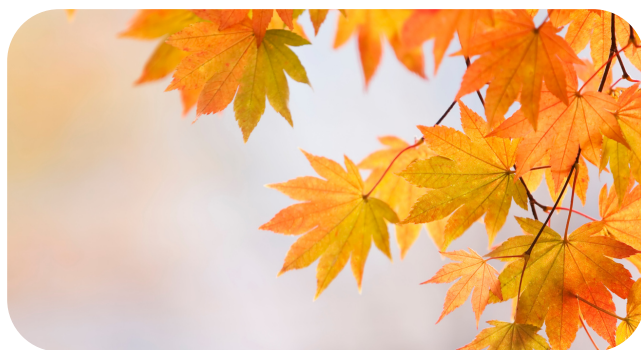




Bonjour à chacune et chacun,

Eh oui! nous voici déjà à la reprise de nos activités locales et régionales. En espérant que l'été vous a stimulés à venir vivre des moments fraternels avec vos amis, ex-collègues de travail et ce, de tous les milieux scolaires de la Riveraine et du réseau santé.



Bienvenue aux nouveaux membres! En participant quelques fois aux activités, vous nous encouragez à poursuivre et à défendre certains dossiers pour les retraités et les aînés les plus vulnérables. Merci encore à toutes celles et tous ceux qui donnent de leur temps pour soutenir notre association de retraités. Avec plus de 60 000 membres, nous sommes la plus nombreuse association de retraités des employés des secteurs publics.

C'est une année toute spéciale pour moi. En effet, en avril, lors de l'AGS, je terminerai un mandat par intérim et deux mandats de trois ans comme président du secteur. Déjà 9 ans! Une autre personne à la présidence apportera un nouveau souffle et des couleurs différentes. De plus, en juin prochain, lors du 50e congrès de l'AREQ à Lévis, je laisserai mes fonctions de vice-président de la région.

Il y aura d'autres changements dans la composition de notre conseil. Yolande laisse la trésorerie à Ginette Lemire pour prendre celui de secrétaire. Un autre de nos piliers, Jean-Yves Thiboutot, nous quitte. Merci à vous deux, Yolande et Jean-Yves, pour votre engagement, vos nombreuses années à donner sans compter à notre association. Bienvenue à Claire Montour qui arrive du secteur de la santé et qui vient prêter mains fortes au conseil sectoriel. Francine Thibault, Diane Lacroix et Anne-Marie Denoncourt poursuivent le travail amorcé ensemble.

Pour notre secteur, cette année, nous avons un véritable défi : celui d'organiser des activités de qualité à un prix acceptable. Les rencontres de l'Areq régional sauront certes vous inspirer à élargir vos visions du monde et votre fraternité envers des retraités des six autres secteurs. Qui sait, de nouvelles amitiés sont toujours possibles.

En espérant que cette édition du *Trait d'union* vous donnera l'eau à la bouche et vous inspirera à venir faire un tour au cours de cette nouvelle année.

Je vous souhaite des temps forts.

Marc, votre président « heureux de vous servir»





Bonjour !

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 rencontreront 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. Nous bâtirons ensuite 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, M. Claude Vaillancourt, présentera son point de vue et 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 Dr 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 nous joindre à eux.

Shawinigan recevra 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 envers les aînés.

Il y aura aussi 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 la présence de nombreux membres 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.



Espérant vous rencontrer prochainement !

Michelle Samson, Présidente régionale 04

DES NOUVELLES DE NOS MEMBRES

Bienvenue à nos nouveaux membres

Roger Courchesne

Diane Côté

Sylvie Parent

Paul Lachance

Guy Leblanc

Nathalie Lemoine

France Roy

Marcel Demers

Francine Duplessis

Brigitte Laliberté

Yvan Rheault

Bonne retraite !

Des membres nous ont quittés...

Suzanne Boulanger, 31 janvier 2025

Monique Courchesne-Bélisle, 30 avril 2025

Georgette Massé-Tessier, 18 juillet 2025

Marguerite Nourry, 1^{er} avril 2025

Linda Pelletier, 31 janvier 2025

Claire Pronovost, 28 février 2025

Édith Rheault-Parenteau, 3 février 2025

*Aux familles et aux amis, nous offrons nous
sincères condoléances..*

Derrière les cartes d'anniversaire ...

Il y a Yolande Morissette, qui chaque année, envoie une carte d'anniversaire à chaque membre.

Merci à toi, Yolande, pour cette attention bien appréciée.

Cette année, France Désilets a créé l'œuvre qui apparaît sur la carte de souhaits.



Bon automne !

De la part de l'équipe du bulletin :

**Lorraine Quimper, Manon René,
Diane Lacroix, Marie-Josée Hébert,
Lise Héroux et Robert Gervais**



RAPPEL AMICAL

Pour tout changement concernant votre adresse courriel, ou si vous voulez recevoir le bulletin seulement en version électronique, veuillez

nous en informer à: **quimperoy@gmail.com**

Pour tout changement d'adresse postale, veuillez aviser l'AREQ à **info@areq.lacsq.org**

ou localement, Robert Gervais au 819 293-4184.

Merci ! L'équipe du bulletin

Marc Dion, président
Ginette Lemire, trésorière
Yolande Morissette, secrétaire
Claire Montour, 1re vice-présidente
Francine Thibault, 2e vice-présidente
Anne-Marie Denoncourt, 1re conseillère
Diane Lacroix, 2e conseillère

AUTRES RESPONSABLES DE NOTRE SECTEUR

Josée Roy, comité de l'environnement
Miriam Doucet, Fondation Laure-Gaudreault
Marc Dion, comité régional socio-politique
Marie-Josée Hébert, Anne-Marie Denoncourt, comité du droit des femmes
Lorraine Quimper, Manon René, Diane Lacroix, Marie-Josée Hébert, Lise Héroux, Robert Gervais, comité du bulletin
Yolande Morissette, responsable des cartes d'anniversaire et de décès
Jean-Yves Thiboutot, dossier assurances et retraites
Yvon Lemay, webmestre du site Internet



Encore merci de votre dévouement pour l'AREQ! Marc

NOTRE RECONNAISSANCE À NOS TÉLÉPHONISTES

Merci

Francine Baril
Pierrette Béland
Suzanne Bergeron
Jocelyne Bouvet
Nicole Croisetière
Marc Dion
Lise Dubuc

Robert Gervais
Jacqueline Hamel
Jocelyne Hélie
Marie-Josée Hébert
Lise Héroux
Louise Lemaire
Ginette Lemire

Gisèle Lemire
Yolande Morissette
Colette St-Louis-Rheault
Nicole St-Onge-Proulx
Jean-Yves Thiboutot
Ghyslaine Trottier
Jocelyne Turgeon-Savard

Appel aux nouveaux membres: Nous avons besoin de téléphonistes. Dix à quinze courriels à envoyer avant les activités. Ça vous intéresse ? Communiquer à marc.dion@sogetel.net

PANÉGYRIQUE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

Célébrons 35 ans de générosité envers la FLG! Rendons hommage à vous qui avez porté la mission avec force et humanité. Grâce à cette solidarité, ensemble vous avez amélioré la condition de vie de personnes âgées, aidé les plus démunis, soutenu des projets communautaires et des recherches médicales en gériatrie. Depuis votre retraite, votre sollicitude bâtit une œuvre d'altruisme, de justice et surtout de cœur. Ce serait tragique que votre engagement s'effrite à cause du contexte économique actuel. Grâce à vos dons, la FLG continuera d'agir, d'aider et de semer le bien là où se font sentir les besoins. Faute de pouvoir participer aux activités de l'AREQ ou si vous n'avez jamais contribué à cette noble mission, c'est facile de faire un don annuel selon vos revenus.

En ligne : fondationlg.org Vous recevrez par la suite un reçu pour les dons à partir de 25 \$.

Par la poste : 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Qc) G1K 9E7

Campagne annuelle 2025-2026 : 35\$ pour ses 35 ans

Cent mille mercis de la part des bénéficiaires, de la Fondation et des responsables!

Miriam Doucet responsable FLG 04C



FRAIS POUR LES NON-MEMBRES ET INVITATION À DEVENIR MEMBRE

Au plan local et pour augmenter les effectifs de l'association et du secteur, nous pouvons offrir à notre conjoint.e de joindre l'association. Si cette personne reçoit une pension de Retraite-Québec (l'ancienne CARRA), elle paiera 0,34 % de sa rente, ce qui revient à environ 130 \$ / an selon le montant de la rente. Si cette personne n'a pas de rente de Retraite-Québec, elle devra payer seulement 12 \$ / année (soit 1 \$ / mois).

Dans un souci de justice pour nos membres qui cotisent, nous augmenterons progressivement le coût d'une activité pour les non-membres. À l'Assemblée générale sectorielle (AGS) d'avril dernier, une proposition a été acceptée de demander un minimum de 15 \$ de plus par activité. Et c'est peu. Les autres secteurs exigent le coût réel de chaque activité.

Nous vous invitons donc à inscrire votre conjoint.e à l'association afin de contribuer à augmenter ainsi nos allocations reçues du national et du régional.

De plus, si un membre s'inscrit à une activité et ne vient pas, l'AGS a voté pour que celui-ci défraie entièrement le coût à sa prochaine présence...



COMITÉ RÉGIONAL SOCIOPOLITIQUE

Le jeudi 25 septembre 2025

Conférence : « Le grand démantèlement »

Avec M. Claude Vaillancourt



- **Accueil** : 9 h 15 à 9 h 45
- **Conférence** : 9 h 45 à 11 h 30 (pause de 15 minutes)
- **Période de questions** : 11 h 30 à 12 h 00
- **Dîner** : 12 h 00
- **Activité d'intégration et moyens pour passer à l'action** : 13 h 15 à 14 h 45
- **Mot de la fin et évaluation** : 14 h 45
- **Lieu** : Hotel Travelodge, 3 600, boul. Gene-H.-Kruger, Trois-Rivières
- **Coût** : 25 \$ membre (50 \$ non-membre)
- **Inscription avant le 15 septembre** , à l'adresse suivante: marc.dion@sogetel.net

Écrivain et essayiste, M. 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, M. 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.

PROJET TOUJOURS EN ACTION (PTEA)

**L'AIDE MÉDICALE À MOURIR:
Une loi évolutive pour la dignité en fin de vie
Conférence de M. Samuel Labrecque
Le jeudi 30 octobre 2025**



Accueil : 9 h 30

Conférence : 10 h 15

Questions : 11 h 30

Dîner : 12 h

Lieu : salle paroissiale de Mont-Carmel, 3991, rue Mgr Béliveau, Notre-Dame-du-Mont-Carmel

Coûts : 25 \$ membre 40 \$ non-membre

Inscription: avant le 20 octobre 2025, à l'adresse suivante: marc.dion@sogetel.net

Description :

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.

Samuel Labrecque

Conseiller aux dossiers sociaux, AREQ (CSQ)

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES
L'ANDROPAUSE ET SES EFFETS
Conférence de Mme Ariane Smith, urologue au CHAUR
Le vendredi 7 novembre 2025



Lieu : Salle Sérénité 1301, 5^e Avenue, Grand-Mère

Accueil : 9 h 30

Conférence : 10 h 15

Questions : 11 h 30 à 12 h 00

Dîner : 12 h 00

Évaluation et mot de la fin : 13 h 30

Coûts : 30 \$ membre; 60 \$ non-membre

Inscription : avant le 28 octobre 2025, à l'adresse suivante: marc.dion@sogetel.net

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 ?

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.

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 la 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.

PRÉVENIR LES FRAUDES CHEZ LES ÂÎNÉS
LE THÉÂTRE PARMINO
Le lundi 17 novembre à Trois-Rivières

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 conscients que les fraudes existent, vous pouvez tomber dans le piège, vous aussi. Ces histoires de fraude 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.

Accueil : 13 h

Coûts : 5 \$ membres 20 \$ non-membres

Lieu : église St-Gabriel, 102, rue Frère-Séverin, Trois-Rivières

Inscription : avant le 10 novembre 2025, à l'adresse suivante:

marc.dion@sogetel.net



LES ACTIVITÉS RÉGIONALES 2025

Jeudi 25 septembre	Conférence : «Le grand démantèlement» p.6
Mercredi 1er octobre	Marche pour le mieux-être des aînés à Québec, information à venir (gratuit)
Mardi 14 octobre	Soirée Cabaret pour la FLG, information à venir (50\$)
Mercredi 22 octobre	Dîner spaghetti pour la FLG, information à venir (35\$)
Jeudi 30 octobre	Conférence : L'aide médicale à mourir p.7
Vendredi 7 novembre	Conférence : L'andropause et ses effets p.8
Lundi 17 novembre	Théâtre Parminou : Prévenir les fraudes chez les aînés voir ci-haut (5\$) 9

Mercredi 10 septembre	Retrouvailles à la Marina de Nicolet, Club Nautique de la Batture, 2750 Rang Bas-de-la-Rivière (35\$)
Mercredi 8 octobre	Visite du Parc portuaire de Bécancour en autobus avec Maurice Richard (filière batterie incluse)
Mercredi 12 novembre	Stratos de Nicolet, <i>Et si on parlait de Gaza ?</i> , Comité de Solidarité de Trois-Rivières (à confirmer)
Mercredi 10 décembre	Centre des arts populaires de Nicolet, dîner de Noël avec notre musicien Georges Allyson, musique de films et chants de Noël
Mercredi 14 janvier	Auberge Godefroy St-Grégoire, brunch reconnaissance pour nos bénévoles seulement
Mercredi 11 février	Endroit à déterminer , fête de St-Valentin, artistes d'ici et leur passion
Mercredi 11 mars	Salle de la FADOQ de St-Léonard-D'Aston, <i>Vers une privatisation de notre système de santé ?</i> , par une conseillère de la CSQ
Mercredi 8 avril	Microbrasserie La Flûte à Bec de Nicolet, Assemblée générale annuelle (AGA), élections
Mercredi 13 mai ou autre date possible	Sortie culturelle à Québec (à confirmer)
Mercredi 17 juin	Moulin Michel de Gentilly, brunch de fin d'année et nouvelles de la FLG

Activités du
printemps

Jeudi 27 février	Journée internationale des droits des femmes
Jeudi 24 avril	Journée de la Terre
Jeudi 29 mai	AGR à La Tuque (autobus)
Du 8 au 11 juin	50e Congrès de l'AREQ à Lévis

BOÎTE À CHANSONS (voir la programmation au café Monfort)