

AREQ

Le mouvement
des personnes retraitées CSQ

Région 05 C
Asbesterie

Septembre 2025

Volume 30, n° 1

LE LIEN



AREQ
UNE FORCE POUR LA SOCIÉTÉ

		SOMMAIRE	
		<i>LE SECTORIEL</i>	<i>LE RÉGIONAL</i>
3		Mot du président sectoriel	Gilles de Blois
4		Sorties de vélo	Sylvie Croteau
5		FLG	Claude Smith
6		Sentiers pédestres	Claude Smith
6		Journée des aînées	Gilles de Blois
7		Sondage	Gilles de Blois
8		Conférences du 14 octobre	Gilles de Blois
9		Voyage 2025	Nicole Rioux
10-11 12		Coups de cœur littéraires	Colette Baillargeon
13-14		Bon anniversaire!	Pauline D. Landry
15		Galas Méritas de l'Escale	Pauline D. Landry
15		Bourse de l'AREQ	Pauline D. Landry
16		Mot du président régional	Jean-Claude Lavoie
	17	Dossier des assurances TRCAESTRIE	Fernand Grenier Micheline Roberge
	18	Comité des hommes	Bernard Lecomte
	19	Invitation : « Journée internationale des hommes »	Bernard Lecomte
	20	Comité des femmes	Hélène Larocque
	21	Retraite / indexation	Réjean Raîche
	22	Environnement et développement durable	Michel Hébert
	23	Action sociopolitique	Denis Marchand
24		Numéros utiles	

JOURNAL LE LIEN

Équipe de préparation et montage

- Pauline Dubois-Landry
- Hélène Langlois
- Colette Baillargeon (correctrice)
- Diane Charrois (mise en page)

Collaborateurs

- . Gilles de Blois
- . Colette Baillargeon
- . Sylvie Croteau
- . Pauline Dubois-Landry
- . Nicole Rioux
- . Claude Smith
- . Fernand Grenier
- . Michel Hébert
- . Hélène Laroque
- . Jean-Claude Lavoie
- . Bernard Lecomte
- . Denis Marchand
- . Réjean Raîche
- . Micheline Roberge

Objectifs

- Garder le lien entre les membres
- Informer
- Section régionale

Plan d'action

- Publier trois numéros durant l'année :
 - . [Les retrouvailles](#)
 - . [Noël](#)
 - . [Le printemps 2026](#)
 - Laisser la tribune à de nombreux collaborateurs
- 100 exemplaires imprimés CAB
90 abonnés Internet

L'équipe du journal vous souhaite une année enrichissante



MOT DU PRÉSIDENT SECTORIEL
AREQ 05 C
Gilles de Blois

La meilleure façon de vivre des activités enrichissantes et plaisantes est de s'impliquer dans leur planification et leur réalisation.

Après un été très chaleureux, une autre année d'activités se présente à nous. Une année particulière qui se terminera par le congrès en juin 2026.

Au moment de lire ces lignes, nous nous retrouvons pour la première activité de l'année. Nous avons hâte de vous revoir et de vous serrer la main.

J'en profite d'ailleurs pour vous lancer une invitation à venir partager avec nous vos idées pour de nouvelles activités sociales, sorties culturelles et sportives.

Nous accueillons une nouvelle personne au Conseil sectoriel, madame Angèle Aucoin, au poste de 1^{re} conseillère.

ACTIVITÉS DE L'ANNÉE 2025-2026

Date	Activité	Endroit
10 septembre	Retrouvailles	Église Ste-Anne, Danville
17 septembre	Formation des trésoriers	Sherbrooke
01 octobre	Journée des aînés	
14 octobre	Conférences « Fraudes aux aînés et IA »	Camp musical
21 octobre	Journée de l'environnement	Steve Elkas
19 novembre	Journée internationale de l'homme	Steve Elkas
3-4 novembre	Formation précongrès	Trois-Rivières
4 décembre	Dîner de Noël	Club de golf
Février	Saint-Valentin	
Avril	Cabane à sucre	
09 mars	Journée internationale de la femme	Steve Elkas
08 avril	Assemblée générale sectorielle	Camp musical
07 mai	Assemblée générale régionale	Steve Elkas
08-11 juin	Congrès	Lévis



Calendrier de septembre-octobre 2025



Date	Destination	Distance	Départ
2 septembre	Danville-Kingsey Resto	30 km	9 h 30 Centre cycliste Danville
9 septembre	Granby-Waterloo Resto	40 km	8 h 30 Centre cycliste Danville
16 septembre	Danville-Richmond Resto	35 km	9 h 30 Centre cycliste Danville
23 septembre	Lennox-North Hatley Resto	30 km	8 h 30 Aréna Val-des-Sources
30 septembre	Danville-Warwick Resto	30 km	9 h 30 Aréna Val-desSources
7 octobre	Drummondville ??? Resto ou lunch???	Entre 40 et 50 km	9 h Centre cycliste Danville
14 octobre	Danville-Kingsey Resto	36 à 40 km	9 h 30 Centre cycliste Danville

En cas de pluie, la randonnée est peut-être remise au jeudi lorsque c'est possible !

Attention, les heures de départ peuvent varier !

N'oubliez pas, si vous pouvez ou ne pouvez pas venir à la randonnée, prière de m'aviser! De cette manière, je pourrai mieux planifier nos sorties!

**Merci de votre très belle participation depuis le début!
La saison n'est pas terminée!**



Sylvie Croteau
819 570-0010

**FONDATION LAURE-GAUDREAU (05-C)****SECTEUR DE L'ASBESTERIE 2024***Claude Smith*, responsable sectoriel**LE DON EN LIGNE**

Après 35 ans d'existence, notre Fondation est en train de vivre une importante transformation et la présente campagne 2025 n'y échappe pas. L'accent est mis sur le don en ligne comme moyen privilégié de financement.

Premièrement, je vous invite donc à aller sur votre site internet de la Fondation Laure-Gaudreault.

Deuxièmement, vous allez sur FAIRE UN DON et vous verrez apparaître en-dessous deux possibilités : (35 \$ ou le multiple de) ou (campagne annuelle 25 \$ ou le multiple).

Troisièmement, vous cliquez sur méthode de paiement (carte de crédit).

Quatrièmement, il est important que vous cliquez sur répartition de votre don et que vous choisissez la région de l'Estrie en indiquant le montant du don. N'oubliez pas d'enlever le don au national (11).

Il y a un autre changement apporté à la campagne de sollicitation. Dorénavant, le résultat mensuel envoyé par le national sera celui de la région et non de chaque secteur comme c'était dans le passé. En conséquence, la seule façon que je pourrais connaître le résultat dans notre secteur, serait que vous me fassiez part du montant de votre don. Évidemment, ce n'est pas une obligation de votre part et je me porte garant de votre anonymat.



SENTIERS PEDESTRES QUATRE SAISONS

Claude Smith



GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE :

À chaque année, la ville de Val-des-Sources en collaboration avec le comité des sentiers pédestres Quatre Saisons organise la marche du Grand défi Pierre Lavoie. L'an dernier, il y a eu environ 250 personnes qui ont répondu à l'appel.

Vous êtes donc invités **samedi le 18 octobre prochain de 9 heures à midi**, à participer à cette grande marche en compagnie de vos proches.

UNE INVITATION RENOUVELÉE :

Le comité est à la recherche d'un bénévole, **membre de notre secteur**, pour se joindre à notre équipe qui compte actuellement 9 personnes. Si vous êtes intéressés, il me fera plaisir de vous rencontrer.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

Le premier octobre c'est l'occasion pour toutes et tous de célébrer les aînés, qu'il s'agisse d'un parent, d'un collègue, d'un voisin ou d'un ami. Il faut être fier de leur contribution aux familles, communauté et société.

Il est facile d'exprimer son respect et sa gratitude :

- Dire merci
- Visiter la personne, l'appeler ou par messagerie
- Faire leurs courses
- Apporter de l'aide
- Les accompagner

Ils ont fait beaucoup et continuent de le faire de façon bénévole dans de nombreuses organisations.

MERCI !

SONDAGE DE COMMUNICATION

Plusieurs moyens de communication sont à notre disposition aujourd’hui afin de nous permettre de remplir notre obligation de vous informer adéquatement des différents dossiers qui nous préoccupent. Ces moyens nous permettent aussi de vous informer des activités préparées pour vous, autant au niveau sectoriel que régional.

Nous aimerions connaître les façons que vous autorisez pour vous rejoindre.

	Courriel	Téléphone	Courrier
Le Lien			
Les infolettres			
Avis			

Répondre à madame Angèle Aucoin

famillegeoffroy@hotmail.com

ou téléphone : 819 879-7534

Répondre avant le 30 septembre

Merci

Gilles de Blois, président AREQ 05 C



CONFÉRENCES

DATE : 14 OCTOBRE 2025

LIEU : CAMP MUSICAL – SALLE D

HEURE : 09 h 00 ACCUEIL

09 h 30 FRAUDES ENVERS LES AÎNÉS – SÛRETÉ DU QUÉBEC

11 h 30 DINER - CAFÉTÉRIA

13 h 30 INTELLIGENCE ARTIFICIELLE – SAMUEL LABRECQUE (AREQ)

COÛT : MEMBRES 25\$

NON-MEMBRES 35\$

- Veuillez indiquer si vous avez des intolérances alimentaires.

Réservation avant le 30 septembre auprès de Angèle Aucoin

Courriel : famillegeoffroy@hotmail.com

Téléphone : 819-879-7534

Pour annuler : Gilles de Blois

873-989-7002

Vous pouvez annuler sans pénalité, au moins 48 heures avant l'activité. (12 octobre)

Effectuer le paiement à l'entrée : montant juste

Au plaisir de se rencontrer.

VOYAGE ANNUEL 2025 À THETFORD MINES



Pourquoi pas faire notre voyage annuel dans une région semblable à la nôtre, s'est questionnée l'équipe du CS, pour ensuite le proposer à ses membres dont une vingtaine ont répondu présents.

En effet, vendredi le 4 juillet 8h30, ceux-ci se sont rassemblés dans l'autobus prêts pour vivre et se replonger dans l'histoire du domaine, de la géologie et des travailleurs.

La journée a été intense car le programme était bien rempli.



En avant-midi visite guidée de la mine KB3, un bâtiment reconstruit moderne et lumineux. Puis dîner à La Face de Bœuf, mais les serveurs avaient des visages accueillants.

En après-midi, visite du Musée Minéralogique. Les gens ont beaucoup apprécié les casques de réalité virtuelle mis à notre disposition, pour nous permettre de survoler quatre anciens sites miniers du territoire. En effet, des images inédites captées par des drones ont permis de survoler les mines et de contempler les bassins d'eau turquoise qui submergent les galeries. À voir et à vivre l'expérience !



En fin d'après-midi, visite à un belvédère et arrêt à la magnifique église historique St-Alphonse. Un peu déçus car la guide nous a faussé compagnie. Heureusement le généreux concierge nous a laissé entrer et y jeter un coup d'œil.

Souper à la Microbrasserie La Porte d'à côté et en soirée, on a assisté à la pièce de théâtre 'Sit Com' jouée par une troupe locale, LES BÂTISSEURS DE MONTAGNES' a peut-être été moins appréciée.



Enfin, retour à Val-des-Sources tard dans la soirée, fatigués mais heureux d'avoir socialisé et de s'être replongés dans l'histoire de nos héros bâtisseurs de région.

Je vous invite fortement à visiter MINERO, un musée moderne et innovant, à l'image du bâtiment et de ses collections.

À voir !

Nicole Rioux



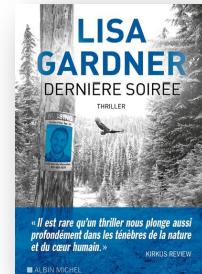
Coups de cœur littéraires

COLETTE BAILLARGEON

Bonjour chers lecteurs et lectrices,

En ce mois de septembre, voici quelques suggestions de lecture.

Pour débuter, Lisa Gardner m'a entraînée dans un thriller très prenant, **Dernière soirée**. C'est l'histoire de cinq amis qui décident de faire l'enterrement de vie de garçon de Tim en pleine forêt car ce sont des pros de la randonnée en forêt. Mais la fête ne se passe pas comme ils l'ont planifiée. Tim disparaît sans laisser de traces. Cinq ans plus tard, Martin, le père de Tim, organise une dernière opération de recherche pour retrouver le corps de Tim. Se joignent à lui, sept personnes compétentes et Franklin Elkin qui ne s'y connaît pas en forêt mais qui a un flair incomparable pour retrouver les disparus. Mais l'excursion qui devait durer cinq jours ne se déroule pas du tout comme prévu. Quelqu'un dans l'équipe ne veut pas la réussite de l'opération. C'est du bon Lisa Gardner...



Cette fois-ci, Marc Lévy récidive avec **La librairie des livres interdits**. Faisant écho à la loi **HB 1467** qui a été adoptée en Floride et qui interdit beaucoup de livres dans les écoles et les bibliothèques pour ne pas nuire au pouvoir et aux idées des dirigeants, l'auteur a basé le début de son histoire sur ce fait. Mitch s'occupe d'une petite librairie jusqu'au jour où la loi lui interdit de vendre ou de prêter toute une série de livres. Un jour, il est arrêté, car la police a retrouvé 2 livres interdits sur ses rayons. Il a été condamné à 5 ans de prison. À son retour, il ne pense qu'à retrouver sa librairie et se venger du procureur qui a été si sévère. Et là, il fait la rencontre d'Anna, une fille qui veut partir un restaurant. Il décide de l'aider. La vengeance sera-t-elle plus forte que l'amour? Très bon roman.



Voici que Mélissa Da Costa récidive avec **Tenir debout**. François est un acteur de premier plan et il est adulé. Il a une maîtresse de 20 ans plus jeune et la vie roule. Jusqu'au jour où il se fait renverser par un autobus. Le voilà paraplégique. L'acceptation de la chaise roulante, le déni, la perte complète de son image et de son estime, tout cela va chambouler sa vie de couple qu'il se préparait à vivre avec Éléonore (Léo). Comment celle-ci va-t-elle réagir aux accès de violence, de rage et de négativiste de François? Leur amour va-t-il pouvoir y survivre? Roman très prenant. L'auteur nous fait voir toutes les émotions vécues par les deux partenaires. Et c'est très réaliste.



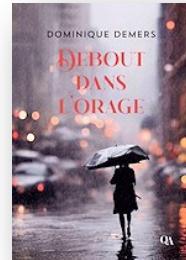
Dans un tout autre registre, voici une partie de la vie de Francine Laplante, femme déterminée et stricte. Dans **Tatouée sur le cœur**, elle nous raconte comment elle en est venue à s'occuper des enfants atteints de cancer et pourquoi elle a créé deux fondations : **Nez pour vivre** et **Les Gouverneurs de l'espoir**, qui viennent en aide aux familles d'enfants aux prises avec cette maladie. Livre très humain et qui nous montre qu'avec beaucoup de motivation et d'aide, on peut soulever des montagnes. Très intéressant.

Un autre livre très humain écrit par l'autrice Édith Blais, celle qui a écrit **Le Sablier** racontant son expérience difficile lorsqu'elle fut faite otage par les djihadistes en Afrique. Cette fois-ci, dans **Portée par le vent**, Édith nous raconte son enfance, son adolescence et le début de sa vie adulte. Faisant souvent des grosses crises d'anxiété, un jour elle s'est dit que « Je préfère mourir plutôt que d'avoir peur de vivre ». Étant d'un caractère indépendant, solitaire, elle cherche la liberté. Aussi, à 18 ans, avec une amie, commence une série de voyage sur le pouce. De la Colombie britannique, en passant par la Californie et l'Amérique latine, Édith fait des petits boulots qui lui donnent les sous pour subsister. De ses voyages, elle rencontre différentes personnes qui lui font vivre différentes expériences et qui la font davantage s'intérioriser et se connaître. J'ai beaucoup aimé.





Un livre écrit par Dominique Demers, **Debout dans l'orage**, m'a beaucoup touchée. Mathilde, chroniqueuse littéraire aide par hasard une dame âgée qui était tombée. Cette rencontre fortuite s'est transformée en une grande amitié car Jacqueline, en fin de vie, voulait terminer d'écrire un livre sur la résilience des animaux. C'est ce projet qui la maintenait vivante et avec l'aide de Mathilde, elle pourrait peut-être le continuer. Pourquoi tenait-elle tant à ce projet? Quel secret se cache derrière cet acharnement? C'est ce que nous découvrons dans ce livre et bien d'autres découvertes fascinantes.



Et pour terminer, Dominique Bertrand nous offre un petit bijou **La caravane des anges**. La veille de Noël, une immense tempête de neige empêche les gens de se déplacer. Michel, qui vient de sortir de prison, Colette, une jeune fille de 10 ans malmenée par ses parents, Malix, un jeune Marocain, Madone, une vieille dame et Mireille qui vient de perdre son bébé et quelques autres personnes se retrouvent au magasin Walmart. Il faut s'organiser pour fêter le réveillon de Noël. Entre les préparatifs, les confidences jaillissent et chacun y trouve une parcelle de bonheur. Mais qu'arrivera-t-il une fois que la tempête de neige sera terminée? Facile à lire, les émotions sont au rendez-vous. Du bon Dominique Bertrand!

Et une petite dernière. Stefanos Xenakis, dans **Chaque jour est un cadeau**, nous invite à réfléchir à notre façon de vivre. Chaque petit chapitre est une perle précieuse pour apprendre à aimer la vie, à être davantage positif et à mieux évoluer.

Bonne méditation!



Bonne lecture à chacun et chacune.

À vous tous... BON ANNIVERSAIRE !

Pauline D. Landry



Pour vous les balances, confiance, estime de soi et prise de conscience s'illustrent sur le terrain par des initiatives concrètes. Neptune vous investit d'une mission : vivre vos désirs et vos émotions avec passion. Puisque vous savez vous entourer de bonnes personnes et que vous ne recitez pas à la tâche vous êtes actuellement dans le vert financièrement.

24/09 Blouin François	05/10 Carignan André	17/10 Couture Jeannine
24/09 Roulx Monique	06/10 Messier Pierre	17/10 Ellyson Suzanne
26/09 St-Hilaire Hertel	09/10 Vaillancourt Doris	18/10 Grimard Thérèse
28/09 Beaudoin Gisèle P.	14/10 Lefebvre Micheline	20/10 Morissette Jean-Claude
29/09 Benoît Paul	14/10 Lepage Joanne	



Le scorpion est un signe d'eau et ses représentants sont caractérisés par l'empathie et une capacité émotionnelle exprimée. Les astres protègent votre ciel amoureux et vous, les scorpions, serez comblés. Célibataires, si vous venez de faire une rencontre, malgré toutes les questions en suspens, vous ne verrez que le positif de cette nouvelle situation.

29/10 Cloutier Jean-Marc	05/11 Lemay Hippolyte	17/11 Turcot Guylaine
29/10 Picard Éliana	06/11 Proulx-Prince France	19/11 Lavigne Yvon
31/10 Girard Marie-Thérèse	10/11 Morel Denis	19/11 Williams Robet
01/11 Richer Ginette	12/11 Chaperon Carmen	

À vous tous... BON ANNIVERSAIRE !

Pauline D. Landry



SAGITTAIRE

23 nov. au 22 déc.

Les sagittaires sont de nature plutôt impatiente mais enthousiaste, cette période pour vous est un moment de retour aux sources et de reconnaissance. Vous initiez des pas en avant et vous le ressentez. C'est une grande étape que vous vivez en ce moment. Vos chiffres porte-bonheur sont : 3, 5, 6 et 8. Votre couleur préférée est le violet et votre jour de chance est le mercredi.

23/11 Bernard Gaétan	30/11 Lambert-Messervier Cécile	12/12 Lambert-Picard Pauline
23/11 Bélanger Sylvain	30/11 Savage Camille	13/12 Grenier Hélène
25/11 De Blois Gilles	01/12 Poitras Claudette	15/12 Thiboutot Lise
26/11 Baillargeon Colette	08/12 Charland Michelle	18/12 Belcourt Aline
06/11 Rose Marie-Josée	08/12 Couture Francine	21/12 Christian Boillard
27/11 Dumas Gervaise	09/12 Potvin Bruno	22/12 Croteau Michel

PENSÉE

« *La vie ne consiste pas à courir après le bonheur,
mais à être capable de le faire naître, là où il est absent.* »
(John Joos)

GALAS MÉRITAS DE L'ESCALE



Depuis quelques années le Conseil sectoriel de notre secteur accorde deux bourses de 200\$, lors du Galas Méritas de l'école secondaire de l'Escale, à un garçon et une fille qui se sont améliorés de façon significative au cours de l'année scolaire. Voici la photo des représentantes du secteur avec les gagnants et le directeur de l'Escale.

Sur la photo, Nicole Rioux et Pauline Dubois-Landry (les deux vice-présidentes), les deux récipiendaires, Océanne Wolf et Alexy Bourque ainsi que M. Daniel Guillot (directeur de l'Escale)

BOURSES DE L'AREQ

Au printemps dernier, les étudiants des niveaux DEP, collégial ou universitaire, membres de l'AREQ, enfants ou petits-enfants d'un membre, pouvaient demander une bourse de l'AREQ au niveau régional. L'AREQ région Estrie a accordé 5 bourses dont une à un jeune de notre secteur : Thomas



Raymond qui commence à l'université de Sherbrooke en Génie Robotique. Il est le petit-fils de Pauline Dubois-Landry.

On le voit sur la photo en compagnie du président régional, Jean-Claude Lavoie, et sa grand-mère.



MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Jean-Claude Lavoie



Chères Amies et Chers Amis de L'AREQ,

On avait hâte au printemps. On rêvait de terrasses, de petites robes légères et de barbecue... Mais la météo, elle, a choisi l'impro ! Un matin, on frôle les 20°C, et le lendemain, on est revenu aux alentours de 0°! Comme si décembre voulait sa revanche.

Les canards se demandent s'ils ont pris un vol pour la Sibérie, et nos manteaux d'hiver n'ont jamais été aussi confus.

Vivement l'été... s'il daigne arriver avant Noël. Arrêtons ici nos élucubrations sur la température. Le 13 mai dernier vous étiez nombreux à participer à notre Assemblée Générale Régionale. Nous savons pas mal qui seront les représentants de notre Congrès du 8 au 11 Juin 2026 à Lévis.

Qui dit AREQ, dit changement. En effet, lors de nos activités régionales afin de nous adapter aux nouvelles façons d'effectuer les paiements, (les chèques sont en voie de disparition...) vous devrez vous inscrire auprès de chacun de votre secteur dorénavant. Je sais que chaque secteur aura une personne contact pour recueillir vos inscriptions.



Une petite nouvelle de dernière heure : J'apprenais qu'en Chine, des ingénieurs ont construit un pont suspendu deux fois plus haut que la Tour Eiffel, soit 625 mètres au-dessus d'un canyon, dans les montagnes du Guizhou. C'est tellement haut que quelqu'un qui tomberait du pont aurait le temps de mourir de vieillesse avant de s'écraser au fond de la vallée!!

Passez un bel été, dans la paix du soir et du matin, et dans la beauté des jours.



Le mouvement
des personnes
retraitées CSQ

DOSSIER ASSURANCES

Fernand Grenier

responsable régional (ASS)

819 769-1884

Cell. 819 829-4539



Pour le texte de cette parution Été 2025, je vais passer mon tour étant donné mon séjour à l'hôpital durant l'ensemble du mois de mai 2025.

Je vois que le dossier n'était pas traité dans le dernier Quoi de Neuf, édition Printemps 2025, mais allez voir dans l'édition d'Hiver 2025 et nous retrouvons de très bonnes informations complètes. Nous aurons une rencontre à Québec pour les responsables régionaux du dossier à la fin octobre 2025. Je vous en donnerai des nouvelles. Nous sommes toutes et tous conscients que les changements sont très rares maintenant.

Si vous avez des points particuliers à signifier à vos membres selon les téléphones ou courriels reçus, je vous encourage à les préciser dans votre secteur.

Merci de votre attention et si vous avez des questionnements, n'hésitez de communiquer avec moi.



Le mouvement
des personnes
retraitées CSQ

TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES AÎNÉES DE L'ESTRIE

Micheline Roberge,

présidente et mandataire TRCAESTRIE



BIENTRAITANCE

Le 15 juin est la journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées. Plusieurs activités ont lieu un peu partout dont l'objectif est de prévenir la maltraitance et surtout de promouvoir la bientraitance. Le Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS) dans le cadre de référence, « Favoriser la bientraitance envers toute personne aînée, dans tous les milieux et tous les contextes », nous donne les outils nécessaires pour mobiliser en vue de traiter les aînés avec respect.

Il y a aussi le plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes 2021-2026 qui offre une boîte à outils que l'on peut diffuser. Ce sont des moyens pour promouvoir, mobiliser, soutenir et accompagner pour le mieux-être, le respect et la sécurité de tous les aînés.

C'est une approche qui valorise les besoins, les demandes, les choix y compris ses refus de toute personne aînée. C'est un concept bien différent de la bienveillance.

Nous avons reçu 8 candidatures pour le Prix Hommage Ainés du gouvernement du Québec pour souligner l'apport d'une personne bénévole dans notre région. Nous aurons le nom de la personne lauréate à la fin juin.

Bonne saison estivale !



Le mouvement
des personnes
retraitées CSQ

COMITÉ DES HOMMES

Bernard Lecomte,
responsable du comité régional des hommes de l'Estrie



BIEN VIEILLIR, MALGRÉ TOUT!

Voilà le titre de la prochaine activité qui sera offerte le 19 novembre prochain dans le cadre de la journée internationale des hommes. M. Guy Vermette, le conférencier invité, détient une formation en psychologie. Il a fait carrière dans le réseau de la santé et des services sociaux ainsi que comme chargé de cours en psychologie du vieillissement. Depuis 2019, il a réorienté ses activités professionnelles pour partager des conférences qui lui tiennent beaucoup à cœur.

Le vieillissement est un sujet qui nous concerne tous et M. Vermette est la personne idéale pour nous en parler et nous faire réagir. Voici donc les points qu'il abordera avec nous de manière humoristique, dynamique et très imagée :

- Un questionnement sur l'importance démesurée accordée à l'âge chronologique comme indicateur du vieillissement;
- Une série d'invitations auxquelles vieillir nous convie;
- Des stratégies à privilégier pour composer avec les pertes associées au vieillissement;
- Les avantages et gains qu'on peut en retirer malgré le fait que vieillir amène inévitablement un ralentissement et une plus grande vulnérabilité dans plusieurs sphères de notre vie;
- Certains moyens pouvant être déployés pour valoriser et affirmer la vieillesse.

Nous savons tous que le vieillissement n'est pas une maladie mais plutôt un processus continu et progressif d'altération naturelle. Malgré certaines pertes, nous devons envisager cette étape de la vie comme un privilège dont il faut profiter au maximum.

Avec les hommes, lorsque l'on parle du vieillissement, il vaut mieux prendre les émotions à revers. « On part des faits pour aller vers les émotions. Avec un gars traditionnel, tu ne commences pas en lui demandant : "Comment tu te sens ?" Tu commences par les faits et là, le gars sera en territoire sécuritaire pour s'ouvrir. Il est faux de dire que les hommes ne parlent pas, tous les hommes parlent. Il s'agit de savoir dans quel contexte ils se sentent à l'aise de le faire. »

Il faut tenir compte des réalités et réticences masculines pour discuter de vieillissement de manière efficace auprès d'eux. M. Guy Vermette propose des pistes pour mieux cerner et aider les hommes dans le processus de vieillissement.

Nous serons très heureux de vous retrouver à cette conférence.

ACTIVITÉ :
JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES



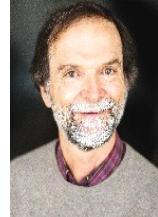
Thème : Bien vieillir, malgré tout!

Mercredi le 19 novembre 2025

Salle Steve Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi

Guy Vermette détient une formation en psychologie. Il a fait carrière dans le réseau de la santé et des services sociaux ainsi que comme chargé de cours en psychologie du vieillissement.

Depuis 2019, il a réorienté ses activités professionnelles pour partager des conférences. Bref, c'est une activité intéressante qu'il ne faut pas manquer!



Déroulement prévu :

- 9 h 30 Inscription
- 10 h 00 Mot de bienvenue par Bernard Lecomte
Présentation du conférencier par Gilles Lépine
- 10 h 15 Conférence
- 11 h 30 Période d'échange et questions
- 11 h 30 Remerciements et tirage de prix de présence
- 12 h 00 Dîner

NB : Tous les membres et non-membres, hommes et femmes, sont les bienvenus!

Inscription,

*avant le 12 novembre 2025, dans votre secteur,
et en spécifiant s'il y a des allergies alimentaires.*

Coût :

25 \$ /membre 30 \$ /non-membre

Le mouvement
des personnes
retraitées CSQ

COMITÉ DES FEMMES

Hélène Larocque,
responsable régionale du comité des femmes



L'ORIGINE DU 8 MARS



C'est aux États-Unis en 1909 que le Woman's Day est instauré chaque dernier dimanche du mois de février et ce, jusqu'en 1914. L'objectif est l'obtention du droit de vote des femmes.

En Europe, c'est en 1910, lors d'une conférence réunissant des centaines de femmes venant de 17 pays, que le Secrétariat international des femmes socialistes lance l'idée d'organiser tous les ans une journée pour la lutte du droit de vote des femmes ainsi que le droit au travail.

C'est en Russie que Lénine décrète le 8 mars 1917 la Journée des femmes suite aux manifestations de femmes ouvrières lors de la révolution russe.

En 1977, l'idée d'une journée pour la reconnaissance des droits des femmes est lancée. C'est alors que l'Organisation des Nations Unies fait du 8 mars la Journée internationale des femmes.

Le 8 mars 1971, le Front de libération des femmes du Québec lance une campagne pour l'avortement libre et gratuit. Syndicats, groupes de femmes et groupes communautaires amorcent un mouvement de militance pour que cette date devienne une journée de mobilisation et de manifestations féministes.

Constatant au cours des dernières années que le mouvement prend des allures commerciales où les stéréotypes sont renforcés, le Collectif 8 mars propose en 2019 de nommer cette journée, au Québec, la Journée internationale des droits des femmes. Cette nouvelle appellation vise à rappeler les objectifs du 8 mars et le chemin qu'il reste à faire pour l'atteinte de l'égalité.



RETRAITE / INDEXATION

Réjean Raîche,
responsable du comité régional



BIEN VIVRE SA RETRAITE

Dans la continuité du dernier article, je vous invite à prendre connaissance des dernières informations publiées sur le site de l'AREQ sur le sujet.

Dans un communiqué de l'AREQ daté du 21 mai dernier, on y apprend que la ministre des Aînés au Québec, Sonia Bélanger, doit déposer une politique l'automne prochain qui doit faire bouger les choses en misant sur le maintien et les soins à domicile (SAD).

Lors du dernier budget, aucune somme ne semble réservée aux soutiens et services à domicile (SAD). L'AREQ y a réagi dans un autre communiqué dans lequel on retrouve : « Après près de 10 ans au pouvoir, le gouvernement de la CAQ devrait avoir compris les impacts du vieillissement de la population sur nos services publics. L'absence de sommes prévues dans le présent budget nous démontre le contraire », déplore la présidente de l'AREQ.

Pas d'indexation de nos pensions et pas plus de services à domicile offerts par les services publics.

« Dernièrement, on apprenait que la ministre Sonia Bélanger envisage de rendre payants certains services de soutien à domicile, alors que l'État travaille à revoir son modèle économique des SAD qu'il offre. Rien ne nous rassure avec le dernier budget. La brèche que cette nouvelle manière de procéder créerait dans notre système de santé publique et les inégalités qui en découleraient sont très inquiétantes », explique madame Germain.

Que va-t-il arriver ?



**ENVIRONNEMENT
ET
DÉVELOPPEMENT DURABLE**

Michel Hébert,
responsable
du comité régional



UN ÉVÉNEMENT À NE PAS MANQUER CET AUTOMNE

Thème : *Les changements climatiques*

Mardi le 21 octobre 2025

Salle Steve Elkas, 4230, rue Bertrand-Fabi

Après une période estivale, que nous vous souhaitons tempérée sur le plan climatique et enrichissante sur le plan personnel, le comité régional de l'environnement vous convie déjà à un rendez-vous formateur portant sur les changements climatiques.

La journée se déployera en deux temps sous forme d'ateliers de réflexions et de propositions qui vous permettront de passer de la théorie à la pratique en matière de changements climatiques.

Chaque atelier sera précédé d'une présentation générale pour lancer vos discussions par le professeur Alain Létourneau de l'Université de Sherbrooke.

Dans un premier temps, vous serez amenés à identifier les effets des changements climatiques sur votre vivre-ensemble et les solutions plausibles pour les rendre plus acceptables.

Dans un deuxième temps, vous examinerez l'inévitable adaptation à ces changements tout en suggérant les formes qu'elle pourrait prendre dans votre milieu de vie.

Les ateliers seront animés par des membres du comité régional de l'environnement.

Déroulement prévu :

- 8 h 30 : Inscription
- 9 h 30 : Début de la rencontre
- 12 h 15 : Dîner

D'ici là, des informations complémentaires pour vous permettre une bonne préparation vous seront transmises.

Réservez cette date à votre agenda dès maintenant.

Inscription :

avant le 15 oct. 2025, dans votre secteur
et en spécifiant s'il y a des allergies alimentaires.

Coût :

25 \$ /membre 30 \$ /non-membre



ACTION SOCIO POLITIQUE

Denis Marchand,
responsable régional de l'Estrie



DIXIÈME ANNIVERSAIRE DU COMITÉ ÉCHANGES-CITOYENS

Le 26 novembre 2015 eut lieu la première rencontre du comité Échanges-citoyens, suggérée par Roger Harbour, responsable du CASP, secteur Sherbrooke-Est. Étaient présentes Lise Beaudoin, Angèle Berger, Claire Gagnon, Denise Gagnon, Suzanne Lassonde et Nicole Potvin. Par la suite, se sont joints Robert Tremblay, Francine Charest, Jeanne-Chantal Bélanger, Guy Forget, Marie-Josée Daigle et Anne Béland. Le secteur Sherbrooke-Est leur a gracieusement offert un repas d'anniversaire.

Angèle Berger, membre du CASP depuis 2014, nous quitte afin de prendre davantage soin de ses deux petits-enfants.

Jeanne-Chantal Bélanger prend une deuxième retraite après 34 ans comme enseignante et conseillère pédagogique à Coaticook. Depuis 2005, elle fut présidente, secrétaire et responsable du CASP du secteur Coaticook. « Petits voyages, pièces de théâtre, sorties, j'essaie de me maintenir en forme pour m'occuper de mon garçon et de sa conjointe, atteints de la sclérose en plaque. Un grand merci pour votre dévouement exceptionnel.

J'ai joint la photographie des membres du comité Échanges-citoyens.

DIXIÈME ANNIVERSAIRE



NUMÉROS UTILES

AREQ	1 800 663-2408
Télécopieur :	418 525-0769
320, rue St-Joseph Est	
Bureau 100, Québec QC	
RETRAITE QUÉBEC	1 800 463-5533
475, rue Saint-Amable	
Québec QC	
G1R 5X3	
BENEVA INC.	1 877 651-8080
625, rue Jacques Parizeau	
Québec QC	
G1R 2G5	beneva.ca
RRQ	1 800 463-5185
2600, boul. Laurier	
Sainte-Foy QC	
G1K 7S9	
Personne ressource du secteur	
pour les Assurances	
Gilles de Blois	873 989-7002

À vos crayons!

Prochain numéro : décembre 2025

Date de tombée : 12 novembre 2025



CONSEIL SECTORIEL (ASBESTERIE)

Président	Gilles de Blois	873 989-7002
1 ^{re} vice-présidente	Pauline Dubois-Landry	819 879-7933
2 ^e vice-présidente	Nicole Rioux	819 839-2111
Secrétaire	Huguette Lecomte	819 828-2868
Trésorière	Éliana Picard	819 879-0020
1 ^{re} conseillère	Angèle Aucoin	819 879-7534
2 ^e conseillère	Josée Cusson	819 620-3539

Accédez à des tarifs d'assurance exclusifs

Optez pour l'assurance de groupe auto, habitation et entreprise

csq.lapersonnelle.com
1 888 476-8737



Partenaire de la CSQ

AREQ CSQ
Centrale des syndicats du Québec
laPersonnelle Assurance de groupe auto, habitation et entreprise

La Personnelle désigne La Personnelle, assurance générale inc. La marque La Personnelle™ ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurance, employée sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.