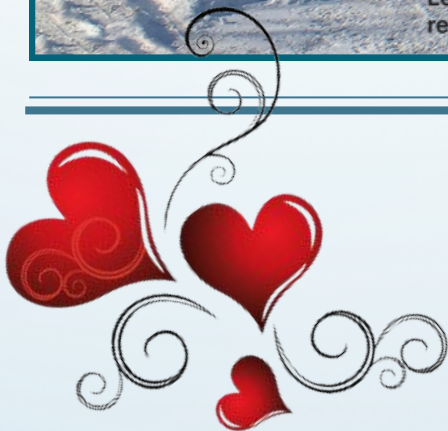

VOLUME 36, NUMÉRO 2 HIVER 2026
Bulletin d'information de l'AREQ des Braveurs, (région 07)

Le Contact

Nous joindre : contact@areq-desdrapeurs.ca



Site web sectoriel : <https://desdrapeurs.areq.ca>
Site web régional : <https://regionoutaouais.areq.ca>

- 03 Mot de la présidente
- 04 Conseil sectoriel des Draveurs 2025-2026
- 05 Les bourses de l'AREQ 2023-2026
- 06 Bonification du régime d'assurance maladie
- 07 Mot de la présidente régionale
- 08 Voyage à l'AREQ des Draveurs en 2026
- 09 Souvenirs de voyage en Espagne 2025
- 12 Poème « Matin de janvier » de Lise Brunet
Cours de yoga sur chaise
- 13 Brunch de la Fondation Laure-Gaudreault
- 14 La campagne d'adhésion à l'AREQ et à l'ASSUREQ
- 15 L'AREQ dans un cinéma près de chez vous!
- 16 Invitation à la journée internationale des femmes
- 17 Vœux de prompt rétablissement et nos condoléances
Cabane à sucre
- 18 Déjeuner juste pour le plaisir
Calendrier des activités 2025 - 2026
- 19 Soutien aux arts à l'Assemblée générale du 23 avril
- 20 Avis de convocation à l'assemblée générale

AREQ nationale
1 800 663-2408
areq.lacsq.org
info@areq.lacsq.org

Beneva
1 888 235-0606
www.beneva.ca/fr

RAMQ
1 800 561-9749
ramq.gouv.qc.ca

Retraite Québec
1 800 463-5185
retraitequebec.gouv.qc.ca

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 juin 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. <https://areq.lacsq.org>

CHERS MEMBRES DE L'AREQ DES DRAVEURS

Février,

Nous avons déjà franchi la première moitié de notre année aréquienne. Depuis septembre, de nombreux projets ont été proposés par les membres du conseil et les responsables des comités. Toutes les activités inscrites à notre calendrier ont rencontré un vif succès auprès de nos membres. Lors de nos rencontres, il est réjouissant de constater que chacun apprécie ces moments d'échange et de convivialité, essentiels pour rompre l'isolement que nous pouvons parfois ressentir.



Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à tous les bénévoles qui contribuent à maintenir une vie sociale dynamique au sein de notre secteur. Leur engagement est précieux et permet à chacun de profiter pleinement des activités proposées : déjeuners mensuels, séances de yoga, Fête de l'Amitié, journée internationale des femmes, assemblées générales (sectorielle et régionale), fête des bénévoles en juin.

Votre présence nombreuse sera, comme toujours, très appréciée.

Assemblée générale annuelle

Parmi nos prochaines rencontres, (AGS) occupera une place importante. Cette année, plusieurs postes sont en élection: présidence, 2e vice-présidence, trésorier, 2e conseiller. C'est une étape cruciale pour l'avenir de notre association. J'invite tout particulièrement les jeunes retraités à se porter candidats: votre engagement serait une grande source de satisfaction pour nous tous.

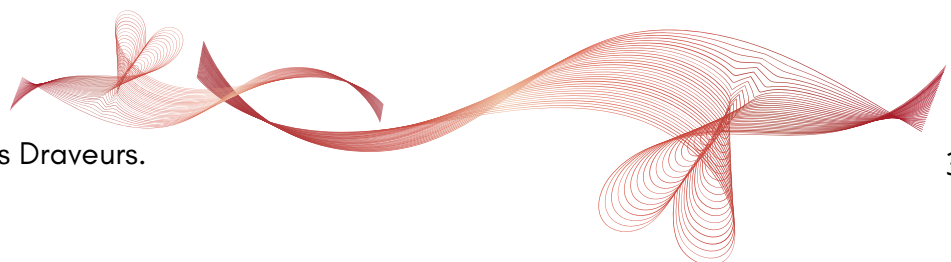
Le congrès de l'AREQ

Enfin, le congrès de l'AREQ se tiendra en juin à Lévis. Ce rassemblement, organisé tous les trois ans, réunit environ 500 membres délégués de toutes les régions du Québec. Il s'agit du moment où sont définies les grandes orientations et politiques de notre association. Cinq délégués de notre secteur y assisteront.

Mes souhaits

Nous filons vers la deuxième moitié de notre année aréquienne. Je vous souhaite qu'elle soit à la hauteur de vos attentes, que vous soyez heureuse ou heureux tous les jours, que la santé vous accompagne afin de pouvoir vous rencontrer souvent à nos activités car votre présence est notre plus grande motivation.

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 |
| Virement Interac | | contact@areq-desdrapeurs.ca |

LES BOURSES DE L'AREQ POUR LE SOUTIEN À LA FORMATION 2023-2026



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50e anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel (arts, communications, etc.) que professionnel (éducation, santé, etc.).

Ce programme a pour buts de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés puis de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue.

PERSONNES ADMISSIBLES

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les personnes élues au conseil d'administration de l'AREQ et les membres de leur famille ne peuvent soumettre leur candidature.

Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par :

- une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation (MEQ);
- un organisme d'éducation populaire reconnu par le MEQ, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité (MESS).

Vous trouverez plus d'information sur le site web de l'AREQ des draveurs

<https://desdraveurs.araq.ca>



BONIFICATION DU RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE

De nouvelles améliorations ont été appliquées au régime Santé et Santé Plus :

| GARANTIES | EN 2025 | DÈS le 1 ^{er} janvier 2026 |
|--|----------------------|-------------------------------------|
| Appareils auditifs | Max. 750 \$ /48 mois | Max. 1500 \$ / 48 mois |
| Transport et hébergement pour consultation de spécialistes au Québec | Max. 1000 / an | Max. 2500 \$ / an |
| Examen de la vue (Santé Plus seulement) | non couvert | Remboursement à 80 % / 24 mois |

Recours en CHSLD : la santé se dégrade ... Que dois-je faire ? Santé et Santé +

Il vous faudra une ordonnance médicale de votre médecin et vos intervenants.

Votre assurance collective couvre les frais pour 180 jours (1 fois à vie) par personne.

Ce n'est pas obligatoire que ce soit les 6 premiers mois.

Cependant l'établissement (CHSLD privé ou public) doit être reconnu par le gouvernement provincial.

- Il faut payer et accumuler les factures d'hébergement, le tout basé sur le tarif d'une chambre semi-privée (100 %)
- Il n'existe pas de formulaire. Vous devez fournir les documents auprès de votre assureur.
- Une fois rendu, en CHSLD, l'établissement réclamera le coût des médicaments du patient à la RAMQ.
- Ne pas annuler votre assurance trop rapidement.



Vous pouvez communiquer par internet :

espace client avec votre code d'accès ou 1-888-833-6962

Régime canadien des soins dentaires

Pour les personnes qui se sont inscrites à ce régime, il peut arriver qu'on vous demande une preuve de non-assurance dentaire à votre assurance collective (ASSUREQ). Seul votre ancien employeur peut vous donner cette preuve (Service des ressources humaines du Centre de services scolaire)

Notre assurance collective couvre seulement pour la réparation des dents lors d'un accident et ce à 80 % selon le Guide des chirurgiens-dentistes du Québec (ACDQ)

Hélène Fortin, responsable sectorielle (AREQ des Draveurs)

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Bonjour,

Pour cette parution, j'aimerais vous rappeler ou vous présenter, si vous ne les connaissez pas déjà, de beaux programmes offerts par l'AREQ à ses membres.

1. Projets de coopération internationale

Les projets doivent être réalisés, en tout ou en partie, par des membres de l'AREQ. Ils doivent être réalisés au bénéfice de communautés dans le besoin, que ce soit au Québec lors d'une catastrophe naturelle (inondation, tornade, etc.) ou encore à l'étranger, pour réaliser des projets de coopération internationale. L'aide financière doit servir à des activités bénévoles (ex. : enseignement, travaux d'entretien, soutien logistique, etc.) ou à fournir du matériel et des ressources aux populations touchées. Le soutien maximal est de 1 000 \$ par projet.

Site Internet : areq.lacsq.org onglet Services aux membres, cliquer au bas Projets de coopération internationale ou directement à : <https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/projets-daide-humanitaire>

2. Programme de soutien aux régions pour la tenue d'activités à l'intention des nouveaux membres

L'AREQ a adopté un plan de développement et de recrutement s'échelonnant sur cinq ans. Parmi les cinq objectifs de ce plan, on retrouve celui de « répondre aux besoins de nos nouveaux membres ». Plus précisément, l'association souhaite favoriser l'intégration et la participation de ses nouveaux membres en organisant à leur intention des activités adaptées, inclusives et attractives. Ainsi, le présent programme met à la disposition de chacune des dix régions un montant annuel maximum de 5 000 \$ pour réaliser une ou des initiatives d'intégration qui sortent du cadre habituel des activités de l'AREQ

D'ici la fin de juin, nous disposons donc de 5000 \$.

- Utilisation : le montant octroyé par le national peut financer en tout ou en partie une activité régionale majeure ou plusieurs activités sectorielles.

Vous êtes dans ce groupe de « Jeunes » et vous avez un projet que vous aimeriez proposer à vos ami.e.s membres de l'AREQ? C'est tellement le bon moment. Contactez-nous! On se fera un plaisir de vous aider à le réaliser. Il n'y a pas que les jeunes qui peuvent nous soumettre un projet, mais celui-ci doit surtout les rejoindre.

Contactez votre secteur contact@areq-desdraveurs.ca ou le régional au contact@areq-region07.ca

Voici donc de belles opportunités qui sont offertes par votre Association : à vous d'en profiter.

Bientôt se tiendront votre Assemblée générale sectorielle de même que celle de la région. Vous pourriez venir faire connaître votre goût d'engagement en signalant ce que vous pouvez offrir.

Je vous laisse sur cette pensée et à bientôt : « On regrette rarement d'avoir osé, mais toujours de ne pas avoir essayé ».

Nicole Tremblay

VOYAGES À L'AREQ DES DRAVEURS EN 2026



Au cœur du Québec et au cœur de la Montérégie se niche une petite ville appelé UPTON. En 1975 le théâtre « LA DAME DE CŒUR » voit le jour sur un terrain abandonné depuis longtemps. Il se démarque de tous les autres théâtres d'été par sa conception unique : les marionnettes géantes. Nous vous invitons à vivre une expérience théâtrale exceptionnelle du 3 au 4 juillet prochain. Le super-théâtre, une nuitée à Orford, une visite à BLEU LAVANDE ainsi qu'un dîner-croisière sur le lac Memphrémagog compléteront cette petite escapade. « LA FOLLE ÉPOPÉE DE MONSIEUR PAUL » nous attend. Serez-vous des nôtres?

En septembre, nous vous proposons un circuit fort intéressant en NOUVELLE-ÉCOSSE. Du 8 au 15 septembre, au départ de l'aéroport d'Ottawa nous arrivons à Halifax. Des visites de grand intérêt nous sont proposées telles que : la ville de SYDNEY et une visite privée à la citadelle, PEGGEYS COVE, la vallée d'ANNAPOLIS au temps des pommes.



Une visite à GRAND-PRÉ, nous plongera dans l'histoire de la déportation des acadiens et d'Évangéline. La FORTERESSE DE LOUISBOURG est un incontournable de ce voyage. Nous plongeons dans la vie du XVIII^{ème} siècle d'une forteresse animée de personnages en costumes d'époque qui nous guideront au travers de la vie quotidienne de l'époque incluant un dîner typiquement de ce siècle.

Nous terminerons ce périple en faisant la route panoramique du « CABOT TRAIL ». Paysages escarpés entre mer et montagne, cette route de 298 km permet des points de vue saisissants. Plusieurs arrêts sont prévus.



Voilà les voyages que nous vous proposons pour cette année. Vous trouverez les itinéraires sur le site Web de l'AREQ. Constance (819 684-8178) et Michèle (819 243-6841) sont disponibles pour répondre à vos questions ou informations supplémentaires. Serez-vous des nôtres?

SOUVENIRS DU VOYAGE EN ESPAGNE DU 22 OCTOBRE AU 9 NOVEMBRE 2025

L'enchantement, rien de moins!

Un voyage qui a su allier de belles découvertes quotidiennes et respecter le rythme et l'âge des 28 participants. J'ai apprécié le fait qu'on s'installait au même endroit pour plusieurs jours consécutifs.



Par exemple, à l'hôtel Catalina Sagrada Familia pour 4 nuits à Barcelone.

Barcelone, fondée par les Carthaginois vers l'an 230 avant Jésus-Christ.

Barcelone, 3 millions d'habitants.

Hôtesse des Jeux olympiques de 1992.

Une ville magique où, dans la même journée, on peut faire du ski et se rendre ensuite au bord de la mer pour un B.B.Q. en famille.

Barcelone et son fils favori Antoni Gaudi, le grand architecte qui savait souvent puiser dans la nature pour ses grandes créations.

De Barcelone, par autocar, nous allons à la montagne de Montserrat, à 50 kilomètres au nord-ouest de la ville. À moitié chemin, le monastère bénédictin, refuge de la Vierge noire vénérée dans tout le pays. La basilique royale, lieu de pèlerinage depuis déjà des centaines d'années.



Un tour de ville guidé nous permet de voir certaines curiosités de Barcelone : Montjuïc, site de l'Exposition universelle en 1929, site des Jeux Olympiques en 1992. Cette montagne nous donne une très belle vue sur la place d'Espagne, l'Arc de triomphe et sur la ville de Barcelone, avec toile de fond, la Sagrada Familia.

Et que dire de la Rambla, les Champs Élysées de la ville, un grand boulevard pédestre, une fenêtre ouverte sur la culture catalane, avec ses nombreux centres, ses théâtres et son architecture particulière.

En soirée, un souper spectacle de flamenco, bulles incluses. Que de talents, c'est époustoufflant!



Le lendemain, rendez-vous joyeux aux caves du « champagne d'Espagne » Freixenet, suivi d'une autre dégustation des vins Torres, et, en route pour Valence.

Valence, la troisième plus grande ville du pays, la cité des Arts et des Sciences, complexe néo-futuriste conçu par S. Calatrava et F. Candela. Nous passons quelques heures au plus grand aquarium d'Europe, Océanographique.

Ségovie, classée au patrimoine mondial de l'Unesco. A-t-elle été réellement fondée par Hercule ou l'un des fils de Noé? De belles légendes! L'aqueduc romain nous en met plein la vue : 894 mètres de longueur, 163 arches, 28 mètres de hauteur...

Alcazar, château de conte de fées, l'église St-Martin et la Plaza, que de trésors à découvrir et à admirer.

Madrid, une des premières villes du monde pour l'art public, une des belles galeries d'art d'Europe.

Madrid et le musée del Prado, ses pièces maîtresses de Velázquez et Goya. J'y passe de belles heures, enchantée. Tour panoramique de Toledo, arrêt au belvédère et sa vue incroyable. Le vieux quartier, la synagogue de Santa Maria, la cathédrale. Nous sommes fascinés par tous ces trésors.

L'Espagne compte 17 communautés autonomes et ce voyage nous a permis d'en connaître 6. Chaque région est l'héritière de plusieurs civilisations et d'une histoire souvent douloureuse.

L'Andalousie, par contre, a joui longtemps d'une cohabitation harmonieuse de 2 mondes religieux, culturels et architecturaux totalement opposés : l'Islam et la chrétienté très bien représentés par la mosquée-cathédrale de Cordoue et la cathédrale de Séville, avec le minaret transformé en clocher, cette dernière abritant le tombeau de Christophe Colomb



L'Andalousie, terre fertile, champs d'oliviers à perte de vue, d'orangers, d'avocatiers, de manguiers et toute autre culture fruitière.

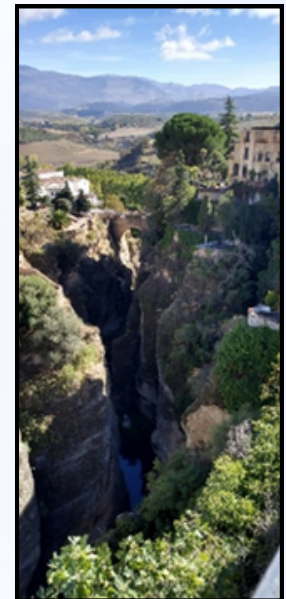
Les Andalous ont vraiment le sens de la fête et plus de 1000 célébrations jalonnent l'année, la plupart d'inspiration religieuse.

Nous arrivons à Grenade pour visiter l'Alhambra, considéré comme l'un des plus beaux palais arabes jamais conservés. Raffinement et architecture fascinante en parfaite symbiose avec les jardins et les pièces d'eau, une parfaite image de l'Éden. Une autre journée bien remplie avant de quitter pour un séjour plus relax à l'hôtel en bord de mer à Torremolinos.



Au cours de cette dernière portion du voyage qui se veut détente, plusieurs personnes ont participé à une visite guidée de Malaga (capitale de l'Andalousie) et à des excursions organisées dans les villages blancs dont Mijas, Nerja, un dîner à la campagne chez Maria, Ronda et sa corrida sans oublier Setenil et ses maisons semi-troglodytes,

Nous avons été impressionnés par Ronda, ville divisée en deux quartiers par les célèbres gorges du Guadalquivir, le Tajo. Son isolement et son rôle de repaire de bandits font d'elle encore aujourd'hui une destination prisée.



Et que dire de l'impressionnante arène de Ronda qui est la plus grande de l'Espagne et toujours en activité pour des corridas.

L'Espagne, tant de paysages différents qui enchantent l'âme, fête culinaire quotidienne, art de vivre, festins, flamenco, tapas, une véritable fête de 19 jours. Il y aurait tellement à voir, à raconter....

Bravo et de sincères remerciements aux deux organisatrices, Constance Laroche et Michèle Brousseau. En vraies professionnelles, avec sens pratique, tact et délicatesse, elles nous ont fait vivre une expérience formidable.

Georgette Prud'homme Hendriks

Matin de janvier

Lise Brunet



*Le ciel est gris
Il pleure de grosses gouttes lourdes et froides
La neige est triste
Elle a perdu ses mille diamants
Elle devient glace et gadoue
Les arbres balayés par le vent
Fouettent l'air de leurs minces branches noires
Affolées et lugubres*

*Les enfants déçus
Le nez collé à la fenêtre
Regardent leur beau bonhomme de neige
Fondre à vue d'œil
Œuvre d'art d'hier
Fierté et plaisir
Heures de labeur et d'efforts
Il ne reste plus qu'un amas bientôt disparu*

Triste matin de janvier...



COURS DE YOGA SUR CHAISE 2^e SESSION

À la première session nous avons une subvention ce qui nous a permis de vous offrir ce cours à bas prix. À la deuxième session, nous n'avons plus cette aide. Donc, nous devons augmenter le prix demandé!

- ✓ Tous les lundis de 12h30 à 13h15
- ✓ Du 16 mars 2026 au 11 mai 2026
- ✓ Lieu: Campus 3, 196 Notre-Dame, Gatineau
- ✓ Coût: 50\$ membres/ 70\$ non-membres
- ✓ Date limite d'inscription: 2 mars 2026
- ✓ Professeur: Marie-Josée Normand



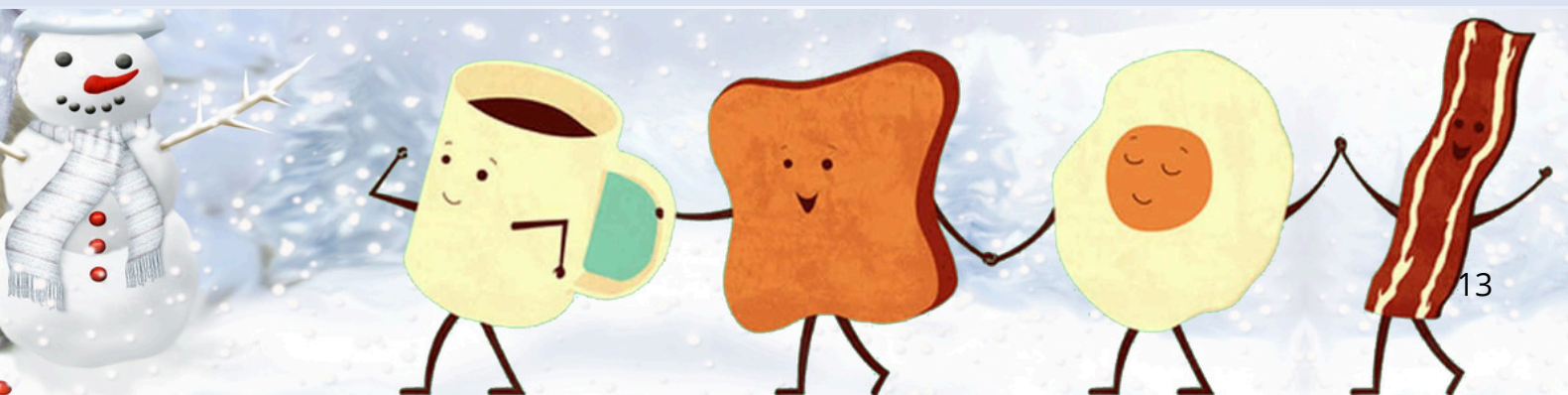
Matériel requis: espadrilles, bouteille d'eau, courroie de yoga (ceinture de robe de chambre peut convenir) et vêtements confortables.

BRUNCH FLG

Le dimanche 25 janvier dernier avait lieu notre brunch au profit de la fondation Laure-Gaudreault. Ce fut un succès et grâce à vous nous avons récolté un profit net de 1160\$. Cette réussite est le résultat d'une participation de 86 personnes qui se sont présentées, avec parents et/ou amis, malgré le froid persistant ce matin-là! Bravo pour votre participation! Ce montant contribuera à aider des aînés, jeunes ou organismes de Gatineau. L'ambiance fut festive et conviviale. Un tirage 50/50 a eu lieu et une personne chanceuse est repartie avec un montant de 132,50\$.

Un grand merci à tous! Votre participation que ce soit lors du brunch ou des tirages 50/50 lors de nos rencontres est toujours très appréciée!

Monique Tourigny



LA CAMPAGNE SPÉCIALE D'ADHÉSION À L'AREQ ET À L'ASSURANCE MALADIE D'ASSUREQ VA DE BON TRAIN



La campagne spéciale d'adhésion à l'AREQ et à l'assurance maladie ASSUREQ est toujours en cours... et elle pourrait avantageusement profiter à des personnes de votre entourage ainsi qu'à vous-même. Jusqu'au 31 mai 2026, toute personne retraitée ayant déjà été membre d'un syndicat affilié à la CSQ peut adhérer à l'AREQ et accéder au régime d'assurance maladie ASSUREQ - Santé Plus, un privilège habituellement réservé aux personnes nouvellement retraitées.

Cette occasion s'adresse notamment aux personnes ayant œuvré en enseignement, en soutien scolaire, en petite enfance, en santé ou en milieu communautaire, dans un milieu syndiqué par la CSQ.

POURQUOI ASSUREQ FAIT LA DIFFÉRENCE

- Des tarifs très avantageux, qui n'augmentent pas avec l'âge
- Une assurance voyage couvrant jusqu'à six mois consécutifs
- Une protection à vie
- Une adhésion simple, sans preuve de bonne santé
- La continuité de l'assurance pour la personne conjointe survivante

Et un petit plus pour vous remercier.

Pour chaque personne que vous référez et qui devient membre régulier pendant la campagne, vous recevez une carte-cadeau de 25 \$ chez Ben & Florentine.

- ✓ Une nouvelle adhésion = une carte-cadeau
- ✓ Aucune limite au nombre de références

D'ailleurs, plusieurs cartes-cadeaux ont déjà été distribuées, preuve qu'un bon nombre de nouveaux membres ont saisi cette belle occasion.

Vous référez, on s'occupe du reste.

Il suffit d'inviter la personne intéressée à communiquer avec nous à l'AREQ, au 1 800 663-2408 ou à info@areq.lacsq.org, en mentionnant vos coordonnées et votre numéro de membre.

L'AREQ DANS UN CINÉMA PRÈS DE CHEZ VOUS !



L'AREQ est fière de vous inviter à la projection des films réalisés dans le cadre de son partenariat avec la Course des régions 2025! Pendant 1 h 30, vous aurez la chance de visionner huit courts métrages proposant des intrigues originales mettant en vedette des personnages de 60 ans et plus.

Ces projections sont gratuites pour les membres de l'AREQ et leurs proches. Chaque projection sera suivie d'un moment d'échange avec un ou une cinéaste afin de favoriser le dialogue, le partage d'expériences et la réflexion collective.



Dates et lieux

Toutes les projections débutent à 10 h

- 7 avril - Cinéma Gatineau (Gatineau)
- Maïs soufflé et breuvage gratuit (sur présentation de votre carte de membre)



Inscription

Les membres sont invités à s'inscrire dès maintenant et à sélectionner la projection de leur choix via le formulaire suivant à :

<https://areq.lacsq.org/lareq-dans-un-cinema-pres-de-chez-vous/2026/01>



Et ce n'est que le début...

En plus des projections en salle, une plateforme de votation en ligne sera bientôt mise en ligne. Les membres pourront y visionner les courts métrages à distance, à l'aide de leur numéro de membre, et voter pour leur coup de cœur. Un ou une des cinéastes recevra une bourse de 5 000 \$ au Congrès de l'AREQ en juin 2026.

Surveillez votre infolettre pour tous les détails à venir!





INVITATION À LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Date : Lundi le 9 mars 2026

Endroit : Salle Maria Goretti (sous-sol Église Ste-Trinité)
664 De Duberger, Gatineau

Heure : Accueil 9h30 à 10h00

Thème : Générations deboutte!

Activité : Spectacle A Capella des Filles du Roy (Québec)


Coût : 30\$ pour les membres, 50\$ pour les non-membres,
20\$ pour le spectacle seul.

Menu du repas : Potage Crécy et bœuf Bourguignon.
Vente de bière et de vin lors du repas.

Confirmation des participations : jeudi 26 février 2026

Au plaisir de vous rencontrer le 9 mars 2026

Comité des femmes, AREQ Outaouais.



VOEUX DE PROMPT RÉTABLISSMENT



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 CONDOLÉANCES

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.araq.ca>

Migneault Monique / 2025-08-04

Gareau Carol / 2025-12-08

Desjardins Hélène / 2026-01-07

Drouin-Prud'homme Aline / 2025-08-23

Major-Bérubé Paulette / 2026-01-16

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://araq.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.

CABANE À SUCRE



Domaine de l'Ange- Gardien
1031, rue Pierre-Laporte, L'Ange-Gardien,
Québec, J8L 0E9.

- Date : 26 mars 2026
- Heure : 12h00
- Coût : membres : 25\$ non-membres 35\$
- Date limite d'inscription: 19 mars 2025

Le temps des sucres! Quelle belle tradition, qui nous invite à célébrer le printemps en nous sucrant le bec! Venez passer un bon moment avec nous



DÉJEUNER JUSTE POUR LE PLAISIR

OYÉ! OYÉ! OYÉ!

Bonnes gens de l'AREQ des Draveurs!

Pour votre bon plaisir et le nôtre, nos petits déjeuners se poursuivent
Chez Ottavio à 9 h 30 et aux dates suivantes :

Mardi le 3 mars
Mercredi, le 1^{er} avril
Jeudi, le 7 mai
Vendredi, le 5 juin

Il me fera un grand plaisir de vous accueillir et de vous réserver une place.
Des assiettes variées, généreuses et pleines de couleurs vous y attendent...

Dame Claire attend vos demandes au 819-743-0340.

Bien à vous!
Claire Nault

CALENDRIER DE L'AREQ 2025 - 2026

| | | |
|--------------|---------|-------------------------------------|
| MARS | 3 | Déjeuner Juste pour le plaisir |
| | 9 | Journée internationale des Femmes |
| | 16 | Yoga sur chaise (16 mars au 11 mai) |
| | 24 | CS |
| | 25 | Cabane à sucre |
| AVRIL | 1 | Déjeuner Juste pour le plaisir |
| | 23 | AGS |
| | 28 | CS |
| MAI | 4 | AGR |
| | 7 | Déjeuner Juste pour le plaisir |
| | 26 | CS |
| JUIN | 5 | Déjeuner Juste pour le plaisir |
| | 8 au 11 | Congrès à Lévis |
| | 19 | Fête des bénévoles |
| | 22 | Environnement |
| | 23 | CS |

SOUTIEN AUX ARTS À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DES DRAVEURS LE 23 AVRIL

Chers membres,

Nous avons le plaisir de vous inviter à présenter vos œuvres lors de l'Assemblée générale sectorielle (AGS) du 23 avril 2026. Cet événement vise à mettre en lumière le talent artistique de notre secteur et à célébrer la créativité de chacun. Votre participation enrichira la diversité et la vitalité de notre communauté.

Catégories d'œuvres :

Peinture : huile, acrylique, aquarelle, dessin, photographie

Artisanat - fils et fibres : tricot, couture, crochet, courtpointe, etc.

Artisanat - autres : bijoux, sculpture, céramique, poterie, vitrail, cartes

Modalités de sélection : Un gagnant sera choisi dans chaque catégorie.

Compétition inter-secteurs : Les œuvres gagnantes seront acheminées à l'AGS du 5 mai pour représenter notre secteur et concourir avec les autres. Des bourses seront attribuées aux artistes sélectionnés gagnant dans chaque catégorie.

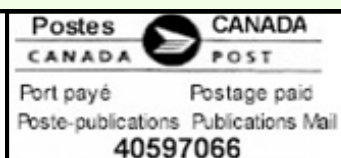
Comment participer ? N'hésitez pas à soumettre vos créations, quelle que soit votre discipline. Nous avons hâte de découvrir vos talents et de célébrer ensemble l'art sous toutes ses formes !

Inscriptions : contact@areq-desdrapeurs.ca

Pour plus d'information surveillez les messages mensuels.



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



AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale sectorielle 2026
Le jeudi 23 avril 2026 à la salle Maria-Goretti,
664 rue Duberger à Gatineau

L'Assemblée générale sectorielle, c'est l'occasion de rencontrer le conseil sectoriel, de prendre connaissance des principaux dossiers en cours et de discuter autour d'un bon repas.

À l'ordre du jour :

- Le rapport du conseil sectoriel
- Le bilan financier 2025-2026
- Les prévisions budgétaires 2025-2026
- Les élections



Nous terminerons l'assemblée par un échange sur vos attentes envers l'AREQ et les activités souhaitées pour 2026-2027. Pensez-y et venez nous faire part de vos idées pour faire de notre association, une organisation qui nous ressemble car...ensemble, on est plus forts...plus percutants!

Venez donc en grand nombre participer à la vie associative de votre secteur.

Les membres du conseil sectoriel sont élus pour un mandat de 3 ans et entrent en fonction au moment de leur élection respective.

Selon les statuts, les postes en élection l'année du congrès sont :

- Présidence
- 2e vice-présidence
- Secrétariat
- 2e conseiller(ère)

Si l'un de ces postes vous intéresse, vous pouvez vous procurer un bulletin de mise en candidature auprès de contact@areq-desdraveurs.ca

Plus d'informations dans les prochains messages