automne a été chargé : une multitude d'activités nous ont été offertes, toutes plus intéressantes les unes que les autres.

Fin septembre, la première de nos activités régionales, celle du comité sociopolitique, s'est déroulée à Trois-Rivières sous le thème « Le grand démantèlement ». Alain Vaillancourt nous a entretenus de l'évolution actuelle du monde, afin que nous puissions identifier des pistes de solutions pour établir un nouveau rapport de force. Lors de la deuxième, en début novembre, pour souligner la Journée internationale des hommes, Charles-David Dufresne nous a parlé de l'évolution de la grand-parentalité, pour en arriver à ce que nous vivons présentement. Plusieurs hommes se sont reconnus et nous ont confirmé ce que le conférencier apportait comme arguments. Début février, nous avons eu la chance de nous informer sur les services offerts par NOVUM et aussi d'approfondir nos connaissances au sujet de notre assurance collective ASSUREQ.

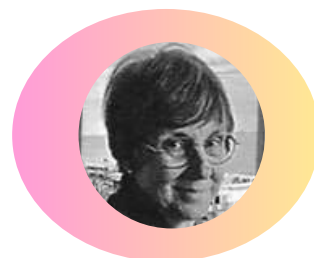
Nous avons vécu aussi des partages d'activités sectorielles. Shawinigan a invité les autres secteurs à venir entendre Samuel Labrecque qui nous a parlé des avancées de la loi sur l'aide médicale à mourir et des distinctions qui existent entre celle-ci et les directives anticipées. Le secteur Trois-Rivières nous a proposé un atelier de théâtre sur la fraude par de petits sketches et nous avons vu différentes formes de fraude.

Cette année, Victoriaville et Drummondville fêtaient leur 50^e anniversaire de fondation. Deux magnifiques fêtes furent organisées par ces secteurs. Il est bon de se rappeler le chemin que l'on a parcouru pour en arriver à ce que nous sommes aujourd'hui.

L'année 2025-2026 signifie aussi votre participation au Congrès, car nous sommes en fin d'un triennat. Les conseils sectoriels et les délégués.es de notre région ont rencontré le Conseil exécutif (CE) en début novembre. Nous avons, en équipe, proposé des orientations et des façons de faire que nous avons priorisées, afin de bâtir un plan d'action qui nous ressemble. Le travail n'est pas terminé mais ensemble, on avance.

Nous espérons vous rencontrer lors de vos activités car il est important de comprendre ce que vous vivez pour nous permettre de vous proposer ce dont vous avez besoin.

À bientôt,



Michelle Samson
Présidente de la région 04

Les membres de l'AREQ de la région Mauricie - Centre-du-Québec (04) sont convoqués.es à l'Assemblée générale régionale annuelle qui se tiendra le mercredi 6 mai 2026 dans le secteur de La Tuque, au Club de golf et curling, situé au 35, rue Beaumont, La Tuque, QC.

Selon les inscriptions reçues, deux autocars conduiront les participants.es jusqu'à La Tuque. Pour le secteur Trois-Rivières (04 A), le départ se fera (à déterminer). Le coût des autobus est défrayé par le régional.

Ce sera l'occasion de faire le bilan de notre année et de discuter de nos objectifs pour le congrès de juin. De plus, tous les postes du Conseil régional seront en élection : présidence, première et deuxième vice-présidence, trésorerie, secrétariat, conseiller ou conseillère. Selon les Statuts et règlements de l'AREQ, tous les membres réguliers de la région sont éligibles à la présidence régionale, tandis que seules les personnes présidentes d'un secteur peuvent être candidates aux autres postes du Conseil.

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, avant de procéder à notre assemblée générale régionale (AGR). Nous vous attendons en grand nombre.

Michelle Samson, présidente régionale

L'heure de départ sera à préciser, selon les secteurs.

10 h 45 : Accueil

11 h 15 : Assemblée générale régionale de la FLG

11 h 45 : Repas chaud

13 h 15 : Assemblée générale régionale de l'AREQ 04

15 h 15 : Retour à la maison

Coût : gratuit pour les membres; 25 \$ pour les non-membres.

Le secteur La Tuque sera heureux de nous accueillir.



Journée régionale des Femmes

Date : lundi 9 mars 2026
Endroit : au complexe Hôtelier Du Pré,
555, rue St-Jaques Est,
Princeville (Québec) G6L 4X6
Accueil : 9 h 30
Coût : membres : 10 \$ non-membres : 55 \$ (dîner inclus)

Thème : la charge mentale n'a pas d'âge. Comment s'en libérer ?

S'il y a un problème qui concerne de nombreuses personnes, c'est bien la charge mentale. Ou plutôt la surcharge! Planification des repas, tâches domestiques, responsabilités familiales, travail, gestion des finances, préparation des prochaines vacances... À la longue, tout ça combiné finit par faire beaucoup et les conséquences sont souvent lourdes.

Chaque étape de la vie apporte son lot d'obligations et l'âge de la retraite n'est pas épargné.

Conférencière : Mme Marthe St-Laurent, auteure de 22 ouvrages, chroniqueuse à l'émission de Denis Lévesque durant 9 ans, a fait des études en journalisme ainsi qu'en psychologie et possède une formation en coaching. Elle est également animatrice radio pour l'émission "Vivement les femmes" à Canal M (Montréal).

9 h 30 : accueil
10 h : conférence suivie de questions
12 h : repas
13 h 30 : jeu ludique : la ligne du temps avec les panneaux
14 h : visite de l'exposition des panneaux informatifs sur les luttes féministes
14 h 30 tirages et fin de l'activité

Le transport se fera en covoiturage.

Réserver auprès de Lucie Boyer au 819 370-3307 ou lucie.boyer51@hotmail.com

Date limite : 1er mars 2026

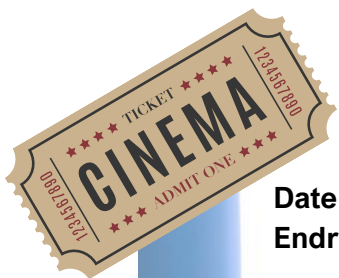
L'AREQ (CSQ) s'associe à la Course des régions 2025-2026 pour une édition spéciale de courts métrages luttant contre l'âgisme. Cette initiative présente des films originaux valorisant une vision positive du vieillissement, avec des projections gratuites dans des cinémas au Québec et un vote des membres pour un prix de 5 000 \$.

Points clés de la collaboration AREQ-Cinéma :

- Objectif : Promouvoir une image saine du vieillissement et lutter contre l'âgisme.
- Contenu : Projections de huit courts métrages mettant en scène des personnes de 60 ans et plus.
- Tournée : des projections sont organisées dans différentes régions du Québec début 2026.
- Vote des membres : Les membres de l'AREQ peuvent voter pour leur film coup de coeur. Le gagnant (un des cinéastes) recevra une bourse de 5 000 \$ en juin 2026.

Ces projections offrent un espace de discussion et de valorisation des aînés à travers le cinéma.

Inscription obligatoire à Lucie Boyer au 819 370-3307 ou lucie.boyer51@hotmail.com



Date : 10 mars 2026
Endroit : Cinéma Fleur de Lys
4520, boulevard des Récollets,
Trois-Rivières (Québec) G9A 4N2
Heure : 10 h
Coût : gratuit



Salon du livre de Trois-Rivières



**Pour les membres de l'AREQ
conférencier : Zachary Richard**

Date : Jeudi 26 mars 2026
Endroit : Hôtel Delta de Trois-Rivières
1620, rue Notre-Dame Centre, Trois-Rivières
Salle : **Télé-Québec (2e étage)**
Heure : 15 h (conférence)
Coût : 4 \$



**Vente de billets : déjeuner du 3 mars 2026
Quillorama 4 et 11 mars 2026**

Responsables de l'activité : Diane Magny et Carole Alarie



Cabane à sucre



Quoi de mieux qu'un bon repas à la cabane à sucre, suivi d'une délicieuse tire sur la neige pour souligner l'arrivée du printemps! Rire, musique et danse en ligne seront de la partie!

Date : jeudi 9 avril 2026
Endroit : Cabane à sucre Boisvert
11, rang de la Rivière Batiscan Nord-Est
St-Stanislas-de-Champlain, Québec
Départ : Super C : 10 h 15 (Trois-Rivières) Walmart : 10 h 30 (Cap-de-la-Madeleine)
Coût : membres : 10 \$ non-membres : 35 \$ (dîner et transport par autobus inclus)

**Date limite d'inscription : 2 avril 2026
Vente de billets : déjeuner du 3 mars 2026**



Journée mondiale de la terre



COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT RÉGION 04

INVITATION

Journée mondiale de la terre

Dans le secteur de Louiseville

Date : jeudi 21 avril 2026
Endroit : La Porte de la Mauricie
4, route Ste-Anne Ouest,
Yamachiche (Québec) G0X 3L0
Accueil : 9 h
Conférence : 9 h 30
Coût : membres : 10 \$ non-membres : 50 \$



Choix entre deux activités en après-midi :

- Activité d'interprétation du Lac St-Pierre par Catherine Fortier (s'il pleut l'atelier aura lieu à l'intérieur)
- Atelier et visite des Serres Carbonneau (le propriétaire nous parlera d'efficacité énergétique et il nous présentera son géranium qu'il a créé et qui est devenu l'emblème de Louiseville)

**Pour vous inscrire, contacter votre présidente sectorielle, au plus tard le 10 avril 2026.
Le covoiturage est priorisé.**

Lucie Boyer au 819 370-3307





Sortie printanière



Le comité environnement est heureux de vous offrir une sortie printanière remarquable. Dans notre optique de rencontrer des producteurs locaux respectueux de l'environnement et du bien-être animal, on vous propose de visiter 2 endroits magnifiques.

Tout d'abord, le Rieur sanglier de Yamachiche, qui, en complément de la visite, grâce à son chef cuisinier, nous permettra de déguster un menu midi spécialement concocté à partir de la viande de sanglier.

En après-midi, nous nous dirigerons vers la ferme Y. Lampron & Fils de St-Boniface, c'est une ferme biologique depuis 7 générations.

Date : jeudi 30 avril 2026

Endroit : Le sanglier Rieur et Ferme biologique Y. Lampron & Fils
671, chemin de la Grande-Rivière Nord,
Yamachiche (Québec) G0X 3L0

Départ : Galeries du Cap près du Walmart : **8 h 30 (Cap-de-la-Madeleine) Super C : 8 h 45 (T.-R.)**

Retour : vers 16 h 30

Coût : membres : 10 \$ non-membres : 55 \$ (dîner et transport par autobus inclus)

N.B. Si vous prévoyez vous procurer des produits de ces 2 producteurs, prévoir une glacière pour une bonne conservation.

Contact : Diane Hébert : dianehebert19@gmail.com

Inscription lors des déjeuners du 3 février, 3 mars et 14 avril 2026





Hommage aux aînés de 75 ans et plus

sur réservation seulement

Poursuivant une agréable tradition auprès des 75 ans et plus au 30 juin 2026, l'équipe du Conseil sectoriel est heureuse de vous inviter pour un dîner qui se tiendra le jeudi 14 mai 2026, à 11 h 30, au restaurant l'Escale, 624, rue Notre-Dame Est, Trois-Rivières. (Basilique Notre-Dame-du-Cap).

Il serait sûrement très agréable que vous puissiez partager cet événement annuel unique, en compagnie de vos anciennes et anciens collègues.

Afin de rencontrer nos obligations envers le restaurant et assurer une saine gestion de l'activité, lorsque vous recevrez l'invitation ou d'ici le 7 mai 2026, il est obligatoire de vous inscrire pour confirmer votre présence **en communiquant avec Colette Richard au 819 377-4032.**

Au plaisir de vous rencontrer, le 14 mai prochain,

Lucie Boyer
Présidente du Conseil Sectoriel

Date : jeudi 14 mai 2026
Endroit : Restaurant L'Escale (situé à l'étage inférieur de la boutique du Sanctuaire)
624, rue Notre-Dame Est
Trois-Rivières, Québec
Accueil : 11 h 30
Dîner : 12 h
Coût : **gratuit pour les membres qui auront 75 ans au 30 juin 2026**



Dîner des bénévoles

sur invitation seulement

Date : mercredi 20 mai 2026
Endroit : information à venir
Trois-Rivières (Québec)

Accueil : 11 h 30
Heure : 12 h





Banquet FLG



Date : mercredi 3 juin 2026
Endroit : Institut d'alimentation et d'hôtellerie
1905, boul. St-Louis
Trois-Rivières, Québec
Accueil : 17 h 30
Souper : 18 h
Coût : à venir



Un montant de 10 \$ sera remis à la Fondation FLG.
Inscription : Chantal Croteau 819 376-6662 ou chantalcroteau12@gmail.com



Comité Environnement

Interprétation de la rivière Milette, Prise 2!

Vous étiez au Jour de la Terre l'an dernier et avez manqué l'activité de la rivière Milette! Vous y étiez et voulez en savoir plus! Assurément, notre guide, Pierre Letarte, a encore beaucoup à dire sur ce site naturel qui traverse la ville. Enseignant retraité du Cégep, ce géographe, historien et surtout communicateur hors pair saura nous livrer quelques secrets liés à ce petit cours d'eau capricieux et méconnu.

Rejoignez-nous face au 6720, Place de la Marquise (face au Manoir, rue Rigaud; stationnement facile).

C'est de 13 h à 15 h le jeudi 4 juin 2026 (remis au lendemain si pluie).

Coût de l'activité : à venir

Au plaisir!

Lorraine Pelletier
pour le Comité Environnement

Inscription auprès de Diane Hébert au
déjeuner du 14 avril et du 5 mai 2026
Lorraine : 819 535-1937
Diane : 819 535-1937

Date limite d'inscription : 15 mai 2026





Tournoi de golf 2026



Chers membres de l'AREQ,

Pour tous les passionnés de golf de la Mauricie-Centre-du-Québec, l'AREQ 04 A vous invite à participer à la **1^{re} édition de son tournoi de golf annuel au prestigieux Club de Golf Godefroy.**

Le Club de Golf Godefroy est situé au cœur du Québec près du pont de Trois-Rivières. Vous profiterez d'un parcours agréable pour tous les types de golfeurs. Que vous soyez un golfeur chevronné ou un amateur passionné, vous aurez l'occasion de passer un moment agréable avec d'autres membres de l'AREQ. Sur place, vous pourrez profiter d'un champ de pratique et de toutes les installations nécessaires pour la journée.

Le tournoi se déroulera dans une ambiance décontractée et dans un décor enchanteur de la Mauricie. N'hésitez pas à en parler aux autres membres de votre secteur pour faire de cet événement un succès et rejoignez-nous sur le terrain. Pour cette occasion, vous aurez la chance de rencontrer de nouveaux membres retraités. Nous souhaitons vous voir nombreux afin de partager ce moment de plaisir et de camaraderie.

Pour notre premier tournoi, nous utiliserons la formule suivante : Quatre balles, meilleure balle. Faites vite pour ne pas être en retard sur le terrain. Inscrivez votre « foursome » le plus tôt possible. Psst! Vous devez vous trouver un nom d'équipe qui représente le plus votre « foursome ».

Les inscriptions se feront en ligne sur le site web de l'AREQ 04 A pour les membres de Trois-Rivières.

Pour les autres membres de la Mauricie-Centre-du-Québec, vous devez contacter :

Daniel Castonguay à l'adresse courriel : castonguaydaniel@videotron.ca ou
par téléphone : 819 690-7337.

Merci de votre collaboration,

Daniel Castonguay,
conseil sectoriel

Date : vendredi 29 mai 2026
Endroit : Club de Golf Godefroy
17500, boulevard Bécancour,
Bécancour (Québec) G9H 1A4
Accueil : 10 h
Coût : membres 04 A : 10 \$ (incluant voiturette et buffet)
non-membres : 100 \$ + taxes (incluant voiturette et buffet)

Date limite d'inscription : 15 mai 2025



Le Défi marche 4 km est une belle occasion de bouger à votre rythme, dans un décor enchanteur, en bonne compagnie. Un parcours parfait pour un défi tout en confort. Sans chrono, sans pression, juste le plaisir de marcher, de jaser et de partager un moment entre nous.

Votre inscription comprend :

- Échauffement avec Marie-Ève Ricard, kinésiologue
- Cafés spécialisés sur le site
- Goûter léger à l'arrivée de votre défi
- Un droit d'entrée au Parc national de la Mauricie
- Ambiance conviviale et un accueil chaleureux garanti
- Un dossard
- Une bière incluse de la microbrasserie du Trou du Diable
- Un service de premiers soins



Un moment privilégié pour bouger ensemble!

Date : dimanche 13 septembre 2026
Endroit : Parc national de la Mauricie,
Heure : secteur Rivière-à-la-Pêche
Coût : 11 h 15 (4 km aller-retour)
membres : 10 \$ non-membres : 27 \$



Transport par autobus inclus

INSCRIPTION auprès de Lucie Boyer

Téléphone : 819 370-3307

lucie.boyer51@hotmail.com

Un grand merci au conseil sectoriel d'avoir réduit le coût pour nos membres afin de permettre une plus grande participation.

Ginette Massicotte,
Membre de l'AREQ 04 A
Porte-parole des Défis du Parc



Marche des générations 4 KM 7 septembre 2025



Chers membres de l'AREQ 04 A,

Quel bonheur de vous écrire pour vous remercier du fond du cœur d'avoir pris part aux "Défis du Parc" pour une deuxième année consécutive. Grâce à vous, cette belle activité a encore une fois été un moment rempli d'énergie, de rires et de camaraderie.

Votre enthousiasme et votre bonne humeur sont contagieux. Vous démontrez qu'il n'y a pas d'âge pour bouger, profiter de la nature et partager de bons moments ensemble. C'est toujours un vrai plaisir de vous retrouver dans ce décor exceptionnel du Parc national de la Mauricie.

Je tiens aussi à adresser un merci spécial à Madame Marie Isabelle, membre de l'AREQ 04 B de Shawinigan. Elle a relevé le défi avec brio en parcourant les 4 km, et ce, en tant que seule participante parmi 1089 membres de sa région. Bravo pour sa belle détermination et son esprit d'équipe!

J'espère sincèrement que cette belle expérience vous a plu et que vous serez des nôtres en septembre 2026 pour revivre ensemble cette aventure inspirante. Ce sera une belle occasion de se retrouver, de respirer le grand air et de célébrer la joie de bouger à notre rythme.

Encore une fois, merci à toutes et à tous pour votre participation, votre énergie et votre engagement. Vous êtes une source d'inspiration!

Au plaisir de vous revoir très bientôt,

Ginette Massicotte,
Membre AREQ 04 A
Porte-parole des Défis du Parc

Campagne spéciale d'adhésion à l'AREQ

La campagne spéciale d'adhésion à l'AREQ et à l'assurance maladie d'ASSUREQ est en cours depuis le premier janvier 2026.

Elle pourrait avantageusement profiter à des personnes de votre entourage ainsi qu'à vous-mêmes. Jusqu'au 31 mai 2026, toute personne retraitée ayant déjà été membre d'un syndicat affilié à la CSQ peut adhérer à l'AREQ et accéder au régime d'assurance maladie ASSUREQ Santé-Plus.



Don à la Pédiatrie sociale

Lors du souper de Noël, selon la tradition établie, la vente de billets et des tirages ont eu lieu. Un montant de 1500 \$ a été remis à la Pédiatrie sociale de Trois-Rivières, qui en a grandement besoin.



Denis Paquin



Remise du chèque pour la pédiatrie à Marie-Danielle Martel-Gilbert, dg

Regard sur la FLG

L'Areq 04 A a remis à la FLG une somme de 3 030 \$. Cette somme provient principalement de la contribution volontaire aux différents déjeuners ainsi que les dons en ligne déposés sur le site de la FLG nationale.

Quatre organismes recevront, au déjeuner du mois de juin, un montant selon les projets qui auront été retenus.

Dans un autre ordre d'idée, au déjeuner de février, je vous ai annoncé le tirage «moitié-moitié», organisé par la fondation, auquel vous avez accès en ligne seulement, et qui se terminera le 10 juin 2026 à 23 h 59.

L'annonce des 5 personnes gagnantes se fera le 11 juin, à la fin du congrès. Chacune des personnes recevra 10% des 50% du montant qui aura été recueilli.

L'adresse pour participer est : <https://moitiemoitie.com/300>

Un souper pour la FLG se tiendra le 3 juin 2026.

Denis Paquin, responsable sectoriel de la FLG



Conférence : Le grand démantèlement

Activité sociopolitique régionale tenue dans le secteur de Trois-Rivières

Le titre de cette conférence s'est imposé de lui-même au Comité sociopolitique régional, au moment où il discutait des nombreuses attaques faites à nos acquis sociaux par nos gouvernements, sous le couvert de l'austérité. Ainsi, la question suivante a émergé de notre débat: pourquoi assistons-nous à un tel démantèlement de l'État social?

C'est à cette question qu'est venu répondre monsieur Claude Vaillancourt, le 25 septembre dernier, lors de l'activité régionale sociopolitique. M. Vaillancourt est président de l'organisation Attac-Québec (Action citoyenne pour la justice fiscale, sociale et écologique). Il est aussi membre du collectif de la revue À bâbord!, une revue qui « a pour mandat d'informer, de formuler des analyses et des critiques sociales et d'offrir un espace ouvert pour débattre et favoriser le renforcement des mouvements sociaux d'origine populaire. »[1]

Dans un premier temps, M. Vaillancourt nous a présenté les visions pratiques et idéologiques populaires qui laissent croire à tort que la privatisation est la solution, que le privé est plus efficace. On vise la réduction de la taille de l'État à l'avantage du secteur privé, en accord avec l'idéologie néolibérale dominante de Reagan et Thatcher, ce système économique qui favorise le libre-marché en diminuant les impôts et les réglementations nuisibles à la rentabilité des entreprises. On y ajoute le libre-échange qui ouvre la voie à la circulation des produits et services entre les pays, augmentant la consommation et l'exploitation sans restriction des ressources, créant aussi une concurrence déloyale.

M. Vaillancourt identifie quatre facteurs qui ont ébranlé le néolibéralisme, après 40 ans de dominance de l'économie mondiale (1980-2020). Tout d'abord le constat de son inefficacité fondamentale, car la prémisse voulant que les riches feraient ruisseler les revenus vers le bas de l'échelle sociale ne s'est pas avérée. Aussi la grande récession de 2007-2008, qui a entraîné une crise financière mondiale sans précédent, à la suite d'une déréglementation du système bancaire. En conséquence, plusieurs pays ont dû renflouer leurs banques à coup de milliers de milliards de dollars pour éviter l'effondrement de leurs économies, ce qui n'a pas empêché certains banquiers de se voter des dividendes faramineux à même le fonds de sauvetage. Un autre facteur est le réchauffement du climat, causant une augmentation de la force et de la fréquence des catastrophes naturelles : inondations, feux de forêts, glissements de terrain. Finalement la pandémie de COVID 19 et la guerre en Ukraine ont sensibilisé tous les pays aux risques liés à leur interdépendance, aux impacts des perturbations des chaînes d'approvisionnement et à leur vulnérabilité en temps de crise.

Les conséquences de l'échec du néolibéralisme sont nombreuses : augmentation des inégalités sociales, concurrence entre les travailleurs du Nord et du Sud causant des pertes d'emplois, dégradation de l'environnement, perte de biodiversité, augmentation de la puissance des multinationales, notamment des GAFAM (Google, Apple, Facebook (Méta), Amazon, Microsoft), affaiblissement de la démocratie, faible croissance économique.

Selon notre conférencier, il y avait quatre évolutions possibles de la situation :

1. Le maintien du statu quo, ce qui veut dire continuer dans la voie du néolibéralisme envers et contre tout, avec épuisement des ressources limitées de la planète, à nos risques et périls.
2. La stratégie des petits pas pour avancer lentement sans grand bouleversement. Ce fut la stratégie des années Biden/Trudeau, soit un répit dans le grand démantèlement, une halte aux baisses d'impôts des riches, une hausse des dépenses gouvernementales, une plus grande préoccupation pour la défense des droits des minorités, notamment des autochtones (wokisme), de même qu'une plus grande préoccupation pour l'environnement.

[1] Site internet <https://www.ababord.org/La-revue>

(suite) Conférence : Le grand démantèlement

1. La transformation en profondeur du système capitaliste avec, en tête, une préoccupation pour les gens les plus faibles dans le monde; aussi une révision du système fiscal pour le rendre plus équitable. Malheureusement, cette voie ne correspond pas au changement en cours.

2. La montée de l'extrême droite et des gouvernements autoritaires. Il faut admettre que nous allons présentement dans cette direction, puisque l'immense majorité des populations vit sous ces régimes. En effet, cette montée de l'extrême droite se constate chez nos alliés avec l'arrivée de Donald Trump aux États-Unis, de Javier Milei en Argentine, de Giorgia Meloni en Italie et de l'ascension de Marine Le Pen en France. Au Canada, nous ne sommes pas en reste avec le programme du parti de Monsieur Poilievre. Quant aux régimes autoritaires comme ceux de la Chine, de la Russie et de leurs alliés, leur influence est de plus en plus importante.

M. Vaillancourt a expliqué les raisons pour lesquelles des populations appuient de tels régimes, de même que leur fonctionnement une fois au pouvoir. C'est que les citoyens ont besoin de sauveurs. Ces régimes politiques ont une facilité à trouver en « l'immigrant » un bouc émissaire, à maintenir la confusion, à profiter de la grogne populaire. Ils font une utilisation de tactiques déloyales : le mensonge, les théories du complot, les trolls, les insultes et l'intimidation. De plus, il s'agit d'habiles utilisateurs des médias sociaux pour alimenter la colère et la haine et sont souvent appuyés par l'élite financière.

Un fois élus, ces gouvernements autoritaires ou d'extrême droite prennent le contrôle des institutions, notamment de celles qui forment l'opinion, et mettent en place des mécanismes pour se maintenir. Ils dénigrent la science et briment les droits de la population, notamment le droit de manifester, de s'exprimer, de s'associer. Ils appliquent des politiques économiques ultralibérales visant à diminuer les services publics, en même temps que les impôts des riches. Ils s'attaquent à la protection de l'environnement, à l'immigration. Ils font la guerre au « wokisme » dont les valeurs d'égalité, de diversité et d'inclusion deviennent des mots interdits.

Sommes-nous à risque de ces dérives ? La réponse semble malheureusement positive, selon notre ressource. Déjà le gouvernement de François Legault s'y inscrit avec les baisses d'impôts et autres revenus. Une dégradation des services publics est inévitable avec les coupures budgétaires dans les différents ministères, notamment de 334 experts dans celui de l'environnement. Plutôt de reconnaître la responsabilité de la spéculation immobilière dans la pénurie de logements généralisée, il s'en prend à l'immigration. Plutôt que de s'attaquer aux vrais problèmes des systèmes d'éducation et de santé, il adopte des lois antisyndicales et se comporte comme un gouvernement autoritaire.

Pour ce qui du gouvernement fédéral actuel, la transparence ne semble pas sa valeur prioritaire. Dans le but de plaire à l'électorat, M. Carney a éliminé la taxe sur le carbone. Il a affaibli les politiques environnementales pour favoriser des grands projets polluants, il a haussé considérablement le budget militaire et éliminé la taxe sur les services numériques, ce qui met en péril notre souveraineté dans ce domaine. Toutes ces décisions ne sont-elles pas celles d'un gouvernement de droite?

En terminant avec une possibilité de solutions, et en s'appuyant sur une militante de gauche, féministe et souverainiste québécoise, monsieur Claude Vaillancourt pose la question « Qui sommes-nous pour être découragées »?[1]

suite page suivante

(fin d'article) Conférence : Le grand démantèlement

Il n'y aura pas de solution miracle, rien de facile à l'horizon. D'où l'importance de se tenir bien informés.es (en vérifiant bien la qualité des sources). Il faut militer et encore militer, pour des causes progressistes! Il faut soutenir des organisations dont on apprécie le travail (comme Attac). Il faut rester vigilants.es et résistants.es ... Ne pas se décourager !

Johanne Allard,

Responsable du Comité sociopolitique régional

[1] DUFOUR, Pascale et Lorraine GUAY, Qui sommes-nous pour être découragées? Montréal, Écosociété, 2019, 256 pages



Noël du Cœur



Pour la première édition, le banquet Noël du Cœur a eu lieu le 26 novembre 2025 à l'Institut d'alimentation et d'hôtellerie de Trois-Rivières. Quatre-vingt-quatre personnes étaient présentes pour cette activité.

Le Noël du Cœur est un organisme à but non lucratif qui a « pour mission d'apporter du réconfort et du soutien aux familles dans le besoin des régions de la Mauricie-Centre-du-Québec à l'occasion de Noël. »

Une vente de billets a eu lieu et plusieurs prix ont été remis à nos gagnants dont cinq enveloppes de 20 \$ ainsi que trois produits locaux. Les gagnants (es) sont : Ginette Massicotte, Denise Nadeau, Gilles Duchesneau, Claudia Cousin, Patrice Martin, Lise Goulet, Line Ricard et Lorraine Pelletier.

Un prix de présence nous a été offert par l'artiste peintre Louissette Harvey. La gagnante est Lucie St-Hilaire.

Bravo à tous!

Un chèque de 1500 \$ a été remis au Noël du Cœur.

Merci de votre générosité,

Le conseil sectoriel

Consultez le site AREQ 04 A (photos).



Avis de décès



Pensez à aviser nos proches

- Signifier mon consentement de faire don de mes organes ou de mon corps, si c'est mon intention.
- Laisser des dossiers clairement identifiés comme mes documents d'assurance-vie, nom des banques avec lesquelles je fais affaire, nom du notaire ou toutes autres informations pertinentes.



Lucille Anctil



Léon Bourbeau



Guy Gauthier



René-J. Lemire



Lucie Paquin



Pierre Baribeau



Lucille Champagne



Abbé Laurier Gélinas



Carmen Lemyre



Ghislaine Pellerin



Gabrielle Bécard



Lucille Coutu



René Germain



Michel Marleau



Louise Poisson



Marc Bédard



Monique Durocher



Suzanne Laforest



Lorraine Massicotte



Yolande Proulx



Diane Boulanger



Jacques Garceau



Denise Lefebvre-Baribeau



Serge Neault



Louise St-Pierre

Nos condoléances aux membres et aux familles éprouvées.

L'abbé François Doucet se fait un plaisir de nous accompagner pour vivre un moment de recueillement. Une cérémonie du Souvenir aura lieu **au mois de novembre 2026** à l'église de la Visitation-de-la-Sainte-Vierge de Pointe-du-Lac au 11900 rue Notre-Dame Ouest à Trois-Rivières. Les détails vous seront communiqués dans le bulletin qui paraîtra au mois d'août 2026.



Normand Simard



Claude Toutant



Gérard Villemure

Décès de gens dans la famille de membres

Gilles Brouillette
Donald Craig
André Désilets

Jacques Fortin
Réal Hamelin

Daniel Houle
Bertrand Labbé
Jean-Paul Lamy
Henri-Paul Sauvageau

époux de Angèle Brouillette
époux de Jacqueline Tessier Craig
époux de Micheline Cyrenne et beau-frère de
Nicole Cyrenne
époux de Aline Normandin Fortin
frère de Colette Hamelin-Martin et de
Françoise Hamelin
beau-frère de Jacqueline Guillemette
époux de Odette Gélinas
époux de Liette Lamy
époux de Michelle Goyette



N.B. : Les proches doivent contacter l'AREQ national lors du décès du membre de l'AREQ.

Quand un décès survient, contactez la responsable Jeanne-Mance Bellemare au 819 375-7590 ou jeanne.mance@videotron.ca

Québec, le 4 février 2026

Bonjour à vous tous !

Premièrement, je vous félicite et vous remercie du fond du cœur, au nom d'Héma-Québec ainsi qu'en mon nom personnel pour la belle collecte qui a eu lieu la semaine dernière aux Rivières.

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

- 392 personnes se sont présentées pour faire un don; BRAVO !
- 57 nouveaux donneurs, c'est vraiment génial !
- Une personne est venue y faire son 125e don;
- Les donneurs étaient âgés de 18 à 85 ans;
- 90 personnes étaient de groupe O- et B-, ces deux groupes sont particulièrement en demande par les temps qui courent.

Encore une fois, BRAVO ! Votre travail et votre implication à la cause d'Héma-Québec est un exemple. Sans vous, les collectes de sang seraient impossibles. 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 !

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec moi !

Merci,



Olivier Lessard
Conseiller en organisation de collectes



4045, boul. de la Côte-Vertu, Montréal (Québec) H4R 2W7
514 832-5000 • 1 888 666-4362



1070, av. des Sciences-de-la-Vie, Québec (Québec) G1V 5C3
418 780-4362 • 1 800 267-9711

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
Association des proches aidants de Trois-Rivières	819 693-6072
Tel-Écoute	819 376-4242 ou 1 888 376-4241
Urgence	911



AREQ national	areq.lacsq.org ou info@areq.lacs.org	418 525-0611 ou 1 800 663-2408
Beneva	www.beneva.ca	1 877 661-8080
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

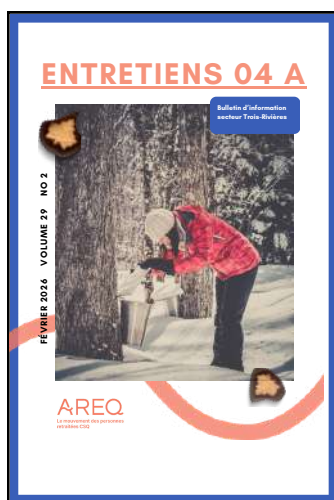


Informations générales



[courriel pour communiquer avec nous : info@areq04a.org](mailto:info@areq04a.org)

[courriel pour paiement \(\\$\) par Interac : areq04a@outlook.com](mailto:areq04a@outlook.com)



ÉQUIPE DU JOURNAL

Mise en page et envoi postal : Sonia Paradis
Révision : Jeanne-Mance Bellemare, Sonia Paradis

Collaboration : membres du conseil sectoriel et responsables de dossiers régionaux et sectoriels
Éditions L'Exode

pour soumettre un article pour le bulletin :
bulletin04a@outlook.com



Changement d'adresse, 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 pour effectuer vos changements.

RECEVOIR LE BULLETIN PAR COURRIEL OU PAR LA POSTE :

communiquer avec l'AREQ à Québec au 1 800 663-2408

OU

areq.lacsq.org et cliquer sur l'onglet "Mon profil" et faire la mise à jour de votre profil.

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	bobinettediane@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
Fondation Laure-Gaudreault	Denis Paquin	819 535-1937	denispaquin@videotron.ca
La retraite	Alain Massé	819 233-2761	alain.masse@hotmail.com
Sociopolitique	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 Bellemare	819 375-7590	jeanne.mance@videotron.ca
Environnement	Diane Hébert	819 448-0205	dianehebert19@gmail.com
Quilles	Sylvie Béland	819 377-2012	sb3535@hotmail.com
Voyages	Danielle Marchand	819 694-6896	danielle.marchand@icloud.com

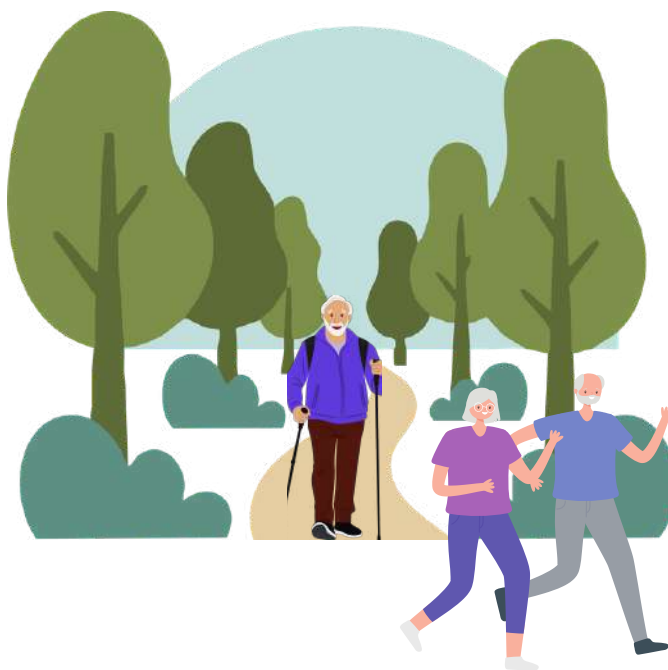
Poste publication

De convention 40033319

Si non livré, prière de
retourner le bulletin à :
2620, rue Ricard
Trois-Rivières, Qc
G9B 7S8

**J'ai décidé d'être heureux
parce que c'est bon pour la santé.**

Voltaire



Impression : Édition l'Exode