# ENTRE-NOUS
# JUIN 2026




Été 2026 Volume 28 no 2

AREQ

Le mouvement des personnes retraitées CSQ

Rouyn-Noranda 08 B

# DANS CE NUMÉRO

Sommaire


| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Le mot du président régional | 10 | Assemblée générale régionale 2026 |
| 4 | Le mot de la présidente sectorielle 08B | 11 | Responsables des comités sectoriels<br>Congrès AREQ 2026 |
| 5 | Assemblée générale sectorielle 2026 | 12 | Avis de décès |
| 6 | Votre Conseil sectoriel 2026-2027 | 13 | Bourses AREQ 2026 |
| 7 | Assurances “bon à savoir”. | 14 | Fondation Laure-Gaudreault |
| 8 | Journée internationale des droits des femmes “Le Yoga sur chaise”<br>Hommage à Jeanne d’Arc Lavoie Simard | 15 | Carte Beneva<br>Visite en région de M. Éric Gingras |
| 9 | Activité de la St-Valentin<br>Activité de reconnaissance des membres | 16 | Activités à venir<br>Infolettre AREQ |


Numéros pratiques

| | | |
|---|---|---|
| **AREQ nationale** | **418 525-0611**<br>**1 800 663-2408** | **areq.lacsq.org**<br>**info@areq.lacs.org** |
| **Beneva** | **1 888-6962**<br>**418 651-6962** | **www.beneva.ca/fr** |
| **RAMQ** | **1 800 561-9749** | **ramq.gouv.qc.ca** |
| **Retraite Québec** | **418-643-5185**<br>**1 800 463-5185** | **retraitequebec.gouv.qc.ca** |
| **Présidence régionale** | **819-763-2901** | **rmarsenault.areqrn@hotmail.com** |
| **Présidence du secteur** | **819-763-8563** | **michtremblay.areq08@hotmail.com** |

# Mot du président régional

À titre de président régional, il me fait plaisir de communiquer pour la première fois de ce nouveau triennat 2026-2029, avec tous les membres de notre association.
Je veux d'abord rendre hommage à Denis Sénéchal pour son implication et les nombreuses heures consacrées à l'avancement de tous les dossiers soutenus par l'AREQ au cours des 3 dernières années.
Je veux aussi remercier tous les membres qui ont œuvré sur les conseils de nos 5 secteurs régionaux et qui ont choisi de prendre un repos bien mérité après 3 ans d'implication.
Je souhaite accueillir chaleureusement toutes les personnes qui ont, soit décidé de poursuivre leur implication pour un deuxième mandat, soit choisi d'offrir de leur temps et de leur énergie pour joindre les rangs de nos équipes sectorielles et régionales.
En ces temps économiques et sociaux difficiles, de nombreux défis attendent les membres de l'AREQ et les personnes aînées en général.
Voici quelques dossiers clés qui jalonneront notre parcours des prochaines années :

- Les artisans du dossier retraite qui oeuvrent depuis 25 ans à obtenir la reconnaissance de notre droit à l'indexation de nos rentes lanceront une démarche politique lors de la prochaine campagne électorale.
- Le comité de travail, conjointement avec l'observatoire de la retraite, poursuivra ses actions pour une fiscalité rentable et équitable pour les personnes aînées.
- Les différentes démarches pour la reconnaissance des soins à domicile dans la planification de Santé Québec, pour l'encadrement du coût du logement, de l'alimentation et du transport seront relancées pour les nouvelles instances.

Mais avant de donner le coup de collier nécessaire à tous ces défis, je souhaite à toutes et tous une période estivale reposante et chaleureuse.

BON TRIENNAT.



Raymond-Marie Arsenault
Président régional

# Mot de la présidente sectorielle

Chers membres du secteur de Rouyn-Noranda,
Je débute ce 1er mot en tant que présidente du secteur en vous disant que je suis fébrile et impatiente de vous rencontrer. Tout au long de ce triennat, je souhaite vous entendre quant à vos attentes, vos idées d'activités, vos disponibilités, vos satisfactions et aussi vos insatisfactions.

**Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin!**

Je me suis surprise à fredonner il y a de cela quelques semaines, « Ah que l'hiver tarde à passer ». Nous y avons goûté et pas à peu près en effet : neige, pelle, balai à neige, « grattage » des vitres, déblaiement des marches, un petit clic sur le thermostat, routes enneigées, un peu de verglas, redoux et retour du froid et de la neige. Votre conseil sectoriel qui a travaillé avec des effectifs réduits jusqu'en avril a tenté de rendre votre automne et votre hiver plus doux. J'ose dire que c'est une mission accomplie et que ce n'est pas terminé. En effet, l'Assemblée générale sectorielle du 7 avril a permis de combler tous les postes de notre secteur.

**« La force d'une équipe vient de chaque membre. La force de chaque membre vient de l'équipe. » Phil Jackson**

L'équipe s'est mise au travail dès la fin du mois d'avril afin de planifier une activité pour clore notre année avant les vacances estivales. Lorsque vous lirez ces quelques lignes vous aurez probablement reçu l'invitation à cette activité. Nous espérons vous y recevoir en grand nombre. Vous découvrirez aussi dans ce journal la date pour le brunch de l'accueil. Il vous faudra surveiller vos courriels vers la mi-août afin de vous y inscrire. C'est votre participation qui nous donne des ailes!



Micheline Tremblay
Présidente

À l'automne nous ferons entendre notre voix auprès des candidats des partis politiques. Une escouade sectorielle sera mise sur pied afin de les suivre et de les questionner sur leurs engagements envers les ainés, entre autres sur notre pouvoir d'achat.
Nous sommes **« À la retraite, mais pas en retrait ».**
Il est maintenant le temps de préparer notre bagage pour l'été. Voyageons léger : du soleil, de doux moments avec la famille et les amis, un peu de repos, beaucoup de rire, un bon livre et surtout prendre soin de soi!

**Bon été!**

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE
# 7 AVRIL 2026
# Salle Témabex

L'Assemblée générale annuelle sectorielle pour le secteur de Rouyn-Noranda s'est tenue le 7 avril dernier à la Salle Témabex. 25 personnes se sont déplacées pour assister à cette dernière au cours de laquelle les différents rapports annuels ont été présentés.

L'Assemblée s'est déroulée sous la présidence de M. Roger Fortier et Mme Clémence Cossette a agi à titre de secrétaire.





Il y a eu des élections au cours de cette assemblée. Notre présidente, Mme Sylvie Lebel avait annoncé au préalable qu'elle ne solliciterait un nouveau mandat à la présidence. C'est donc Mme Micheline Tremblay qui a été élue à ce poste et qui assume maintenant la présidence du Conseil sectoriel et ce, pour les 3 prochaines années.

Contrairement à l'année dernière, où nous n'avions pu combler tous les postes au sein du Conseil sectoriel, tous les postes ont été comblés cette année.



# VOTRE CONSEIL SECTORIEL 2026-2027



**Micheline Tremblay**
**Présidente**
**michtremblay.areq08@hotmail.com**



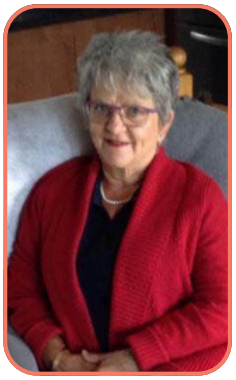
**Yvan Dallaire**
**Trésorier**
**ydallaire.areq08b@hotmail.com**



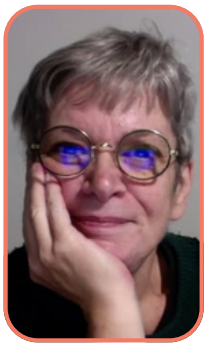
**Ghislaine Cossette**
**1re Vice-présidente**
**gcossette.areqrn@hotmail.com**



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



**Clémence Cossette**
**Secrétaire**
**ccossette.areqrn@hotmail. com**



**Sylvie Lebel**
**Première conseillère**
**s.lebel.areqrn@hotmail.com**



**Elaine Lacombre**
**Deuxième conseillère**
**elacombe@hotmail.ca**

# ASSURANCES
# BON À SAVOIR!

### Vaccin contre le Zona

Le vaccin contre le zona est dorénavant gratuit pour les personnes de 71 ans et plus. Pour les personnes de moins de 71 ans, Assureq vous rembourse 200$ par année civile. Le vaccin est administré en 2 doses, donc, planifiez les doses sur 2 années civiles.

### Viscosuppléants

Produit à base d'acide hyaluronique que l'on injecte dans une articulation pour en améliorer la lubrification et soulager la douleur, notamment en cas d'arthrose. Synvisc, Orthovisc, Durolane et Cingal sont des exemples de viscosuppléants.

Les viscosuppléants sont majoritairement non couverts par la RAMQ, mais couverts par votre régime d'assurance ASSUREQ. Ils ne sont pas considérés comme un médicament.

Comment réclamer des frais de viscosuppléants dans l'Espace client Beneva?

- 1. Choisir « Autres » à la question « De quel type de demande de prestations s'agit-il? »
- 2. Choisir ensuite la catégorie « Autres articles médicaux »
- 3. Une photo des documents justificatifs sera demandée

Les médecins ne sont pas autorisés à facturer les frais de viscosuppléants directement à leurs patients (frais accessoires). Ils sont cependant en droit de demander à leurs patients de se procurer les viscosuppléants à la pharmacie et de l'apporter avec eux lors du rendez-vous pour l'injection.

### L'espérance de vie au Québec

| 1975 | | 2025 | |
|---|---|---|---|
| Femmes | 74 ans | Femmes | 84 ans |
| Hommes | 67 ans | Hommes | 79 ans |

Avec Assureq, nous avons de très bons avantages pour nous aider à mieux vivre plus longtemps!

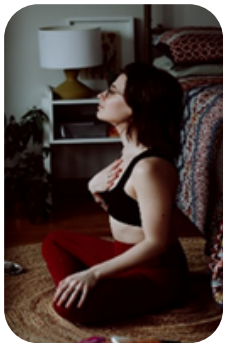
Régime d'assurance collective

beneva

**Élaine Lacombe**
**Responsable du comité des assurances**
**Secteur Rouyn-Noranda 08B**




# Le Yoga sur chaise une activité très appréciée



Lauralee Lepage

Moment de pure détente, tout en douceur, en compagnie d'une jeune femme inspirante, lors de la rencontre du 10 mars dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes!
Ce sont 22 membres qui se sont rencontrées afin de vivre une activité de yoga sur chaise, avec Lauralee Lepage qui délicatement nous a guidées dans cette technique. Une expérience qui a conquis toutes les participantes et le participant.

Après une petite collation, un rallye féministe nous a permis de se remémorer les acquis et les défis qu'ont relevés des femmes connues ou trop souvent méconnues.
Une épinglette « Générations deboutte! » a été remise aux participantes.

Sylvie Lebel, responsable du comité des femmes 08B
Micheline Tremblay, responsable régionale du comité des femmes

## 100e anniversaire de Rouyn-Noranda
## Hommage à Jeanne d'Arc Lavoie Simard, enseignante



Dans le cadre du 100e anniversaire du Centre de services scolaire de Rouyn-Noranda , nous avons présenté un texte sur le parcours professionnel exceptionnel de notre mère pour la cérémonie commémorative « Poussière de craie pixélisée sous les projecteurs ». L'événement a eu lieu le 27 mars 2026 au Théâtre du Cuivre. Des copies du texte et plusieurs documents (contrats et autres) ont été déposés sur une table dans le hall d'entrée. Dans la mise en scène, pendant l'entrée des spectateurs, le texte était donné en dictée à des élèves. Grâce à ce texte, nous avons pu constater l'évolution des conditions de vie et de travail des enseignantes d'une autre époque.

Texte de Jacinthe Simard

# ACTIVITÉ DE LA ST-VALENTIN

Le 12 février dernier, afin de souligner la St-Valentin, le Conseil sectoriel de l'AREQ de Rouyn-Noranda a organisé un après-midi de quilles qui s'est tenu au Salon de quilles Mega de Rouyn-Noranda.
Lors de cette activité, les 22 personnes présentes ont pu socialiser, s'amuser et échanger entre elles tout en disputant quelques parties de quilles.  Ce fut un après-midi très agréable pour toutes et pour tous. De l'avis de plusieurs personnes présentes, c'est une activité à refaire!
À la fin, 5 prix de participation ont été tirés au hasard et chacune des personnes gagnantes s'est méritée un bon d'achat de 25$ au Super C.





# Activité de reconnaissance des bénévoles

Le 7 avril dernier, le Conseil sectoriel tenait son activité de reconnaissance envers les personnes bénévoles du secteur de Rouyn-Noranda. Pour l'occasion, ces personnes ont été invitées à venir partager un excellent déjeuner-brunch préparé par le service de traiteur Tomate et Pesto.
25 personnes ont répondu à l'invitation.Ce fut un moment très agréable qui a permis à toutes ces personnes de socialiser tout en dégustant un bon repas ensemble.
Cette activité a été suivie par la tenue de l'Assemblée générale annuelle sectorielle.





22 avril 2026

## Assemblée générale régionale AREQ région 08

Le mercredi 22 avril dernier, se tenait l'Assemblée générale régionale de l'AREQ, région 08, au Centre des congrès de Rouyn-Noranda. Cette rencontre annuelle a permis aux membres de tous les secteurs de la région de prendre connaissance des réalisations de la dernière année ainsi que des orientations à venir pour la prochaine période débutant en juillet. L'événement s'est déroulé dans une ambiance chaleureuse, agrémentée d'un excellent dîner, de la superbe musique avec Mme Suzanne Blais au piano et de nombreux tirages. Merci à Mme Francine Tremblay 2e vice-présidente au conseil éxécutif de l'AREQ et responsable politique de notre région.









**C'est un rendez-vous, nous vous attendons l'an prochain!**

## Responsables des comités

| | |
|---|---|
| **Assurances**<br>Élaine Lacombe<br>elacombe@hotmail.ca | **Comité des femmes**<br>Sylvie Lebel<br>s.lebel.areqrn@hotmail.com |
| **Comité des hommes**<br>Yvan Dallaire<br>ydallaire.areq08b@hotmail.com | **Retraite** |
| **Communication et site internet**<br>Etienne Côté<br>etiennecote1@gmail.com | **Fondation Laure-Gaudreault**<br>Roger Bernard<br>r.bernard.areqrn@hotmail.com |
| **Facebook**<br>Clémence Cossette<br>ccossette.areqrn@hotmail. com | **Sociopolitique**<br>Ghislaine Cossette<br>gcossette.areqrn@hotmail.com |
| **Responsable du bulletin**<br>Micheline Tremblay<br>michtremblay.areq08@hotmail.com | **Environnement**<br>Roger Bernard<br>r.bernard.areqrn@hotmail.com |

# CONGRÈS AREQ 2026

Le CONGRÈS est l'instance suprême de l'Association qui réunit, tous les trois ans, quelque 630 membres délégués incluant les membres du conseil national. Il détermine les politiques générales et les grandes orientations, élit les membres du conseil exécutif, fixe la cotisation annuelle et adopte les statuts et règlements.

C'est sous le thème **« L'AREQ plus grande, plus forte! »** que se tiendra le 50e congrès de votre association du 8 au 11 juin 2026 à Lévis. Le secteur de Rouyn-Noranda sera représenté par Marcel Leroux membre du secteur, Yvan Dallaire trésorier et Micheline Tremblay présidente.




| | | | |
|---|---|---|---|
|  | **Aline Bertrand Grenier** | **19 novembre 2025** | **80 ans** |
|  | **Christian East** | **1er mars 2026** | **77 ans** |
|  | **Thérèse Dubois** | **6 août 2025** | **98 ans** |
|  | **Rita Brouillette** | **28 octobre 2025** | **95 ans** |
|  | **Cécile Fortin-Lacroix** | **14 décembre 2025** | **86 ans** |
|  | **Marcel Bolduc** | **13 janvier 2026** | **93 ans** |
|  | **Ginette Beaulé** | **10 décembre 2025** | **76 ans** |
|  | **Pierre Laurier Lévesque** | **19 mai 2026** | **83 ans** |

**Le conseil sectoriel offre ses plus sincères sympathies aux familles éprouvées.**
**Pour informer les membres du secteur d'un décès, contactez la responsable, Clémence Cossette : ccossette.areqrn@hotmail. com**
**Nous rappelons que tous les dons seront faits à la Maison de l'Envol.**

# BOURSES AREQ 2026

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50e anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel (arts, communications, etc.) que professionnel (éducation, santé, etc.).
Ce programme a pour buts de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés puis de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue.
Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par :

- une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation (MEQ);
- un organisme d'éducation populaire reconnu par le MEQ, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité (MESS).

Cette année, le Conseil régional a accepté l'ensemble des demandes. Ainsi, 32 bourses totalisant près de 7 100 $ ont été remises dans la région, dont 1 200 $ provenant du national et 5 900 $ du régional.
Le tableau présente, par secteur et par niveau d'enseignement, les bourses attribuées. Merci à l'AREQ nationale et régionale pour leur engagement envers la réussite éducative.
Au total, ce sont 16 bourses universitaires de 300 $, 9 bourses collégiales de 200 $ et 9 bourses secondaires de 100 $ qui ont été remises.

| SECTEUR | UNIVERSITAIRE | COLLÉGIAL | SECONDAIRE |
|---|---|---|---|
| Val d'Or-Malartic | **6** | **2** | **0** |
| Rouyn-Noranda | **3** | **0** | **2** |
| Témiscamingue | **2** | **2** | **0** |
| Abitibi-Ouest | **1** | **2** | **3** |
| Harricana | **4** | **1** | **4** |



# Nouvelle de la FONDATION LAURE-GAUDREAULT

Pour réaliser une partie de sa dimension sociale, l'AREQ (CSQ) a mis sur pied la Fondation Laure-Gaudreault en 1990.
Tout en comptant sur un appui indéfectible de l'AREQ, la Fondation a été constituée comme un organisme indépendant et autonome, régie par ses propres règles.
Ainsi, la Fondation peut disposer d'une base d'accueil plus large et accueillir dans ses rangs toute personne ou organisme désirant se joindre à son action. Elle peut également recevoir des contributions financières de toute personne ou organisme désirant participer à sa mission d'aide pour :

- les personnes retraitées dans le besoin;
- la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes aînées;
- des oeuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

**CARACTÉRISTIQUES DE LA FONDATION :**

- La Fondation repose essentiellement sur le travail de bénévoles.
- La Fondation ne paie pas de salaires; en effet, l'AREQ fournit gratuitement du temps-ressource pour assurer certaines fonctions, notamment le secrétariat, la gestion financière et la mise à jour du site internet.
- La Fondation est très décentralisée; la plupart des activités de financement et diverses campagnes sont déterminées et organisées par les régions ou sur une base sectorielle. L'essentiel des sommes ainsi recueillies retourne en aide à des organismes ou des personnes de la région.
- Le conseil d'administration est formé de bénévoles, qui ne reçoivent ni rémunération, ni allocation de présence. La Fondation assume les frais de participation aux instances.
- Le National choisit les projets de recherche qu'il appuie chaque année et détermine le montant de l'aide accordée en tenant compte des sommes disponibles; les bureaux régionaux de la FLG choisissent les bénéficiaires et déterminent le montant de l'aide accordée pour les jeunes ou les personnes aînées.
- Chaque région peut compter sur la collaboration de l'AREQ régionale ou sectorielle pour mener des activités de souscription, recruter des membres ou faire la promotion de la Fondation.

Cette année la Fondation Laure-Gaudreault section 08 a remis un total de 5 000$ et le secteur de Rouyn-Noranda a remis 400$ aux deux organismes suivants:  La Popote Roulante et la Maison Émile-Aurélie

**Membre régulier**

Toute personne peut devenir membre de la Fondation en payant un droit d'entrée de 10 $ et en étant admis par le bureau provincial. **Un membre de l'AREQ n'est pas automatiquement membre de la Fondation.**
Le droit d'entrée est considéré comme un don et est versé au fonds de capital de la Fondation.

# BENEVA

## DU BON MONDE POUR PROTÉGER LE VÔTRE

Découvrez votre nouvelle carte d'assurance. Votre carte d'assurance numérique fait peau de neuve ce printemps! Elle sera accessible dans l'Espace client et l'application mobile, et vous pourrez l'ajouter au portefeuille numérique de votre téléphone dès le 1er juin 2026.

## CONCOURS – ON CONNECTE!

Envie de gagner l'un de nos 4 prix de 5000 $? En détenant ou créant un compte Espace client, vous participez automatiquement. Doublez vos chances en activant le dépôt direct! beneva.ca/on-connecte

## Des outils en ligne simples et pratiques

Profitez d'outils faciles à utiliser pour gérer votre assurance collective. Espace client et application mobile.




Accédez à vos documents (contrat, relevé et carte d'assurance)

- Soumettez vos réclamations en ligne
- Inscrivez-vous au dépôt direct

Vérifiez votre couverture pour un soin ou un médicament directement dans l'application mobile.

# De la grande visite en région!

Jeudi le 21 mai, Éric Gingras, président de la CSQ était en tournée dans la région.
Son arrêt à Rouyn-Noranda, nous a permis d'échanger sur nos luttes et demandes communes et en profiter pour rappeler que l'AREQ tant sectorielle que régionale est toujours présente pour ses membres.



Éric Gingras Prés. CSQ– Cindy Lefebvre Prés. SEJAT, Marie-Millie Dessureault VP SEJAT, Michel Lefebvre Prés. SPSUQAT, Marie-Claude Vézina S-T SPSUQAT, Micheline Tremblay Prés. AREQ 08B , Raymond-Marie Arsenault Prés. AREQ 08.
CSQ : Centrale des syndicats du Québec
SEJAT : Syndicat de l'enseignement de la Jamésie et de l'Abitibi-Témiscamingue
SPSUQAT : Syndicat du personnel de soutien de l'Université en Abitibi-Témiscamingue

**EMPLACEMENT POUR TIMBRAGE SI NÉCESSAIRE**

# Les activités à venir

**10 septembre :** Visite au Témiscamingue (T.E Draper, Camp Gédéon et autres possibilités)

**14 septembre** : Brunch de l'accueil et de la non-rentrée

**17 décembre :** Dîner du temps des fêtes

·Le calendrier complet vous sera présenté lors du brunch de l'accueil


**ÉQUIPE DU JOURNAL**

Conseil sectoriel

Conception: Roger Bernard

Pour soumettre un article :

michtremblay.areq08@hotmail.com


# INFOLETTRE AREQ

L'Infolettre de l'AREQ propose des articles, des nouvelles et des informations pratiques pour les membres, avec une publication bimensuelle.

Elle est envoyée tous les quinze jours par courriel et a été récemment bonifiée pour offrir plus d'articles et de contenu aux membres, en s'adaptant à leurs habitudes de communication pour une lecture plus cohérente et agréable.

L'Infolettre couvre plusieurs thématiques importantes pour les membres retraités de l'AREQ :

- Actualités et événements
- Sujets sociaux et financiers
- Culture et loisirs
- Rappels et opportunités
- Éducation et sensibilisation

En résumé, l'Infolettre de l'AREQ est un outil bimensuel complet, combinant informations pratiques, culturelles, éducatives et sociales, conçu pour tenir les membres informés et engagés dans la vie de l'association.

Vous aimez recevoir des nouvelles de votre association!

Visitez le site officiel de l'AREQ pour accéder aux informations d'inscriptions pour l'Infolettre. Voici le lien: **https://areq.lacsq.org/publication/info retraite/#infolettre**

Vous pouvez également contacte l'AREQ par téléphone 1-800-663-2408 ou par courriel pour recevoir le formulaire d'adhésion

## 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, vous pouvez en faire la demande par courriel à Micheline Tremblay à l'adresse suivante : michtremblay.areq08@hotmail.com