

LE CONTACT

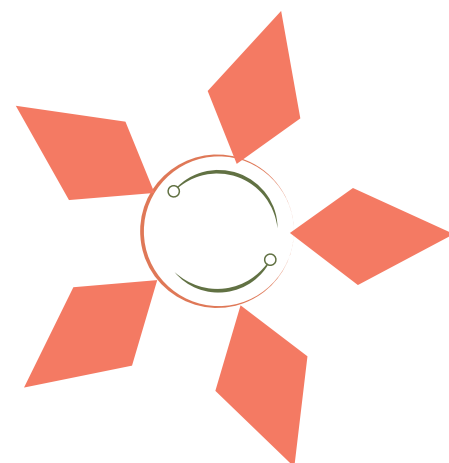
Bulletin d'information de l'AREQ des Draveurs, (région 07)
Volume 36, numéro 1 Automne 2025



AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

- 03 Mot de la présidente
- 04 Conseil sectoriel des Draveurs 2025-2026
Inscription aux activités
- 05 Responsables des dossiers 2025-2026
Responsables des activités
- 06 Historique de l'AREQ des Draveurs
- 07 L'accueil à l'AREQ des Draveurs le 19 septembre 2025
- 08 Hommage à Monique Béland-Bigras
- 09 Écrire à tout âge / Poème de Georgette Prud'homme Hendriks
- 10 Mot de la présidente régionale
Venez jouer au scrabble
- 11 Aide-mémoire / Numéros cours et utiles
- 12 Comité des femmes
- 13 Marché de Noël
- 14 Texte sur l'intégration des nouveaux membres
- 15 Retraite / Saviez-vous que...?
- 17 Invitation concernant les assurances collectives
- 18 Vœux de prompt rétablissement et nos sincères condoléances
Changement d'adresses et communication
- 19 Calendrier des activités
Brunch au profit de Laure-Gaudreault
- 20 Devenez journaliste



ÉQUIPE DU JOURNAL

DIANE DESROCHES
NICOLE DELISLE
NICOLE DUBUC-LA GRENADE
PIERRETTE BARRETTE
YVON NEVEU

Le prochain numéro de notre bulletin
d'information « Le Contact » sera distribué
vers le début du mois de février 2026.

Manifeste

Nous sommes l'AREQ, la plus ancienne et la plus importante association québécoise de personnes retraitées issues des services publics. Nous défendons les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux des personnes âgées.

Nous sommes un mouvement. Nous contribuons à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. Nous souscrivons au principe d'égalité de droit et de fait entre les genres.

Nous sommes des personnes retraitées CSQ, qui exercent avec fierté une citoyenneté active pour l'engagement social et la dignité des personnes âgées.

CHERS MEMBRES DE L'AREQ DES DRAVEURS

C'est avec une immense joie et une profonde émotion que nous soulignons, en cette année 2025, les 40 ans de notre association, l'AREQ des Draveurs. Cet événement marque quarante années d'engagement, de solidarité et de projets porteurs de sens, mais il célèbre surtout les liens humains qui se sont tissés au fil du temps au sein de notre communauté.

Un parcours remarquable

Depuis sa création en 1985, notre association n'a cessé de grandir, d'évoluer et de s'adapter aux besoins de ses membres. Nous profitons de cette occasion pour rendre hommage à toutes celles et ceux qui ont contribué à cette belle aventure : les fondateurs qui ont ouvert la voie, les bénévoles dévoués, les membres actifs qui s'investissent au quotidien, les partenaires fidèles qui nous soutiennent, et bien sûr, vous tous qui êtes ici présents aujourd'hui. Ça fait plaisir de vous voir en si grand nombre !

Un anniversaire significatif

Ce 40^e anniversaire est bien plus qu'un simple chiffre. Il représente le reflet d'une histoire collective, d'un engagement durable et d'une volonté constante de faire une différence dans notre milieu. Cette étape est le symbole d'une association toujours vivante et inspirante.

Célébrons ensemble

Célébrons donc ce 40^e anniversaire avec fierté, gratitude et énergie, à l'image de ce que nous avons construit ensemble et de ce que nous souhaitons poursuivre pour les années à venir.



Diane Desroches
Présidente de l'AREQ des Draveurs.

CONSEIL SECTORIEL DES DRAVEURS 2025-2026

Fonction	Nom	Téléphone	Adresse courriel
Présidente	Diane Desroches	819-243-1077	desrochesdevideotron.ca
1 ^{re} vice-présidente	Claire Nault	819-743-0340	naultclaire@yahoo.com
2 ^e vice-présidente	Nicole Delisle	819-561-0154	nicoled@videotron.ca
Secrétaire	Marquise Desrochers	819-663-4696	mdesrochers346@videotron.ca
Trésorière	Pierrette Barrette	819-643-3326	pbarette@videotron.ca
1 ^{re} conseillère	Monique Tourigny	450-530-4747	moniquetourigny@hotmail.com
2 ^e conseillère	Gillaine Richard	819-246-8673	richardgillaine@videotron.ca



INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Lise Brunet	819 771-3580	lisebrunet@videotron.ca
Jacqueline Charrette	819 663-2894	mbcharrette@hotmail.com
Diane Desroches	819 243-1077	contact@areq-desdrapeurs.ca

RESPONSABLES DES DOSSIERS DE L'AREQ DES DRAVEURS 2025-2026

Assurances	Hélène Fortin / h-fortin@videotron.ca	819 643-5437
Cartes anniversaires	Claudette Dallaire / claudallaire@videotron.ca	819 568-5064
Cartes décès	Nicole Delisle / nicoled@videotron.ca	819 561-0154
Comité des femmes	Gisèle Sicard-Ericksen / gise5915@gmail.com	819 592-2453
Comité des hommes	Poste vacant	
Courrier électronique	Diane Desroches / contact@areq-desdrameurs.ca	819 243-1077
Courrier téléphonique	Micheline Ouellette / amamo83@gmail.com	819 568-6105
Décorations	Gillaine Richard / richardgillaine@videotron.ca Huguette Gratton / h.gratton1812@gmail.com	819 243-8673
Environnement	Claire Nault / naultclaire@yahoo.ca	819 743-0340
Fondation Laure-Gaudreault	Monique Tourigny / moniquetourigny@hotmail.com	450 530-4747
Journal Le Contact	Diane Desroches / contact@areq-desdrameurs.ca Nicole Delisle / nicoled@videotron.ca Nicole Dubuc-La Grenade / ndlgrenade@videotron.ca	819 243-1077 819 561-0154 819 213-9013
Retraite	Poste vacant	
Site web	Nicole Dubuc-La Grenade	819 213-9013
Sociopolitique	Poste vacant	
Voyages	Constance Laroche / constance.laroche@sympatico.ca Michèle Brousseau / brou.pouliot@videotron.ca	819 684-8178 819 243-6841



RESPONSABLES DES ACTIVITÉS 2025-2026

Chorale	Gilberte Barrette / gilberte45@hotmail.com Colette Lallier / ma.vachon@sympatico.ca	819 643-8114 819 561-4065
Scrabble	Hélène Duguay / marieannadug1466@hotmail.com	819 243-9364

HISTORIQUE DE L'AREQ DES DRAVEURS (1985-2025)

En 2025, nous célébrons les 40 ans de l'AREQ des Draveurs. En effet, c'est en 1985 sous l'égide de Mme Suzanne Lalonde, Roger Couture devient le premier président de notre secteur. 40 ans, cela en fait du chemin parcouru au service de nos membres retraités. Elle regroupe aujourd'hui 760 membres qui proviennent du système public faisant partie de la CSQ. De nombreux présidents et leurs comités sectoriels se sont succédés au cours de ces années. Ils ont travaillé très fort pour que notre association grandisse, évolue et soit plus représentative de ses membres. Au fil des ans, ils l'ont propulsée pour en faire une de plus en plus en lien avec la société qui évolue et le désir des membres de participer à son succès. Ils se sont adaptés et modernisés aux technologies d'information et de diffusion nouvelle.

Aujourd'hui, nous pouvons dire que l'AREQ a pris de l'assurance et de la maturité. En cette belle journée, quelques-uns sont là avec nous pour fêter cet événement et nous voulons leur rendre hommage et les remercier très sincèrement pour avoir permis que notre association soit bien présente dans la société. Surtout, nous continuons à travailler à assurer sa pérennité dans un monde de plus en plus technologique. Ce sont vous les membres et la relève qui s'intègre qui faites en sorte que l'AREQ des Draveurs est bien vivante grâce à votre participation qui est la motivation de notre engagement. Nous en sommes fiers et reconnaissants.

Tous ces présidents se sont assurés de bien faire évoluer notre association et lui permettre une longévité qui nous l'espérons ne s'éteindra jamais.

Voici, l'historique des présidents de notre association.

1. Roger Couture 1985-1986
3. Anita Sabourin 1992-1993
5. Marie-Claire Cronier 1997-2001
7. Michel Tessier 2008-2014
9. Claire Nault 2021-2022 -



2. Nicole Plante 1986-1992
4. Adrienne Carpentier 1993-1997
6. Rose Cousineau 2001-2008
8. Lise Brunet 2014-2021
10. Diane Desroches 2022



L'ACCUEIL À L'AREQ DES DRAVEURS – 19 SEPTEMBRE 2025

L'été nous a gâtés! Mais nous voilà de retour pour une nouvelle année remplie d'activités et de belles rencontres!

Et pour nous, membres du secteur des Draveurs, c'est une année bien spéciale puisque nous célébrons notre quarantième anniversaire! Incroyable comme le temps file...



Les sourires, les accolades, le plaisir de nous revoir et d'échanger les dernières nouvelles étaient au rendez-vous. Après le mot de bienvenue de notre présidente Diane, nous avons visionné une magnifique vidéo préparée par Nicole Dubuc- La Grenade.

Quel plaisir de retrouver ces personnes qui ont travaillé à la naissance et à la survie de notre secteur! C'était très émouvant de revoir tous ces amis qui nous ont quittés au fil des années. Difficile de ne pas avoir les larmes aux yeux en se rappelant les bons moments passés ensemble...

Si vous n'étiez pas à l'accueil et que vous désirez voir cette précieuse vidéo, allez vite sur le site des Draveurs. Merci Nicole pour ce trésor!

Ensuite, ce fut la présentation des membres du Conseil sectoriel ainsi que des nouveaux membres. Bienvenue parmi nous! Ce fut un plaisir de vous accueillir et nous espérons vous revoir souvent.

Un moment toujours attendu, le survol du calendrier 2025-2026. Que de plaisir en perspective!

Le jeu du 40° a fait travailler nos méninges et donné lieu à plusieurs discussions.

En l'absence de notre député Mathieu Lévesque, sa mère nous a transmis des cadeaux ainsi que la déclaration du 40° qu'il a déposée à l'Assemblée nationale.

Après un excellent dîner, nous avons chanté en chœur avec le talentueux Benoît Légise. Beau moment de plaisir rempli de nostalgie.

Les tirages et, c'était déjà la fin. On repart en se promettant de se revoir aux prochaines activités!

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à l'organisation de cette belle journée! Votre accueil et votre dévouement sont précieux pour nous!

Lise Brunet



Monique,

Hommage à Monique Béland-Bigras

Il y a cinq ans, tu es arrivée parmi nous, comme un rayon de soleil qui venait ajouter de la lumière et de la chaleur à notre comité sectoriel. Ton humour, ta capacité d'adaptation, ta grande générosité et ton enthousiasme contagieux nous ont vite fait comprendre que nous avions recruté une vraie perle éblouissante de talents multiples.



Tu as brillamment occupé le poste de conseillère, mais surtout le poste de responsable de la Fondation Laure Gaudreault. Tu l'as pris à cœur cette Fondation avec passion et générosité et tu y as consacré beaucoup de temps. Nous t'avons suivi et avons collaboré dans tes projets de brunch et de tirages 50/50 menés de main de maître. Tu avais une aide très appréciée en la personne de Diane Brazeau. Ce fut de belles réussites pour notre association grâce à toi! Bravo pour tous les efforts et le temps que tu lui as accordés!

Et que dire de tes autres talents de décoratrice de tables avec ta compagne Huguette Nadon, de vrais petits bijoux d'imagination et de créativité. Vous formiez toute une équipe! Les membres se montraient ébahis devant ces merveilles et les appréciaient beaucoup. Tout au long de ton passage parmi nous, tu nous as aussi démontré un autre de tes talents : excellente pâtissière. Qui n'a pas dégusté tes fameuses tartes au sucre ou encore tes délicieux « pets de sœurs » que tu vendais parfois lors de nos rencontres. Un vrai régal pour le palais! Je n'ose imaginer les journées où tu devais préparer tout ça... quelle disponibilité de ta part!

Tu auras été une collègue que nous apprécions beaucoup et tous tes talents dont tu nous as fait bénéficier resteront pour nous des moments précieux et privilégiés que nous n'oublierons pas.

Un immense merci et toute notre reconnaissance pour tout ce que tu as fait pour notre comité et notre association. Nous te souhaitons la santé, bien sûr, mais aussi la réalisation de tes rêves les plus chers à ton cœur. Qu'ils soient la récompense de tout ce que tu nous auras donné bénévolement! Merci beaucoup Monique!

Nicole Delisle
Pour le comité sectoriel des Draveurs



ÉCRIRE À TOUT ÂGE

Transmettre son histoire par l'écriture

À mesure que les années passent, nous accumulons une multitude de faits et d'événements dignes d'être partagés avec nos enfants et petits-enfants.

Pourtant, le temps semble souvent nous manquer pour tout raconter. Pourquoi ne pas envisager de consigner ces souvenirs et anecdotes à l'écrit, au fil de pages qui deviendront peut-être un livre à léguer à nos proches ? Ce geste donnerait à votre famille un cadeau précieux, porteur de mémoire et de sens.

Un groupe d'entraide pour encourager la démarche

À l'heure actuelle, une dizaine de personnes se sont déjà montrées intéressées par ce projet. Il serait possible de former un groupe d'entraide afin d'approfondir la conception et de donner une direction à nos écrits. L'utilisation d'Internet pourrait faciliter la collaboration et le partage au cours de l'écriture, une fois la démarche bien amorcée.

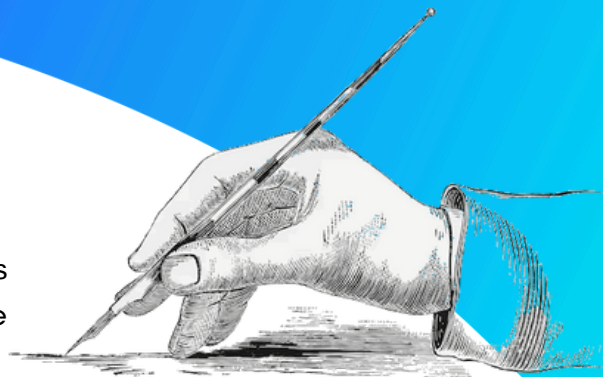
Le plaisir de se raconter et de laisser une trace

En somme, il s'agit d'explorer ensemble le plaisir de raconter son histoire, tout en laissant une trace de notre vécu à l'intention de nos descendants. Ce projet est ouvert à toutes les personnes intéressées par cette aventure littéraire et humaine.

Intéressé(e) ?

Si cette initiative vous interpelle, n'hésitez pas à me contacter par courriel.

Claire Nault
naultclaire@yahoo.com



Automne

Des éclats de soleil avides sur l'eau
Suivis d'une fin de jour tapissée d'ombre
Et d'une nuit orpheline d'étoiles.

Au matin suivant
Larmes de lumière
Aux branches des sapins
Une pluie bienfaisante.

Le chêne et le hêtre s'acharnent à retenir
Leurs feuilles parcheminées
Que de l'or et de l'ocre
Le pourpre des érables s'en est allé
Gouttes de sang étoilées sur les côtes
Au gré des balades du vent.

Les fleurs ont cessé leur aveu d'amour à l'été
Désormais
La clarté avalée trop tôt
Un ciel plein de noirceur dès le repas du soir
Le feu dans l'âtre
Les yeux d'encre des longues nuits à venir
Hiberner ou s'évader au soleil ?

Georgette Prud'homme Hendriks, octobre 2025

BONJOUR

Nous voici rendus à la dernière année du triennat 2023-2026. Cela veut dire pour moi et pour certaines personnes présidentes de secteur la fin de deux mandats, ce qui est le maximum permis. Il y aura donc élection de nouvelles présidences, au printemps, au régional et dans les secteurs concernés.

C'est une année où vos élues ont beaucoup de pain sur la planche afin d'être très présentes à leurs membres et à l'Association. Plusieurs rencontres sectorielles, régionales et nationales sont à nos agendas. Répondre à vos attentes est très important pour nous et nous travaillons très fort pour nos membres jeunes et moins jeunes.



De votre côté, surveillez vos courriels, car vous recevrez de belles invitations ressourçantes, amusantes et innovatrices. De plus, deux belles offres s'en viennent. Une première vous invitera à préparer vos œuvres d'art de différents genres, car il y aura une exposition à l'Assemblée générale régionale du 4 mai 2026. À la suite d'un vote d'appréciation, trois bourses « coup de cœur » seront offertes. De plus, à cette même assemblée, des bourses d'études seront offertes aux membres de l'AREQ ou aux membres de leur famille qui présenteront une preuve d'études. Vous recevrez plus de détails par courriel, mais je vous suggère aussi de consulter le site web régional pour ne rien manquer :

<https://regionoutaouais.areq.ca>

J'espère avoir le plaisir de vous rencontrer très souvent au cours de cette dernière année de mon mandat.

Nicole Tremblay
Présidente régionale



ENEZ JOUER AU SCRABBLE

Vous cherchez un nouveau défi à relever. Joignez-vous au groupe de Scrabble duplicate du mercredi. Les parties commencent à 13 heures. Nous jouons au Centre communautaire le Baron, 104 Du Barry, Gatineau. Amenez aussi vos amis!

Pour vous inscrire, vous pouvez me rejoindre par courriel. duguayhelene@videotron.ca ou par téléphone 819-243-9364.

Bienvenue à tous!
Hélène Duguay Prud'homme

AIDE-MÉMOIRE NUMÉROS COURTS ET UTILES



211

Pour trouver un service sociocommunautaire de proximité
Services aux familles et aux aînés / Aide alimentaire / Soutien aux nouveaux arrivants

311

Pour accéder aux services municipaux afin d'obtenir toute information sur :
Nids-de-poule / Bris d'aqueduc / Refoulement d'égout / Chaussée glissante nécessitant / l'épandage de fondants / Feux de circulation défectueux.



411

Pour trouver une personne, un organisme ou une entreprise vous pouvez effectuer une recherche par numéro de téléphone, par nom et par adresse.

511

511 – Pour connaître l'état du réseau routier et planifier vos déplacements.
Les événements majeurs en cours (accident, inondation, congestion majeure, etc.)
Les conditions routières en hiver (état de la chaussée et visibilité)
Les principaux travaux routiers en cours (nature, entraves, horaires, durée)
Le temps d'attente aux postes frontaliers canadiens
L'état du service des traversiers et l'horaire de ceux-ci

811

Pour une consultation en cas de problème de santé non urgent. Vous pouvez parler à une infirmière.

911

Pour demander un service d'urgence
Les intervenants primaires ou secondaires peuvent être les policiers, les pompiers, les paramédics, Hydro-Québec ou d'autres services publics.



COMITÉ DES FEMMES

J'ai participé aux Trois sorties, cet automne, pour la Solidarité entre Femmes...

- La Rue, La Nuit, Femmes sans peur... 18 septembre dernier entre Hull et Ottawa
- Marche mondiale des Femmes, Action régionale-Outaouais, le 5 octobre
- Et finalement manifestation à Québec avec toutes les régions du Québec, le 18 octobre.

Chacune voulant l'élimination de toutes les discriminations à l'égard des femmes. Tout ceci en s'associant à des organismes qui dénoncent les féminicides, font la promotion de l'égalité, de la Justice et des Droits des femmes. Encore en Lutte...



SO, SO, SO, SOLIDARITÉ AVEC LES FEMMES DU MONDE ENTIER !!!

Gisèle Sicard-Ericksen gise5915@gmail.com 819-592-2453





Marché de Noël



Art textile, artistes et artisans



Je suis membre de l'AREQ et de la Guilde des tisserandes de Gatineau. Je vous invite au marché de Noël où vous trouverez du tissage et divers articles faits à la main. C'est une belle occasion d'acheter des cadeaux créés localement.

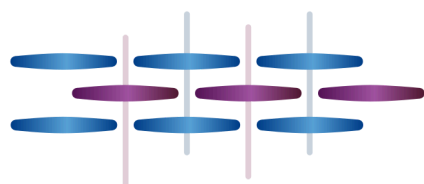
Nicole Laferrière



8 et 9 novembre 2025
10h à 16h



Centre communautaire Limbour
288 Lebaudy, Gatineau



Guilde des
tisserandes
de Gatineau

Entente de
développement
culturel

Ville de
Gatineau

Québec

VOICI LE TEXTE QU'ON AVAIT PROPOSÉ CONCERNANT LE GROUPE DE TRAVAIL SUR L'INTÉGRATION DES NOUVEAUX MEMBRES

Suggestions de textes pour publications dans les outils de communication de secteurs ou régions (bulletins, sites web, infolettres, etc.)

OCTOBRE 2025

Un comité par et pour les nouveaux membres

Dans un récent numéro du magazine Quoi de neuf, nous apprenions que l'AREQ a adopté un plan de développement et de recrutement. L'un des objectifs associés à ce plan est de répondre aux besoins des nouveaux membres.

C'est dans ce contexte qu'a été mis sur pied, à l'hiver 2025, le groupe de travail sur l'intégration des nouveaux membres (GTINM). Le GTINM, de son « petit nom », est formé de six membres qui ont adhéré à l'AREQ depuis moins de cinq ans.

Ces nouveaux membres sont issus de différentes régions et de différents corps d'emploi. Il s'agit de Claudia Cousin, Jean-Denis Lavigne, Élyse Dion, Danielle Goudreault, Sylvie Levert et Manon Martin. Le 1er vice-président de l'AREQ, Martin St-Pierre, et un conseiller de l'Association, les accompagnent.

DÉJÀ TROIS RENCONTRES

Le GTINM s'est réuni quatre fois depuis février.

Ces rencontres ont d'abord permis de préciser le mandat du groupe de travail. Ce mandat consistera à :

- développer une offre de services pour les nouvelles personnes retraitées;
- identifier des obstacles à la participation des nouveaux membres de l'AREQ dans sa structure associative et aux activités organisées;
- proposer des idées et des solutions pour favoriser la participation.

Les membres du GTINM ont aussi commencé à réfléchir à une ou à des activités visant plus spécifiquement les nouveaux membres. Cela pourrait être, par exemple, une journée de formations sur la relève ou même un camp de la relève.

ATELIERS SUR LES NOUVELLES MANIÈRES DE FAIRE

Les membres du groupe ont aussi apporté leurs contributions à la préparation de la tournée du conseil exécutif, qui a eu lieu à l'automne. La tournée visait, entre autres, à identifier de nouvelles manières de faire à l'AREQ.

Concrètement, le GTINM a planché sur un atelier de type remue-méninge, pour faire ressortir des idées et des solutions novatrices à mettre en place au cours du prochain triennat, et ce, toujours dans le but de stimuler la participation de nos nouveaux membres et d'agrandir le « membership » de l'AREQ.

PROPOSEZ VOS IDÉES!

Sachez que toutes les idées sont les bienvenues! Si vous en avez à partager avec nous, nous vous invitons à les transmettre à info@areq.lacsq.org. Tous les messages seront acheminés aux membres du groupe de travail.

Dominic Provost
Directeur général
AREQ (CSQ)
C 418 929-4082 l.

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

29 octobre 2025



ÉVALUATION ACTUARIELLE DU RREGOP

L'évaluation actuarielle du RREGOP, au 31 décembre 2023, sera rendue publique d'ici la fin de l'année par Retraite Québec. Comme chaque année, l'AREQ diffusera une nouvelle dans ses outils de communication pour en informer ses membres.

Rappelons que l'évaluation actuarielle du RREGOP est effectuée une fois aux trois ans, avec une mise à jour une fois l'an. Celle à venir est préparée en tenant compte des données disponibles au 31 décembre 2023 et des changements faits depuis la dernière évaluation de 2020.

Pour simplifier, une évaluation actuarielle, c'est un peu comme un bilan de santé financier du régime de retraite. Elle annonce, notamment, le taux de capitalisation.

QU'EST-CE QUE LE TAUX DE CAPITALISATION AU RREGOP?

En gros, le taux de capitalisation, c'est une façon de mesurer si la caisse des participants a assez d'argent pour tenir ses promesses. C'est le taux déterminé et requis pour payer les rentes des retraités actuels et futurs.

Exemple : Un taux de capitalisation de 112 % signifie que la caisse contient suffisamment d'argent (100 % des sommes requises) pour prévoir le versement de la rente à l'ensemble des retraités au RREGOP et qu'il y a même 12 % de surplus dans la caisse.

Rappelons qu'actuellement, la Loi sur le RREGOP prévoit un versement d'une indexation pour les années 1982 à 1999, et ce, seulement si, les surplus excèdent 20 %, donc si le taux de capitalisation est à plus de 120 % (Art. 77.0.1 de la Loi sur le RREGOP).

Taux de capitalisation RREGOP	Effet sur la cotisation et la rente de retraite
Moins de 100 %	Hausse de la cotisation
Entre 100 % et 110 %	Stabilisation de la cotisation
Entre 110 % et 120 %	Baisse de la cotisation
Plus de 120 %	Versement d'une indexation additionnelle pour les années cotisées entre 1982 et 1999 (négo 2010).

REVENDEICATION DE L'AREQ

L'AREQ revendique depuis plusieurs années que, lorsque le surplus de la caisse des participants excède 10 % (plus de 110 % de capitalisation), celui-ci soit partagé de façon équitable entre une baisse de la cotisation et une amélioration de l'indexation de la rente de retraite.

40ans





Johanne Freire

Conseillère à la sécurité sociale

Comprendre les enjeux liés à la retraite et aux assurances collectives

Partie 1 : Vos assurances à la retraite



• 9 h 30 à 11 h 00

- Faites le point sur les protections dont vous bénéficiez à la retraite!

Cette rencontre offrira un tour d'horizon du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ et du régime d'assurance collective ASSUREQ.

Parmi les sujets abordés :

- fonctionnement du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ
- Les nouveautés du renouvellement du régime ASSUREQ au 1er janvier 2026
- Les grandes lignes de votre régime d'assurance maladie et d'assurance vie
- Comment comprendre une facture de médicaments en pharmacie
- La campagne d'adhésion à l'AREQ et à l'assurance maladie d'ASSUREQ



Pause 11 h 00

Partie 2 : Retraite



• 11 h 15 à 12 h 00

- Cette conférence portera sur l'indexation des rentes et fera le point sur l'état des travaux concernant la lutte contre la perte de pouvoir d'achat des retraités de l'AREQ.



Dîner pour tous 12 h 00

Invitation

Comprendre les enjeux liés à la retraite et aux assurances collectives

Présentation du régime d'assurance collective ASSUREQ, offert par l'AREQ



Le jeudi 27 novembre



Sous-sol de l'église St-Paul,
26 Chemin Eardley, Gatineau



20 \$ pour le dîner et les conférences
5 \$ pour les conférences seulement

Campagne d'adhésion à l'AREQ et à son assurance maladie ASSUREQ



Inviter vos amis non-membres

Partie 3 : Campagne d'adhésion à l'AREQ et à son assurance maladie ASSUREQ



• 13 h 15

- Venez assister à une présentation sur l'AREQ et sur sa campagne d'adhésion donnant droit à participer au régime d'assurance maladie **Santé Plus**, habituellement réservé exclusivement aux membres CSQ qui viennent de prendre leur retraite.

C'est une campagne exceptionnelle et pour un temps limité qui s'adresse à **toutes les personnes qui ont un jour été membres d'un syndicat affilié à la CSQ** et qui, pour une raison ou une autre, n'ont pas adhéré dans les délais prévus.

Inscription



Date limite d'inscription : 18 novembre

Lise Brunet, 19, de la Guadeloupe, Gatineau J8Y 1L7 819 771-3580
Jacqueline Charette, 410, Vallières, Gatineau, J8P 6W4 819 663-2894
Diane Desroches, 31, rue des Oblats, Gatineau J8T 2X6 819 243-1077



Interac à contact@areq-desdraveurs.ca

AREQ
Le mouvement des retraité(e)s CSQ



VOEUX DE PROMPT RÉTABLISSEMENT

Bon courage à nos amis qui sont présentement souffrants. Nous pensons très fort à vous! Nous vous envoyons plein de pensées positives afin que vous vous rétablissiez le plus rapidement possible! Bon courage!

NOS PLUS SINCÈRES CONDOLEANCES

Pendant la dernière année, plusieurs membres nous ont quittés.

Nous offrons nos plus sincères condoléances aux familles et amis de toutes ces personnes.



Visitez notre site WEB pour les mises à jour des avis de décès: <http://desdraveurs.areq.ca>

Pierre Jean-Baptiste, Rose-Marie	2025-06-19
Richer-Séguin, Fernande	2025-05-06
Crépin Charles	2025-01-31
Mallette Roger	2025-06-06
Tessier-Pigeon Marie-Paule	2025-04-07
Lavoie-Lanthier Denise	2025-09-04
Raymond-Hayes Clémence	2025-09-16
Nadeau-Lavigne Bibiane	2025-07-22
Schryer-Harper Francine	2024
Legros Annette	2025-10-11
Saint-Jacques Yvette	2025-10-29

IMPORTANT – EN CAS DE DÉCÈS

La responsabilité de prévenir du décès d'un membre appartient à la famille.

Il faut communiquer avec :

- Retraite Québec (Carra) : 418 525-0611 ou 1 800-463-5533
- L'AREQ nationale : 1-800-663-2408
- SSQ (si le membre est assuré avec) : 1-888-833-6962

CHANGEMENT D'ADRESSES ET COMMUNICATION

Pour tout changement, que ce soit votre adresse civile, votre adresse courriel ou votre numéro de téléphone une seule adresse courriel.

<https://areq.lacsq.org/mise-a-jour-de-mon-profil/ou 1-800-663-2408>

C'est aussi à cet endroit que vous indiquez vos préférences de communication électronique ou papier.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

NOVEMBRE	4	Conférence l'intelligence artificielle (Hull-Aylmer)
	5	Déjeuner Juste pour le plaisir
	17	Rencontre préparatoire congrès (CS)
	18	CS
	19	Journée internationale Hommes
	27	Conférence Retraite et Assurances
DÉCEMBRE	12	Dîner Noël
	18	Déjeuner Juste pour le plaisir
JANVIER	9	Déjeuner Juste pour le plaisir
	13	CS
	25	Brunch FLG
FÉVRIER	2	Déjeuner Juste pour le plaisir
	4	CS
	13	Fête de l'Amitié

BRUNCH AU PROFIT DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU



Vous désirez participer à la mission d'aide de la FLG, qui est de soutenir

- Les personnes retraitées dans le besoin;
- La recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées;
- Des œuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

Nous vous invitons à participer à notre brunch, levée de fonds

Responsable de la FLG Monique Tourigny moniquetourigny@hotmail.com

Quand : dimanche 25 janvier 2026

Où : Salle Saint-Alexandre, 1, chemin des Érables, Gatineau

Heure : 9h30 à 11h30

Coût : 25\$

Billets en vente auprès des membres du Conseil

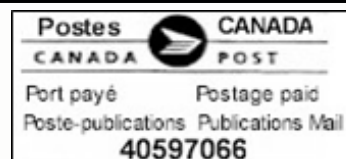
ou par virement Interac (dans ce cas votre billet vous sera remis à l'entrée)

contact@areq-desdraveurs.ca



Pourquoi ne pas profiter de cet événement pour un rassemblement chaleureux de parents et amis afin de briser la froidure de l'hiver! On vous attend!

Si non réclamé, retourner à
AREQ, secteur des Draveurs
31, rue des Oblats, Gatineau
J8T 2X6



DEVENEZ JOURNALISTE

NOUS PENSONS DÉJÀ À LA PROCHAINE PARUTION DU
JOURNAL LE CONTACT, VERSION HIVER 2026. NOUS VOUS
INVITONS À Y CONTRIBUER. SORTEZ VOS PLUMES, ON ATTEND
VOTRE TEXTE! NOUS LE SOUMETTRONS À NOTRE COMITÉ DE
SÉLECTION.



SUGGESTIONS D'ARTICLES

- ♥ EXPÉRIENCES VÉCUES
- ♥ TEXTE D'OPINION
- ♥ APPRÉCIATION D'UNE ACTIVITÉ DE L'AREQ

- ♥ TEXTE HUMORISTQUE
- ♥ POÈME
- ♥ TRUCS OU ASTUCES DE CUISINE
- ♥ AUTRES

FAITES PARVENIR VOTRE TEXTE À : CONTACT@AREQ-DRAVEURS.CA