

AOÛT 2026
VOL. 30 N° 1

ENTRETIENS

BULLETIN DU SECTEUR DE TROIS-RIVIÈRES04A

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ



Page 3 →→→	Mot de la présidente sectorielle
Page 4 →→→	Mot de présidente régionale
Page 5 →→→	Cocktail dînatoire
Page 6 →→→	Déjeuners mensuels
Page 6 →→→	Quilles
Page 7 →→→	Danse sociale en ligne
Page 7 →→→	Forme et vitalité
Page 8 →→→	Comité de l'environnement : activité
Page 9 →→→	Comité sociopolitique : conférence
Page 10 →→→	Marche pour le mieux-être des aînés
Page 10 →→→	Soirée Cabaret pour la FLG
Page 11 →→→	Journée internationale des hommes
Page 11 →→→	Découverte Vins et fromages
Page 12 →→→	Banquet pour le Noël du Cœur
Page 12 →→→	Party de Noël
Page 13 →→→	Voyage à Québec : Zénith, le spectacle et souper
Page 13 →→→	Collecte de sang Héma-Québec
Page 14 →→→	Souper de la Saint-Valentin
Page 15 →→→	Fondation Laure-Gaudreault
Page 16 →→→	Congrès de l'AREQ (CSQ) - Orientations 2026-2029
Page 17 →→→	Jeu de société Par ici la Retraite!
Page 18 →→→	Mieux choisir son milieu de vie : un nouvel outil
Page 19 →→→	Novum, consultation juridique gratuite
Page 20 →→→	Assurances
Page 21 →→→	Avis de décès
Page 22 →→→	Coordonnées utiles
Page 23 →→→	Conseil sectoriel et responsables de dossiers
Page 24 →→→	À retenir

Il est très important de toujours vérifier vos courriels (même dans vos indésirables) et de consulter le site Internet de l'AREQ 04 A à www.araq04a.org pour vous assurer que les activités inscrites au calendrier se dérouleront comme prévu. La mise à jour du site est faite régulièrement.

À RETENIR!

Dates limites d'inscription :

25 août → Découverte des rivières

4 septembre → Cocktail dînatoire

14 septembre → Conférence à Louiseville

15 septembre → Zénith, le spectacle!

AOÛT

22-23... Voyage à Saint-Jean-Port-Joli

26..... Quilles (début de la saison)

27..... Conseil sectoriel

SEPTEMBRE

10..... Conseil régional

11..... Cocktail dînatoire

13..... Défis du Parc

17..... Comités régionaux

18..... Découverte des rivières (2 options)

22..... Danse en ligne (début de la saison)

22..... Conseil sectoriel

24..... Conférence J.-P. Lampron à Louiseville

25..... Forme et vitalité (début de la saison)

OCTOBRE

1er..... Marche pour les aînés à Québec

6..... Déjeuner au Café Cognac

13..... Soirée Cabaret à Shawinigan

16..... Conseil régional

29..... Conseil sectoriel

NOVEMBRE

3..... Déjeuner au Café Cognac

5..... Journée régionale des hommes à T.-R.

6..... Découverte Vins et fromages

9-10-11-12.. Conseil national

XX..... Banquet pour le Noël du Cœur

19..... Conseil sectoriel

23..... Comités régionaux

27..... Noël du Cœur (remise de chèque)

DÉCEMBRE

1er Déjeuner au Café Cognac

10..... Party de Noël

19..... Voyage à Québec (spectacle)

JANVIER 2027

5..... Déjeuner au Café Cognac

15..... Conseil régional

15..... Tombée des articles pour le bulletin

19..... Conseil sectoriel

21-22... Clinique de sang Centre Les Rivières

FÉVRIER 2027

2..... Déjeuner au Café Cognac

11..... Souper de Saint-Valentin

18..... Conseil sectoriel

24..... Conseil régional

Bonjour à vous toutes et tous,

Au moment d'écrire ces lignes, la chaleur est accablante, mais le soleil me donne une énergie dont je saurai canaliser les effets! Quoi de mieux que des rencontres entre ami-e-s, ou avec la famille afin d'échanger, de rire et de réfléchir. Car oui, dans une société parfois dépourvue de sensibilité, de bienveillance, de justice et de tolérance, il faut réfléchir à notre bien-être et à celui de celles et ceux qui nous entourent. Comment pouvons-nous, ensemble, changer les choses et améliorer nos conditions de vie de personnes retraitées? C'est une question assez complexe qui mérite qu'on s'y attarde.

Je débute la première année de mon mandat en vous invitant cordialement à notre activité d'accueil du 11 septembre. Ce sera une occasion pour moi de vous voir, de vous connaître, de vous entendre. Je veux savoir qui vous êtes et quels sont vos besoins, vos intérêts comme membre de l'AREQ. Vous aimeriez participer, mais vous êtes seuls? Amenez-vous, je serai là pour vous accueillir ainsi que les six autres membres du conseil sectoriel! On s'occupera bien de vous!

Que vous soyez membre depuis plusieurs années ou tout récemment, il y a une place pour vous à l'AREQ 04 A. Les activités réfléchies et organisées par les membres du conseil sectoriel ainsi que par les responsables de comités couvrent une vaste panoplie d'intérêts. Vous constaterez en lisant le bulletin que l'offre à ce jour est assez variée. Malgré ce qui vous est offert, vous aimeriez participer à un type d'activité qui est absent de la programmation? Un sujet particulier vous interpelle? Vous auriez des idées pour que cela se réalise? Venez me voir ou écrivez-moi. On regardera ensemble comment on pourrait développer votre idée et passer à l'action! N'oublions pas que l'AREQ 04 A, ce n'est pas seulement les sept membres du conseil sectoriel, mais bien les 2203 membres qui la composent!

Je terminerai en vous disant que j'ai été très heureuse de participer à mon premier congrès de l'AREQ en juin dernier. C'est sous le thème L'AREQ, PLUS GRANDE, PLUS FORTE que les personnes déléguées présentes ont adopté les orientations du prochain triennat. Soyez assurés que les membres du Conseil sectoriel 04 A travailleront en ce sens.

Au plaisir de vous retrouver à l'une ou l'autre des activités!



Claudia Cousin
Présidente AREQ 04 A
Trois-Rivières

Bonjour tout le monde,

Une nouvelle saison est à nos portes, mais, pour moi, un triennat a commencé plus précisément à la fin du printemps, lors du congrès de juin 2026. Pendant la première journée, nous avons adopté les statuts et règlements. Comme l'assemblée des délégués était souveraine, voici les changements qui seront apportés au cours des prochaines années :

En ce qui concerne les cotisations, l'assemblée a voté pour une cotisation minimale de 4 \$ par mois, effectif au 1^{er} janvier 2027. Il n'y aurait pas de cotisation maximale. Le vote électronique, pour l'élection de l'Exécutif, a été approuvé. L'assemblée a demandé que le CN fasse une étude plus approfondie au sujet des membres associés et des postes électifs pour ceux-ci. Plusieurs autres amendements ont été discutés, mais l'ensemble des délégués a préféré le statu quo. Puis nous avons élaboré le plan d'action pour le prochain triennat. Nous en reparlerons dans la prochaine année. Nous avons eu plusieurs conférences lors de ces jours et avons eu droit à un tapis rouge pour proclamer notre coup de cœur à la Course des régions.

Pascal St-Gelais, qui a produit le court métrage *Jacques et Pierre-Paul*, s'est vu remettre notre bourse de 5 000 \$. Puis, après ces quelques jours, chacun a regagné ses terres pour mieux préparer la suite. Nous savions que l'automne arriverait vite et nous voulions vous préparer de belles activités avec l'aide de nos comités régionaux. Le comité sociopolitique vous présentera, le 24 septembre, une conférence intitulée *La démocratie ne se défendra pas toute seule!* du professeur Louis-Philippe Lampron de l'Université Laval. À la veille des élections, il sera bon de se faire rappeler que l'État de droit ne suffit pas; sans la participation citoyenne, pas de démocratie.

D'ailleurs, pour nous aider à voir clair dans toutes les promesses des différents partis politiques, l'AREQ nationale, avec les responsables de la retraite, est à bâtir dans les différents secteurs les Escouades de la retraite. Tout au long de la campagne électorale, nous essayerons de connaître ce que les candidats projettent pour les aînés. Nous parlerons aussi de nos revendications lors de la Marche des aînés le 1^{er} octobre 2026, à Québec. Les autobus vous attendront; il ne manquera que vous. Au début de novembre, lors de la rencontre pour la Journée internationale des hommes, Charles-David Duchesne nous parlera du bénévolat comme source d'épanouissement afin que l'on reconnaisse les avantages de l'implication sociale. Une journée riche en découvertes.

Comme vous pouvez le lire, l'automne se révélera plein de nouvelles expériences. Tout ceci est possible grâce au travail des comités régionaux, des responsables régionaux et du conseil régional que je tiens à remercier du fond du cœur. À vous, chères personnes qui nous lisent, je souhaite un automne rempli de découvertes qui conduiront à de nouveaux projets.

Bel automne!



Michelle Samson
Présidente régionale
Mauricie - Centre-du-Québec

COCKTAIL D'ACCUEIL

L'activité d'accueil qui soulignera le début de notre calendrier d'activités 2026-2027 se fera sous le signe de la nouveauté! Nouveau conseil sectoriel, nouvelle activité!

Vous aimeriez venir, mais vous êtes seul.e? N'hésitez pas, on saura s'occuper de vous!

QUOI :	Cocktail d'înatoire (12 bouchées et une consommation vous seront servies)
DATE :	Vendredi 11 septembre 2026
HEURE :	Dès 16 h
ENDROIT :	Marina de Trois-Rivières, salle Laurent/Maurice 100, chemin de l'île Saint-Quentin, Trois-Rivières (en-dessous du restaurant le Rouge Vin)
COÛT :	35 \$ membres 63 \$ non-membres
INSCRIPTION OBLIGATOIRE :	sur le site de l'AREQ 04A à areq04a.org à partir du 22 août 2026
DATE LIMITE D'INSCRIPTION :	vendredi 4 septembre 2026
PAIEMENT :	virement Interac à areq04a@outlook.com ou argent comptant à la salle de quilles Quillorama Carrefour Trois-Rivières-Ouest mercredi 26 août 2026 à 13 h 30



Au plaisir de vous retrouver!

Claudia Cousin
Responsable de l'activité
claudia.cousin@hotmail.com

NOS ACTIVITÉS NOS ACTIVITÉS

Déjeuners mensuels

Cette année encore, vous aurez le plaisir de vous retrouver entre amis pour déjeuner. De belles discussions en perspective pour celles et ceux qui se lèvent tôt!

DATES : **6 octobre, 3 novembre, 1^{er} décembre 2026**
5 janvier, 2 février, 2 mars, 13 avril, 4 mai et 1^{er} juin 2027

HEURE : 9 h

OÙ :

Café Cognac
736, boulevard des Récollets, Trois-Rivières

COÛT : payable sur place selon votre choix de menu

INSCRIPTION : sur le site de l'AREQ 04 A à areq04a.org
Pas besoin de vous inscrire pour tous les déjeuners
Choisissez les dates qui vous tentent



Brigitte Lavoie
Responsable de
l'activité
lavbri_47@hotmail.com



Quilles

Après 26 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 26 août 2026

Endroit : salon de quilles Quillorama (Carrefour Trois-Rivières-Ouest)
4520, boulevard Des Récollets, Trois-Rivières

Quand : tous les mercredis à 13 h 30

Information
et inscription : Sylvie Béland, 819 377-2012, sb3535@hotmail.com

C'est dans la bonne humeur et sans stress que se déroule cette activité au coût de 15 \$.

NOS ACTIVITÉS

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 !

Il est possible de joindre le groupe en tout temps.

Début:mardi 22 septembre 2026

Heure: 15 h 30 à 16 h 30

Quand:tous les mardis

du 22 septembre 2026 au 24 novembre 2026 (session d'automne)

du 26 janvier 2027 au 30 mars 2027 (session hiver)

Endroit:École Delshaso, 3450, rue Saint-Jude, Trois-Rivières

Coût: 6\$/cours (pas d'inscription, vous payez seulement les cours auxquels vous assistez)



Forme et vitalité

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

Venez vous détendre et maintenir votre forme physique.

Début : vendredi 25 septembre 2026

Heure : 11 h à 12 h

Quand : tous les vendredis du 25 septembre 2026 au 27 novembre 2026 (session d'automne)

du 29 janvier 2027 au 2 avril 2027 (session hiver) **congé le 26 mars 2027**

Endroit : École Delshaso, 3450, rue Saint-Jude, Trois-Rivières

Coût : 6 \$/cours (pas d'inscription, vous payez seulement les cours auxquels vous assistez) ou 50\$/10cours pour les membres, payable lors du premier cours.

Notez que la passe de 10 cours n'est pas remboursable.



Claudia Cousin
Pour le Conseil sectoriel

NOS ACTIVITÉS

Comité de l'environnement

Découverte des rivières

Le Comité de l'environnement de l'AREQ 04 Aestheureuxdevousorganiserune activité remplie de belles découvertes.

Vous avez le choix entre deux options :

Option 1 : (maximum 24 personnes)

À la découverte de la rivière Milette

Vendredi 18 septembre 2026

Lieu de rencontre : boulevard Rigaud

à côté des Résidence du Manoir

9 h 30 à 11 h 30

Visite commentée de l'historien Pierre Letarte

12 h 15 à 14 h 15

Dîner sur la Terrasse Castel x Boréal

(3 choix de menus)

14 h 30 à 15 h 45

Croisière en ponton sur la rivière Saint-Maurice

COÛT : 34 \$ membres

56 \$ non-membres

Option 2 : (maximum 24 personnes)

Croisière en ponton sur la rivière Saint-Maurice

Vendredi 18 septembre 2026

14 h 30

Accueil au musée Boréal afin de déguster un cocktail de votre choix

16 h 15 à 17 h 30

Croisière commentée en ponton sur la rivière Saint-Maurice

COÛT : 26 \$ membres

47 \$ non-membres

Attention : La croisière en ponton n'est malheureusement pas accessible aux personnes à mobilité réduite à cause de l'angle du quai.

INSCRIPTION : sur le site de l'AREQ 04 A à areq04a.org
date limite : **25 août** 2026

PAIEMENT : virement Interac à areq04a@outlook.com
argent comptant à la salle de quilles Quillorama le 26 août 2026 à 13 h 30

Au plaisir de vous retrouver le 18 septembre 2026!

Diane Hébert
Responsable de l'activité
819 448-0205
dianehebert19@gmail.com



Conférence : *La démocratie ne se défendra pas toute seule!*

par Robert Jacques

La démocratie ne peut être tenue pour acquise. Devant les multiples attaques de la seconde administration Trump contre les principales institutions démocratiques des États-Unis, on n'hésite pas à parler de virage autoritaire. Nous nous sentons à l'abri de ces dérives, mais le sommes-nous vraiment? L'expérience nous montre que ces virages autoritaires peuvent survenir très rapidement n'importe où. Plusieurs pays européens où la démocratie semblait acquise ont emprunté cette voie. L'Italie et même la France se sentent menacées.

Il suffit qu'un politicien mal intentionné s'attaque à la liberté et au rôle des grandes institutions de l'État, telle la liberté de presse ou l'indépendance du système de justice, ou évoque le prétexte d'une situation d'urgence, pour qu'il s'arroge un pouvoir démesuré.

Le Comité régional d'action sociopolitique vous invite à venir réfléchir à la question avec le professeur Louis-Philippe Lampron de l'Université Laval. Monsieur Lampron est titulaire à la Faculté de droit et chercheur au Centre de recherche interdisciplinaire sur la diversité et la démocratie. Il est l'auteur du livre *La démocratie ne se défendra pas toute seule*.

L'État de droit ne suffit pas, car sans la participation citoyenne, pas de démocratie.

Le Secteur de Louiseville nous accueille à cette activité d'un grand intérêt à quelques semaines des élections au Québec et de celles de mi-mandat aux États-Unis.

DATE :	Jeudi 24 septembre 2026
ENDROIT :	La Porte de la Mauricie (Louiseville)
ACCUEIL :	9 h 30
Conférence :	De 10 h à 11 h 45 (incluant une pause de 15 minutes et une période de questions de 15 minutes) 12 h
Dîner :	13 h 30
Activité à déterminer :	15 h
Fin de l'activité :	27 \$ membres
COÛT :	50 \$ non-membres
	sur le site de l'AREQ 04 A à areq04a.org ou à l'activité d'accueil du 11 septembre 2026
INSCRIPTION :	date limite : 14 septembre ____
	virement Interac à areq04a@outlook.com
PAIEMENT :	argent comptant à l'activité d'accueil du 11 septembre 2026 ____

INFORMATIONS : Jeanne-Mance Bellemare
819 375-7590
jeanne.mance@videotron.ca



NOS ACTIVITÉS

Marche pour le mieux-être des aînés

L'événement le plus rassembleur de la Journée internationale des aînés!

Soyez des nôtres le **1^{er} octobre 2026** pour la sixième édition de notre marche à Québec !

Le premier octobre prochain, soyez parmi les milliers de citoyens de tous les âges et les dizaines d'organismes à marcher pour faire avancer, ensemble, le mieux-être des aînés.

Ensemble, nous ferons rayonner leurs forces, celles de leurs alliés et les gestes concrets posés pour leur mieux-être. Ne manquez pas cette journée extraordinaire de solidarité.

Inscription : sur le site de l'AREQ 04 A à areq04a.org
Coût : gratuit
Heure de départ : 8 h
Lieu de départ : Super C
2975, boulevard des Récollets, Trois-Rivières
Arrêt de 15 minutes à une halte
Arrivée : 9 h 45 (sur la colline parlementaire)
Début de la marche : 10 h (marche facile sur un terrain plat)
Dîner : Boîte à lunch fournie
Départ de Québec : 13 h 30



Pour informations: Claudia Cousin
à claudia.cousin@hotmail.com

Soirée Cabaret au profit de la Fondation Laure-Gaudreault

Vous êtes invités à participer à la Soirée Cabaret du secteur Shawinigan au profit de la Fondation Laure-Gaudreault, le **mardi 13 octobre 2026**.

Lieu : Salle Sérénité
1301, 5^e avenue, Shawinigan (secteur Grand-Mère)
Accueil : 17 h
Souper : 17 h 30
Tirage : 19 h 45
Spectacle : 20 h
Coût : 50 \$ membres autres que ceux du secteur Shawinigan
55 \$ non-membres

Un montant de 10 \$ par convive sera remis à la FLG.

Un **encan chinois** proposant des œuvres diverses sera possible ou une **contribution volontaire** à la Fondation.

Votre inscription doit se faire au plus tard le 3 octobre à areq04b@gmail.com

Une soirée inoubliable en bonne compagnie. Bienvenue!



Gaston Giroux continue d'émerveiller son public avec sa musique envoûtante, son énergie inépuisable et son amour profond pour la musique. Que ce soit en français ou en anglais, il incarne l'essence de la passion musicale et de l'unité culturelle, laissant une empreinte indélébile dans le cœur de ses auditeurs. Gaston Giroux est l'artiste qui célèbre la musique, qu'elle soit d'ici ou d'ailleurs, avec une passion intemporelle et une énergie qui fait de lui l'un des meilleurs au Québec.

Journée internationale des hommes

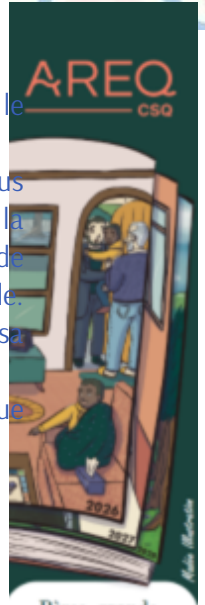
par Daniel Castonguay, responsable régional du Comité des hommes

C'est le **5 novembre 2026** qu'aura lieu la prochaine journée régionale des hommes. Notre journée se passera sous le thème

« Donner, c'est recevoir ». Charles-David Duchesne, conseiller à l'AREQ, sera notre invité pour l'occasion. Il nous présentera le bénévolat comme une source d'épanouissement et un espace de vie qui permet de fuir l'isolement et la solitude. Le point de départ de notre réflexion s'est fait à partir des besoins des hommes âgés et retraités. Et, un de ces besoins, c'est la **valorisation**. En quelques mots, c'est : « Reconnaître les bénéfices de l'implication sociale. Comprendre et apprécier son rôle d'ainé, de grand-parent, de bénévole, d'aidant naturel, de conjoint, etc. Voir sa contribution être reconnue par son entourage et reconnaître celle de son entourage. » Ce besoin cadre très bien avec le nouveau thème de la Journée internationale des hommes (JIH), « **Prendre soin de soi et des autres** », que l'AREQ a dévoilé il y a quelque temps.

Le bénévolat est une force collective qui contribue à la vie en société, au mieux-être et au mieux-vivre de tous, et c'est grâce à votre énergie que tout cela est possible et durable. Vous êtes donc invité à témoigner de votre expérience de bénévole lors de ce rassemblement. N'oublions pas que le bénévolat, c'est donner et recevoir.

La Journée internationale des bénévoles aura lieu le 5 décembre 2026, sous le thème « Chaque contribution compte », et au Canada, sous le thème « Dynamisez le bénévolat ». Ces deux thèmes mettent en lumière l'importance de l'implication individuelle et collective.



Pères, grands-pères, proches aidants : présents quand ça compte !

LIEU : École de danse Delshaso
3450, Saint-Jude, Trois-Rivières

COÛT : 16 \$ membres 30 \$ non-membres

INSCRIPTION : sur le site de l'AREQ 04 A à areq04a.org

PAIEMENT : virement Interac à areq04a@outlook.com
argent comptant au déjeuner du 3 novembre

INFORMATIONS : Daniel Castonguay, 819 690-7337,
castonguaydaniel@videotron.ca

DÉROULEMENT :

9 h 15 Accueil
9 h 45 Mots des présidentes sectorielle et régionale
10 h Le bénévolat par Charles-David Duchesne
10 h 40-50 Échanges en atelier
11 h 30 Témoignages
11 h 45 Bilan des échanges
12 h - 13 h 30 Dîner et évaluation
13 h 30 Tirage
13 h 45 Mot de la fin

Découverte Vins et fromages

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à la tenue de la première activité DÉCOUVERTE VINS ET FROMAGES de l'AREQ 04AA.

Ce souper sera animé par un sommelier qui vous permettra de vivre une expérience gustative à plusieurs niveaux. Vous serez initiés à l'art de l'accord des , tel que le mariage harmonieux entre les fromages, apprendre à distinguer l'acidité, les tanins ou le sucre du vin interagissant avec le gras, le sel ou la texture du fromage. Il nous enseignera les techniques de dégustation: apprendre à regarder la couleur, humer et goûter (analyse visuelle, olfactive et gustative). Il pourra partager avec nous l'histoire des produits, de leurs régions, des maîtres affineurs, des méthodes de fabrication et des cépages. Notre parcours de dégustations progressives nous permettra de connaître des cépages méconnus, des types de fromages artisanaux ou rares ainsi que des textures et contrastes aromatiques. Nous invitons les membres à vivre un voyage sensoriel et interactif dans un contexte de plaisir.

QUAND : vendredi 6 novembre 2026

HEURE : 18h

LIEU : Salle Félix-Leclerc, 1001, rang St-Malo, Trois-Rivières

COÛT : 56 \$ membres
86 \$ non-membres

INSCRIPTION : sur le site de l'AREQ 04 A à areq04a.org

PAIEMENT : virement Interac à areq04a@outlook.com ou
argent comptant au déjeuner du 6 octobre 2026



Danielle Marchand
Responsable de l'activité
819 694-6896
danielle.marchand@icloud.com

NOS ACTIVITÉS

Banquet pour le Noël du Cœur

Pour une deuxième année, l'AREQ 04 A organise un souper-bénéfice au profit du Noël du Cœur, cet organisme à but non lucratif qui vient en aide à plusieurs personnes et familles dans le besoin durant la période de Noël.

Saviez-vous que 0,92 \$/1,00 \$ amassé va directement aux gens dans le besoin?

QUAND : La date sera déterminée très bientôt.

LIEU : 18 h

École d'alimentation et d'hôtellerie
1905, Boulevard Saint-Louis, Trois-Rivières

COÛT : à déterminer

INSCRIPTION: en ligne sur le site de l'AREQ 04 A à areq04a.org lorsque nous connaissons la date de l'événement

PAIEMENT : virement Interac à areq04a@outlook.com ou argent comptant au lieu et à la date mentionnée dans le courriel de septembre



Party de Noël

Cette année, on vous concocte un party de Noël où la gastronomie et la bonne musique seront au rendez-vous! Le Castel des Prés s'occupera de nous remplir l'estomac et l'animateur musical, mieux connu sous l'appellation DJ, nous fera digérer au rythme d'une diversité musicale qui plaira à toutes et à tous! Vous aimeriez venir mais vous êtes seuls? Ne vous privez pas de ce plaisir, on s'occupera bien de vous!

QUOI : Party de Noël
(souper 3 services préparé par le Castel des Prés et soirée dansante)

QUAND : Jeudi 10 décembre 2026

LIEU : 18 h

Hôtel des Gouverneurs
975 rue Hart, Trois-Rivières

COÛT : À venir. Un courriel vous sera envoyé au mois de septembre afin de préciser le montant.

INSCRIPTION : sur le site de l'AREQ 04A à areq04a.org lorsque vous recevrez le courriel en septembre
virement interac à areq04a@outlook.com ou

PAIEMENT : comptant au lieu et à la date qui seront mentionnés dans le courriel de septembre



ZÉNITH, le spectacle Voyage à Québec (suivi d'un souper)

Vous avez envie d'un bon spectacle ou l'atmosphère sera électrisant? Joignez-vous à celles et ceux qui sont déjà inscrits.



QUAND : samedi 19 décembre 2026
DÉPARTS :

12 h 30 Métro Jean XXIII,
12 h 45 Tim Hortons, rue Barkoff
13 h 15 Sûreté du Québec à Sainte-Anne-de-la-Pérade

LIEUX : 15 h : Salle Albert-Rousseau (Québec) pour le spectacle
Microbrasserie La Shed à Donnacona pour le souper 3 services
19 h 30 : retour vers la Mauricie

COÛT : 249 \$ membres et non-membres (inclusions : transport en autobus, spectacle et souper)
Un dépôt de 50\$ vous sera demandé et le paiement final se fera plus tard.
N'ENVOYEZ PAS D'ARGENT À L'AREQ. On vous indiquera à qui faire le paiement.

INSCRIPTIONS : en ligne sur le site de l'AREQ 04 A à areq04a.org dès maintenant et
au plus tard le 15 septembre 2026. Nous vous suggérons de réserver rapidement!

Collecte de sang Héma-Québec

Cette année encore, l'AREQ 04 A se joint à Héma-Québec pour l'organisation de la collecte de sang qui se déroulera les **21-22 janvier 2027** au Centre commercial Les Rivières. L'engagement de notre secteur est primordiale pour la réussite de cet événement : sans les bénévoles, la collecte de sang serait impossible.

Vous étiez bénévole l'an dernier? Nous communiquerons avec vous pour connaître vos intentions pour janvier prochain. Vous voudriez le devenir? On aura très certainement besoin de vous!

Communiquez votre intention à secretariat04a@outlook.com. Merci pour votre habituelle collaboration.

Claudia Cousin et Nathalie Houde
Responsables de l'activité
secretariat04a@outlook.com



SOUPER DE LA SAINT-VALENTIN

par Claudia Cousin

La Saint-Valentin nous fait inévitablement penser à la fête des amoureux. Mais quelle est l'histoire de Saint-Valentin?

Il faut tout d'abord savoir que le 14 février, on ne fête pas, mais plusieurs Saint-Valentins. En 495, le pape Gélase I^{er} aurait en effet canonisé trois Valentin et décidé qu'ils seraient fêtés le 14 février. De ces trois Saint-Valentin, c'est Valentin de Terni qui aurait inspiré la fête des amoureux.

La légende raconte que le prêtre Valentin a bravé l'interdiction de l'empereur Claude II, qui avait interdit les mariages pour les jeunes soldats, dans le but d'avoir plus d'hommes pour partir à la guerre. Valentin continuait à célébrer les mariages en secret, considérant l'amour comme sacré.

Mais d'où vient Cupidon?

À l'origine, Cupidon vient du dieu grec Éros, que les Romains ont récupéré et renommé Cupidon. Selon sa légende, le dieu de l'amour, armé de son carquois, tirait des flèches dans le cœur des autres dieux et des humains. Ses flèches en or suscitaient le désir et ses flèches en plomb, l'aversion.

« Dans la mythologie grecque, Cupidon est un petit dieu capricieux, porteur d'un désir inassouvi; la blessure provoquée par ses flèches peut être mauvaise. De là dérive la notion franchement négative de cupidité, cette soif d'argent toujours insatisfaite. La représentation de Cupidon, en revanche, va traverser les siècles sous la forme d'un enfant, puis d'un chérubin de plus en plus inoffensif, joufflu et gentillet », explique le sociologue Jean-Claude Kaufmann, dans son livre *Saint-Valentin, mon amour!*.

Une fête de l'amitié

Au milieu du XIX^e siècle, les entreprises constatent l'engouement pour la Saint-Valentin et flairent l'opportunité de faire plus de profits en étendant le marché. Amoureux, parents, frères, sœurs, famille, amis, voisins, collègues : tous étaient conviés à participer aux célébrations.

Considérant l'importance de l'amitié dans nos vies, l'AREQ 04A organisera un événement afin de souligner cette belle fête!

Au plaisir de fêter l'amitié avec vous!

QUOI : Souper de la Saint-Valentin

QUAND : Jeudi 11 février 2027

OÙ : Endroit à déterminer. Surveillez vos courriels cet automne.

COÛT, INSCRIPTION ET PAIEMENT : À venir dans le courriel de cet automne



FONDATION LAURE-GAUDREULT

Article tiré du site internet de l'AREQ

Pour réaliser une partie de sa dimension sociale, l'AREQ (CSQ) a mis sur pied la Fondation Laure-Gaudreault en 1990. Tout en comptant sur un appui indéfectible de l'AREQ, la Fondation a été constituée comme un organisme indépendant et autonome, régie par ses propres règles. Ainsi, la Fondation peut disposer d'une base d'accueil plus large et accueillir dans ses rangs toute personne ou organisme désirant se joindre à son action. Elle peut également recevoir des contributions financières de toute personne ou organisme désirant participer à sa mission d'aide pour :

- les personnes retraitées dans le besoin;
- la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées;
- des œuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

CARACTÉRISTIQUES DE LA FONDATION :

- La Fondation repose essentiellement sur le travail de bénévoles.
- La Fondation ne paie pas de salaires; en effet, l'AREQ fournit gratuitement du temps-ressource pour assurer certaines fonctions, notamment le secrétariat, la gestion financière et la mise à jour du site internet.
- La Fondation est très décentralisée; la plupart des activités de financement et diverses campagnes sont déterminées et organisées par les régions ou sur une base sectorielle. L'essentiel des sommes ainsi recueillies retourne en aide à des organismes ou des personnes de la région.
- Le conseil d'administration est formé de bénévoles, qui ne reçoivent ni rémunération ni allocation de présence. La Fondation assume les frais de participation aux instances.
- Le National choisit les projets de recherche qu'il appuie chaque année et détermine le montant de l'aide accordée en tenant compte des sommes disponibles; les bureaux régionaux de la FLG choisissent les bénéficiaires et déterminent le montant de l'aide accordée pour les jeunes ou les personnes âgées.
- Chaque région peut compter sur la collaboration de l'AREQ régionale ou sectorielle pour mener des activités de souscription, recruter des membres ou faire la promotion de la Fondation.

De notre côté, dans le secteur 04 A de l'AREQ, c'est 2 900 \$ qui ont été remis à quatre organismes :

La Maison des Grands-parents Les Loisirs Jean-Noël Trudel Carpe Diem Les Petits frères

Ce montant a été recueilli lors des différents déjeuners de l'année ainsi qu'au banquet de juin dernier.

Un énorme merci pour votre généreuse contribution!

Denis Paquin

responsable de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG)
pour l'AREQ 04 A



Moitié-Moitié de la FLG

Afin de poursuivre la mission d'aide de la Fondation pour les gens dans le besoin, de l'enfance à la retraite, un moitié-moitié a été lancé par la FLG en début d'année 2026 et un montant de **16 520 \$** a été amassé. Le tirage a eu lieu le 11 juin dernier lors du Congrès de l'AREQ (CSQ). La Fondation pourra bénéficier d'un montant de 8 260 \$, tandis que l'autre montant de 8 260 \$ a été tiré parmi tous les acheteurs de billets. Cinq lots de 1 652 \$ ont été donnés. Parmi les chanceux, cinq membres de l'AREQ de Trois-Rivières ont remporté la somme de 1 652 \$, soit 330,40 \$ par personne.

Félicitations à Lucie Boyer, Jeanne-Mance Bellemare, Carole Deschênes, Denis Paquin et Daniel Castonguay!

CONGRÈS DE L'AREQ (CSQ)

Article tiré du site internet de l'AREQ

Orientations 2026-2029

Le 10 juin 2026, dans le cadre du 50^e Congrès de l'AREQ, les quelque 450 personnes déléguées (dont 15 de l'AREQ Trois-Rivières) ont étudié, débattu, amendé, bonifié, puis finalement adopté les orientations de l'association pour les trois prochaines années. Ces grandes orientations, qui sont au nombre de dix, sont le fruit d'une vaste démarche de réflexion et de consultation menée auprès des membres. Elles serviront de base à l'adoption du plan d'action triennal 2026-2029.

Vie associative et services aux membres

Orientations :

1. Attraction et fidélisation : Assurer la promotion et le rayonnement de l'Association et cultiver le sentiment d'appartenance.
2. Engagement et relève : Favoriser la participation aux activités et l'accès à des postes électifs, diversifier les activités et s'adapter aux différentes réalités des membres.
3. Information et soutien : Informer nos membres sur des enjeux qui les concernent et bonifier les services, notamment au plan du soutien technologique et des communications.
4. Mieux-être et santé globale : Promouvoir le soutien aux membres artistes et favoriser l'accès aux arts dans toutes les régions; reconnaître que le contact avec l'art, sous toutes ses formes, contribue au vieillissement actif et à la santé physique et mentale; encourager la participation à des activités artistiques et physiques permettant de réduire l'isolement et d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

Droits, sécurité et mieux-être collectif

Orientations :

5. Sécurité financière : Réclamer l'indexation des rentes au coût de la vie et la protection du pouvoir d'achat, et lutter contre la pauvreté, particulièrement chez les femmes.
6. Droit de vivre et vieillir dans la dignité : Réclamer l'accès à des soins de santé publics et universels dans toutes les régions, contrer l'âgisme, valoriser la contribution des personnes âgées à la société par différentes initiatives et lutter contre la maltraitance et l'insécurité.
7. Maintien de l'autonomie dans le milieu de vie : Contribuer à faire reconnaître comme un droit fondamental le maintien à domicile ou dans le milieu de vie tant que les personnes le peuvent et le souhaitent, promouvoir des solutions adaptées aux besoins et accessibles, peu importe les moyens financiers, en matière de logement et de transport, et le soutien aux proches aidants.
8. Affirmation de nos valeurs sociétales : Promouvoir l'égalité hommes/femmes, l'inclusion et la diversité, la langue française, la culture et la transition écologique.
9. Transition écologique et santé humaine : Participer à l'éducation écocitoyenne et contribuer aux instances nationales, régionales et locales pour la défense et la protection de l'environnement.
10. Collaborations et appuis : Établir des alliances avec d'autres associations partageant des valeurs communes, influencer les politiques publiques et soutenir des causes sociales, notamment la Fondation Laure-Gaudreault.

Jeu de société *Par ici la retraite!*

tiré de l'infolettre de l'AREQ - 16 juin 2026

200 exemplaires envolés en quelques minutes! Le 9 juin dernier, dans le cadre du Congrès de l'AREQ, le jeu de société *Par ici la retraite!* a officiellement été lancé devant des centaines de membres enthousiastes. Pour l'occasion, le comédien Normand D'Amour est venu livrer un vibrant témoignage sur l'importance du jeu comme vecteur de plaisir, de rencontres et de transmission entre les générations.



L'engouement a été instantané : les 200 exemplaires disponibles au Congrès se sont envolés en quelques minutes!

Bonne nouvelle pour celles et ceux qui n'ont pas pu mettre la main sur le jeu : il est dès maintenant possible de faire une précommande auprès de notre partenaire Viviludi (44,99 \$).

Précommandez votre exemplaire ici :

<https://viviludi.com/products/precommande-par-ici-la-retraite>

Et c'en est qu'un début! Une tournée des Pubs Randolph est déjà en préparation pour l'automne afin de faire découvrir le jeu aux quatre coins du Québec. Restez à l'affût, les dates et les lieux seront annoncés prochainement.

Parce que la retraite n'est pas la fin du parcours, mais le début de nouvelles aventures, *Par ici la retraite!* propose une façon ludique, positive et intergénérationnelle de réfléchir à cette grande étape de la vie.



Micheline Germain, présidente nationale de l'AREQ, Normand d'Amour et Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux, idéateur du jeu



Mieux choisir son milieu de vie : un nouvel outil

tiré de l'infolettre de l'AREQ - 17 juin 2026

Choisir un milieu d'hébergement pour soi-même ou pour un proche peut rapidement devenir un véritable casse-tête. Entre les résidences privées pour aînés (RPA), les ressources intermédiaires, les CHSLD, les maisons des aînés et les nombreuses questions liées aux coûts, aux services ou aux droits des locataires, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver.

C'est pourquoi l'Association des dirigeant·es de l'Éducation retraité·es de Montréal (ADERM) met à la disposition du public un outil particulièrement intéressant : le **Guide pour l'hébergement des personnes aînées : ce que les guides officiels ne vous disent pas**. Cet outil a été développé par le comité de réflexion et d'échanges sur les services et soins aux personnes aînées (CRESSPA) de l'ADERM.

Comprendre les différentes options d'hébergement

De façon claire, le guide présente les principales formules d'hébergement offertes aux personnes aînées au Québec. Il permet de mieux distinguer les caractéristiques, les avantages et les limites des différents milieux de vie afin de prendre une décision éclairée.

Évaluer les coûts et les aides financières

Parce que les considérations financières sont souvent au cœur des décisions, le guide propose des informations utiles sur les coûts d'hébergement, les crédits d'impôt et les programmes d'aide pouvant alléger la facture pour plusieurs personnes aînées.

Connaître ses droits comme locataire

Le guide accorde également une place importante aux droits des résidentes et résidents. Bail, augmentations de loyer, services inclus, obligations de la résidence : autant d'éléments qu'il est essentiel de comprendre avant de signer un contrat.

Préparer sa démarche et poser les bonnes questions

Enfin, l'outil propose une série de réflexions et de questions à se poser avant de choisir un milieu de vie. Une démarche qui peut aider les personnes aînées et leurs proches à éviter certaines mauvaises surprises et à faire un choix adapté à leurs besoins.

Besoin d'un avis juridique?

Rappelons que les membres de l'AREQ ont accès gratuitement aux services juridiques de Novum. En plus des consultations juridiques gratuites et illimitées, un service de représentation est également offert pour les litiges liés à un bail résidentiel, y compris dans certaines situations impliquant une résidence privée pour aînés (RPA).



NOVUM CONSULTATION JURIDIQUE GRATUITE

Article tiré du site internet de l'AREQ

L'AREQ est fière de s'allier à Novum afin d'offrir un service de consultations juridiques gratuit et illimité à ses membres ainsi qu'un service de représentations pour des litiges en lien avec un bail de logement et concernant le vol d'identité ou la fraude.

CONSULTATIONS

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel :



Droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.);

Droit civil (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.);

Immigration

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

REPRÉSENTATION – BAIL ET FRAUDE OU VOL D'IDENTITÉ

Depuis le 1^{er} juillet 2025, un volet de représentation s'ajoute aux services juridiques pour les membres de l'AREQ. Ils ont désormais accès au service de représentation dans le cadre d'un litige en lien avec un bail de logement résidentiel. Ce bail peut, par exemple, être contracté pour un logement ou encore pour une résidence privée pour aînés (RPA).

Les membres de l'AREQ ont également accès au service de représentation par lequel Novum agira en leur nom comme avocat et représentant légal afin de récupérer les sommes d'argent perdues à la suite d'une fraude ou d'un vol d'identité.

Les services suivants sont inclus :

- Rédaction de mise en demeure;
- Négociation avec la ou les partie(s) adverse(s) ou avec leurs avocats;
- Rédaction et dépôt de procédures au Tribunal administratif du logement ou à la Division des petites créances de la Cour du Québec, le cas échéant
- Préparation et représentation du membre à l'audience (cahiers d'autorités, session de préparation avec un avocat du Cabinet).
-

Ligne téléphonique sans frais accessible partout au Canada pour les membres de l'AREQ : 1 844 745-4714

Site Internet : novumlegal.ca



Assurances

Bonjour à vous tous, membres de l'AREQ O4A.

J'ose espérer que votre été aura été à la hauteur de vos besoins et que vous aurez su en profiter. Voici les dernières nouvelles de la campagne d'adhésion à l'AREQ et à ASSUREQ, qui a débuté en janvier 2026. Celle-ci offrait l'opportunité aux gens de votre entourage ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la CSQ, de pouvoir adhérer à l'AREQ ainsi qu'à son régime d'assurance maladie ASSUREQ, que ce soit pour choisir l'option Santé ou l'option Santé Plus. Il était même possible de passer de Santé à Santé plus pour les membres déjà assurés avec ASSUREQ. Cela inclut notamment les personnes ayant œuvré en enseignement, comme personnel de soutien scolaire, comme personnel professionnel en milieu scolaire, en santé, en milieu communautaire ainsi qu'en petite enfance. Les organisateurs de la campagne sont grandement satisfaits du résultat, car environ 500 adhérents ont profité de cette opportunité qui leur était offerte, et ce, jusqu'au 31 mai 2026. Donc bravo à tous pour ce beau travail!

Autre petit point non négligeable : les membres ayant l'assurance familiale et qui malheureusement décèdent permettent au conjoint survivant d'adhérer à ASSUREQ dans un délai maximum de 90 jours. Ce dernier peut donc continuer de bénéficier des avantages d'être membre de l'AREQ.

Et en ce qui concerne l'assurance voyage, c'est un point souvent important en cette période de l'année, car plusieurs se préparent pour des voyages à venir. Saviez-vous qu'ASSUREQ voyage couvre jusqu'à 5 millions par séjour de 90 jours pour l'assurance Santé et jusqu'à 6 mois pour l'assurance Santé plus? En ce qui concerne l'assurance annulation, ASSUREQ couvre jusqu'à 5 000 \$ par voyage, par personne, avant le départ.

Il est très important d'avoir avec vous en voyage votre carte de CanAssistance, car vous pouvez les contacter en tout temps.

Partir en vacances l'esprit tranquille, c'est la meilleure façon d'en profiter pleinement. Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Je vous souhaite une bonne fin d'été et ce sera un plaisir de vous retrouver à l'automne.

Andrée Guillemette

Responsable sectorielle et régionale pour le dossier des assurances

819 695-3610





Avis de décès



Les membres de l'AREQ 04 Atiennent à témoigner leurs plus sincères condoléances à leurs pairs éprouvés ainsi qu'à leur famille.

Ceux et celles qui nous ont quittés entre le 1^{er} février et le 15 juillet 2026 :

Araque, Antonio
Beaudoin, Marie-Paule
Bellemare, Mario
Benoit, Diane Bernier-
Gaudet, Mireille
Boisvert, Céline
Bordeleau, Étienne
Bourassa, Claude-Yves
Cossette, Denis
Coutu, Lise
Descôteaux, Danielle
Forget, Madeleine
Francoeur, Claude

Gauthier-Lavoie, Rita
Goulet, Justin
Gruninger-Boisvert, Marguerite
Hamel, Diane
Hasty, Jean-Pierre
Lajeunesse, Guylaine
Lavoie, Louise
Leblanc-Lebel, Pierrette
Lemire, René-J
Levasseur-Angel, Hélène
Masson, Estelle
Nickner, Doris
Picard- Gruber, Augusta-Kathrin

Décès au sein des familles de nos membres :

Boisvert, Céline, mère de Line Perron et belle-mère de Robert Bourgon
Désaulniers, Roger, membre-associé et époux de Thérèse Martin
Gagnon, Étienne, conjoint de Suzanne Proulx-Gagnon
Lacerte-Marcouiller, Claire belle-sœur de Doris Marcouiller
Lauzière, René, conjoint de Lise Lafleur
Martin-Pourtier, Lise, conjointe de Pierre Pourtier
Morin, Robert, conjoint de Réjeanne Massicotte
Bourque, Émile, beau-frère de Claudette Guillemette
Bouchard, Diane, conjointe de Louis Durand
Paquin, Pierre, frère et beau-frère de André Paquin et Louise Huot
Blais, Benoît, fils de Jacques Blais et de Denise Gauthier
Goyette-Boisvert, Léliane, mère de Micheline Boisvert et de Gaétane Bellemare
Boisvert, Denise, épouse de Jean Carpentier

Au sujet de la cérémonie du Souvenir

Après discussion en réunion du Conseil sectoriel, il a été décidé de ne plus organiser la cérémonie du Souvenir qui se tenait en novembre. Cependant, par respect et en mémoire des membres décédés (ou membres de la famille de ceux-ci), nous continuerons de publier les avis de décès.

Si un membre de votre famille décède et que vous souhaitez nous en faire part, communiquez avec la responsable Jeanne-Mance Bellemare au 819-375-7590 ou à jeanne.mance@videotron.ca.

Coordonnées utiles

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 agressions 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 (Trois-Rivières) Centre d'action bénévole du Rivage (Cap-de-la-Madeleine) Centre d'action bénévole de la Moraine (Saint-Narcisse) Centre d'action bénévole de la MRC de Maskinongé (Louiseville) Centre d'action bénévole des Riverains (Sainte-Anne-de-Pérade)	819 378-6050 819 373-1261 418 328-8600 819 228-3224 418 325-3100
Centre d'appel antifraude du Canada	1 888 495-8501 www.phonebusters.com
Info-santé/Info-Social	811
L'Appui (ligne info-Aidant)	1855 852-7784
Ligne d'intervention en prévention du suicide	1866 277-3553
Ligne le Deuil	1888 533-3845
Novum (aide juridique)	1844 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

Présidente	Claudia Cousin		claudia.cousin@hotmail.com
1 ^{er} vice-président	Denis Paquin	819 375-7590	denispaquin@videotron.ca
2 ^e vice-présidente	Danielle Marchand	819 694-6896	danielle.marchand@icloud.com
Secrétaire	Nathalie Houde		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	Diane Magny		bobinettediane@icloud.com

Responsables de dossiers sectoriels

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
Retraite	Dominique Bédard		bedard_dominique@hotmail.com

Responsables de dossiers régionaux

Bulletin Entretiens	Diane Normand		bulletin04a@outlook.com
Décès et Sociopolitique	Jeanne-Mance Bellemare	819 375-7590	jeanne.mance@videotron.ca
Quilles	Sylvie Béland	819 377-2012	sb3535@hotmail.com
Voyages	Diane Magny		bobinettediane@icloud.com

EMPLACEMENT POUR TIMBRAGE SI NÉCESSAIRE

POUR TOUTE QUESTION OU TOUT COMMENTAIRE CONCERNANT L'AREQ 04A

Écrivez-nous à secretariat04a@outlook.com et nous vous répondrons le plus rapidement possible.

CHANGEMENT D'ADRESSE, DE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE OU DE 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, veuillez avoir en main votre numéro de membre.

RÉCEPTION PAR COURRIEL

Nous invitons chaque membre qui a une adresse courriel à privilégier la version électronique du bulletin. Cette façon de faire permet d'économiser les frais d'envoi et laisse ainsi plus d'argent dans les coffres de l'AREQ 04 A pour organiser des activités. Si vous recevez le bulletin en format papier et que vous aimeriez le recevoir par courriel, communiquez avec L'AREQ au 1 800 663-2408.

PAIEMENT PAR VIREMENT INTERAC

Lorsque c'est possible pour vous, nous vous demandons d'utiliser le virement Interac. Veuillez également inscrire l'activité pour laquelle le virement est fait. Cela facilitera grandement la gestion des paiements. L'adresse courriel à utiliser est : areq04a@outlook.com.

ABSENCE À UNE ACTIVITÉ : nouvelle directive

Certains membres s'inscrivent à une activité et sont parfois absents pour des raisons imprévisibles. D'autres s'inscrivent et annulent sans raison. Ce qu'il faut savoir, c'est que chaque inscription génère des coûts d'activité. Lorsqu'un membre ne vient pas, l'AREQ 04A doit tout de même payer pour lui, car nous ne pouvons pas toujours annuler sa place auprès du fournisseur d'activité. C'est donc une sortie d'argent du budget de l'AREQ 04 A qui est jeté à la poubelle! N'oublions pas que le budget de l'AREQ 04 A, c'est votre budget.

Afin de diminuer les coûts reliés aux annulations de dernière minute sans motif valable, le Conseil sectoriel 04A a pris une décision à sa réunion du 18 juin 2026 qui se décrit comme suit : chaque membre absent à une activité à laquelle il est déjà inscrit et pour laquelle il a déboursé moins de 50 \$, se verra réclamer un montant de 10 \$ si l'absence en est une sans motif valable. Il est à noter que ladite activité ne sera pas remboursée au membre pour les frais déjà encourus. Si le membre s'absente sans raison valable et qu'il a déboursé 50 \$ ou plus pour une activité, le prix réel de l'activité lui sera réclaté. Il n'y aura aucun remboursement pour les non-membres.

ÉQUIPE DU BULLETIN

Mise en page, révision et envoi postal :
Collaboration :

Diane Normand, Claudia Cousin
Membres du Conseil sectoriel et
responsables des dossiers régionaux et sectoriels
L'Exode
bulletin04a@outlook.com

Édition :
Pour soumettre un article :