

# VIVRE LE TEMPS

JUIN 2026

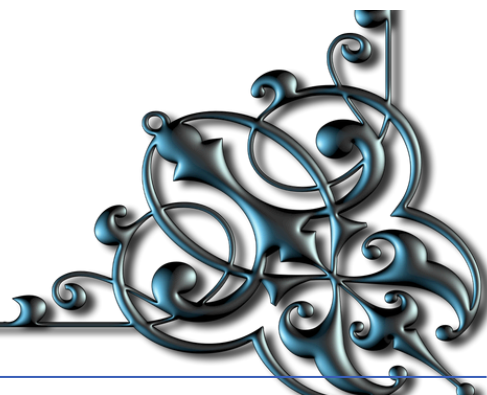
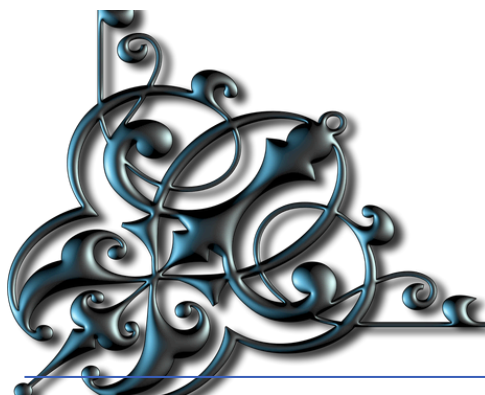


Région 01 Secteur L  
Côte-de-Gaspé

# AREQ

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

Mot du président régional	3
Mot de la présidente sectorielle sortante	4
Le dîner de Noël	5
Yoga sur chaise	6
À la retraite pas en retrait	7
Dîner de l'amitié de la St-Valentin	8
Journée internationale du droit des femmes	9
Dîner des bénévoles	10
Assemblée générale sectorielle	11
Assemblée générale régionale	12
Comité des Hommes	13
Comité Environnement	14
Comité Retraite	15
Comité Assurances	16
Comité Condition féminine	17
Comité Sociopolitique	18
49e et 50e Congrès 2026	19
Photos Congrès 2026	20
Responsables des comités	21
Décès	21
Nouveaux membres	22
Nouveau conseil sectoriel	22
Équipe du journal	22
Les activités à venir / Informations pratiques	23
Bulletin papier ou électronique	23
Bonnes vacances	24
Photo du nouveau conseil sectoriel	24



# Mot du président régional

Bonjour à vous, membres de la région 01.

Par ce billet, je m'adresse à vous pour la dernière fois comme président régional. Mon deuxième et dernier mandat a pris fin à l'AGR de Carleton le 1er mai 2026. Je demeurerai membre du CA de l'AREQ jusqu'au congrès AREQ en juin à Lévis. Une nouvelle personne à la présidence et un nouveau conseil exécutif régional prendront la relève.

Pendant mes deux mandats, comme administrateur au CA de l'AREQ, j'ai représenté fidèlement la région 01. Nous sommes une région éloignée avec des besoins particuliers. Nous devons tenir compte de notre grande région : Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-les-Îles-Côte-Nord. Elle est différente par sa superficie et une réalité tellement opposée des centres urbains.

Pendant toutes ces années, nos assemblées générales régionales ont eu lieu à Amqui, Mont-Joli, Gaspé et l'an passé, en 2025, aux Îles-de-la-Madeleine. Une rencontre nécessitant de nombreuses préparations, autant pour le transport, l'hébergement, les visites guidées et l'activité AGR. Cette année, en mai 2026, nous étions au Riotel à Carleton-sur-Mer. Merci aux membres des secteurs hôtes pour votre implication. Sans votre participation, nous ne pourrions vous visiter dans des secteurs différents chaque année.

Pendant cette période de 5 ans, je vous ai tous visités, en assemblée générale, en activité ou en conseil sectoriel. Ces visites me permettaient de vous connaître davantage et de constater votre grande implication dans vos secteurs respectifs. J'en garderai de merveilleux souvenirs.

Merci à vous tous pour votre implication au sein des conseils sectoriels et aux différents comités, au secteur, à la région et au National. Merci à vous tous pour votre participation aux activités de votre secteur.

Bravo et merci aux nouveaux membres élus au conseil exécutif régional. Je vous assure de ma collaboration.



**Raoul Deraspe**  
Président régional sortant

# Mot de la présidente sectorielle sortante

C'est avec nostalgie que j'ai quitté mon poste de présidente. Après 7 ans comme secrétaire et 5 ans comme présidente, l'AREQ fait partie de ma vie depuis mon implication dès la première année de ma retraite. J'ai apprécié faire partie de cette grande équipe. Pour ne pas quitter l'équipe complètement, j'ai accepté le poste à la 2<sup>e</sup> vice-présidence et je continuerai de m'acquitter de la conception et de la mise en page du bulletin.

Être présidente du conseil sectoriel a été une très belle expérience, enrichissante et valorisante. Ce fut l'occasion de rencontrer des gens super, de tisser des liens d'amitié lors de nos rencontres autant sectorielles, régionales ou nationales et j'en garderai de très bons souvenirs. Je pense avoir accompli ma tâche avec rigueur et sérieux.

Voici le bilan de la dernière année. L'évènement le plus marquant a été notre participation à l'AGR des Îles-de-la-Madeleine, par la suite, le déjeuner d'accueil au restaurant La Marée Haute de Grande-Vallée, un pique-nique au Parc Forillon, le dîner de Noël à la Salle Élias-Dufresne de Rivière-au-Renard, le déjeuner de la Journée des hommes, le dîner de l'amitié au Café des artistes, une activité de yoga sur chaise, la Journée pour les droits des femmes où on nous a informés sur le regroupement des femmes de la Côte-de-Gaspé et finalement, le dîner des bénévoles.

Le conseil sectoriel a participé à la tournée du CE en vue du Congrès de juin à Lévis. En novembre, j'ai assisté au Conseil National au Mont Ste-Anne et celui de mars à Québec. Finalement l'AGS et l'AGR à Carleton.

Au printemps 2025, une bourse de 1 200 \$ a été remise au Centre de pédiatrie sociale. Cette année, la bourse sera remise à la Fondation de l'école St-Rosaire pour un montant de 1 099 \$.

Merci à tous les membres du conseil sectoriel, aux membres des différents comités et différents dossiers et à tous les maillons. Vous faites un travail formidable. Et surtout merci à vous tous et toutes, membres du secteur, pour votre implication et votre participation aux activités. Nous nous reverrons aux activités de la prochaine année.

Christiane Beaudoin, présidente sortante  
AREQ secteur 01L Côte-de-Gaspé



## Le dîner de Noël

Le jeudi 11 décembre 2025, nous avons accueilli 71 personnes pour célébrer Noël, par un dîner à la salle multifonctionnelle Élias-Dufresne de Rivière-au-Renard. Nous étions très heureux de la présence de notre président régional, M. Raoul Desraspe.

Le marché Tradition de Grande-Vallée nous a concocté un bon repas traditionnel des Fêtes. Celui-ci s'est déroulé en toute convivialité, accompagné d'une musique d'ambiance par M. André Dufresne.

Plusieurs prix de présence ont fait des heureux : Mesdames Adèle Pison, Guylaine Fournier, Eileen Adams, Denise Paradis, Nicole Galliard, Raymonde Landry, Ange-Aimée Dupuis et M. Mathias Brousseau.

Mme Micheline Ouellet a eu la gentillesse d'offrir deux beaux milieux de table pour le tirage de prix de présence.

La générosité des membres pour la Fondation Laure-Gaudreau a remporté la somme de 360 \$, trois membres se sont partagés la somme de 180 \$, ce sont Mmes Claire Queenton, Donalda Boulay et Guylaine Fournier.



**Adelina Cloutier**  
2e vice-présidente



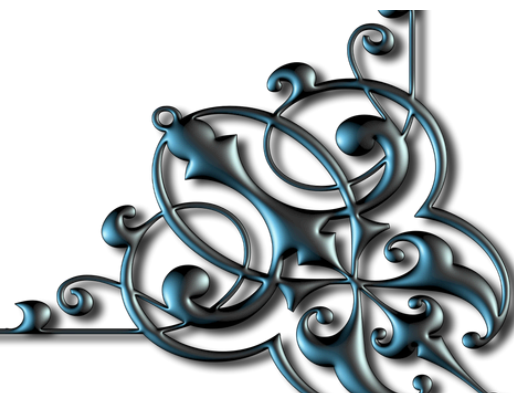
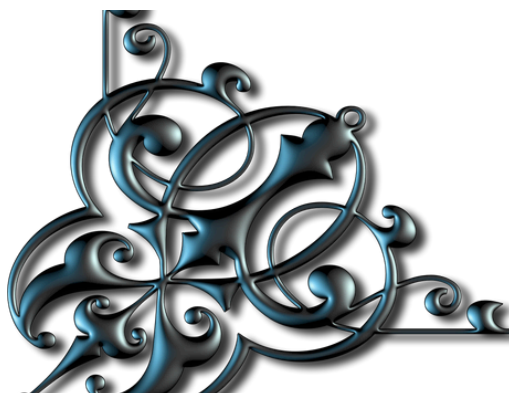
## Yoga sur chaise

C'est en commençant l'année 2026 du bon pied que 37 membres de notre secteur ont participé à une séance de yoga sur chaise animée par Mme Gabrielle Hélène Coulter. Cette activité fût tellement appréciée que 21 personnes se sont inscrites à un cours de yoga sur chaise pour les membres de l'AREQ offerte par l'école de danse de Gaspé.

L'activité s'est conclue par un dîner style buffet préparé par le restaurant St-Hubert.

Quatre prix de présence furent tirés dont un offert par Mme Maryse Dufresne, un merci spécial lui est adressé.

Claudette Samuel, secrétaire



# À la retraite pas en retrait

## **Un rôle social qui façonne le Québec, et un appel à la mobilisation**

À travers le Québec, les personnes retraitées jouent un rôle social d'une richesse exceptionnelle, parfois encore méconnu, mais essentiel à la vitalité des communautés. Leur engagement dans les milieux de vie, auprès des organismes, des familles et des régions, montre une réalité bien différente de l'image d'une retraite synonyme de ralentissement. Sur le terrain, les retraités contribuent, transmettent, innovent et inspirent.

Comme le rappelle notre présidente, Micheline Germain, « faire œuvre utile » décrit bien cette contribution continue des personnes retraitées à la société québécoise.

## **Une campagne pour mettre en lumière cette réalité**

C'est précisément ce que l'AREQ souhaite mettre en valeur avec sa campagne « À la retraite, pas en retrait », diffusée dès février et jusqu'en juin 2026. En présentant une pluralité de portraits de membres, la campagne offre un regard humain et concret sur la diversité des rôles que jouent les retraités dans leur communauté.

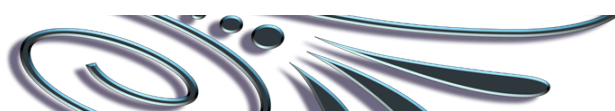
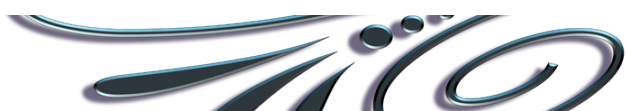
La campagne sera déployée dans certains médias écrits, dont Le Devoir et les médias régionaux du groupe CN2i (Le Soleil, Le Droit, Le Nouvelliste, etc.), ainsi qu'à la radio et sur le Web. Elle rappelle que la retraite ne met pas fin à l'engagement social, elle en transforme plutôt les formes et les possibilités.

## **Une transition plutôt qu'une rupture**

La retraite est de moins en moins vécue comme une coupure. Elle s'inscrit davantage comme une continuité, où l'engagement se transforme selon les aspirations et le rythme de chacun. Cet engagement prend mille formes, bénévolat, participation à des organismes, mentorat, implication culturelle, défense des droits, soutien familial, conseils d'administration, mouvements citoyens.

## **Appel à la mobilisation dans vos secteurs**

L'AREQ, c'est aujourd'hui plus de 60 000 membres répartis dans quatre-vingts secteurs à travers le Québec, soutenus par plus de deux mille bénévoles engagés. À l'approche du Congrès de juin, et alors que le triennat 2023-2026 tire à sa fin, c'est aussi un bon moment pour faire place à une relève de membres qui souhaitent s'impliquer.



# Dîner de l'amitié de la St-Valentin

Le 11 février 2026, nous avons souligné la journée de l'amitié avec un dîner à la brûlerie du Café des artistes. Soixante-six personnes y ont participé.

Un délicieux repas nous a été servi et le conseil sectoriel a complété ce repas avec du chocolat pour chacun et chacune des membres.

Une belle ambiance régnait et de belles discussions avaient lieu à chacune des tables. Le 50/50 de la Fondation Laure-Gaudreault a été remporté par Claudette Samuel et Noëlla Scott.



Henriette Morin, 1<sup>re</sup> vice-présidente



# Journée internationale des droits des femmes

« Générations deboutte! » est le thème de la Journée internationale des droits des femmes au Québec. Ce slogan rend hommage au premier journal « Québécoises deboutte! » d'il y a 50 ans appelant à la solidarité entre les générations de féministes pour contrer le recul et lutter contre les forces économiques et sociales actuelles.

Cette journée fût soulignée le 11 mars. Deux dames du regroupement des femmes de la Côte-de-Gaspé : Mme Jeannine Fournier, directrice et Mme Joyane Annett, intervenante et animatrice, ont expliqué le mandat, les objectifs et les services offerts par cette organisation.

Cette rencontre a permis de faire découvrir cet organisme à plusieurs personnes présentes. Dans un second temps, des membres du Club social féminin ont présenté une pièce de théâtre : « La maison bienveillante » une comédie musicale qui a su emballer le cœur de tous.

Quarante-cinq personnes ont participé à cette journée. Le tout s'est terminé par un buffet préparé par le restaurant St-Hubert.

Tous ont bien apprécié cette activité.

Claudette Samuel, responsable du dossier condition féminine.



# Diner des bénévoles

Le 29 avril, par une journée bien ensoleillée, s'est déroulé le dîner des bénévoles. Cette occasion spéciale pour souligner le dévouement de nos bénévoles et surtout pour les remercier de tout le travail accompli au cours de l'année en leur offrant un dîner qui a eu lieu au restaurant La Révolte de Rivière-au-Renard.

À vous toutes et tous chers bénévoles, nous vous disons un gros merci pour votre présence et votre bonne humeur qui ont fait de cet événement un grand succès. Votre dévouement et votre implication sont très appréciés. Vous êtes essentiels à la bonne marche des activités de notre secteur.

Selon un article de Centraide, le bénévolat améliore la santé physique et mentale. Il diminue le stress, rend de bonne humeur, aide à lutter contre la dépression, réduit la tension artérielle et surtout augmenterait l'espérance de vie.

Merci infiniment pour votre temps et votre dévouement, vous êtes un exemple pour tous et toutes.

Christiane Beaudoin, présidente sortante  
Région 01L Côte-de-Gaspé



# AGS assemblée générale sectorielle

Le 9 avril, dix-sept personnes ont assisté à l'assemblée générale sectorielle du secteur Côte-de-Gaspé qui se tenait à la salle du Pêcheur de l'Hôtel Rodeway Inn. L'assemblée était présidée par Mme Christiane Beaudoin présidente dont le mandat se terminait.

Les mandats aux postes de présidence et de 2e vice-présidence n'étaient pas renouvelables.

Donc, pour le poste à la présidence, aucune candidature n'a été reçue. Au poste de 2e vice-présidence, Christiane Beaudoin est élue sans opposition et au poste de 2e conseillère, Adéline Cloutier est élue sans opposition. Les postes à la présidence et 1re conseillère sont libres.

Comme le poste à la présidence est libre, il sera comblé par intérim par Henriette Morin 1re vice-présidente, jusqu'à la nomination de la prochaine présidence.

Chaque membre responsable d'un comité a présenté son rapport ce qui fût apprécié de tous.

Les membres délégués pour participer au Congrès provincial sont : Henriette Morin, présidente par intérim, Christiane Beaudoin, présidente sortante et Nicole Galliard, trésorière.

Les prix de participation furent gagnés par Francine Gagné, Gisèle Dunn et Micheline Boulet.

Le 50/50 de la FLG a été partagé en deux. Les deux gagnantes sont Jeannette Fortin et Yvette Moulin.

Le tout s'est terminé par un buffet cuisiné par Les petits plats de Lilo de M. Vincent Otis. Ces plats ont été très appréciés. Le dessert fut offert par le conseil sectoriel.



Claudette Samuel, secrétaire



# AGR assemblée générale régionale



Le 1er mai à Carleton avait lieu l'assemblée générale régionale. L'AGR réunit les 11 secteurs de la région R01-Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-Les Îles-Côte-Nord.

Nous étions logés à l'hôtel Baie-Bleue. Une délégation de 10 personnes représentait notre secteur : Adelina Cloutier, Christiane Beaudoin, Claudette Samuel, Denis Berthelot, Henriette Morin, Micheline Ouellet, Monique Blais, Nicole Galliard, Paule Lebreux, Raoul Déraspe et Yvette Moulin.

Des élections ont eu lieu pour élire une présidence régionale. Deux candidatures ont été reçues : Rémy Gagnon et Francine Girard, et cette dernière a été élue présidente régionale.

Rémy Gagnon, représentant régional du Comité sur la condition des hommes dans le secteur de la Baie-des-Chaleurs a profité de cette rencontre pour collecter de l'argent 💰 pour la Fondation Procure et il a ramassé la formidable somme de 510 \$.

Le 30 mai avait lieu la réunion de la Fondation Laure-Gaudreault. Notre nouvelle présidente, Lise-Anne Pineault était très contente du record d'assistance pour sa première réunion.

Il nous a été offert un délicieux repas, et pendant celui-ci, un magicien a été présent pour nous divertir et faire rire le public.

Adéline Cloutier, 2<sup>e</sup> vice-présidente

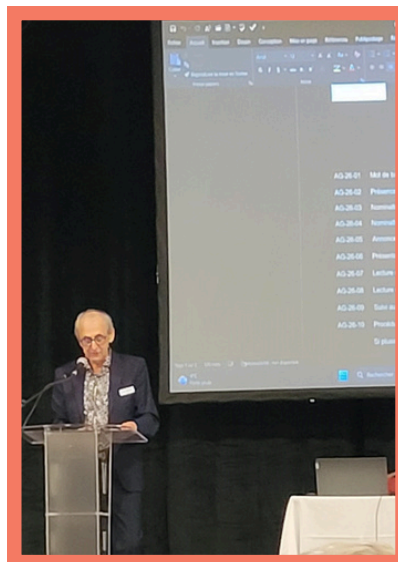


Photo du conseil régional sortant



Le nouveau conseil régional

Notre nouvelle présidente régionale  
Francine Girard



Raoul Déraspe,  
président régional sortant

# Comité des Hommes

Le 19 novembre 2026, c'était la Journée internationale des hommes et pour souligner cet événement, un dîner fut organisé au Café des Artistes à Gaspé. Trente-six personnes y ont participé, dont 7 hommes et 29 femmes, notre secteur a défrayé le coût de ce dîner pour les hommes présents. Le thème de 2025, « Célébrer les hommes et les garçons, mettait en lumière la valeur des hommes dans la famille, la communauté et le travail, tout en soulignant l'importance de guider la nouvelle génération avec des valeurs positives.

Le 17 mars 2026, à Matane, avait lieu la rencontre régionale des Comités des hommes. Sept des 11 secteurs formant notre région étaient représentés. Ceux de la Côte-Nord étaient absents à cause des forts vents empêchant le traversier de circuler. Il y eut un tour de table afin que chacun parle des activités réalisées dans son secteur; encore une fois, l'activité regroupant le plus de gens est celle qui se déroule autour d'un repas; aussi la majorité des membres qui y assistent sont des femmes.

En après-midi, une conférence sur « l'intelligence artificielle » fut donnée par M. Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux à l'AREQ proposant un survol accessible et critique des usages actuels de l'IA pour soutenir les aînés. Cette conférence a été fort intéressante car elle permet de questionner l'équilibre entre innovation technologique et respect des droits fondamentaux des personnes âgées.

Roger Dupuis, responsable Comité des hommes



# Comité Environnement

Le Comité environnement avec les membres de l'AREQ du secteur étaient invités à participer à l'opération Grand nettoyage de la Ville de Gaspé le 23 mai dernier.

Deux membres du conseil sectoriel, Christiane et Henriette, ont participé à ce Grand nettoyage sur le le boul. York Ouest. D'autres groupes se sont partagés divers coins de la Ville.

J'ai eu une rencontre à Matane le 18 mars dernier. Tous les représentants de chaque secteur étaient présents. Mme Danielle Tremblay, qui a remplacé Christiane Gagnon à la rencontre au National, nous a fait un compte rendu. Il se fait beaucoup de choses dans les différentes régions et toutes n'ont pas la même réalité. Nous avons fait un tour de table à savoir ce qui a été fait dans chaque secteur.

Le centre de tri de Grande-Rivière est le premier en tête de liste au Québec. Beaucoup de projets sont réalisés et d'autres en voie de l'être. Ils sont très avant-gardistes. Les Îles-de-la-Madeleine font un travail remarquable pour préserver leur environnement.

Je vous ai fait parvenir un petit message pour la Journée mondiale de l'eau qui a eu lieu le 22 mars. Plusieurs l'ont trouvé intéressant. La Journée mondiale de la terre était le 22 avril. Le mois de mai était le Mois de l'arbre et de la forêt. Le 5 juin était la Journée mondiale de l'environnement. Tout petit geste soit-il en est un de plus pour les générations futures.

Henriette Morin, responsable du Comité environnement et développement durable



# Comité Retraite

En mon absence, Francine Girard a présidé la réunion. Nous avons convenu du contenu de la rencontre. Elle a présenté deux diaporamas : un sur l'Étude Mallette et un autre rédigé par l'Observatoire de la retraite (L'OR).

Également, Francine a souligné l'importance de créer et de consulter notre dossier sur Retraite Québec à [gouv.qc.ca/mon dossier](http://gouv.qc.ca/mon dossier). L'information qu'on y trouve est des plus pertinentes.

## Étude Mallette

Ce document nous rapporte les faits saillants de l'Étude Mallette sur le coût de l'indexation du RREGOP et de son interprétation par l'Observatoire de la retraite (OR). Plus précisément, il rappelle :

- L'objectif visé soit l'analyse du coût d'indexation des rentes du RREGOP à l'aide d'une seule formule de calcul plutôt que les trois existantes;
- L'historique de l'indexation;
- Le fonctionnement des trois formules de calcul de l'indexation de la rente;
- L'état des régimes de retraite au Québec et au Canada;
- Les régimes de retraite du secteur public.

## Les faits saillants :

- Au Québec, seulement 0,2 % des participants profitent d'un régime de retraite indexé.
- Depuis 2002, la perte de pouvoir d'achat d'une rente de RREGOP atteint 18 % en 2025.
- Une pleine indexation du RREGOP coûterait environ 10,5 milliards de dollars et nécessiterait une hausse de cotisation à 14,05 % (actuellement à 9,09 %).

## Document de l'Observatoire de la Retraite

Ce document traite des mesures d'amélioration de la santé financière des aînés. On y retrouve une série de tableaux explicatifs. Il a pour objectif de Comprendre pour mieux agir collectivement.

## Conférence sur l'Intelligence artificielle

En après-midi, ils ont assisté à une conférence très intéressante sur l'Intelligence artificielle donné par Monsieur Samuel Labrecque.

Monique Blais, responsable sectorielle du Comité retraite



# Comité Assurances



Votre magazine « Quoi de Neuf », hiver 2026, vous fournit des informations très pertinentes concernant vos régimes d'assurance maladie et assurance-vie. Voici ce que l'on retrouve :

## Page 6

La bonification, les nouvelles améliorations appliquées au régime Santé et Santé plus. Le congé de prime mensuel de 8,31 \$ par adhérent permet d'offrir ces bonifications sans coût supplémentaire.

## Page 7

Le congé de prime mensuel de 14,46 \$ par adhérent sur les premiers 5 000 \$ de la prestation en assurance-vie a permis d'obtenir une réduction de tarifs par rapport à l'an dernier et les tableaux de tarification.

## Dans la partie centrale du magazine

Votre contrat Régime ASSUREQ « En un clin d'œil ». Ce dépliant contient les principaux éléments de votre assurance collective.

## Informations en vrac

### Retour au travail d'un enseignant retraité

Depuis le 15 septembre 2025, toutes les personnes enseignantes retraitées, quel que soit leur âge : aucune offre de participer aux assurances des employés ne leur sera faite. Elles demeurent assurées par ASSUREQ (si déjà inscrites).

### Décès versus RAMQ

Lors du décès d'une personne assurée par la RAMQ, il faut aviser le directeur de l'état civil à l'aide d'un formulaire fourni par le directeur des funérailles.

C'est le directeur de l'état civil qui avisera la RAMQ de décès. Détruire la carte d'assurance maladie.

La RAMQ annulera la carte d'assurance maladie et annulera l'inscription au régime public d'assurance médicaments.

### Dernier conseil

Vérifier si l'association ou le professionnel de la santé que vous consultez est inscrit à la liste des professionnels de Beneva avant de réclamer, pour éviter de mauvaises surprises.

Monique Blais, responsable sectorielle



# Comité Condition féminine



Le 18 mars à Matane, la représentante régionale Mme Françine Girard ainsi que les responsables de chaque secteur de la condition féminine se sont rencontrées. Des discussions, des échanges, des réflexions ont permis de réaliser que les droits des femmes acquis au fil des années sont toujours précaires et peuvent reculer.

« Générations deboutte! » est le thème de la Journée internationale des droits des femmes au Québec. Ce slogan rend hommage au premier journal « Québécoises deboutte! » d'il y a 50 ans appelant à la solidarité entre les générations de féministes pour contrer le recul et lutter contre les forces économiques et sociales actuelles.

Aujourd'hui encore, les forces économiques, politiques et sociales divisent, oppressent, et cherchent à restreindre nos droits, à freiner nos avancées, à semer la peur et la haine. D'une génération à l'autre, nos appels se répondent, nos luttes s'entrelacent et nos victoires se tissent ensemble vers l'égalité.

Dans notre secteur, 45 personnes se sont réunies le 11 mars pour souligner cette Journée. Mesdames Jeannine Fournier coordonnatrice et Jolyane Annett animatrice et intervenante au Regroupement des femmes de la Côte de Gaspé ont expliqué le mandat, les objectifs et les services offerts par cette organisation. Cette rencontre a permis de faire découvrir cet organisme à plusieurs personnes présentes.

Dans un second temps, des membres du groupe social féminin ont présenté une pièce de théâtre : « La maison bienveillante » une comédie musicale qui a su emballer le cœur de tous. Le tout s'est terminé par un buffet préparé par le restaurant St-Hubert. Tous ont bien apprécié cette activité.

Claudette Samuel  
Responsable du Comité de la condition féminine



# Comité Sociopolitique



## Le mardi 17 mars 26 à l'hôtel « Riotel de Matane »

Dans un premier temps, la responsable organisatrice du comité régional, Madame Lison Jean (Secteur Rimouski 01F) nous informe de sa rencontre nationale avec les responsables régionaux tenue à Québec le 6 novembre 2025. Elle cite entre autres 2 projets de l'AREQ :

- La présentation des huit scénarios de courts métrages mettant en vedette des personnes âgées à travers des histoires originales et positives en ce qui a trait à la vie après le passage de la soixantaine. Ce projet de l'AREQ vise dépasser les stéréotypes et célébrer la vitalité, la créativité et la diversité de la vie après 60 ans. Une bourse de 5 000 \$ sera attribuée au cinéaste méritant et le résultat sera dévoilé au Congrès de juin 2026.
- Le jeu de société « Par ici la retraite pour les 14 ans et plus, ayant pour but de lutter contre l'âgisme. Ce jeu intergénérationnel permettra de sensibiliser les jeunes et les moins jeunes aux réalités complexes de la retraite.

Elle nous décrit ensuite son expérience à : « L'atelier 360 degrés » de la Fondation Jasmin-Roy avec des casques de réalité virtuelle visant à lutter contre la maltraitance et l'âgisme chez les aînés.

Enfin, elle nous fait part du questionnement en cours sur le nom de notre comité socio-politique. Elle suggère un nouveau nom plus clair et attractif. Sujet à suivre...

Dans un deuxième temps, un invité, M. Harold Lebel, directeur du Carrefour 50 + du Québec nous a présenté l'organisme en survolant son historique et sa mission de créer des occasions de rencontre à travers une grande variété d'activités dont le « volet sportif » lequel met à la disposition des membres, du matériel tel qu'un ensemble de Pickleball.

À noter que le nouveau président du secteur Côte-de-Gaspé est M. Marcel Mainville succédant à madame Yvonne Bernatchez, ex-présidente.

Il y eut discussion et partage par les participants sur chacun des sujets précités en A.M. En P.M., la journée s'est terminée par une conférence sur : « intelligence artificielle », animée par M. Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux de l'AREQ nationale.

## Pour en savoir plus sur le sujet :

GOOGLE : AREQ RIMOUSKI NEIGETTE, SECTION « ACTIVITÉS » : Conférence sur l'intelligence artificielle? Au service des personnes aînées présentée le 19 mars 2026



# 49e et 50e Congrès 2026

Le 8 juin, à Lévis, a eu lieu le 49e Congrès sur les Statuts et règlements. Le 50e Congrès qui a eu lieu du 9 au 11 juin portait sur les orientations.

Au terme de trois journées de travaux, d'échanges et de réflexions, le 50e Congrès de l'AREQ a pris fin le 11 juin, à Lévis. Micheline Germain, de la région Mauricie-Centre-du-Québec, amorce un second mandat à la présidence de l'Association. Présidente depuis 2023, Micheline Germain poursuivra ainsi le travail entrepris au cours des trois dernières années afin de défendre les droits et les intérêts des quelque 60 000 membres de l'AREQ partout au Québec.

Cette réélection marque l'aboutissement de trois journées de travaux au cours desquelles les congressistes ont adopté les orientations qui guideront l'Association pour le triennat 2026-2029 et contribué à définir les priorités qui orienteront les actions de l'AREQ dans les années à venir.

Lors de ce Congrès, nous avons expérimenté le nouveau jeu **Par ici la retraite**, et une surprise de taille nous attendait. C'est Normand D'Amour qui a présenté le jeu. Le jeu qui prouve que la retraite n'est pas une fin mais le début d'une nouvelle aventure.

Nous avons aussi assisté à 3 conférences fort intéressantes, l'une avec Marie-Claude Barrette, la deuxième avec Pierre-Olivier Zappa et la dernière avec Antonine Yaccarini.

Le banquet fut une réelle réussite avec Grégory Charles comme chanteur invité.

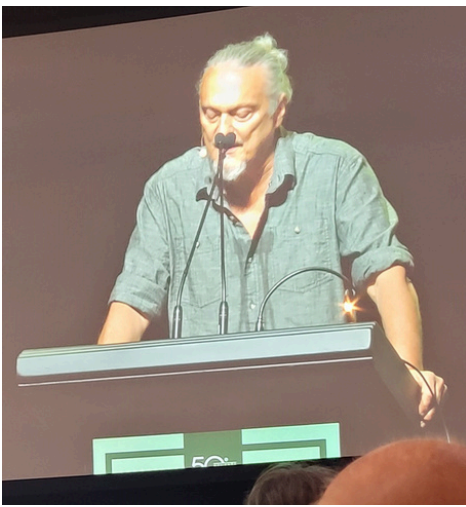
## Un Congrès tourné vers l'avenir

Sous le thème « AREQ, plus grande, plus forte », ce 50e Congrès aura permis aux congressistes de faire le bilan du dernier triennat, d'adopter les orientations 2026-2029 et d'élire les personnes qui auront la responsabilité de guider l'Association au cours des prochaines années.

Le 50e Congrès se conclut sous le signe de l'engagement avec un nouveau conseil exécutif pour 2026-2029.



Christiane Beaudoin, présidente sortante



<b>Responsables des comités</b>	<b>Comité assurances</b> Monique Blais germainblais@telus.net	<b>Condition des femmes</b> Claudette Samuel csamueletelus.net
	<b>Condition des hommes</b> Roger Dupuis rogerdupuis269@hotmail.com	<b>Comité retraite</b> Monique Blais germainblais@telus.net
	<b>Comité sociopolitique</b> Yvette Moulin ymoulin02@gmail.com	<b>Comité environnement</b> Henriette Morin henrietteMorin7@icloud.com
	<b>Projet Toujours en action</b> Adéline Cloutier adelinacloutier1@outlook.com	<b>Fondation Laure-Gaudreault</b> Micheline Boulet parepa@cgocable.ca
	<b>Informatique</b> Denis Berthelot denisberthelot1@gmail.com	<b>Bulletin sectoriel</b> Conseil sectoriel maude.mylene@telus.net



Marilyn Plourde-Adams	30 novembre 2025
Valère Cotton	31 décembre 2025
Andréa Coulombe	31 décembre 2025
Estelle Ouellet Savage	2 janvier 2026
Ghyslaine Bernatchez	9 avril 2026

Le conseil sectoriel offre ses plus sincères sympathies aux familles éprouvées. Pour informer les membres du secteur d'un décès, contactez la responsable, Henriette Morin à l'adresse courriel suivante : [henrietteMorin7@icloud.com](mailto:henrietteMorin7@icloud.com)



## BIENVENUE À NOS NOUVEAUX MEMBRES

Louise Bisson

Marie Bouchard

Chantal Cloutier

Sonia Joncas

## IMPORTANT

Ce message rappelle aux membres (anciens et nouveaux) de l'AREQ de signaler leur préférence pour recevoir le bulletin par courriel plutôt qu'en format papier – une démarche écologique encouragée par le conseil sectoriel.

Coordonnées pour mettre à jour vos préférences :

- Courriel : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)
- Téléphone : 1 800 663-2408

### Un nouveau conseil sectoriel

Raoul Déraspe, président  
Henriette Morin, 1re vice-présidente  
Christiane Beaudoin, 2e vice-présidente  
Adelina Cloutier, conseillère no 2  
Nicole Galliard, trésorière  
Claudette Samuel, secrétaire

### ÉQUIPE DU JOURNAL

Christiane Beaudoin  
Adelina Cloutier  
Henriette Morin  
Claudette Samuel

**Pour soumettre un article :**  
**[maude.mylene@telus.net](mailto:maude.mylene@telus.net)**

Mise en page : Christiane Beaudoin  
Révision : Jean-Paul Fournier  
Impression : Imprimerie du Havre  
Les textes, sauf quelques corrections mineures,  
sont la propriété originale des auteurs.

# Les activités à venir

- 3 septembre** : Marche au Parc Forillon
- 9 septembre** : Accueil des nouveaux et déjeuner de la rentrée
- 9 octobre** : Projet Toujours en action
- 19 novembre** : Journée internationale des hommes
- 11 décembre** : Dîner de Noël (informations à venir par courriel)
- 18 janvier** : Sortie raquette ou ski de fond
- 12 février** : Dîner de la St-Valentin
- 17 mars** : Journée des droits des femmes
- En avril** : PTEA
- 28 avril** : Dîner des bénévoles
- En mai** : Grand nettoyage de la Ville de Gaspé
- 6 mai** : AGS
- 17 juin** : AGR

<b>AREQ nationale</b>	<b>418 525-0611 1 800 663-2408</b>	<b><a href="http://areq.lacsq.org">areq.lacsq.org</a> <a href="mailto:info@areq.lacsq.org">info@areq.lacsq.org</a></b>
<b>Beneva</b>	<b>1 888-6962 418 651-6962</b>	<b><a href="http://www.beneva.ca/fr">www.beneva.ca/fr</a></b>
<b>RAMQ</b>	<b>1 800 561-9749</b>	<b><a href="http://ramq.gouv.qc.ca">ramq.gouv.qc.ca</a></b>
<b>Retraite Québec</b>	<b>418-643-5185 1 800 463-5185</b>	<b><a href="http://retraitequebec.gouv.qc.ca">retraitequebec.gouv.qc.ca</a></b>

Informations pratiques

## RECEVOIR LE BULLETIN PAR COURRIEL OU VERSION ÉLECTRONIQUE

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 Christiane Beaudoin à l'adresse suivante :

**[maude.mylene@telus.net](mailto:maude.mylene@telus.net)**

# Conseil sectoriel 2026

Raoul

Nicole

Adelina



Henriette



Christiane



Claudette



*Prenez soin de vous  
et au plaisir de se revoir à l'automne pour  
la marche au Parc Forillon et le déjeuner de  
la rentrée*

**Bonnes vacances**

