



Chers membres,

D'abord, je vous souhaite de vivre cette nouvelle année 2026 sous le signe de la nouveauté. Tout comme notre revue nationale, *Quoi de neuf?*

Nous marchons vers notre 50^e congrès de l'AREQ. Notre petite délégation ira vous représenter pour finaliser nos *Statuts et règlements* versus le coût de la cotisation annuelle et les grandes orientations pour le prochain triennat. Nous choisirons aussi notre conseil exécutif. Deux personnes sur cinq conservent leur poste ... Donc, une **dynamique nouvelle** en 2026-2029.



Déjà, nous nous sommes rencontrés les 3 et 4 novembre dernier au Delta pour une consultation préparatoire au congrès avec l'exécutif et notre équipe nationale. Je remercie notre conseil sectoriel et notre délégation d'y avoir participé. C'était un premier regard collectif sur notre organisation et surtout comment nous devons nous améliorer.

Bien accueillir les nouveaux membres et de quelle manière nous impliquer au sein de l'AREQ locale et régionale demeurent deux grandes priorités, ici comme ailleurs dans tout le Québec. Nous sommes plus de 60 400 membres aînés et retraités au Québec. Tout l'édifice est basé sur l'engagement bénévole de ses membres. De fait plus de 1200 personnes sont engagées à l'AREQ dans divers comités.

J'ai fait mon possible pour **renouveler** notre association locale et ses comités. Il reste beaucoup de travail encore à réaliser. Mais mon mandat de président vient à échéance. Après notre AGS du 8 avril à la Flûte à Bec, je ne serai plus votre président. Mais je serai encore heureux...

Il est temps que **d'autres membres apportent leur couleur**. Certains me disent que nous ne trouverons pas une présidente ou un autre président. Je ne partage pas ce point de vue. Il y aura quatre postes en élection : la présidence, la 2e vice-présidence, le secrétariat et le 1er poste de conseiller. Je me dis qu'une petite équipe pourrait se constituer et apporter ensemble **un certain renouveau** de notre AREQ-04c.

Pourquoi pas? Il y a beaucoup de talents et de dynamisme chez les membres de notre association. Ils seront soutenus par une équipe d'employés au national très dynamique. Pour celles et ceux qui aiment l'aventure... c'est le temps de plonger. Pour ma part, je vais rester un membre actif, mais pas au sein du conseil sectoriel. Une rotation des responsables et **des idées nouvelles** sont nécessaires. Je suis serein. Soyons attentifs et encourageons celles et ceux qui veulent se lancer.

J'écris ces lignes au lendemain de la démission de notre premier ministre. Le Québec change. Là aussi, nous avons besoin d'un mélange de jeunes et de sages. Oui, 2026 sera **une année de nouveautés** et l'AREQ nationale entend bien se faire entendre pour les aînés de l'AREQ mais aussi de tout le Québec.

Marc Dion, votre président que vous avez rendu 'heureux'

Une pensée pour la fondation FLG



Laure-Gaudreault s'est désâmée pour que nous obtenions une retraite décente. À notre tour maintenant de soutenir notre FLG créée voilà 35 ans. Rendons-lui honneur! Merci pour votre générosité.

Pour faire votre don, il suffit de taper l'adresse suivante et suivre la procédure.
fondationlg.org

Miriam Doucet

Bonne et douce Année 2026!

**De la part de l'équipe du bulletin : Lorraine Quimper, Manon René,
Diane Lacroix, Marie-Josée Hébert, Robert Gervais et Lise Hérault**





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.

Nous avons vécu aussi des partages d'activités sectorielles. Shawinigan a invité les autres secteurs à venir entendre Samuel Labrecque pour nous informer 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 dans lequel de petits sketches nous ont fait connaître différentes formes de fraude.

Cette année, Victoriaville et Drummondville fêtaient leur 50e anniversaire de fondation. Deux magnifiques fêtes furent organisées par ces secteurs. Il est bon de se rappeler le chemin 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 que ce début d'année 2026, vous apporte joie, paix, santé et une multitude de projets.

Espérant vous rencontrer lors de nos activités.

Michelle Samson

Présidente de la région 04

DES NOUVELLES DE NOS MEMBRES

*Bienvenue à vous qui arrivez à la retraite
Bonne et douce retraite ...*



Line Bourque
Sylvain Charbonneau
Sylvie Gamelin
Michelle Labonté
François Malouin

*La retraite, c'est un temps pour
reconquérir des rêves oubliés, pour
découvrir des talents ignorés, pour
toucher l'inconnu.*



Des membres nous ont quittés...



Paul-André Lemay 17 juin 2025
Jacques Fortin 14 octobre 2025
Suzanne Massé 1 novembre 2025
Jeannine Manseau 2 novembre 2025
Claudette Durand York 1er décembre 2025
Léandre Laforge 24 décembre 2025

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

Derrière les cartes d'anniversaire ...

Un merci tout spécial à Yolande Morissette qui chaque année, envoie une carte d'anniversaire à tous les membres. Quelle belle attention !

En 2026, l'œuvre qui apparaîtra sur votre carte est celle de Francine Munger.

UN MOT DE L'ARTISTE

Je peins comme passe-temps depuis une vingtaine d'années. Je suis une exploratrice. J'ai suivi plusieurs ateliers et cours en art avec différentes techniques : le dessin, le zentangle, le collage, la peinture à l'huile, l'acrylique, puis récemment l'encre à l'alcool. J'aime beaucoup laisser librement les couleurs fluides s'exprimer comme le permet cette dernière technique.

Francine Munger



PROJET RÉGIONAL
LUNDI 2 FÉVRIER 2026
INFORMATIONS SUR LES SERVICES OFFERTS PAR L'AREQ
(ASSUREQ et NOVUM)

Quand : Lundi 2 février 2026 en après-midi

OÙ : Église Saint-Gabriel Archange 105, rue du Frère-Séverin, Trois-Rivières

HORAIRE

13 h 00 Accueil

13 h 15 à 14 h 45 *Parlons ASSUREQ*, par Johanne Freire

14 h 45 à 15 h 00 Collation

15 h 00 à 15 h 45 Présentation de NOVUM

15 h 45 Retour sur l'activité et les suggestions futures

Les boîtes à chansons

*Les 5 à 7 au Café du Montfort,
les dernier jeudis de chaque mois
Contribution volontaire*

Programmation:

À noter: 2 présentations en février.

29 janvier : Audrey Nadeau (voix et piano)

12 février : Suzanne Laînesse (voix et guitare)

26 février : Phillippe Routhier (guitare et voix)

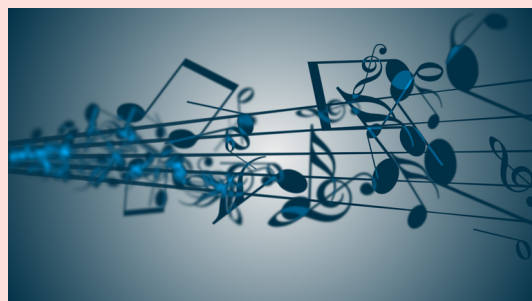
26 mars : Michel Lavoie (saxophone et voix)

30 avril : Luc Riopel (guitare et voix)

28 mai : Gisèle Biron (voix)

25 juin : Chantal Thiboutot et ses amis

Francine Munger



 JOURNÉE DE LA TERRE 2026
Mardi 21 avril 2026– Louiseville (secteur hôte)
 Thème: L'EAU, source de vie

Une journée remplie d'inspiration, de découvertes et d'actions concrètes pour mieux comprendre et protéger notre plus précieuse ressource : l'eau.

-  **Lieu de rencontre : Les Portes de la Mauricie**
-  **Heure d'arrivée et accueil : 9 h 00**
-  **Conférence d'ouverture par madame Gabrielle Roy-Lavallée : 9 h 45**
-  **Dîner sur place: 11 h 45 (boîte à lunch au choix)**
-  **Départ en autobus pour les ateliers : 13 h 00 retour à 15h00**



Depuis 1997, Conférence sur les enjeux liés à l'eau

1. **Activité d'interprétation guidée dans la nature à Pointe-à-Caron.**
2. **Atelier et visite des Serres Carbonneau, où le propriétaire nous parlera d'efficacité énergétique et il nous présentera son géranium qu'il a créé, devenu maintenant l'emblème de Louiseville.**

\$ Tarif pour la journée :

Membres : 20 \$ • Non-membres : 50 \$

 **Venez échanger et choisir les bons gestes pour la protection de notre eau!**

 **Inscription obligatoire avant le 10 avril 2026.**

 **Pour information ou inscription :**

Josée Roy josee-roy@live.ca et Marc Dion marc.dion@sogetel.net

En vous inscrivant, veuillez nous faire part de votre choix d'activité en après-midi.

Josée Roy, responsable au comité de l'environnement

Le lundi 9 mars 2026

Activité régionale pour la Journée internationale des droits des femmes

Endroit : Complexe Hôtelier Du Pré, 555 St-Jacques Est, Princeville, 1 866 364-5333

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 ! planifications 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 00 : Conférence suivie de questions

12 h 00 : Repas

13 h 30 : Jeu ludique : la ligne du temps avec les panneaux

14 h 00 : Visite exposition des panneaux informatifs sur les luttes féministes

14 h 30 : Tirages et fin de l'activité

Coût : 25\$ pour les membres et 55\$ pour les non-membres

Transport: en covoiturage.

Réservation: Marc Dion au plus tard le 1^{er} mars 2026 au 819 293-6519 ou par courriel marc.dion@sogetel.net en précisant votre nom et votre numéro de téléphone.



Avis de convocation
Assemblée générale régionale (AGR)
AREQ Mauricie - Centre-du-Québec (04)
Le mercredi 6 mai 2026

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.

Selon les inscriptions reçues, deux autocars conduiront les participants.es jusqu'à La Tuque. Pour le secteur Nicolet (04 C), le départ se fera à (lieu et heure 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-présidences, 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 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

Pour vous, un extrait d'un poème de Jacques Brel

**"Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir.
Et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns. (...) Je vous souhaite des passions.
Je vous souhaite des silences.
Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil,
et des rires d'enfants. (...)
Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux,
car le bonheur est notre destin véritable."**





Avis de convocation
Assemblée générale régionale (AGS)
AREQ Nicolet (04c)
Le mercredi 8 avril 2026

Les membres de l'AREQ du secteur Nicolet sont convoqués.es à l'Assemblée générale sectorielle annuelle qui se tiendra le mercredi 8 avril 2026 à la micro-brasserie La Flûte à Bec, au 3255 boulevard Louis-Fréchette, Nicolet. La rencontre débutera à 10 h.

Nous ferons le bilan des activités et le bilan financier de l'année 2025-2026. Nous confirmerons nos délégués au congrès de juin prochain. Aussi nous aurons quatre postes à renouveler : la présidence, la 2e vice-présidence, le secrétaire et le poste de 2e conseiller.

L'apéro et un repas suivront.

Des informations supplémentaires vous seront transmises bientôt.

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE AU SERVICE DES PERSONNES ÂNÉES

Conférence sur « L'intelligence artificielle au service des personnes âgées »
Le mercredi 15 avril 2026

Endroit : Centre Communautaire Pierre-Lemaire, 325 boulevard St-Joseph O, Drummondville

Conférencier : M. Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux à l'AREQ.

Accueil : 13 h 00 **Conférence :** 13 h 30 **Coût :** 5 \$ pour tous

L'intelligence artificielle (IA) transforme déjà notre quotidien... mais comment peut-elle aussi contribuer à améliorer la qualité de vie, la santé et l'autonomie des personnes âgées?

Au fil de cette conférence dynamique et vulgarisée, Samuel Labrecque présentera des exemples concrets d'innovations québécoises et internationales : montres intelligentes en CHSLD, piluliers connectés, robots d'assistance, logiciels d'accompagnement à domicile et bien plus encore!

L'activité abordera aussi les enjeux éthiques et la protection des données personnelles, tout en explorant un avenir où la technologie pourrait être un véritable allié du mieux-vieillir.

Venez découvrir, comprendre et discuter : l'IA est déjà parmi nous — et elle pourrait bien changer notre façon de vieillir!

Si vous êtes intéressé.e, veuillez en informer Marc à marc.dion@sogetel.net

Activités du secteur



Jeudi 12 février	Fête de St-Valentin, Auberge Godefroy Myriam Nourry, autrice-compositrice-interprète et pianiste. Elle chantera l'amour et l'amitié pour nous.
Mercredi 11 mars	Salle de la FADOQ de St-Léonard-D'Aston, <i>Vers une privatisation de notre système de santé ?</i> Lise Goulet, conseillère à la CSQ
Mercredi 8 avril	Microbrasserie La Flûte à Bec de Nicolet, Assemblée générale sectorielle (AGS-04c)
Mardi 26 mai, 19 h 30	Sortie culturelle au Théâtre du Nouveau Monde à Montréal, Pièce de théâtre <i>Quichotte</i>
Mercredi 17 juin	Moulin Michel de Gentilly, Brunch de fin d'année et nouvelles de la FLG avec le président national Pierre Lefèbvre



Autres activités décrites dans les pages précédentes

Lundi 2 février : Assurances et Novum (après-midi) à Trois-Rivières

Lundi 9 mars : *Journée internationale des droits des femmes* à Victoriaville

Mercredi 15 avril: *L'intelligence artificielle* avec Samuel Labrecque à Drummondville

Vendredi 24 avril : *Journée de la Terre* à Louiseville

Mercredi 6 mai : AGR à La Tuque (en autobus)

Du 8 au 11 juin : 50e Congrès de l'AREQ à Lévis (nos 4 délégués)

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

