

# Entretiens 04 A

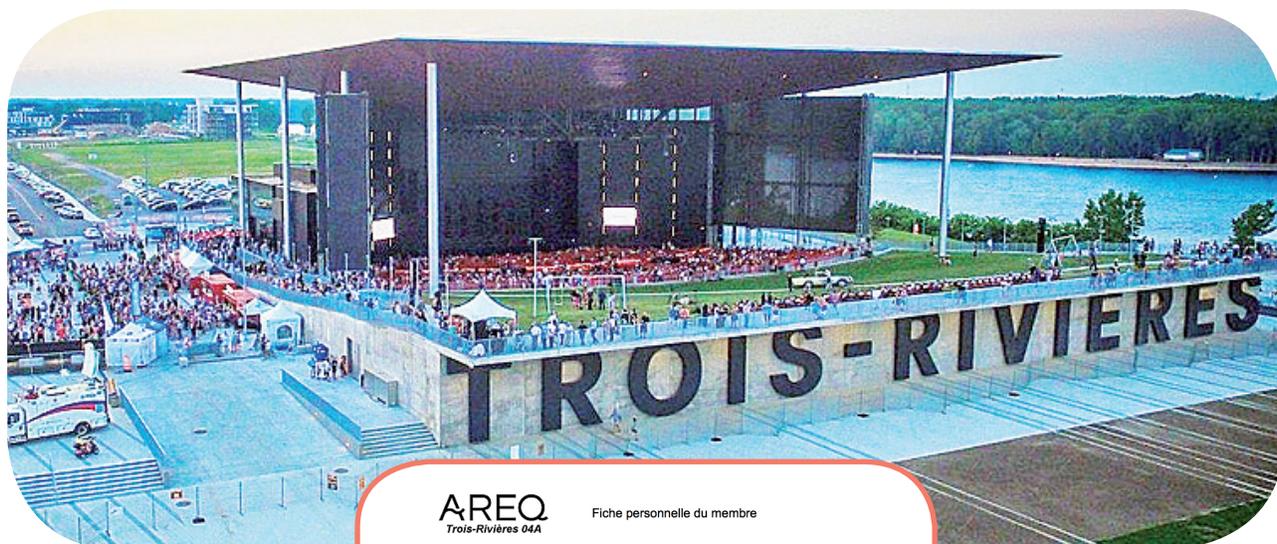
**AREQ** Le mouvement  
des retraité(e)s  
CSQ

Bulletin d'information  
Secteur Trois-Rivières

Édition Août 2024

Vol. 28 - Numéro 1

**VOS INFORMATIONS PERSONNELLES SONT-ELLES À JOUR?**



**AREQ**  
Trois-Rivières 04A

Fiche personnelle du membre

	Nom : <input type="text"/>	Sexe : <input type="text"/>	No. dossier : <input type="text"/>
	Statut : <input type="text"/>	Date de naissance : <input type="text"/>	Date de retraite : <input type="text"/>
Photo : <input type="text"/>			
Adresse : <input type="text"/>			
<input type="text"/>			
Tél. : <input type="text"/>			
Courriel : <input type="text"/>			
Liste de distribution : <input type="text"/>			
Bulletin Entretiens : <input type="text"/>			
Fonction : <input type="text"/>		Groupe : <input type="text"/>	
Information : <input type="text"/>		Info-2 : <input type="text"/>	
<input type="text"/>		Info confirmée : <input type="text"/>	
		Téléphoniste - bénévole : <input type="text"/>	
		No. associé : <input type="text"/>	
Contraintes : <input type="text"/>		<input type="text"/>	

**Aller à la page 9...**



## TABLE DES MATIÈRES



	page
Table des matières	2
Calendrier des activités	3
Mot de la présidente régionale	4
Mot de la présidente sectorielle	5
Avis de décès	6
Pourquoi manger local?	7
Mise à jour - dossier à l'AREQ T-Riv.	9
Des nouvelles de la FLG	10
Activité régionale	11
Invitation dîner spaghetti	12
Info assurances	12
Balade en campagne	13
AREQ présente au Défi du Parc ...	14
J. internationale des hommes (act. rég.)	14
Soirée Cabaret 2024	15
Une indexation additionnelle ...	16
Activités à venir	17
Informations générales	18
Organigramme	19



L'être humain est incroyable : c'est la seule créature qui va couper un arbre pour en faire du papier et écrire dessus :  
« Sauvez les arbres! »

### **Bulletin Entretiens 04 A**

Mise en page  
Michel Jolicoeur

Réviseur  
Jean Carpentier

Envoi postal  
Diane Magny

Collaborateurs  
Membres du conseil sectoriel,  
resp. de dossiers régionaux et sectoriels

Impression  
Éditions l'Exode

L'abonnement au bulletin *Entretiens 04 A* est gratuit.  
Vous devez vous inscrire sur la liste des abonné.e.s en communiquant avec Diane Magny  
au 819 376-7201 ou par courriel à [bobinnetdiane@icloud.com](mailto:bobinnetdiane@icloud.com).



## CALENDRIER DES ACTIVITÉS



	mois		mois
	<b>Septembre</b>		<b>Décembre</b>
Quilles	4	Déjeuner	3
La rentrée	5	Quilles	4
Le Défi du Parc	8	CS	10
Quilles	11	Quilles	11
Balade en campagne	12	Souper de Noël (salle Des Ormeaux)	12
CR	17	Quilles	18
Quilles	18		
Comités régionaux	20		<b>Janvier</b>
Quilles	25	Déjeuner	7
Action sociopolitique (Victoriaville)	25	Quilles	8
CS	27	Quilles	15
		CS	21
	<b>Octobre</b>	Quilles	22
Déjeuner	1	CR	23
Quilles	2	Collecte de sang	23-24
Dîner FLG (La Tuque)	2	Quilles	29
Quilles	9		
Quilles	16		<b>Février</b>
Soirée Cabaret (Shawinigan)	17	Déjeuner	4
CS	22	Quilles	5
Quilles	23	Quilles	12
CN	28-29-30-31	Quilles	19
Quilles	30	Tombée des articles (Bulletin 04 A)	21
		CR	25
	<b>Novembre</b>	Quilles	26
Quilles	6	JIDF (Drummondville)	27
JIH (Louiseville)	7		
Quilles	13		
Quilles	20		
CR	21		
Comités régionaux	26		
Quilles	27		
CS	28		



Il est toujours prudent de vérifier la tenue des activités  
inscrites à l'agenda sur le site de l'[AREQ de Trois-Rivières 04 A](#).

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Michelle Samson

Bonjour,

Je me présente, Michelle Samson, votre nouvelle présidente régionale. Je suis une femme de la Mauricie... et du Centre-du-Québec. En effet, je suis née et j'ai grandi à Shawinigan. Après mes études, j'ai fait ma carrière professionnelle en enseignement à Drummondville.

Si j'ai accepté cette fonction de présidence régionale, c'est que je crois profondément que l'on peut changer les choses. En prenant notre retraite, on réalise qu'on entre dans un monde parallèle. Nous devenons une personne « non active » dans un monde de travailleurs, avec peu ou pas de pouvoir pour faire changer notre situation, celle des personnes aînées.

À l'AREQ, j'ai retrouvé une organisation qui travaille à faire changer les statu quo. Celle-ci a démontré que nous sommes capables de nous regrouper, de faire des suggestions, de discuter, d'organiser, de trouver des solutions et d'effectuer un suivi. Je prends pour exemple toute la démarche de la Coalition pour la dignité des personnes aînées (CDA).

Être informée de l'avancement des dossiers sera donc ma première préoccupation. Il vous sera plus facile de comprendre ce que l'on attend de vous et ce que vous pourrez retirer des actions entreprises.

Mon second objectif consistera à apprendre à connaître tous les secteurs. S'il est facile de voir les différences géographiques, il est plus difficile de percevoir celles provenant des mentalités de chaque coin de la région 04. Ces connaissances me permettront de prendre de meilleures décisions au bénéfice de tous les membres.

En terminant, j'ai bien hâte de vous rencontrer dans vos secteurs afin de découvrir vos préoccupations, vos bonnes idées et vos intérêts.

À bientôt!



## MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE



Lucie Boyer

Nous sommes à même de constater que l'été s'achève. Nous entamerons déjà la deuxième année du triennat. Le plan d'action 2023-2026 a été présenté lors de notre assemblée générale sectorielle en mai dernier. Les membres présents l'ont adopté tel que proposé.

Lors de l'assemblée générale régionale, monsieur François Sciortino a présenté Novum en après-midi. C'est un service de consultation gratuit auprès d'avocats et de notaires sur des sujets tels que le logement, le droit des aînés, le testament, etc. Il est accessible à tous nos membres et permet d'éviter certains frais juridiques.

L'AREQ s'implique sans relâche dans plusieurs dossiers, tels que le droit de nos aînés, leur logement à des coûts raisonnables, leur protection, leur respect et la vie dans la dignité. L'AREQ s'engage et se soucie du bien-être de ses membres. L'AREQ a été présente tout au long du processus concernant l'indexation additionnelle de la retraite 1982-1999. Nous avons appris l'heureuse nouvelle par la voix de notre présidente nationale, madame Micheline Germain, lors du congrès de la CSQ en juin. Quelle belle victoire pour nos membres!

Voilà pourquoi il est primordial de maintenir votre engagement afin que notre secteur demeure vivant. Nous vous invitons donc à participer aux diverses activités. En mars dernier, un cours de danse d'une durée de dix semaines a divertit environ une vingtaine de personnes qui ont pu bouger et socialiser. Leur satisfaction les a incitées à demander la poursuite des cours. De même, à la suite d'une conférence de madame Isabelle Coulombe, kinésiologue, les membres présents ont suggéré un cours de mise en forme. En ce sens, des nouveautés vous seront proposées cet automne dans le but de favoriser votre participation. Les détails restent à venir, aussi, surveillez bien vos courriels.

Enfin, un immense merci à toutes les personnes qui s'impliquent bénévolement au sein de notre secteur! C'est ensemble que nous sommes plus forts! Bienvenue aussi à toutes les nouvelles personnes retraitées. Nous vous attendons en grand nombre à l'activité de rentrée du 5 septembre.





## AVIS DE DÉCÈS



### Sympathies aux membres de la famille et aux amis



Baillargeon, Guy-André



Bastarache, René



Beudet, Hélène



Benoît, Joseph-Arthur



Boisvert-Poulin, Monique



Gagnier, Hélène



Gélinas-Dussault, Marcelle



Hayes, André



Legrow, Alex



Mailhot, Marcel



Morissette, Réjeanne



Parenteau, René



Tremblay, Marlène



### Avis de décès d'un membre de la famille



- Dandeneault, Jean / frère de Claudette Dandeneault
- Provencher-Lafond, Thérèse / soeur d'Henriette Provencher
- Provencher, Madeleine / soeur d'Henriette Provencher
- Richard, Jean-Pierre / frère de Gilles Richard et beau-frère de Colette Richard



## POURQUOI MANGER LOCAL?



Lorraine Pelletier

Sur ma terre à bois...

Je commence cette chronique en vous parlant des activités que je pratique sur ma terre à bois. Difficile de dire tout ce que j'y fais tellement c'est diversifié : entretien du chemin commun, dégagement et marquage des limites du lot, récolte de bois et de champignons, photographie et identification de la flore, plantation de jeunes arbres pour la biodiversité, aménagement et plus encore. Jamais je ne m'ennuie!

Inutile de dire que je rencontre parfois des obstacles : arbre bloquant le chemin, matériel oublié, insectes insistants, blessure mineure... En cas de pépin, ma conviction profonde est celle-ci : **la solution est tout près**. Donc, je m'arrête, je regarde autour de moi et, la plupart du temps, je trouve ce dont j'ai besoin pour me tirer d'affaire.

Et dans mon assiette?

Pourquoi cette digression pour parler d'alimentation locale? Parce que je crois qu'on peut utiliser la même stratégie pour l'alimentation, tout simplement! Songez à nos parents et à nos grands-parents. Ils ont vécu en se nourrissant des aliments qu'ils cultivaient. Une orange, c'était vraiment un cadeau d'exception à Noël! Or, avec la mondialisation, les produits de la planète entière se retrouvent sur notre table. Vive l'abondance et le choix! Pourtant, dans son livre *Sapiens*, Yuval Harari affirme que les chasseurs-cueilleurs avaient une alimentation plus diversifiée que la nôtre. Quoi!?! Eux qui devaient se nourrir seulement de

ce qui les entourait! Incroyable, n'est-ce pas? L'abondance d'aujourd'hui : **le revers de la médaille**...

- Plusieurs légumes et autres produits consommés par nos prédécesseurs sont tombés dans l'oubli. Par exemple, le topinambour, les gourganes, les courges, le sarrasin. On les redécouvre maintenant.



Pleurotes des neiges

- Les nombreuses variétés d'autrefois ont été délaissées au profit de quelques variétés seulement, souvent modifiées génétiquement. Cela constitue aussi un changement.

- Les produits importés sont souvent offerts à un coût moindre que les produits locaux, même en saison. Conséquence? L'acheteur choisit selon le prix sans penser plus loin, même s'il en a les moyens...

- Selon Équiterre, un produit parcourt **en moyenne** plus de 2500 kilomètres du champ à notre assiette. Les fraises produites à l'année en Californie parcourent environ 4900 km. C'est bon et normal pour l'environnement, selon vous?

- Nous dépendons de plus en plus des produits étrangers. Nous l'avons réalisé un peu quand la frontière avec les États-Unis a été brièvement



## L'ACHAT LOCAL POUR LA VARIÉTÉ ET LA FRAÎCHEUR



Lorraine Pelletier

fermée lors de la pandémie. On s'est inquiété de voir des sections de tablettes vides, puis l'on a vite oublié. Toujours selon Équiterre, **le Québec ne produit que la moitié de ce qu'il mange**; pas rassurant quand on pense sécurité et autonomie alimentaires (<https://www.equiterre.org/fr/notre-travail/alimentation-et-agriculture>).

Alors, pourquoi manger local?

Parce que **la solution est tout près**. Et les avantages sont multiples :

1. D'abord, pour prendre conscience de la variété des aliments cultivés (ou sauvages) autour de nous. Ils sont d'une **grande diversité** et les producteurs offrent souvent des conseils et des recettes pour les cuisiner! Et grâce à Internet, on en apprend toujours plus. Récemment (semaine du 10 juin), j'ai fait un ketchup, style ketchup aux fruits, avec ma rhubarbe, de même que trois potages différents aux asperges et une délicieuse crème avec des pleurotes des neiges... découverts et cueillis dans le bois! Différent et trippant!
2. Ensuite, pour savourer des aliments qui sont cueillis mûrs et sont donc d'une **fraîcheur remarquable** en comparaison avec ceux qui mûrissent de façon forcée durant le long trajet pour arriver à l'épicerie. Il y en a parmi vous qui se rappellent avoir mangé des fruits exotiques à l'étranger? Miam! Alors, apprécions tout autant la saveur de nos fruits et de nos légumes locaux frais.
3. Côté **santé et nutrition**, pour bénéficier des vitamines, des minéraux et des nutriments lorsqu'ils sont frais, puisque **la valeur nutritive**

**des aliments diminue** dès leur cueillette. Manger local, c'est avoir l'assurance que les aliments sont de qualité et qu'ils répondent aux normes de salubrité et autres établies par nos autorités.

4. Bien sûr, pour **soutenir nos producteurs locaux** et avoir un contact privilégié avec eux. Comme il était instructif d'entendre Samuel, de Culture Orenda, nous parler de ses produits et de leur fabrication lors de notre activité sur l'agriculture urbaine. On sentait sa fierté, son engagement et sa passion. Et il disait justement combien le contact direct avec la clientèle est important pour cette jeune entreprise innovante. Vive les contacts sociaux nourrissants!



...soutenir Samuel et les autres producteurs passionnés!

5. En ce qui concerne le **volet économique**, pour investir chez nous plutôt que d'enrichir les multinationales. Saviez-vous que si chaque consommateur remplaçait **30 \$ par année** de produits de l'extérieur par des aliments québécois, on injecterait **un milliard de dollars**



## POURQUOI MANGER LOCAL? (SUITE)



Lorraine Pelletier

de plus dans l'économie québécoise en cinq ans, selon le MAPAQ (ministère de l'Alimentation). Laure Waridel le confirme dans *Acheter, c'est voter* et *L'envers de l'assiette et quelques idées*. 6. Pour être moins dépendant, surtout dans des domaines aussi vitaux que l'alimentation et l'agriculture. Ainsi, nous favorisons notre autonomie alimentaire et nous mettons l'accent sur la **préservation de notre territoire et le savoir-faire agricoles**. 7. Enfin, pour **aider notre secteur agricole** à nous nourrir. Notre agriculture connaît de multiples difficultés, notamment avec la perte de nos plus belles terres au profit de projets immobiliers, industriels et autoroutiers. De l'autre côté, des agriculteurs soucieux de l'environnement, de la santé des sols et de la nôtre adoptent des **pratiques nouvelles et régénératrices**, mais coûteuses. Leurs efforts méritent notre attention et notre support. Pour une histoire de l'agriculture et plus encore, voir le film [https://app.livestorm.co/equiterre\\_1/diffusion-du-film-regenerating-life/live?s=16c87ffd-fa49-4fd0-af51-1872bf00fe47#/](https://app.livestorm.co/equiterre_1/diffusion-du-film-regenerating-life/live?s=16c87ffd-fa49-4fd0-af51-1872bf00fe47#/).

En guise de conclusion...

Je dois avouer un petit biais, étant moi-même issue du milieu agricole. Néanmoins, allez à la rencontre de nos agriculteurs dévoués, que ce soit à leur kiosque ou au marché public durant la période des récoltes. Ou encore, profitez de l'activité *Balade en campagne* organisée au début de l'automne (voir l'article à ce sujet).

### MISE À JOUR DE VOTRE DOSSIER À L'AREQ TROIS-RIVIÈRES

#### Opération vérification

Sur une base volontaire, nous vous invitons à communiquer avec nous dans le but d'assurer que nous disposons des bons renseignements vous concernant.

Par un simple courriel à [micjol22@videotron.ca](mailto:micjol22@videotron.ca), recevez, vérifiez et confirmez vos informations. Possibilité d'ajouter une photo pour nous permettre de bien vous identifier.

Par téléphone : du lundi au mercredi, de 9 h à 12 h, au numéro suivant : 819 378-2476.

Parlez à Michel Jolicoeur pour vérifier et corriger, s'il y a lieu, vos informations personnelles.



## DES NOUVELLES DE LA FLG



Denis Paquin

Carpe Diem



Christine Charest \*

Maison des Grands-parents



Émilie Dallaire \*

Grâce à toutes les personnes qui ont participé aux déjeuners mensuels ainsi qu'au souper à l'hôtel-lerie, la Fondation a remis un montant de **trois mille dollars** à quatre organismes de la région, soit Carpe Diem, la Maison des Grands-Parents, le Centre communautaire de loisirs Jean-Noël Trudel ainsi que le projet La Ruelle animée du Centre de pédiatrie sociale. Je vous en remercie grandement. Vous permettez ainsi à la Fondation de poursuivre sa mission d'aider les personnes âgées dans le besoin, d'appuyer des oeuvres de jeunesse et de favoriser la recherche médicale dans les maladies qui affectent les personnes âgées.

Au plaisir de se revoir en septembre.

Centre communautaire Jean-Noël Trudel



Marie Hallé \*

Pédiatrie sociale



Jacinthe Dumaine \*

\* = représentante entourée de Denis Paquin et Lucie Boyer.

### Jeanne-Mance Bellemare

Les membres du comité régional d'action sociopolitique sont heureux de vous inviter à une conférence sur la crise des médias qui se tiendra dans le secteur Bois-Francs. Le conférencier est monsieur Alain Saulnier, journaliste de métier. Il a dirigé le service de l'information à Radio-Canada (2006-2012) et a enseigné le journalisme à l'Université de Montréal (2012-2022). Il est l'auteur d'*Ici était Radio-Canada* (Boréal, 2014) et des *Barbares numériques* (Écosociété, 2022).

La conférence : **L'état des médias dans l'univers numérique**

La crise des médias est plus présente que jamais et touche tous les médias, autant écrits que radiodiffusés. Les multinationales Google, Amazon, Facebook, Apple et Microsoft se sont appropriées l'univers numérique et définissent les règles du jeu. C'est dans ce contexte de concurrence déloyale que nos médias doivent naviguer, n'ayant d'autre choix que de rationaliser l'offre de services faute de revenus suffisants. Étant donné la spécificité culturelle et linguistique du Québec, il est important de suivre de près cette situation et de bien comprendre les enjeux.

**Date :** Mercredi 25 septembre 2024

**Endroit :** Club de golf Victoriaville  
223, rue Perreault, Victoriaville  
Téléphone : 819 752-4907

**Accueil :** 9 h 15 h à 9 h 45

**Conférence :** 9 h 45 h à 12 h  
(avec pause de 10 minutes à 10 h 45)

**Questions :** 11 h 45 h à 12 h

**Dîner :** 12 h (sur place)

**Activité ludique :** 13 h 15 h à 14 h 45

**Évaluation :** 14 h 45 à 15 h

**Fin :** 15 h

**Coût :** 25 \$ pour les membres et  
40 \$ pour les non-membres

**Inscription :** Jeanne-Mance Bellemare au 819 375-7590 ou courriel [jeanne.mance@videotron.ca](mailto:jeanne.mance@videotron.ca)

**Date limite :** **Lundi 16 septembre 2024**





## INVITATION DÎNER SPAGHETTI MERCREDI 2 OCTOBRE 2024



Denis Paquin

- Lieu :** Club de Golf  
35, rue Beaumont  
La Tuque
- Coût :** 30 \$ (5 \$ ira à la FLG)
- Menu :** Potage - Spaghetti - Pouding chômeur
- Accueil :** 11 h
- Hommage :** 11 h 30
- Dîner :** 12 h
- Inscription :** Denis Paquin au 819 375-7590 ou courriel [denispaquin@videotron.ca](mailto:denispaquin@videotron.ca)
- Date limite :** Jeudi 26 septembre 2024



Partie musicale & chansons avec monsieur Luc Quesy.



## INFO ASSURANCES



Andrée Guillemette

Bonjour à vous, membres de l'AREQ,

L'été est passé beaucoup trop vite et j'ai l'immense plaisir de vous souhaiter une superbe saison automnale. Profitez du beau temps et, surtout, soyez prudents. N'oubliez pas de vérifier vos assurances pendant l'organisation de votre prochain voyage.

Au plaisir de vous retrouver à l'automne.





## BALADE EN CAMPAGNE



Lorraine Pelletier

Avec l'idée de manger local et de découvrir nos producteurs, le comité environnement vous propose une sortie hors de l'ordinaire cet automne. Vous vous souviendrez longtemps du **jeudi 12 septembre 2024** si vous montez à bord de l'autobus qui nous amènera dans quatre municipalités du nord de la MRC de Maskinongé : Yamachiche, St-Sévère, St-Élie-de-Caxton et St-Paulin. Un beau parcours sur des chemins méconnus aux paysages ravisants.

Nous vous proposons en effet **une balade en campagne** afin de rencontrer des membres du MIAM Mauricie et d'en savoir plus sur leur entreprise. **MIAM** Mauricie, c'est le **Meilleur** de l'Industrie **Agroalimentaire** en **Mauricie** : les membres doivent répondre à des critères bien établis. Nous verrons comment ces producteurs peuvent offrir des produits de grande qualité dans une perspective écologique et durable.

### Voici l'horaire :

- 8 h Départ en autobus du Super C, boul. des Récollets, Trois-Rivières
- 8 h 45 Ferme Le Crépuscule, Yamachiche : visite et explications
- 10 h 30 Passion Lavande, St-Sévère : visite et explications, achats en boutique, si désiré
- 12 h St-Élie-de-Caxton, Resto-Gîte Le Lutin-Marmiton / Dîner 2 services :  
Entrée : soupe légumes et orge  
Trois choix de plats principaux et breuvage :
  - Spaghetti sauce à la viande et légumes;
  - Brochette de poulet aux légumes sur riz;
  - Gratin de légumes sauce crémeuse à l'ail.Visite à la boulangerie du village avec un petit sucré, si désiré  
Visite d'une boutique de 60 exposants locaux; achats, si désiré
- 14 h 15 Ferme du Loup, St-Paulin : visite et explications, dégustation de vins acéricoles, achat de produits de l'érable et de vin, si désiré
- 15 h 45 Retour au Super C à TR; arrivée prévue vers 16 h 30.

Prévoyez de **bonnes chaussures** (espadrilles), des vêtements confortables et de l'argent comptant afin d'accélérer le service si vous prévoyez de faire des achats.

Le coût pour la journée (transport, visites, dégustation et repas) est de **20 \$ par membre** et de **50 \$ pour les amis**.

Inscriptions à la rentrée ou par téléphone auprès de Lise Houde au 819 609-3750.

Cette activité est offerte aux membres et aux ami.es de tous les secteurs de l'AREQ 04.

**Bienvenue à tous!**



## AREQ PRÉSENTE ... AU DÉFI DU PARC DE LA MAURICIE



Diane Magny

Saviez-vous que...

Les Défis du Parc existent depuis plus de 15 ans. Plusieurs activités sont à l'honneur, telles que le vélo, les courses de 7 et de 14 km, la course des jeunes et la marche de 4 km.

Cette année, le conseil régional accompagné de quelques personnes provenant des différents secteurs seront présents à ce grand événement. Nous endosserons des dossards à l'effigie de l'AREQ dans le but de bien afficher notre association.



## JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES (ACT. RÉG.)



André Paquin

- Date :** Jeudi 7 novembre 2024
- Endroit :** Restaurant La Porte de la Mauricie, Louiseville (sortie 174 de l'autoroute 40)
- Accueil :** 9 h 30  
Dîner sur place  
Les détails de cette activité seront publiés en septembre.
- Inscription :** André Paquin au 819 372-9675 ou courriel [andré.paquin4@gmail.com](mailto:andré.paquin4@gmail.com)
- Date limite :** Jeudi 31 octobre 2024





## SOIRÉE CABARET 2024



Hélène Latour

Nous vous invitons à la Soirée Cabaret qui se veut une aide importante à notre **Fondation Laure-Gaudreault**. L'artiste invité sera monsieur Alain Quessy\*.

**Date :** Jeudi 17 octobre 2024

**Lieu :** Salle Sérénité (1301, 5<sup>e</sup> avenue, secteur Grand-Mère)

**Accueil :** 17 h

**Souper :** 17 h 30

**Spectacle :** 19 h 30

**Coût :** 35 \$ membres AREQ 04 B  
45 \$ membres des autres secteurs de l'AREQ 04  
47 \$ non-membres  
(incluant une contribution de 10 \$ par participant pour la FLG)

Il y aura un encan chinois offrant des oeuvres diverses ou une contribution volontaire.

**Inscription :** Diane Magny au 819 376-7201 ou courriel [bobinnettediane@icloud.com](mailto:bobinnettediane@icloud.com)

**Date limite :** **Vendredi 4 octobre 2024**

\* : Alain Quessy, natif de Grand-Mère, amorce l'apprentissage de la guitare à l'âge de 16 ans. Environ deux ans plus tard vient l'écriture de chansons. Commence alors une carrière qui l'amène à faire plusieurs spectacles partout en province, au pays et quelquefois à l'étranger. Quelque deux cents chansons plus tard et après quatre albums à compte d'auteur, il vit encore aujourd'hui de la chanson en présentant des spectacles variés. Il nous présentera un répertoire principalement de langue française avec des pièces de Leclerc, de Vigneault, de Ferland, d'Aznavour et de Dassin.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer.





**UNE INDEXATION ADDITIONNELLE VERSÉE AUX PRESTATAIRES  
D'UNE RENTE DU RREGOP, DU RRE, DU RRCE ET DU  
RRF À L'ÉTÉ 2024**



Tiré de l'infolettre extraordinaire de l'AREQ

Les démarches de l'AREQ n'auront pas été vaines. Le gouvernement a annoncé qu'il versera finalement sa part de l'indexation additionnelle de la rente de retraite du RREGOP. Cela signifie que vous recevrez une augmentation supplémentaire de votre rente cet été.

L'indexation additionnelle est une augmentation prévue pour les prestataires d'une rente de retraite du RREGOP pour les années de service cotisées entre 1982 et 1999, lorsque la santé financière du RREGOP le permet. Elle vise à compenser partiellement l'indexation moindre appliquée à ces années-là, par rapport aux années de service avant et après cette période.

**Une indexation additionnelle de 0,8%**

On vous avait déjà confirmé une indexation additionnelle de 0,4 % provenant de la caisse des participants, conformément à l'article 77.0.1 de la Loi sur le RREGOP. La décision récente du gouvernement de mettre sa part vient doubler ce montant. Concrètement, l'indexation additionnelle qui sera versée au cours de l'été 2024 assure une augmentation de 0,8 % pour la portion de la rente qui correspond aux années de service comprises entre 1982 et 1999. Elle s'ajoute ainsi à l'indexation régulière de 1,4 % qui a été versée en janvier 2024 pour la même période.

Années de cotisation	Indexation régulière versée en janvier 2024	Indexation additionnelle versée à l'été 2024 (part de la caisse des participants + part du gouvernement)	Augmentation totale de l'indexation en 2024
Entre le 1 <sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999	1,4 %	0,8 %	2,2 %

**Qu'en est-il du RRE, du RRCE et RRF?**

Une autre bonne nouvelle : grâce à une clause remorque introduite dans la loi sur le RREGOP en 2011, cette indexation additionnelle de 0,8 % sera appliquée également sur les rentes

du RRE, du RRCE et du RRF selon les mêmes paramètres. Cette clause remorque avait d'ailleurs été proposée par l'AREQ avant d'être introduite sous forme d'amendement au projet de loi.

**Les membres de l'AREQ mobilisés**



C'est un gain pour les personnes retraitées de l'État et pour l'AREQ qui ne ménagent pas leurs efforts depuis près de 40 ans pour lutter contre la perte de pouvoir d'achat des membres de l'Association. Au printemps dernier, l'ensemble des membres s'est mobilisé pour demander au gouvernement de verser sa part de l'indexation additionnelle pour qu'ainsi tous les prestataires d'une rente de retraite de l'État aient droit à la bonification, sans égard au régime de retraite auquel ils ont cotisé.

Encore une fois, les membres de l'AREQ ont fait preuve d'un grand sens du ralliement et de la mobilisation!



## ACTIVITÉS À VENIR



### Conseil sectoriel

**La rentrée** célèbre le début d'une nouvelle année scolaire. Aussi, **jeudi 5 septembre 2024**, le conseil sectoriel sera heureux de vous accueillir.

Endroit : **Salle Maurice-Pitre**, 6455, rue Notre-Dame-Ouest (à proximité du parc Laviolette)

Horaire : 11 h Accueil

12 h Méchoui

13 h 30 Musique et danse avec madame France Bornais

16 h Fin

Coût : 20 \$ / membre; 40 \$ / non-membre

Inscription : Colette Richard au 819 377-4032

Date limite : **Mercredi 28 août 2024**



### Le jour du Souvenir

Date à déterminer : **En novembre 2024**

Endroit : Église de la Visitation-de-la-Sainte-Vierge, Pointe-du-Lac

Détails : À venir par courriel ou sur le site de l'AREQ 04A.



### Party de Noël

Date : **Jeudi 12 décembre 2024**

Endroit : Salle Des Ormeaux, 300, rue Chapleau, Trois-Rivières (secteur Cap)

Détails : À venir par courriel ou sur le site de l'AREQ 04A.



### Collecte de sang

Date : **Jeudi 23 et vendredi 24 janvier 2025**

Endroit : Centre commercial Les Rivières

Détails : À venir par courriel ou sur le site de l'AREQ 04A.



### Journée internationale des femmes

Date : **Jeudi 27 février 2025**

Endroit : Drummondville

Détails : À venir par courriel ou sur le site de l'AREQ 04A.





## INFORMATIONS GÉNÉRALES



### Changement d'adresse ou de numéro de téléphone

Nous vous invitons à signaler tout changement au secrétariat de l'AREQ à Québec.



**1 800 663-2408**



Afin de favoriser la rapidité du service, ayez en main votre numéro de membre. Ainsi, nous recevrons tous vos changements.

Vous aimeriez recevoir un lien par courriel pour télécharger notre bulletin d'information *Entretiens 04 A*?

Vous désirez recevoir les communications par courriel?

Écrivez à [micjol22@videotron.ca](mailto:micjol22@videotron.ca) en mentionnant « bulletin par courriel » ou « communications par courriel » pour mettre à jour votre statut dans la base de données.

Important... Vous pouvez être accompagnés par une personne qui n'est pas membre de l'AREQ lors de nos voyages ou de nos activités.

### Ressources pour demander de l'aide

* Urgence	911
* Info-Santé/ Info-Social	811
* Ligne d'intervention en prévention du suicide	1 866 277-3553
* L'Appui - ligne Info-Aidant	1 855 852-7784
* Ligne Aide Abus Aînés	819 489-2287 ou 1 888 489-2287
* Ligne Le Deuil	1 888 533-3845
* Tel-Écoute : (du lundi au vendredi - 13 h à 22 h / samedi et dimanche - 18 h à 22 h)	819 376-4242 ou 1 888 376-4241
* Centre d'action bénévole Lavolette	819 378-6050
* Regroupement des aidants naturels de la Mauricie	819 693-3146
* CALACS, Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel	819 373-1232
* CAVAC-Mauricie, Centre d'aide aux victimes d'actes criminels	819 373-0337 ou 1 888 552-2822
* Le Centre d'appel antifraude du Canada	1 888 495-8501 <a href="http://www.phonebusters.com">www.phonebusters.com</a>
* CAAP MCQ Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (santé et services sociaux) et CAAP sur le BAIL (services aux personnes en RPA)	819 840-0451 ou 1 877 767-2227
* Novum (aide juridique)	1 844 745-4714

Conseil sectoriel

**Conseil sectoriel**

Présidente <a href="mailto:lucie.boyer51@hotmail.com">lucie.boyer51@hotmail.com</a>	<b>Lucie Boyer</b> 819 370-3307	Sociopolitique <a href="mailto:jeanne.mance@videotron.ca">jeanne.mance@videotron.ca</a>	<b>Jeanne-Mance Bellemare</b> 819 375-7590
1 <sup>er</sup> Vice-président <a href="mailto:denispaquin@videotron.ca">denispaquin@videotron.ca</a>	<b>Denis Paquin</b> 819 375-7590	<b><u>Responsables de dossiers sectoriels</u></b>	
2 <sup>e</sup> Vice-présidente <a href="mailto:bobinettediane@icloud.com">bobinettediane@icloud.com</a>	<b>Diane Magny</b> 819 376-7201	Bulletin Entretiens <a href="mailto:bobinettediane@icloud.com">bobinettediane@icloud.com</a>	<b>Diane Magny</b> 819 376-7201
Secrétaire <a href="mailto:secretariat04a@outlook.com">secretariat04a@outlook.com</a>	<b>Nathalie Houde</b> 819 384-8507	Décès <a href="mailto:jeanne.mance@videotron.ca">jeanne.mance@videotron.ca</a>	<b>Jeanne-Mance Bellemare</b> 819 375-7590
Trésorière <a href="mailto:chantalcroteau12@gmail.com">chantalcroteau12@gmail.com</a>	<b>Chantal Croteau</b> 819 376-6662	Quilles <a href="mailto:arlebogus@gmail.com">arlebogus@gmail.com</a>	<b>Pierre Gravel</b> 819 373-8907
1 <sup>re</sup> Conseillère <b>Colette Richard</b> 819 377-4032		Voyages <a href="mailto:danielle.marchand@icloud.com">danielle.marchand@icloud.com</a>	<b>Danielle Marchand</b> 819 694-6896
2 <sup>e</sup> Conseillère <a href="mailto:danielle.marchand@icloud.com">danielle.marchand@icloud.com</a>	<b>Danielle Marchand</b> 819 694-6896		

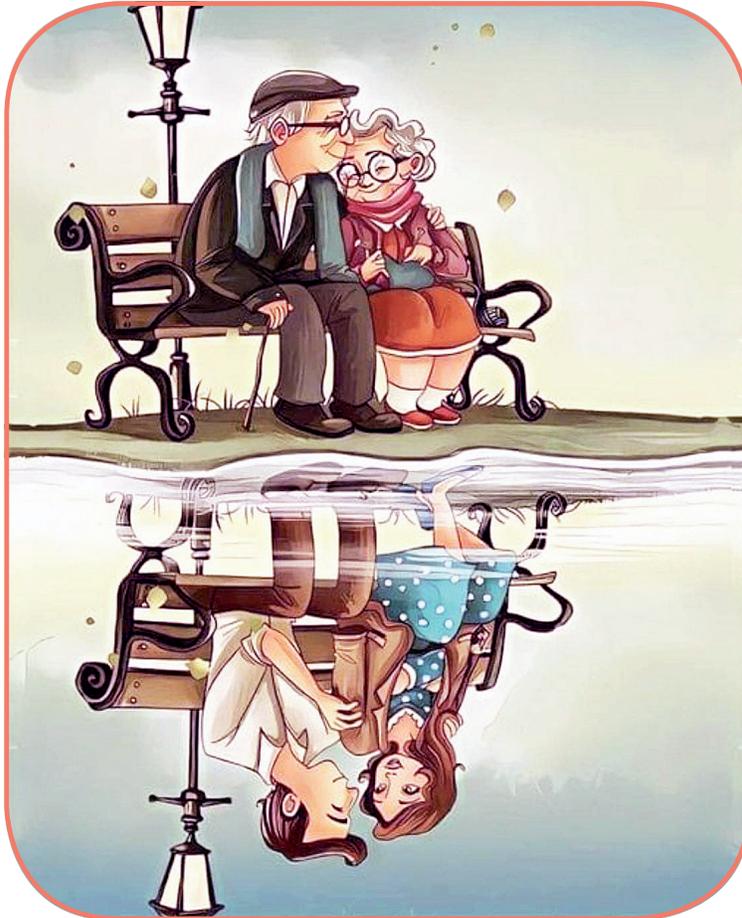
**Responsables de dossiers régionaux**

Assurances <a href="mailto:andreeg2926@hotmail.com">andreeg2926@hotmail.com</a>	<b>Andrée Guillemette</b> 819 377-5328
Comité des femmes <a href="mailto:lise270@hotmail.com">lise270@hotmail.com</a>	<b>Lise Martel</b> 819 376-4546
Comité des hommes <a href="mailto:andre.paquin4@gmail.com">andre.paquin4@gmail.com</a>	<b>André Paquin</b> 819 372-9675 <b>Jacques Boisvert</b> 819 383-3670
Environnement <a href="mailto:lorraine.pelletier@uqtr.ca">lorraine.pelletier@uqtr.ca</a>	<b>Lorraine Pelletier</b> 819 535-1937
Fondation Laure-Gaudreault <a href="mailto:denispaquin@videotron.ca">denispaquin@videotron.ca</a>	<b>Denis Paquin</b> 819 375-7590
La retraite <a href="mailto:alain.masse@hotmail.com">alain.masse@hotmail.com</a>	<b>Alain Massé</b> 819 233-2761



Poste publication  
# De convention 40033319

Si non livré, prière de  
retourner le bulletin à :  
777, boul. Thibeau  
Trois-Rivières QC  
G8T 7A4



« Finalement, on aime à 90 ans comme à 15 ans, l'âge ne change rien... C'est la seule émotion qui arrive toujours à tout chambouler. Peu importe le corps, les rides. Peu importe l'enveloppe, il n'y a que le cœur qui compte... Et tant qu'il bat, il peut aussi vibrer... »

**IMPRESSION : ÉDITIONS L'EXODE**