



Bonjour,

J'espère que vous avez passé une belle période estivale, malgré les aléas de la nature! Tout d'abord, je me présente, Daniel Giroux, président par intérim. Lors de l'assemblée générale des membres du secteur 04C tenue au printemps dernier, le poste de la présidence est demeuré vacant au terme du mandat de Marc Dion.

Au début du mois de juin 2026, j'ai proposé ma candidature au poste de présidence aux membres du Conseil sectoriel (CS) qui l'ont entérinée. D'autre part, la nomination de Claire Montour à la 1ère vice-présidence nationale de l'AREQ a entraîné la vacance de son poste. Pour la composition du Conseil sectoriel (CS), référez à la page 5.

Chacune des personnes nommées par intérim demeure en fonction jusqu'à ce que l'assemblée générale du printemps 2027 statue sur les postes visés. Après s'être rencontrée à 2 reprises, cette équipe dynamique compte organiser des activités qui sauront vous plaire. Toutefois, comme le groupe vient à peine d'être formé, les activités de l'automne 2026 – hiver 2027 ne sont pas toutes ficelées, donc au moment de la parution du présent bulletin, nous ne sommes pas encore en mesure de donner toutes les informations pour certaines activités. Vos téléphonistes communiqueront avec vous le temps venu. Je tiens à les remercier pour le bénévolat qu'elles et qu'ils font afin de garder notre organisation dynamique.

Notre première activité annuelle aura lieu le 9 septembre 2026 à compter de 10h30 au Club Nautique de la Batture de Nicolet. Il s'agit d'une activité << retrouvailles >> de fin d'été qui vous permettra de revoir vos collègues.

Au plaisir de vous rencontrer et de pouvoir échanger avec vous!

Daniel Giroux, Président par intérim du Conseil sectoriel AREQ de Nicolet, secteur 04C



SITE WEB DE NOTRE SECTEUR 04C

Vous voulez découvrir votre secteur Nicolet, vous êtes curieuses et curieux de connaître les activités à venir, de prendre connaissance du bulletin le Trait d'union, même consulter les archives et accéder à des liens utiles... Et bien ! tout se trouve dans notre site web : <https://nicolet.areq.lacsq.org/>

Pour des raisons financières, notre bulletin est imprimé en noir et blanc.

La version couleur est présentée sur le site Web.

Un grand merci à Yvon Lemay de rendre le tout accessible et à jour.

Allez-y cliquez, c'est pour vous !

Bilan de Marc Dion, président sortant du secteur 04C AREQ

J'ai été président du conseil sectoriel (CS) durant 8 ans, soit un mandat de trois ans par intérim et deux autres de trois ans. J'ai beaucoup apprécié mon implication dans l'AREQ. J'ai appris plein de trucs sur les aînés et notre association. D'abord, les membres du conseil sectoriel, les téléphonistes, les responsables de notre bulletin et les bénévoles ont vraiment soutenu ma présidence. Même si je parlais en avant, c'est en équipe que nous avons porté l'association et, je tiens à le souligner, dans une belle harmonie entre nous tous.



Je suis fier notamment de deux grandes célébrations à l'Auberge Godefroy :

- La fête des membres de plus de 80 ans qui a regroupé 60 d'entre eux
- La fête de notre 40e anniversaire de fondation qui nous a permis de souligner l'implication des membres de notre secteur 04C

Aussi bien sûr, le maintien de moyens permettant de rester en contact avec vous, soit :

- L'envoi de cartes d'anniversaire
- La parution du bulletin le *Trait d'union* 2 fois par an
- Et vos contributions à la Fondation Laure-Gaudreault qui nous a toujours permis d'octroyer 500\$ par année à 4 organisations communautaires de notre milieu ainsi que 200\$ à l'organisation de la *Nuit des sans-abri* à Nicolet

Mais ce dont je suis le plus content, c'est notre capacité à vous offrir une diversité d'activités mensuelles dans des lieux différents à chaque mois.

À l'exception du comité des hommes, nous avons une personne désignée pour nous représenter dans les comités régionaux (femmes, environnement, socio-politique, FLG). La participation des membres aux événements organisés par ces comités est très satisfaisante. Je vous ai également représenté au niveau régional et national afin de porter votre voix.

Je quitte en laissant les états financiers en bonne santé. Je ne serai plus votre président, mais je serai « heureux » quand même et je continuerai à m'impliquer et à participer dans les activités de notre association.

Marc Dion, président sortant du secteur 04C

Quel témoignage, cher Marc!

C'est du grand Marc Dion, un témoignage à hauteur de l'homme.

Oui, Marc, nous avons tous apprécié tes beaux longs discours de présentation des activités. Ton implication comme président sentait bon l'engagement. «Engagement», ce terme décrit merveilleusement bien tes deux mandats.

Notons de plus que Marc ne délaisse pas son implication suite à son départ. Non, Marc sera toujours fidèle à lui-même, il restera «un engagé heureux».

Quelle époque remarquable notre association a vécue. Merci Marc.

L'équipe





Bonjour tout le monde,

Une nouvelle saison est à nos portes, mais pour moi un nouveau triennat a commencé plus précisément à la fin du printemps, lors du Congrès de juin 2026.

Lors de la première journée, nous avons adopté les Statuts et Règlements. Comme l'Assemblée des délégués est souveraine, voici les changements qui seront apportés au cours des prochaines années. Au niveau des cotisations, l'Assemblée a voté pour une cotisation minimale de 4\$ par mois, effectif au 1er janvier 2027. Il n'y aurait pas de cotisation maximale. Le vote électronique, au niveau de l'élection de l'Exécutif, a été approuvé. L'Assemblée a demandé que le Conseil national (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 \$.

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, sont 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*** à Québec, le 1er octobre 2026. Les autobus vous attendent; il ne manque 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 bénéfices 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 lisez, je souhaite un automne rempli de découvertes qui conduiront à de nouveaux projets. Bel automne!

Michelle Samson, présidente de la Région Mauricie-Centre-du-Québec



DES NOUVELLES DE NOS MEMBRES

Bienvenue à nos nouveaux membres



Des membres nous ont quittés ...

Pierrette Demers-Gervais, 17 nov. 2025
Nicole Bolduc le 5 janvier 2026
Fernande Demers le 23 janvier 2026
Maurice Couillard le 23 janvier 2026
Suzanne Allyson le 26 janvier 2026
Antonin Guévin le 13 février 2026
Jeanne -Mance Hyland, le 21 février 2026
Charlotte Castonguay le 4 avril 2026
Marie-Thérèse Lauzière, le 30 juillet 2026
Jeanne d'Arc Michaud, le 9 août 2026

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

DES NOUVELLES DE LA FLG

Grâce à vos dons, nous avons pu distribuer 2760,00 \$ à 5 organismes de la région:

CAB Nicolet (425 \$) , Ressource Aide Alimentaire (600 \$), Centre du Plateau Laval (600 \$), CAB Lac-St-Pierre (485 \$), Ludolettre (650 \$).

Merci de votre générosité. Continuons d'encourager la FLG.

Miriam Doucet



RAPPEL

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.

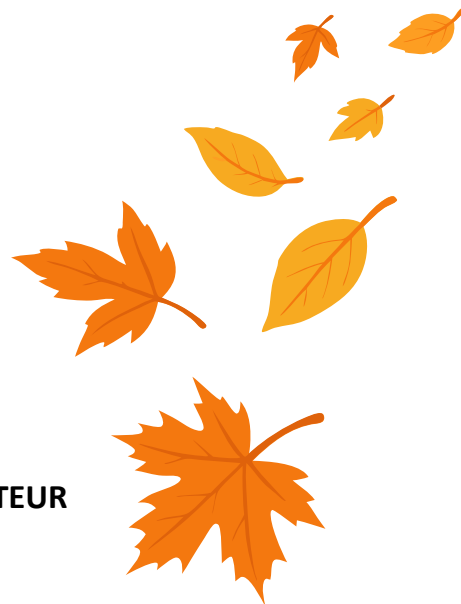
Merci ! L'équipe du bulletin



MEMBRES RESPONSABLES DE NOTRE SECTEUR

CONSEIL SECTORIEL

Daniel Giroux, président par intérim
Josée Roy, 1ère vice-présidente par intérim
Marie Josée Hébert, 2e vice-présidente par intérim
Ginette Lemire, trésorière
Lucie Boyer, secrétaire par intérim
Gaétane Fortin, 1ère conseillère par intérim
Anne-Marie Denoncourt, 2e conseillère



AUTRES RESPONSABLES DE NOTRE SECTEUR

Josée Roy, Gaétane Fortin, comité de l'environnement
Miriam Doucet, Fondation Laure-Gaudreault
Marc Dion, comité régional sociopolitique
Marie-Josée Hébert, Anne-Marie Denoncourt, comité du droit des femmes
Aucun responsable pour le moment, comité national des hommes
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
Yvon Lemay, webmestre du site Internet

Encore merci de votre dévouement pour l'AREQ! Daniel

NOTRE RECONNAISSANCE À NOS TÉLÉPHONISTES



Francine Baril
Suzanne Bergeron
Jocelyne Bouvet
Nicole Croisetière
Marc Dion
Lise Dubuc
Robert Gervais

Ginette Hamel
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

CONGRÈS 2026 DE L'AREQ

Tous les 3 ans, l'AREQ tient son Congrès réunissant quelque 500 membres délégués provenant de toutes les régions du Québec. La délégation a échangé, pris des décisions touchant les grandes orientations à mettre en place durant le prochain triennat et adopté des modifications à nos statuts et règlements. Nous vous suggérons de prendre connaissance des prochaines parutions de l'infolettre AREQ à l'adresse suivante: <https://areq.lacsq.org/actualites/>

Le Congrès est également la période prévue pour élire le Conseil exécutif composé de 5 personnes pour le triennat 2026-2029. Claire Montour, membre de notre secteur 04C, a été élue 1ère vice-présidente de l'AREQ.



Claire Montour
1ère vice-présidente AREQ



Après 3 journées de délibérations en instance, soirée sociale au Congrès.
De gauche à droite : Micheline Germain, présidente de l'AREQ, Claire Montour, Marc Dion, Gaétane Fortin et Daniel Giroux, délégués du secteur 04C.

LA MARCHÉ "AGISSONS ENSEMBLE POUR LE MIEUX-ÊTRE DES ÂÎNÉS"

*L'événement le plus rassembleur de la
Journée internationale des aînés!
1er octobre 2026*

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.

Collectivement, 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.

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

Inscription et informations: Lucie Boyer, *secrétaire du secteur AREQ 04C*, lucie.boyer51@hotmail.com



LA DÉMOCRATIE NE SE DÉFENDRA PAS TOUTE SEULE!

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

Jeudi 24 septembre 2026

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? Le comité régional d'action sociopolitique vous invite à venir réfléchir à la question avec le professeur Louis-Philippe Lampron de l'Université Laval. Il est titulaire à la Faculté de droit et chercheur au Centre de recherche interdisciplinaire sur la diversité et la démocratie.

Date : jeudi 24 septembre 2026

Endroit : Porte de la Mauricie (Louiseville)

Arrivée : 9 h 30

Début de la conférence : 10 h 00

Pause : 11 h 00 (pour 15 minutes)

Fin de la conférence : 11 h 30

Dîner : 12 h 00

Activité à déterminer: 13 h 30

Fin: 15 h 00

Coûts : 25 \$ pour les membres; 50 \$ pour les non-membres

Inscription et information: Lucie Boyer, à lucie.boyer51@hotmail.com



CONFÉRENCE

SOLUTIONS FACE AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES : ATTÉNUATION ET ADAPTATION

14 OCTOBRE

Venez discuter des impacts des changements climatiques vécus dans votre milieu de vie. Grâce à son parcours en science, génie et environnement, Myriam Roy-Lelièvre guidera une exploration de solutions concrètes pour atténuer les impacts des changements climatiques, mais aussi pour s'y adapter.

Date : 14 octobre 2026

Endroit : Centre des Arts populaires (salle Alain Drouin), Nicolet

Conférencière: Myriam Roy-Lelièvre

Début de la conférence : 13 h 30

Coût : 10 \$

Inscription et information: Ginette Lemire, glemire2023@outlook.com



INVITATION À LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES
ACTIVITÉ RÉGIONALE 04
5 NOVEMBRE 2026

Bonjour à vous chers membres,

Notre journée se passera sous le thème « **Donner, c'est recevoir** » avec Charles-David Duchesne, conseiller à l'AREQ. 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**. 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.

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.

Daniel Castonguay, responsable régional du comité des hommes

Lieu : 3450, St-Jude, Trois-Rivières, QC G8Z 3A5 (École de danse Delshaso)

Horaire :

- | | |
|--------------|---|
| 9 h 15 | Accueil |
| 9 h 45 | Mot de la présidente de secteur et de la présidente régionale |
| 10 h 00 | 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 00 - 15 | Dîner et évaluation |
| 13 h 30 | Tirage |
| 13 h 45 | Mot de la fin |

Coûts : 15 \$ (membre); 30 \$ (non-membre)

Inscription et information: Lucie Boyer à lucie.boyer51@hotmail.com



CONFÉRENCE : LE PRIVÉ EN SANTÉ, MIEUX COMPRENDRE LA RÉALITÉ
25 NOVEMBRE 2026

Conférence de Lise Goulet, conseillère à la CSQ : « **Le privé en santé, mieux comprendre la réalité** ». Durant la première heure, Lise fera une présentation PowerPoint suivie d'une pause de 15 minutes. Durant la deuxième heure, ce sera plus interactif, car ce sont les membres qui poseront leurs questions touchant le réseau de la santé, et ce, peu importe le sujet. Cela pourrait concerner les soins à domicile, l'accès aux soins, etc.

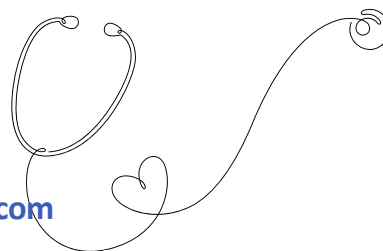
Date : 25 novembre 2026

Endroit : Centre Gabrielle Granger (CDC) de Nicolet

Début de la conférence : 14 h00

Coût : 10 \$

Inscription et information: Ginette Lemire, glemire2023@outlook.com



RAPPORT SECTORIEL CUMULATIF POUR L'EXERCICE 2025-2026
RÉGION 4 SECTEUR C

Disponibilités 1er juillet 2025	876,55 \$	
PLUS : REVENUS		
Sommes reçues du régional	13 206,00 \$	
Sommes reçues du national	7 027,00 \$	
Autres sommes	21 707,72 \$	
TOTAL DES REVENUS	41 940,72 \$	
MOINS : DÉPENSES		
Repas	10 112,24 \$	
Transport et hébergement	1 877,55 \$	
Salles et invités	7 994,25 \$	
Matériel et fournitures	8 084, 45 \$	
Photocopies et affranchissements	500,11 \$	
Communications	2 599,66 \$	
Reconnaisances et dons	2 587,18 \$	
Autres dépenses	8 404,44 \$	
TOTAL DES DÉPENSES	42 159,88 \$	
Revenus/dépenses (dépenses/revenus)	-219,16 \$	
Disponibilité à la fin de l'exercice	657,39 \$	



ACTIVITÉS SECTORIELLES

Mercredi 9 septembre

Retrouvailles à la Marina de Nicolet, Club Nautique de la Batture, 2750, Rang Bas-de-la-Rivière (30\$)

Mercredi 14 octobre, 13 h 30

Conférence: **Solutions face aux changements climatiques : atténuation et adaptation** par Myriam Roy-Lelièvre, Centre des Arts populaires, Nicolet (10 \$) Voir p. 7

Mercredi 25 novembre, 14 h 00

Conférence : **Le privé en santé, mieux comprendre la réalité**, par Lise Goulet, Centre Gabrielle Granger (CDC) de Nicolet, (10 \$) Voir p. 8

Mercredi 16 décembre

Noël avec Georges Allyson, Centre des Arts populaires, Nicolet
Information à venir...

Jeudi 11 février 2027



Fête de la St-Valentin, information à venir...

ACTIVITÉS RÉGIONALES

Jeudi 24 septembre

Activité régionale sociopolitique, **La démocratie ne se défendra pas toute seule!** Porte de la Mauricie, Louiseville, p. 7
(25 \$ pour les membres, 50 \$ pour les non-membres)

Jeudi 1er octobre

Marche: **Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés**, Québec
p. 6

Jeudi 5 novembre

Journée internationale des hommes, sous le thème **Donner, c'est recevoir**, 3450 rue St-Jude, Trois-Rivières
(15 \$ pour les membres, 30 \$ pour les non-membres) p. 8

Au plaisir de s'y rencontrer !