



DÉCEMBRE 2025 VOLUME 44 NUMÉRO 3



Abitibi-Témiscamingue (08)  
Secteur C - Témiscamingue

# AREQ

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ



## S o m m a i r e

3	Le mot de la présidente	9	Les Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation 2023-2026 (Suite)
4	Le mot du président régional	10	Tableau synthèse - Membre régulier/Membre associé Activité à venir
5	Régime d'assurance maladie - BENEVA	11	Nécrologie
6	Juridique pour les membres de l'AREQ	12	Comité de la condition des femmes
7	Journée d'accueil 2025-2026 Saint-Bruno-de-Guigues 2 octobre 2025		
8	Les Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation 2023-2026		



AREQ nationale	418 525-0611 1 800 663-2408	areq.lacsq.org info@areq.lacs.org
Président régional Denis Sénéchal	-	senechal.denis@areq.lacsq.org
Beneva	1 888-6962 418 651-6962	www.beneva.ca/fr
RAMQ	1 800 561-9749	ramq.gouv.qc.ca
Retraite Québec	418-643-5185 1 800 463-5185	retraitequebec.gouv.qc.ca

Informations pratiques

# Le futur de notre secteur commence avec vous

Chers membres,

Nous en sommes déjà en 2025-2026! Il me semble que c'était hier que commençait mon triennat en tant que présidente de notre secteur 08C. Un peu fébrile, je me suis mise à la tâche avec ma merveilleuse équipe, mes différents comités et des membres respectueux et collaborateurs... je suis fière de ce que nous avons fait ensemble car nous avons travaillé du mieux que nous le pouvions et c'est parfait comme ça.

Un autre triennat s'amorce avec tous les défis que cela comporte. Mon premier défi sera d'essayer de convaincre nos membres d'un besoin essentiel d'une RELÈVE. Je fais donc une demande aux membres qui ont le goût de s'investir au sein de notre SECTEUR... soit au niveau du Conseil ou comme bénévole sur certains comités ou diverses activités... vos talents et vos connaissances sont essentiels à notre survie... vos talents en informatique, en art, en sport, etc. Nous avons grand besoin de vous.... SVP, aidez -nous à vous rejoindre et venez voir, venez participer afin qu'ensemble nous pouvions continuer à s'occuper de nos membres et de voir à leur mieux être.

Donc, pour vous rassurer, il y a environ cinq réunions par année en plus des activités que vous pourriez nous suggérer si vous acceptez de siéger sur le conseil OU une seule fois si vous désirez proposer un seul projet d'activité (sportif, artistique ou autre). Imaginez le résultat et la satisfaction que nous pourrions faire profiter nos membres.

Merci et nous espérons vous voir au moins une fois au cours de nos activités car nous voulons le meilleur pour vous et vos proches.

Cécile Martin  
Présidente



# 2026 : Une année pour contribuer, participer et faire la différence

En cette dernière année du triennat. Chaque secteur de notre région a ses propres défis et besoins, et c'est ensemble que nous pouvons avancer. Les nouveaux retraités apportent des idées et une énergie nouvelle, tandis que les retraités plus âgés partagent leur expérience et leur sagesse. Toutes les générations ont un rôle précieux à jouer.

Peu importe votre secteur ou votre parcours, venez partager vos idées et vos suggestions dans une ambiance conviviale. Participez aux activités sectorielles, proposez des façons de faire ou des projets qui vous ressemblent : chaque personne compte et chaque génération enrichit notre milieu.

Les occasions et les degrés d'implication sont nombreux :

- Activités : suggérer, créer, organiser et participer
- Conseil sectoriel :
  - Élection à un poste : Présidences secrétariat, trésorerie, conseillé
  - Comités sectoriels : Environnement, Femme, Homme, Assurance, Retraite
- Autres Comités :
  - Décors, logistique, animation et tous autres tâches nécessaires

Ensemble, saisissons cette occasion pour bâtir un secteur à notre image.

Impliquez-vous, exprimez-vous et contribuez activement à créer un avenir qui nous rassemble et nous ressemble !

Je vous souhaite une année pleine de bonheur, de plaisir et d'occasions pour vous réaliser comme personne et membres actifs à l'AREQ.

Denis Sénéchal  
Président région 08  
Abitibi-Témiscamingue



# RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE

Un léger ajustement des primes est prévu pour l'année 2026.

Voici les trois principales modifications :

- Appareils auditifs (Santé et Santé Plus) : remboursement maximal de 1 500 \$ tous les 48 mois.
- Transport et hébergement : pour une consultation de spécialiste au Québec (Santé et Santé Plus): remboursement maximal de 2 500 \$ par année.
- Examen de la vue (Santé Plus) : remboursement à 80 % tous les 24 mois, inclus dans le remboursement maximal annuel de 1 000 \$ du regroupement des professionnels de la santé.

Vous recevrez plus de détails dans votre Quoi de neuf du mois de janvier. Pensez également à conserver le petit feuillet résumant votre couverture d'assurance.

## TROUSSE DU VOYAGEUR

Si vous voyagez à l'extérieur du Canada, votre pharmacien peut vous fournir une trousse comprenant, entre autres, des antibiotiques et de la crème hydrocortisone.

## INFORMATION IMPORTANTE

Mme Johanne Freire, responsable des assurances, sera présente au Témiscamingue en mars 2026.

Pour toute question, n'hésitez pas à me joindre au 819-627-6482.

Joyeux temps des Fêtes!



Pauline Dupont, responsable sectoriel

Dossier assurances

819-627-6482





## **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

# JOURNÉE D'ACCUEIL 2025-2026 ST-BRUNO-DE-GUIGUES 2 OCTOBRE 2025

C'est avec grand plaisir que nous avons accueilli plus d'une trentaine de personnes pour souligner le début de l'année des activités dans notre secteur. Nous voulions souligner la Journée des Aînés-es, nos fêtés-es de 80 et 90 ans de l'année 2025 ainsi que nos nouveaux membres.

Cette journée a débuté sous une autre forme, soit « du placoting » ce que nous n'avons jamais le temps de faire mais, il nous était possible de faire des jeux... Cependant, le « placoting » a gagné la palme.... Aucune idée pourquoi... Ah, ah, ah !

Ensuite, un délicieux repas nous a été servi, à la grande satisfaction de toutes et tous. Après ce savoureux et copieux repas s'en est suivi les hommages officiels.

Un bouquet de corsage pour les fêtés-es et un petit cadeau leur a été remis, de plus, un cadeau pour notre nouvelle retraitée. Enfin, pour terminer, nous avons dégusté un délicieux gâteau pour souligner la fête des aînés-es.

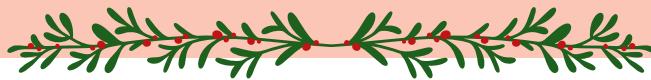
Ce fut une superbe rencontre tout le monde semblait satisfait ce fut très amical et conviviale.

Au plaisir de se revoir bientôt! Merci à tous ceux et celles qui ont réalisé cette rencontre.

Cécile Martin, présidente



# Bourses AREQ 2025-2026 – Appel aux membres du Secteur 08



## Les Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation 2023-2026

### Présentation générale

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50<sup>e</sup> 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 d'accroître le sentiment d'appartenance des membres de l'AREQ, de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés, de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue et d'assurer le rayonnement de l'Association.

---

### Personnes admissibles

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans).

Les personnes élues au conseil d'administration de l'AREQ et les membres de leur famille ne peuvent soumettre leur candidature.

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).
- 

### Bourses décernées

Les bourses sont décernées dans les dix régions de l'AREQ, en rotation, sur une base triennale :

- En 2023-2024 : régions 02, 04 et 10;
- En 2024-2025 : régions 05, 06 et 09;
- En 2025-2026 : régions 01, 03, 07 et 08.

Dans chaque région, la somme de 1 200 \$ est répartie également entre les récipiendaires. Cependant, les bourses sont d'un minimum de 300 \$ et d'un maximum de 500 \$.

---

### Dossier de participation

Les candidates et candidats doivent remplir le formulaire de mise en candidature (voir annexe). Ce formulaire doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (maximum 250 mots) et un document officiel de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant l'inscription à ladite formation.

Le formulaire et le document d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ entre le 15 janvier et le 1<sup>er</sup> avril.

---

### Sélection et remise des bourses

La sélection des récipiendaires est confiée aux régions. La remise des bourses a lieu lors d'une assemblée générale régionale ou sectorielle.

---

### Pour information

AREQ (CSQ)  
320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec QC G1K 9E7  
Tél. : 418 525-0611 ou sans frais 1 800 663-2408  
Site Internet : [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)  
Courriel : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)



## Les Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation 2023-2026

### Formulaire d'inscription

#### Coordonnées de la candidate ou du candidat

Nom de famille	Prénom
Adresse	
Téléphone	Courriel
Région de l'AREQ (si membre)	Secteur de l'AREQ (si membre)

**Membre régulier de l'AREQ** Numéro de membre :

OU

**Enfant de membre**

Nom et numéro de membre du parent :

OU

**Petite-fille/petit-fils**

Date de naissance :

Nom et numéro de membre du grand-parent :

#### Intérêt envers la formation (maximum 250 mots)

Signature :

Date :

Joindre un document officiel de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant l'inscription à ladite formation.

<b>Responsables des comités</b>	<b>Assurances</b> Pauline Dupont 819-627-6482	<b>Condition des femmes</b> Estelle Caza
	<b>Condition des hommes</b> Réjean Gaudet	<b>Retraite</b> Bernadin Létourneau
	<b>Entraide</b>	<b>Fondation Laure Gaudreault</b> Irène Caza
	<b>Environnement</b> Carole Falardeau	<b>Sociopolitique</b> Bernadin Létourneau
	<b>Responsable du bulletin</b> Cécile, Hélène et Pauline	<b>Comité social</b> Pierrette Denis, Hélène Sarrazin, Huguette Pagé, Éva Daoust et Gisèle Cormier

## Les activités à venir

### DÉCEMBRE

- 2 décembre - Dîner sectoriel de Noël
- 9 décembre - Dîner Temrose

### JANVIER

- Projet Toujours en Action (date à venir)
  - Matinée - Notaire
  - Après-midi - Gym cerveau

### FÉVRIER

- Activité de St-Valentin (date à venir)

### MARS

- Visite de Mme Johanne Freire pour les assurances (date à venir)

### AVRIL

- 10 avril - AGS - Élections : Présidence/2e vice-présidence/sécrétaire
- 22 avril - AGR - Rouyn-Noranda

### **EN 2026 - Visite et informations sur un programme de l'AREQ-CSQ : NOVUM**

**NB: Si vous désirez vivre une ou des activités hivernales ou simplement sociales, SVP, en informer un membre du Conseil Sectoriel et vous aurez notre appui pour vous aider. (patin, ski, ski de fond, motoneige, quilles, jeux de société, etc.)**



# NÉCROLOGIE

« Quand une âme s'est éteinte en ce bas monde, c'est qu'elle brille dans un autre fait de beauté et de paix ».

Nos sympathies à :

- Line Massie pour le décès de sa sœur Carole.
- Johanne Barbe pour le décès de son conjoint Jean-Luc Gaudet.
- Jacinthe Gaudet pour le décès de son frère Jean-Luc.

Nous avons perdu 3 de nos membres :

- **Marie-Berthe Vaillant**
- **Yvon Gingras**
- **Denise Cloutier-Lefebvre**

En toute sympathie pour la perte de ces êtres chères.

**Hélène Riendeau et Pauline Dupont**



# COMITÉ DE LA CONDITION DES FEMMES

Bonjour à toutes,

J'espère que vous êtes en bonne forme pour commencer cette année.

Comme je n'ai pas eu de rencontre avec la Responsable régionale, je vous fais donc un court résumé de la Marche des Femmes tenue à Ville-Marie le 1 er octobre dernier. Cette marche fut organisée sous le thème « Agissons ensemble pour le mieux-être des ainés »

C'est une première au Témiscamingue, elle a été organisée par la FADOC, la MRC et l'AREQ qui s'est joint à cette équipe. Tout était gratuit. Après un bon dîner, des mini pièces de théâtre ont été présentées sous le thème 'Quand les vertus s'en mêlent'.

Ces événements permettent de poser un regard positif, lucide et proactif sur les enjeux de la vieillesse et du vieillissement tout en affirmant la force d'une mobilisation collective engagée pour le mieux-être des ainés. Plusieurs membres ont participé à cette marche. Merci à tous les participants et participantes qui se sont déplacés avec le sourire pour représenter l'AREQ à cet événement.

Une participante m'a laissé ce message : « La Marche des ainés avait comme objectif d'accorder une importance capitale à la place de ceux-ci dans l'univers d'aujourd'hui. Les objectifs ont été atteints par l'accompagnement, le support, les plaisirs gourmands et l'aspect divertissement et théâtral ».

Ce fut une journée mémorable.

Estelle Caza, responsable sectoriel  
Condition des femmes



PHOTO : RADIO-CANADA / BIANCA SICKINI-JOLY

PROCHAINE ÉDITION  
XX MAI 2026