

LE LIEN

Votre bulletin d'informations

MARS 2026 NO. 2

AREQ De La Jonquière



AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

CONSEIL SECTORIEL

Odette Tremblay	Présidente	verodette@hotmail.com (418 290-2388)
Raymonde Potvin	1ère vice-présidente	raymondepotvin@hotmail.com
Line Tremblay	2ième vice-présidente	line.treamblay@me.com
Annie Gagnon	Secrétaire	missintime@hotmail.com
Serge Gagné	Trésorier	sergeg6@hotmail.com
Charles Harvey	1er conseiller	charlesharvey007@gmail.com
Ann Dombrowski	2ième conseillère	mimidau02@mail.com

INFORMATIONS


AREQ (Québec)	1 800 663-2408
Retraite Québec (RREGOP, RRE....)	1 800 463 5533
RAMQ	1 800 561-9749
RRQ	1 800 463-5185
SAAQ	1 800 361-7620
BENEVA (Assurance Santé et Vie)	1 888 833-6962 (en cas de décès)
Assurances Résout (Auto et Habitation)	1 800 476-8737
Sécurité de la vieillesse (PSV)	1 800 277-9915
Assurances: Jacques Baron	418 591-0187
Si vous changez d'adresse:	Informez l'AREQ (Québec)
Sites web: AREQ nationale: areq.lacsq.org	
AREQ De La Jonquière: delajonquiere.areq.lacsq.org	
Page Facebook: AREQ de la Jonquière	

LE LIEN PAR COURRIEL

Il est désormais possible de recevoir Le Lien par courriel plutôt que par la poste. Faites-en la demande en envoyant un courriel à: **areqjonquiere02c@gmail.com** Inscrivez votre code postal comme objet et votre nom dans le message. Vous aurez ainsi le bonheur de le lire en couleurs.

SOMMAIRE

P. 4	Page de la présidente sectorielle	P. 17	In memoriam
P. 6	Page de la présidente régionale	P. 18	Bon à savoir
P. 8	Écho	P. 23	Hommage
P. 11	La parole aux membres	P. 24	Calendrier
P. 16	Espace détente	P. 25	Participation à cette édition



Avoir du prix

Avoir du prix aux yeux des autres, c'est merveilleux.

Avoir du prix à ses propres yeux, c'est encore mieux.

*Cessons de croire que notre valeur dépend de nos réalisations,
Et que c'est dans le regard des autres que se trouve la satisfaction.*

*Arrêtons de nous apitoyer sur notre sort,
Car se poser des limites ne peut que faire du tort.*

*Rêvons, faisons des plans, soyons actifs.
Rayonnons, concentrons-nous sur le positif.*

*Exerçons-nous à la gratitude.
Que savoir apprécier devienne une habitude.*

*Glorifions ce que nous sommes aujourd'hui,
Sans regrets, sans remords, sans envies.*

*Multiplions les occasions de servir à quelque chose,
Cela mène souvent à l'apothéose.*

Raymonde Rompré

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Bien chers membres!

À l'approche de notre assemblée générale sectorielle qui se déroulera le 20 avril prochain, je vous informe que conformément aux statuts et règlements, les postes soumis au scrutin cette année sont ceux de la présidence, deuxième vice-présidence, secrétaire et deuxième conseiller.

C'est animée d'un sentiment de fierté immense et le cœur un peu serré que je vous fais part de ma décision : je ne solliciterai pas de second mandat à titre de présidente. Ces années passées à vos côtés ont représenté pour moi une source inestimable d'épanouissement.

Ces treize années au cours desquelles j'ai eu le privilège de siéger au sein du Conseil Sectoriel ont été riches en moments heureux et stimulants. Le temps est venu pour moi de céder ma place à une nouvelle génération d'engagement.

Quelle joie incroyable j'ai éprouvée à vous côtoyer et à collaborer avec des personnes d'une qualité humaine exceptionnelle, animées par un désir d'implication remarquable et un dévouement sans faille.

Chacune de ces années demeure gravée dans ma mémoire comme une période aussi enrichissante qu'agréable, tissée de moments précieux et de réalisations communes. Je vous encourage vivement à franchir le pas de l'engagement car vous y découvrirez j'en suis convaincue, une source profonde d'accomplissement comme j'ai eu le privilège de le vivre au cours de ces années.

Mon parcours ne s'arrête pas ici : de nombreux projets continuent d'animer mon esprit et je demeurerai résolument active, m'engagerai bénévolement au sein de causes qui me sont chères.

Soyez assurés que je participerai avec enthousiasme aux activités de l'AREQ et ce sera toujours pour moi un bonheur renouvelé de vous retrouver!

Avec toute mon affection et ma reconnaissance,

Odette Tremblay,
Présidente sectorielle



Quand : Lundi, 20 avril 2026

Heure : 15H00

Où : Au Calypso 3812 D'Auteuil, Jonquière

Souper : 18H00 (potage, rosbif, dessert)

- 1 consommation gratuite (maximum 10\$)
- **Billets AGS** (20\$ membres et membres associés / 60\$ non-membres) en vente au déjeuner du 19 mars à La Vilaine et au bureau du syndicat de 13H30 à 15H00, mardi 24 mars 2026.
- Possibilité de faire un virement : areqjonquiere02c@gmail.com
- Prix de présence, prix de participation et prix régional

Ordre du jour

- 1 Accueil et bienvenue
- 2 Nomination à la présidence d'assemblée
- 3 Lecture et adoption de l'ordre du jour
- 4 Lecture et approbation du procès-verbal de l'assemblée du 30 avril 2025
 - 4.1 Lecture des éléments importants de l'assemblée
- 5 Nomination de la présidence d'élection, secrétaire d'élection et scrutateurs (2)
- 6 Mot de la présidence
- 7 Rapport du trésorier
 - 7.1 Bilan 2025-2026
 - 7.2 Prévisions budgétaires 2026-2027
 - 7.3 Bilan du Projet Nouveaux Horizons pour Aînés (PNHA) 2025
- 8 Rapports des comités
- 9 Élections: 4 postes à combler : Présidence, 2e vice-présidence, secrétaire, 2e conseillère (Mandat de trois ans 2026-2029)
- 10 Délégation au Congrès du 8 au 12 juin 2026
- 11 Subventions
 - 11.1 Projet toujours en action (PTEA)
 - 11.2 Programme Nouveaux Horizons pour Aînés (PNHA)
 - 11.3 Campagne Fondation Laure-Gaudreault
 - 11.4 Campagne d'adhésion à l'AREQ
- 12 Autres sujets
 - 12.1 Mot de la présidence régionale
 - 12.2
- 13 Tirages des prix de participation (5) et présence (5) + prix régional
- 14 Mot de clôture par la présidence
- 15 Levée de l'assemblée

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Bonne année 2026! Je vous souhaite : Santé!
Bonheur! Amitiés!

Cette nouvelle année AREQ apportera des rencontres amicales, des partages de connaissances et de souvenirs, des décisions à prendre, des défis à relever.

La vie nous permet de nous rendre disponibles pour nos familles et nos amis, c'est un privilège de profiter de ces moments impromptus ou planifiés.

Les membres de l'AREQ se préparent au Congrès de juin. Les décisions qui se prendront orienteront nos priorités et nos actions. Ensemble, assistons à nos assemblées générales où se dérouleront plusieurs élections à différents postes.

Pour ma part, je quitterai mon poste de présidente régionale pour me présenter au poste de 2e vice-présidence au National. Le poste est ouvert à tous les membres.

J'ai beaucoup apprécié mes rencontres dans vos activités de chaque secteur. Vous connaître, écouter vos commentaires et vos idées, apprendre ce qui est important pour les secteurs a été un atout précieux pour mes rencontres au National.

Mille mercis de m'avoir accueillie avec cette chaleur et cette amitié qui caractérise les gens du Saguenay-Lac-St-Jean. Je demeure disponible pour chacun et chacune. Je quitterai avec mélancolie et de magnifiques souvenirs. Au plaisir de vous revoir à notre Assemblée Générale Régionale le 21 avril 2026!

Denise Côté,
Présidente régionale



Convocation à l'Assemblée Générale Régionale

date: le 21 avril 2026

endroit: 1471, 6e avenue La Baie (Salle des Mooses)

9:30: inscription

10:00 : début de la rencontre

12:00 : dîner sur place

13:30: conférence par M. Tom Mesnil
sur Novum et la protection juridique
pour les membres de l'Areq

Les billets pour le repas à l'AGR sera en vente au déjeuner mensuel du 19 mars au sous-sol du Restaurant La Vilaine et au bureau du Syndicat le 24 mars de 13h30 à 15h au coût de 20\$.

**P.S. : Il y aura élection pour une nouvelle
présidence régionale.**

Billets en vente à vos assemblées
générales sectorielles ou dans
d'autres activités.

Nous vous accueillerons avec plaisir.

Denise Côté,
présidente régionale





Party de Noël 2025



Le 11 décembre dernier, la grande famille de l'AREQ s'est réunie au Calypso pour célébrer le temps des fêtes en organisant un magnifique party de Noël. Dès l'arrivée, un accueil chaleureux nous a été réservé, mettant immédiatement tout le monde dans une ambiance conviviale et festive.

Le service tout simplement hors pair a accompagné un souper exquis qui a su ravir les papilles de toutes les personnes présentes.

Puis la soirée s'est animée au rythme d'une musique et des chants stimulants grâce au talent de Caroline Royer et Michel Otis, invitant plusieurs convives à envahir la piste de danse.

Un verre offert, des rires, du plaisir, de belles rencontres et de riches échanges avec des gens joyeux et intéressants ont contribué à faire de cette soirée un moment inoubliable. L'ambiance festive et le plaisir de se retrouver dans une joie partagée était palpable tout au long de l'événement.

Un immense merci à l'AREQ pour l'organisation, le temps et les efforts investis pour l'organisation de cette soirée magnifique. Ce fut un immense succès.

Au plaisir de se revoir.

Louise Girard, la petite danseuse à claquettes.





COURS D'INFORMATIQUE



À partir du 19 janvier et ça pour 8 semaines, un groupe de 11 personnes ont suivi une formation en informatique dans le cadre du projet PNHA.

Les thèmes abordés ont été la structure et la configuration des profils web, les systèmes de courriels, le navigateur web, les systèmes bancaires en ligne, la gestion des fichiers, connaître son appareil, facebook et messenger.

Il a aussi beaucoup été question de sécurité sur le web pendant cette formation.

Raymonde Potvin





Cours de boulangerie



Cette année, dans le cadre du projet PNHA, en plus des cours de tapas, nous avons offert à nos membres des cours de boulangerie avec M. Éric Emond, qui a été propriétaire de « L'Artisan boulanger » pendant plus de 20 ans et qui maintenant boulanges le pain à la pâtisserie Mergeay.

Il y a eu 4 groupes de 12 personnes. Les cours se déroulaient sur 2 jours consécutifs dans la même semaine.

Tous les participants et toutes les participantes sont repartis(es) avec du pain, des brioches et de la pâte à pizza.

Nous y avons appris les étapes de la panification et acquis des compétences de base pour nous aider à développer nos habiletés d'apprenti boulanger et boulangère.

M. Emond nous a partagé ses techniques et donné des conseils qui nous seront certainement très utiles.

La solution pour être satisfait de notre pain : faire du pain, faire du pain et faire encore du pain.

Raymonde Potvin



Parole aux membres

LÂCHER LA BRIDE

Je me lève de bon matin
Pour prendre le contrôle de ma vie.
Le jour est incertain
Et je ne sais pas où j'en suis.
Je veux être productive
Établir le programme de la journée
Et être inventive
Pour arriver à le réaliser.

J'aime bien décider
De faire ce qui me plaît
Mais parfois la vie s'est chargée
De changer les faits.
Je dois alors **LÂCHER LA BRIDE**
Respirer un poumon à la fois
Et ne pas trouver aride
Ce qui se présente à moi.

Ne pas avoir besoin de planifier
Juste me laisser aller
Permettre pour un instant
À la vie de faire son plan.

LÂCHER LA BRIDE avec mes enfants

Est-ce envisageable?
Suis-je une indigne maman
Si je les sais capables?
Les laisser vivre leur vie sans moi,
Il y a peu de temps, me semblait
impensable
Mais de constater, je me dois
De dire que c'est plus que probable.

LÂCHER LA BRIDE, me laisser aller

À suivre *le flow de la vie*
Renoncer à contrôler
Et juste profiter de ce qui suit.

Je monte à cheval
Tenant les rênes solidement
Puis je lâche l'animal
Qui se sent libre soudainement.
À moins de faire un gros saut
Il ne partira pas à l'épouvante.
Il peut faire le beau
Puis m'amener là où ça lui chante.

Parole aux membres (la suite)

Je peux lui faire confiance
Il restera sur le droit chemin
Et si j'ai de la chance
Il m'entraînera au loin.
La vie est comme un cheval
Que tu fais parfois mieux de laisser aller
Car ce bel animal
Sait là où t'amener.

Inutile de me battre
Inutile de tenter de mener.
Le mieux n'est pas de me laisser abattre
Mais de suivre ma destinée.
Après tout, **LÂCHER LA BRIDE**
N'est pas une mauvaise idée
Mais plutôt un plan solide
Pour accomplir sa destinée.

LÂCHER LA BRIDE pour laisser monter
Ce qui brûle à l'intérieur
Et le laisser doucement s'exprimer
Pour me faire vivre le meilleur.

Jacqueline Asselin,
Autrice

Nouvelles de nos comités



Les comités de l'AREQ et leur rôle



Charles Harvey :

L'accueil des nouveaux membres s'effectue maintenant à chaque mois. Donc les nouveaux sont invités à participer au déjeuner mensuel suivant leur date d'adhésion.



Ann Dombrowski :

Ce comité aide à la rétention des bénévoles en adaptant les tâches à leurs intérêts et joue un rôle crucial dans la santé et le bien-être.



Serge Gagné :

Le comité de la condition des hommes s'intéresse aux enjeux qui touchent spécifiquement les hommes, particulièrement ceux qui concernent la santé et le bien-être des personnes retraitées.

Raymonde Potvin :



Le comité des Sages organise à chaque automne un déjeuner au Delta pour célébrer tous les membres de 75 ans et plus.

Annie Gagnon :



Le dossier d'action sociopolitique existe pour tenir informés les membres des enjeux politiques ayant un impact sur la qualité de vie des aînés.

Andrée LaRoche :



Le comité des courtpointières s'affaire à la fabrication de courtpointes et les font parvenir dans des pays dans le besoin.

Raymonde Potvin :



Le comité de l'environnement sensibilise les membres aux enjeux environnementaux, met sur pied différentes activités et veille au respect de l'environnement au sein de notre organisation.

Odette Tremblay :



Ce comité veille à organiser des activités sociales, culturelles, éducatives répondant aux besoins et intérêts des membres.



Annie Gagnon :

La personne responsable du dossier des assurances transmet toute l'information pertinente aux membres en lien avec le régime ASSUREQ et répond aux questions individuelles qui lui sont adressées.



Raymonde Rompré :

Le comité du Bulletin Le lien est mandaté de recueillir des articles, d'effectuer le montage, la rédaction et la correction de chaque édition tout en s'assurant de l'impression et de la transmission aux membres par courriel ou par la poste.



Nicole Larouche :

Transmettre toute information pertinente aux membres et membres associés de l'AREQ. Le mode privilégié est le courriel avec de beaux visuels.



Édith Bégin / Huguette Raymond :

Les membres de ce comité transmettent l'avis de décès à tous les membres par courriel. Lors d'une visite au salon funéraire, ce comité s'assure d'apporter du réconfort aux familles endeuillées, remet un document contenant toutes les démarches à faire auprès de l'AREQ et dépose une carte de don de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG).



Annie Gagnon :

Ce comité de la condition des femmes s'assure de promouvoir l'égalité, de défendre les droits des femmes, et d'améliorer la condition de vie des retraitées. Il lutte contre la discrimination, le harcèlement, et favorise la participation des femmes aux lieux de pouvoir.



Jacques Baron :

La personne responsable du dossier de la retraite et de l'indexation transmet toute l'information pertinente aux membres en lien avec le régime de retraite et répond aux questions individuelles qui lui sont adressées.



Serge Gagné :
L'activité des déjeuners mensuels implique une réservation au restaurant à chaque mois. La personne responsable récolte tous les commentaires et les transmet à qui de droit.



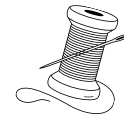
Annie Gagnon et Ann Dombrowski :
Les membres de ce comité sont responsables de la mise à jour du site web et de la page Facebook.



Ann Dombrowski :
La personne responsable de ce dossier s'assure de transmettre les procédures et les critères aux personnes âgées dans le but d'obtenir un soutien financier. Elle agit aussi à titre de courroie entre le comité régional et le secteur.

Ce document a été préparé par Nicole Larouche et Annie Gagnon du comité des communications

LES COURTEPOINTIÈRES



À quoi et à qui servent nos couvertures....

Une grande partie de nos courtepointes est remise à l'organisme SuDen Entraide, situé à Sainte-Marie-de-Beauce. Cet organisme expédie des conteneurs remplis de dons afin d'améliorer les conditions de vie de populations défavorisées au Guatemala. Sur place, une équipe de bénévoles guatémaltèques reçoit ces dons et les redistribue aux habitants de la ville de Panajachel.

Nous collaborons également avec le Collège d'Alma, ainsi qu'avec les établissements de Saint-Félicien, de Jonquière et l'école secondaire Kénogami. Cette année, nous avons remis 64 couvertures à la Clinique La Vigie du Collège d'Alma, qui les acheminera vers des cliniques situées au Maroc.

Tout au long de l'année, nous travaillons avec passion et dévouement afin de rendre ces couvertures aussi chaleureuses qu'attrayantes. Voici quelques photos de nos retraitées en action!

Merci à tous ceux qui nous font des dons monétaires et des dons de tissus. Un merci tout particulier à notre association l'AREQ.

Andrée La Rochelle, andreelaroche4@gmail.com



COMITÉ environnement

Depuis plusieurs années, le comité des femmes organise un brunch pour souligner la journée de la femme. Cette année, le brunch qui a eu lieu le 12 mars se faisait en collaboration avec le comité d'environnement.

En première partie, le parcours inspirant d'une jeune femme Mélissa Carpentier et en deuxième partie Monsieur Jimmy Bouchard ex-conseiller municipal à Ville de Saguenay qui a une grande expertise en matière d'environnement et de développement durable. Protégeons l'environnement pour protéger nos enfants....

Raymonde Potvin



Un lieu d'accueil pour les personnes moins bien nanties.

Saviez-vous qu'au Québec, il existe un endroit spécialement conçu pour répondre aux besoins des personnes âgées vivant avec des ressources financières limitées ? Le Manoir Laure-Gaudreault : un havre de solidarité.

Le principal objectif du Manoir Laure-Gaudreault est d'offrir un milieu de vie sécuritaire, chaleureux et abordable aux personnes âgées à faible revenu. L'établissement vise à permettre à ses résidents de vieillir dans la dignité, entourés de soins adaptés à leurs besoins, tout en favorisant leur autonomie et leur implication dans la communauté.

La clientèle du Manoir Laure-Gaudreault se compose principalement de personnes âgées de 65 ans et plus, vivant avec des ressources financières modestes et ayant parfois une perte d'autonomie. Le manoir s'adresse en priorité à ceux et celles qui se retrouvent en situation de vulnérabilité socioéconomique et qui n'ont pas les moyens de se loger dans des résidences privées plus coûteuses.

La mission du Manoir Laure-Gaudreault est de favoriser le bien-être physique, psychologique et social de ses résidents. Cela se traduit par :

- L'offre de logements abordables et sécuritaires
- La création d'un environnement convivial et stimulant
- L'accès à des activités sociales, culturelles et récréatives
- Un accompagnement respectueux des valeurs et des besoins de chacun.
- Le manoir vise aussi à briser l'isolement des personnes âgées.

En résumé, le Manoir Laure-Gaudreault est bien plus qu'un simple lieu d'hébergement : c'est un véritable pilier communautaire pour les personnes âgées moins bien nanties du Québec, où respect, dignité et solidarité sont au cœur de chaque initiative.

Pour faire un don en ligne à la fondation Laure-Gaudreault, visitez le lien suivant :

<https://fondationlg.org/don-en-ligne/flg-national-2/personal>

OU CONTACTEZ LA RESPONSABLE ANN DOMBROWSKI :

dombroann@outlook.com ou au 418 540-7303



CAPSULE SANTÉ

« À vendre, motocyclette Harley Davidson. Georges Smith, a/s Hôpital de la Marine, Pavillon des fractures ».

UN PEU DE SAGESSE

Il est plus facile de posséder la vigueur de la jeunesse quand on est vieux que la sagesse de la vieillesse quand on est jeune.

GRANULE HUMORISTIQUE

Les hommes du Texas sont, malgré la rudesse sans façon de leur parler, étonnamment courtois envers les dames. Jugez-en plutôt. À un « barbecue » en plein air, comme on en donne là-bas, un vieux cow-boy se prépare à mordre à pleines dents dans une succulente saucisse lorsque quelqu'un le bouscule en passant. Voici la saucisse par terre. Notre bonhomme pousse un grognement à faire trembler la terre.

- Cochon! Alors, il te faut toute la place?

Alors, s'apercevant que la personne qu'il invective ainsi est une femme, il enlève son grand chapeau et ajoute d'une voix radoucie :

- Oh, pardon! Je voulais dire madame la cochonne!

MOTS D'ENFANTS

Mathilde 5 ans demande à son papy de faire les positions de yoga qu'elle lui montre sur des images. Elle lui dit : « Allez Papy, c'est important pour ta santé si tu ne veux pas craquer! »

Mathilde 5 ans, assise sur le sofa avec la bouche ouverte...sa maman de lui dire : « Mathilde ferme ta bouche tu vas avaler des mouches ». Mathilde de lui répondre : « Bien voyons maman, il n'y a pas de mouche en hiver! »

Mathilde Bilodeau, la petite mignonne de Mamie Annie

IN MEMORIAM

" LA MORT EST UNE PORTE CONDUISANT VERS LA LUMIÈRE "



Michèle	Côté	2025-10-21
Céline	Desgagné-Aucoin	2025-11-13
Rita	Harvey	2025-12-15
Normande	Brisson-Décoste	2025-12-22
Doris	Langevin	2025-12-26
Olivette	Néron	2026-01-11
Rosario	Sorbo	2026-01-12
Gérard	Gauthier	2026-01-27
Berthe	Deschênes	2026-01-30
Jacqueline	Girard	2026-02-14
Pauline	Gagnon	2026-02-26
Bernard	Cyr	2026-03-03



LA CHORALE EN CAVALE

« LA CHORALE EN CAVALE! »



À date tout se passe bien pour notre « Cavalcade »!

Nous accumulons les succès, en passant par St-Gédéon le 5 décembre et l'église Sacré-Cœur de Chicoutimi en compagnie de 6 autres chorales le 6 décembre.

Pour les 18 et 21 décembre, les spectateurs étaient invités à se déplacer à la salle Pierrette-Gaudreault. Parmi eux plusieurs personnes de différentes résidences pour aînés. La cavale s'est poursuivie au Festival de l'Ascension le 15 février.

Le concert qui terminera notre odysée sera le 10 mai, jour de la Fête des Mères, à l'église de Ste-Rose-du-Nord.

Les critères soumis pour l'obtention d'une subvention du programme nouveaux horizons pour aînés du gouvernement canadien (PNHA) 2025-2026 auront été bien respectés.

Ensuite quelques mois de repos avant d'entreprendre de nouveaux projets l'automne prochain.

Chers fidèles spectateurs nous vous donnerons sûrement rendez-vous !!!

Nicole Larouche,

Responsable des communications



St-Gédéon



Église Sacré-Cœur



Salle Pierrette-Gaudreault



VACCIN CONTRE LE ZONA



Saviez-vous qu'à compter du 1er février 2026, les personnes âgées de 71 ans ou plus et les personnes immunodéprimées de 18 ans ou plus peuvent maintenant recevoir gratuitement le vaccin partout au Québec.

Source : Infolettre de l'AREQ 6 février 2026



Des services juridiques gratuits

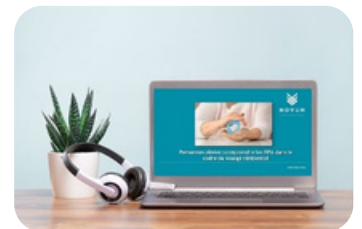
Le 2 février 2026, près de 130 membres de l'AREQ ont assisté à un deuxième webinaire sur les services juridiques offerts par Novum. Ce webinaire de 90 minutes portait sur le louage résidentiel en résidence privée pour aînés (RPA).

La conférencière invitée était Me Amina Kebli, avocate chez Novum. Dans sa présentation, elle a abordé les distinctions importantes relatives au bail, aux services inclus et au loyer ainsi que les règles encadrant les procédures d'expulsion et d'éviction. Elle a également traité de certaines situations particulières, telles que le décès d'un résident ou les enjeux liés au handicap. Pour connaître les services offerts par NOVUM et pour visionner Le webinaire cliquer sur le lien suivant :

[Novum - Services juridiques \(consultation et représentation\) - AREQ](#)

Rappelons qu'en vertu d'un partenariat avec Novum, les membres de l'AREQ bénéficient d'un service de consultations juridiques gratuit et illimité 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.

Pour contacter NOVUM : 1-844-745-4714 ligne sans frais



Source Infolettre AREQ, 6 février 2026

PNHA

Programme nouveaux horizons pour les aînés

Vous avez pu vivre encore cette année de belles activités qui vous ont été offertes gratuitement soit les cours de cuisine, de boulangerie, de yoga sur chaise, de zumba, de danse en ligne et nos cafés-rencontres. Tout cela est possible car votre Conseil Sectoriel prépare de beaux projets qu'il soumet au Gouvernement Fédéral dans le cadre du programme PNHA c'est-à-dire programme nouveaux horizons pour les aînés. Une subvention de 23,500\$ nous a été accordée afin de réaliser ces belles activités. Un travail qui rapporte gros en qualité de vie pour nos membres.



LA CAMPAGNE SPÉCIALE D'ADHÉSION À L'AREQ ET À L'ASSURANCE MALADIE D'ASSUREQ



La campagne spéciale d'adhésion à l'AREQ et à l'assurance maladie ASSUREQ est toujours en cours... et elle pourrait avantageusement profiter à des personnes de votre entourage ainsi qu'à vous-même.

Jusqu'au **31 mai 2026**, toute personne **retraitée ayant déjà été membre d'un syndicat affilié à la CSQ** peut adhérer à l'AREQ et accéder au régime d'assurance maladie **ASSUREQ – Santé Plus**, un privilège habituellement réservé aux personnes nouvellement retraitées.

Cette occasion s'adresse notamment aux personnes ayant œuvré en **enseignement, en soutien scolaire, en petite enfance, en santé ou en milieu communautaire**, dans un milieu syndiqué par la CSQ.

Pourquoi ASSUREQ fait la différence

- Des **tarifs très avantageux**, qui n'augmentent pas avec l'âge
- Une **assurance voyage** couvrant jusqu'à **six mois consécutifs**
- Une **protection à vie**
- Une **adhésion simple**, sans preuve de bonne santé
- La **continuité de l'assurance pour la personne conjointe survivante**

Et un petit plus pour vous remercier

Pour chaque personne que vous référez et qui devient membre régulier pendant la campagne, vous recevez une **carte-cadeau de 25 \$ chez Ben & Florentine**.

- ✓ Une nouvelle adhésion = une carte-cadeau
- ✓ Aucune limite au nombre de références

D'ailleurs, **plusieurs cartes-cadeaux ont déjà été distribuées**, preuve qu'un bon nombre de nouveaux membres ont saisi cette belle occasion.

Vous référez, on s'occupe du reste.

Il suffit d'inviter la personne intéressée à communiquer avec nous à l'AREQ, au **1 800 663-2408** ou à info@areq.lacsq.org, en mentionnant vos coordonnées et votre numéro de membre.



LISTE DES NOUVEAUX MEMBRES

Nom	Prénom	Adhésion	Type
Belley	Remi	2025-11-01	MA
Boily	Réjean	2025-10-01	MA
Bouchard	Gérald	2025-10-22	MA
Bouchard	Suzanne	2025-09-11	MR
Boudreault	Yves	2025-11-14	MA
Dallaire	Maude	2025-11-01	MR
Desbiens	Daniel	2025-11-13	MA
Deschênes	Camil	2025-11-10	MA
Ferland	Roger	2025-11-05	MA
Gagnon	Christiane	2025-10-01	MR
Gendron	Alain	2025-12-04	MA
Girard	Louise	2025-11-24	MR
Girard	Lynn	2025-12-01	MA
Girard	Yves	2025-12-01	MA
Goulet	Sylvain	2026-02-01	MA
Jomphe	Béatrice	2026-02-01	MR
Juneau	Josée	2025-10-14	MR
Landry	Kathleen	2026-02-01	MR
Levasseur	Léo Paul	2026-01-19	MA
Marklew	Stephen	2025-11-10	MA
Potvin	Claude	2026-01-28	MA
Savard	Patrice	2025-12-01	MA
Simard	Claude	2026-01-01	MA
Tremblay	Anne	2025-11-01	MR
Vachon	Robin	2025-11-01	MR

Légende:

MR= Membre régulier

MA= Membre-associé



LA TAXE ROSE:

Une réalité DU QUOTIDIEN

Imaginez deux produits identiques : même marque, même composition, même usage. Le premier coûte 3\$, le second 3,50\$. Quelle est la différence? **LE PREMIER EST BLEU, LE SECOND EST ROSE.**

C'est ça, la taxe rose; différence de prix injustifiée entre les produits destinés aux femmes et ceux destinés aux hommes. Ce n'est pas une taxe officielle, mais une pratique commerciale bien réelle, qui fait que les femmes paient souvent plus cher — simplement parce qu'elles sont des femmes.

Prenons quelques exemples concrets : un rasoir rose coûte plus cher qu'un rasoir bleu ; un déodorant "pour elle" est plus cher que le même "pour lui" ; et même une coupe de cheveux peut coûter plus cher selon qu'elle est faite à une femme ou à un homme.

Ce phénomène commence très tôt. Dès l'enfance, les jouets "pour filles" coûtent souvent plus cher que ceux "pour garçons". Autrement dit, on apprend dès le plus jeune âge qu'être une fille... coûte plus.

Et cette inégalité s'ajoute à d'autres : les femmes gagnent encore moins que les hommes, elles ont souvent des carrières plus précaires et des retraites plus faibles. Résultat : elles gagnent moins, mais dépensent plus.

Alors oui, certains diront que c'est une question de marketing. Mais derrière cette stratégie commerciale, il y a une vraie injustice économique et symbolique. Car changer la couleur d'un produit ne devrait jamais changer son prix.

Militer contre la taxe rose, c'est militer pour une égalité concrète, celle du quotidien. C'est refuser que le genre devienne un argument pour faire payer plus cher. Et c'est rappeler que l'égalité, ce n'est pas une question d'apparence : c'est une question de respect.

Voilà pourquoi je pense que la taxe rose mérite qu'on en parle.

Et maintenant, j'aimerais savoir :

- Pensez-vous que cette inégalité est encore présente autour de nous ?
- Et que pourrions-nous faire, à notre échelle, pour qu'elle disparaisse enfin ?

VOICI QUELQUES EXEMPLES...ET POUR LE CONSTATER, VOUS EFFECTUEREZ VOS RECHERCHES LORS DE VOTRE MAGASINAGE....



DES HOMMAGES MÉRITÉS



Jacques Tremblay



Jacques Hébert

Nous aimerions rendre hommage à deux hommes qui s'impliquent depuis plusieurs années. Messieurs Jacques Tremblay et Jacques Hébert sont respectivement président d'assemblée et président d'élection lors de notre assemblée générale de secteur depuis plusieurs années et lorsque vient le temps de solliciter leurs services, ils répondent toujours présents! Avec l'expérience et le professionnalisme qu'ils apportent, notre assemblée est toujours gérée de mains de maîtres. Bien que ces deux hommes aient été bénévoles dans plusieurs secteurs, ils continuent à nous offrir gentiment leur aide. Bravo messieurs et merci de tout cœur!

Odette Tremblay, présidente



Andrée La Rochelle



Doris Pilote



Raymonde Rompré

Dimanche le 19 janvier dernier trois de nos membres ont reçu, des mains de notre évêque Monseigneur René Guay, un certificat et une médaille du « Mérite diocésain ». Il s'agit de mesdames Andrée La Rochelle et Doris Pilote pour leur implication bénévole au sein de l'Équipe des courtépointières. Avec ce groupe, elles recueillent des tissus et fabriquent des courtépointes qui sont acheminées dans différents pays en besoin.

Pour sa part madame Raymonde Rompré s'implique dans la communauté chrétienne de la paroisse Sainte-Famille. Elle y est ministre de la communion et responsable de l'équipe des funérailles. Elle a aussi participé à la préparation aux sacrements du baptême, de la première communion et de la confirmation. Une belle reconnaissance pour leur engagement.

Nicole Larouche, Responsable des communications



CALENDRIER DES ACTIVITÉS – printemps 2026

FÉVRIER 2026



- Cours d'initiation à l'informatique (CS/comité) Les lundis pm
- Déjeuner mensuel au sous-sol La Vilaine Jeudi 19 février
- Ateliers de boulangerie (4 cohortes) Mardi/mercredi
- Cours de Yoga et Danse en ligne Mercredi/jeudi
- Café-rencontre (Audiologie et Assurances) Jeudi 26 février



MARS 2026

- Cours d'initiation à l'informatique (CS/comité) Les lundis pm
- Journée de la femme/environnement (Calypso) Jeudi 12 mars
- Déjeuner mensuel au sous-sol La Vilaine Jeudi 19 mars
- Cours de Yoga et Danse en ligne Mercredi/jeudi
- Café-rencontre (ITMAV et services aux aînés) Jeudi 26 mars



AVRIL 2026

- Déjeuner mensuel au sous-sol La Vilaine Jeudi 16 avril
- Assemblée générale sectorielle (Calypso) Lundi 20 avril
- Assemblée générale régionale (La Baie) Mardi 21 avril

N.B. Ce calendrier est non-exhaustif et est sujet à changement pour diverses raisons. Nous vous tiendrons informés de toutes nouvelles activités ou de tout changement lors des prochaines parutions du bulletin Le Lien et infolettre ou par courriel.

PARTICIPATION À CETTE ÉDITION

Collaboration :

Jacqueline Asselin

Raymonde Rompré

Louise Girard

Ann Dombrowski

Annie Gagnon

Charles Harvey

Andrée La Rochelle

Nicole Larouche

Raymonde Potvin

Odette Tremblay

Denise Côté

Révision: Jacqueline Asselin et Louise Nadeau

Collaboration et montage: Sylvie Tremblay et Raymonde Rompré

L'illustration de la page couverture est une photo prise par M. Charles Harvey, membre de notre association.



Notes:

- Si d'autres artistes désirent qu'une de leurs oeuvres illustre la page couverture du bulletin Le Lien, bien vouloir contacter Raymonde Rompré
- Nous achetons souvent des cartes qui reproduisent vos oeuvres à cette fin. Il est important que votre nom y figure clairement de même que le titre de l'oeuvre, le cas échéant.