

ENTRE-NOUS



AUTOMNE 2025 VOLUME 28 NO 1

Jamésie Abitbi-Témiscamingue (08)
Rouyn-Noranda (B)

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

3	Le mot de la présidente	9	Nouvelles du comité des hommes
4	Le mot du président régional	10	Assureq
5	Votre conseil sectoriel et ses nouveaux membres	12	Novum
6	Brunch de l'accueil et de la non-rentree	13	Responsables des comités
7	Rencontre avec le Regroupement proches-aidants	14	Activités à venir et nouveaux membres
8	Nouvelles du comité des femmes	15	Nécrologie
		16	Mobiréseau

La tournée précongrès

La deuxième rencontre de la tournée préparatoire au Congrès a attiré plus de 140 personnes, à Saint-Sauveur, les 15 et 16 octobre. Cette rencontre réunissait les membres des conseils sectoriels et les personnes déléguées de la région Outaouais (07), de la région Abitibi-Témiscamingue (08) et de la région Laval-Laurentides-Lanaudière (10).

La rencontre de Saint-Sauveur avait essentiellement deux objectifs. Le premier objectif était de partager de l'information à propos du Congrès de l'AREQ. Le second était de susciter la contribution des participantes et participants concernant leur vision d'un congrès qui répond à leurs attentes, les orientations et les priorités de l'Association et les nouvelles façons de faire à l'AREQ.

Échanges en ateliers

Ainsi, les participants ont discuté entre eux lors de deux ateliers qui ont été suivis d'un exercice de priorisation.

Pour bien répondre à la mission de l'Association, le premier atelier concernait les priorités à établir pour les trois prochaines années.

Le second atelier traitait de nouvelles façons de faire, notamment, concernant l'accueil des nouveaux membres, les types d'activités à organiser, les modes de fonctionnement, le soutien à l'implication et les communications. Un exercice de priorisation a aussi permis d'ordonnancer les nombreuses propositions intéressantes qui sont ressorties.

Rappelons que le prochain Congrès de l'AREQ aura lieu à Lévis, en juin 2026. Plus de 450 personnes déléguées de toutes les régions y prendront part.



Mot de la présidente

Sylvie Lebel



Bonjour à vous, membres de l'AREQ,

Encore une année de passée... et surprise : on est toujours là !

Et en forme, pour continuer à faire rouler notre belle association sans que personne ne se perde en chemin. C'est déjà un exploit en soi, avouez-le !

D'abord, je vous souhaite une année 2025-2026 pleine de santé, de projets, de petits bonheurs et surtout... de participation ! Oui, oui, j'ose le dire : on a besoin de vous ! Parce que l'AREQ, ce n'est pas seulement des bulletins à lire, des activités à apprécier et un café à siroter, c'est aussi une gang de monde sympathique qui a encore envie de faire une différence. Alors cette année, j'aimerais vous lancer un défi simple : Impliquez-vous un petit peu plus. Pas besoin de gravir l'Everest, ni de devenir bénévole à temps plein !

Juste... être présent, proposer une idée, prêter une main, ou même simplement apporter votre bonne humeur (surtout celle-là : elle est contagieuse et elle ne demande aucun vaccin).

Parce qu'ici, dans notre association, plus on est de membres actifs, plus ça bouge, plus ça rit et surtout plus on crée des liens qui font du bien.

Alors au nom de votre conseil sectoriel, je vous remercie pour ce que vous avez déjà fait et pour ce que vous ferez (même les petites choses, surtout celles-là !). Je vous souhaite une année inspirante, vibrante, solidaire et un brin comique, parce qu'on ne se le cachera pas : on est bien mieux quand on peut rire ensemble.

Bonne année à toutes et à tous !

Et au plaisir de vous voir... un peu plus souvent !

A handwritten signature in blue ink that reads "Sylvie Lebel".

Mot du président régional

Denis Sénéchal

Nos ruches sectorielles n'ont jamais autant butiné. Les reines et ses abeilles du conseil sectoriel s'activent pour vous faire vivre plein de belles choses tout en se préparant à la venue de deux congrès en juin prochain. Le 49^{ième} Congrès spécial servira à réviser différents points des statuts et règlements. Suivra le 50^e Congrès régulier. Je vous invite à mettre la main à la pâte si votre reine et ses abeilles vous sollicitent.

La ruche régionale n'est pas moins inactive avec des rencontres : des responsables régionaux et sectoriels et des rencontres régionales préparatoires au 49^e Congrès de L'AREQ-CSQ.

En région, nous sommes à planifier la venue de conférenciers de L'AREQ et de NOVUM. Les détails de ces projets vous seront communiqués très bientôt.



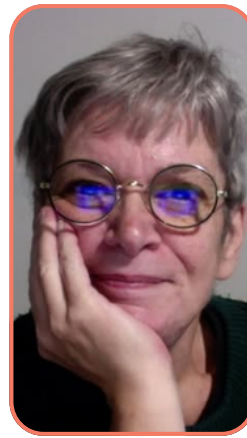
En cette dernière année du triennat, il y aura des élections en avril 2026. La ruche aura besoin de nouvelles abeilles qui ont des passions et le goût de s'impliquer. Que ce soit pour proposer de nouvelles idées, prendre en charge un dossier, une activité ou aider à la réalisation d'un projet, on a besoin de vous !

J'en profite pour vous souhaiter un temps des fêtes des plus joyeux et festif.

« Une vieille abeille qui a encore de l'énergie et qui est fière de faire partie de L'AREQ-CSQ »

La ruche régionale et les ruches sectorielles souhaitent que de nouvelles abeilles rejoignent la ruche et s'impliquent à concocter un miel savoureux aux couleurs des besoins des nouveaux membres.

Sylvie Lebel
Présidente
s.lebel.areqrn@hotmail.com



Yvan Dallaire
Trésorier
ydallaire.areq08b@hotmail.com

Micheline Tremblay
1^{ère} Vice-présidente
michtremblay.areq08@hotmail.com



Roger Bernard
2^e Vice-président
r.bernard.areqrn@hotmail.com

Postes vacants
Secrétaire
Conseiller - Conseillère

VOTRE CONSEIL SECTORIEL
2025-2026

Le brunch de l'accueil et de la non-rentree avec Mlle Églantine, un vif succès.

Yvan Dallaire

Le conseil sectoriel tenait son activité d'accueil annuelle le 9 septembre 2025 .

Ce sont donc tout près d'une cinquantaine de personnes qui ont participé au "Brunch de l'accueil et de la non-rentree" et qui ont pu déguster l'excellent buffet préparé par le traiteur «Tomates et pesto».

Tout ce beau monde s'est bien amusé et a pu rencontrer d'ex-collègues de travail.

Cette rencontre nous a permis d'accueillir quatre nouvelles personnes.

Une surprise nous attendait: Mlle Églantine est venue nous raconter la vie d'une enseignante dans une école de rang à la fin des années 1940.

Cette activité divertissante a permis à la classe de démontrer ses connaissances du petit catéchisme afin que Mlle Églantine puisse dire des bons mots à M. le Curé sur ses élèves!



Conférence : Les proches aidants : des héros du quotidien.

Yvan Dallaire

8 OCTOBRE 2025

HÔTEL LE NORANDA, ROUYN-NORANDA



Le mercredi, 8 octobre, était présentée la conférence « Les proches aidants: des héros du quotidien ».

Une douzaine de personnes, membres et non-membres, se sont déplacées pour assister à cette très intéressante présentation offerte par le Regroupement proches-aidants de Rouyn-Noranda.

Si vous avez manqué cette conférence et que vous désirez avoir des informations, il est toujours possible de consulter le site internet du regroupement: www.rparn.com



**VOUS ACCOMPAGNEZ UNE PERSONNE MALADE OU EN
PERTE D'AUTONOMIE, ON PEUT VOUS AIDER.**

www.rparn.com

Comité des femmes

Micheline Tremblay



Le 18 octobre dernier, près de 90 membres de l'AREQ, provenant de sept régions, ont rejoint les quelque 10 000 femmes qui se sont réunies devant l'Assemblée nationale, à Québec, à l'occasion de la Marche mondiale des femmes 2025.

Tenu tous les 5 ans, depuis 1995, l'événement de cette année s'organisait autour de 3 grands axes : la violence, la pauvreté et la crise climatique.

Prochain rendez-vous 2030!



DU 26 novembre au 6 décembre 2025

Douze jours d'action contre les violences faites aux femmes

Je porte le ruban blanc.

Thématique : Le contrôle coercitif

Détections les signes, soutenons les victimes.

Le contrôle coercitif se définit comme étant un continuum de violence, d'exploitation, d'humiliation et de manipulation exercées de façon répétitive par son auteur et visant à établir et maintenir une forme de domination sur sa victime dans le but de la priver de ses droits.



Journée internationale du droit des femmes 2026

LE SLOGAN DE CETTE ANNÉE : ENCORE DEBOUTTES!

L'activité soulignant cette journée aura lieu le 10 mars pour le secteur de Rouyn-Noranda.

Des informations supplémentaires vous seront données dans les prochaines semaines.

De plus un webinaire sera présenté dans la semaine du 16 mars, webinaire organisé par l'AREQ-CSQ.

Des informations seront transmises dès que disponibles.



Micheline Tremblay

Responsable régionale du comité des femmes
Région 08

michtremblay.areq08@hotmail.com

Journée internationale des hommes 2025

Yvan Dallaire

C'est le 18 novembre que s'est tenue l'activité de billard organisée dans le cadre de la journée internationale des hommes.

Neuf personnes ont répondu à l'invitation de votre conseil sectoriel et se sont déplacées afin de participer à cette activité.

Ce fut un après-midi très plaisant où nous avons pu socialiser en prenant une consommation et en jouant quelques parties de billard.

Rappelons que la Journée internationale des hommes a été inaugurée en 1999 à Trinité-et-Tobago et a reçu le soutien des Nations Unies. Célébrée dans plus de cinquante pays, elle vise à promouvoir la santé des hommes et des jeunes garçons, à améliorer les relations hommes femmes en soutenant l'égalité des sexes, et à mettre en avant des modèles positifs pour les jeunes garçons.

Bonne journée internationale des hommes!

Pour une troisième année, l'AREQ a défini une thématique et créé une affiche spécialement pour l'occasion. Voici le lien pour l'affiche de la journée <https://bit.ly/49vtmki>



Yvan Dallaire
responsable régional du comité des hommes
Région 08
ydallaire.areq08b@hotmail.com

Renouvellement ASSUREQ au 1^{er} janvier 2026

Élaine Lacombe

Régime Assurance maladie Primes mensuelles			
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	29,07 \$	35,94 \$	59,58 \$
Santé Plus	58,33 \$	70,56 \$	112,74 \$

Régime Assurance maladie 3 modifications sont apportées au régime (bonification)		
Garanties	En 2025	Dès le 1er janvier 2026
Appareils auditifs (Santé et Santé plus)	Max 750 \$ / 48 mois	Max 1 500 \$ / 48 mois
Transport et hébergement pour consultation de spécialiste au Québec (Santé et Santé plus)	Max 1 000 \$ / an	Max 2 500 \$ / an
Examen de la vue (Santé plus) Non couvert Remboursement à 80 % aux 24 mois (inclus dans le remboursement maximum de 1 000 \$ / an du regroupement des professionnels de la santé)	Non couvert	Remboursement à 80 % aux 24 mois (inclus dans le remboursement maximum de 1 000 \$ / an du regroupement des professionnels de la santé)

5 bonnes raisons d'adhérer à ASSUREQ

1. Adhésion sans preuve de bonne santé
2. Prime fixe qui n'augmente pas avec l'âge
3. Assurance voyage couvrant jusqu'à 6 mois consécutifs
4. Assurance valide votre vie durant
5. Maintien de l'assurance pour la personne conjointe survivante

Bon à savoir!

RAMQ premier payeur Examen de la vue

RAMQ

Couvre à 100% pour les personnes de 65 ans ou plus, aux 12 mois.

ASSUREQ.

Couvre à 80 % aux 24 mois pour tous.

RAMQ premier payeur Lentilles intraoculaires

RAMQ

Couvre à 100% les lentilles intraoculaires de base.

ASSUREQ

Couvre à 80 % la différence de prix entre celui des lentilles de base (couvertes par la RAMQ) et celui des lentilles plus sophistiquées.

RAMQ premier payeur Appareil auditif

RAMQ

Couvre à 100% pour les personnes de 19 ans et plus avec une déficience auditive moyenne d'au moins 35 décibels à l'oreille ayant la meilleure capacité auditive. Un seul appareil auditif à vie est remboursé.

ASSUREQ

Couvre à 1 500 \$ aux 48 mois.

Campagne d'adhésion à l'AREQ et à ASSUREQ

À qui s'adresse cette campagne?

Personnes retraitées ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la CSQ (CEQ à l'époque), mais n'ayant pas adhéré à l'AREQ ou à ASSUREQ.

Du 1^{er} janvier au 31 mai 2026 :

Profitez d'une possibilité unique d'adhérer à l'AREQ et au régime Santé ou Santé Plus d'ASSUREQ.

Contrat 19999
En vigueur le 1^{er} janvier 2024
À l'intention des membres de l'AREQ (CSQ)

AREQ
CSQ

**Régime d'assurance
collective**



**Offre exceptionnelle
d'une durée limitée
Pour plus de détails, communiquez
avec l'AREQ**

Services offerts :

1. Consultation sur tous les domaines de droit

Ce service permet un accès rapide à des conseils juridiques complets et personnalisés dans n'importe quel domaine du droit.

2. Représentation en matière louage résidentiel

Novum agit au nom et dans l'intérêt du membre devant les tribunaux pour tous les litiges découlant d'un bail de logement résidentiel, incluant les litiges avec les RPA (résidences privées pour aînés).

3. Représentation en matière de fraude ou de vol d'identité

Novum agit au nom et dans l'intérêt du membre devant les tribunaux afin de récupérer les sommes d'argent perdues à la suite d'une fraude ou d'un vol d'identité.

Comment envoyer une demande ?



Appelez-nous au

1 844 745-4714

ou

Complétez le formulaire en
scannant le code QR



Décrivez votre situation



Notre équipe juridique vous
contactera

Responsables des comités

Assurances Élaine Lacombe elacombe@hotmail.ca	Comité des femmes Sylvie Lebel s.lebel.areqrn@hotmail.com
Comité des hommes Yvan Dallaire ydallaire.areq08b@hotmail.com	Retraite Raymond-Marie Arsenault rmarsenault.areqrn@hotmail.com
Communication et site internet Étienne Côté etiennecote1@gmail.com	Fondation Laure-Gaudreault Vacant
Facebook Clémence Cossette	Sociopolitique Vacant
Responsable du bulletin Sylvie Lebel s.lebel.areqrn@hotmail.com	Environnement Roger Bernard r.bernard.areqrn@hotmail.com



Michèle Fortier

Mariette
Sylvain-Carrier

Marthe Dumont-
Gendreau

Normand
Plourde

Aline Morais-
Godard

Aline Bertrand-
Grenier

Lucie Riopel-
Aubert

Françoise
Francoeur-Sawchuk

France
Thibault

Céline Charette-
Béchamp

Monique
Darveau

Marthe Higgins-
Lachance

Rolande Picard

Gisèle Patry-
Charest

Jacques Lemire

Jacqueline
Macleod

André Duret

Lucile Dionne

Solange Béland

Les activités à venir

9 décembre: Dîner de Noël et hommages aux 80 ans

12 février: Conférence à déterminer

10 mars: Yoga sur chaise

Mi-mars: Conférence sur les assurances de Bénéva et nouvelles mesures

7 avril: Assemblée générale sectorielle et déjeuner des bénévoles

21 avril: Assemblée générale régionale à Rouyn-Noranda

8 au 11 juin: Congrès national AREQ

Fin juin: Visite du TE Draper et chantier Gédéon à Angliers

ÉQUIPE DU JOURNAL

Conseil sectoriel

Correction: Jean Morissette

Collaboration : Elaine Laombe

Pour soumettre un article :

s.lebel.areqrn@hotmail.com

Et restez à l'affût pour d'autres surprises!

PROCHAINE PARUTION JUIN 2026

Nous vous souhaitons de passer un bel hiver! Entretiens, nous espérons vous rencontrer en grand nombre lors de nos différentes activités. Les membres de votre conseil sectoriel : Sylvie Lebel, Yvan Dallaire, Micheline Tremblay et Roger Bernard

Recevoir le Bulletin par courriel

Plusieurs de nos membres reçoivent déjà leur bulletin sectoriel en format électronique. Si vous désirez vous ajouter à cette liste et le recevoir par courriel, vous pouvez en faire la demande à Étienne Côté à l'adresse suivante : etienne.cote1@gmail.com

Il est aussi disponible au <https://rouyn-noranda.areq.lacsq.org/bulletin-sectoriel/>

BIENVENUE À NOS NOUVEAUX MEMBRES



Chantal Roch

Yvon Lafleur

Luc Gravel

France Paradis

Louise Bégin

Céline Bilodeau

Yves Desrochers

Pierre De Carufel

Annie Dion

Vincent Drolet

Jocelyne Saucier

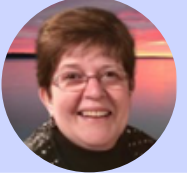
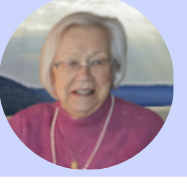
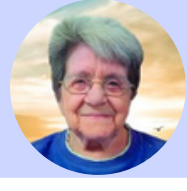
Roger Bernard

NÉCROLOGIE



Le conseil sectoriel offre ses plus sincères sympathies aux familles éprouvées.

Pour informer les membres du secteur d'un décès, contactez la responsable, Sylvie Lebel.

	Madame Guylaine Baril- Janneteau	5 septembre 2024	90 ans
	Madame Édith Carlos	23 octobre 2024	101 ans
	Madame Huguette Cotnoir	30 octobre 2024	89 ans
	Madame Lise Côté	20 décembre 2024	75 ans
	Madame Bibiane Lafrenière	22 décembre 2024	90 ans
	Monsieur Régent Beauvais	6 février 2025	72 ans
	Madame Gilberte Fortin	9 avril 2025	93 ans
	Monsieur Gilles Rancourt	3 juin 2025	76 ans
	Madame Monique Chouinard	12 juin 2025	96 ans



Saviez-vous qu'il y a un transport gratuit pour les quartiers ruraux ?



Mobiréseau – Transport collectif rural vers le centre-ville gratuit

Le Mobiréseau est un projet pilote de transport collectif gratuit destiné aux résidents des quartiers ruraux de Rouyn-Noranda. Il mise sur la force des réseaux d'entraide bénévole pour bonifier la mobilité et encourager l'entraide locale. Mis en place par le Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda, en collaboration avec Transport adapté et la Ville de Rouyn-Noranda, ce service vise, entre-autres, à briser l'isolement en facilitant les déplacements des citoyens des quartiers ruraux vers le centre-ville, une fois par semaine par district.

Les douze quartiers ruraux de Rouyn-Noranda sont séparés en 4 districts différents soit :

- District Nord : Mont-Brun, Cléricky, D'Alembert, Destor* : 873-774-0113
- District Sud : Cloutier, Beaudry, Bellecombe* : 873-774-0114
- District Est : Cadillac, McWatters* : 873-774-0115
- District Ouest: Montbeillard, Arntfield, Rollet* : 873-774-0116

*Aucun arrêt n'est prévu pour la phase 1 du projet dans les quartiers de Destor, Bellecombe et Rollet. Nous vous invitons à contacter le réseau d'entraide pour toute question.

Réservation

Les places sont limitées et la réservation est obligatoire.

- En ligne : <https://www.benevolern.com/mobireseau>
- Ou par téléphone selon votre secteur

Fonctionnement du service

1. Réservez votre place à l'avance (obligatoire)
2. Présentez-vous au lieu et à l'heure prévus
3. Prenez place dans la navette
4. Arrivez en ville à l'Espace Salon du Centre d'action bénévole
Adresse : 210, 9^e Rue, Rouyn-Noranda

