

# JEM'INFORME

Volume 33, numéro 1  
Automne 2025 - Hiver 2026



*Le soleil argenté d'octobre perce la brume du matin  
Et fait resplendir le voile de rosée déposé par la nuit.*

*La vigne se pare de belles couleurs. C'est la fête des raisins.  
Déjà dans les sillons, les ciseaux coupent les grappes bénies.  
Instants délicieux où le panier reçoit le fruit de l'automne.*

Extrait de « Les vendanges du bonheur » de Marc Ganry

Image du web, libre de droit

## Conseil sectoriel

Sylvie Blanchette, présidente	819 474-4470	Lorraine Lacroix, secrétaire	450 994-1149
Poste ouvert, 1 <sup>er</sup> vice-président		Nicole Jacob, trésorière	819 461-8494
Angèle Hamel Henri, 2 <sup>e</sup> vice-présidente	819 478-8606	Claude Leblanc, 1er conseiller	819 472-1268
		Mariette Pelletier, 2 <sup>e</sup> conseillère	819 857-4211

### Sommaire

Page couverture.....	1
Sommaire .....	2
Ressources utiles .....	3
Éditorial .....	4
Mot de la présidente.....	5
Mot de la présidente régionale.....	6
Rapport Conseil sectoriel.....	7
Rapport c. retraite.....	8
Rapport c .action socio-politique.....	9
UTA.....	10
Activités à venir .....	11 à 15
Voyage Niagara Falls.....	16
Avis de décès.....	17
Décès personnes proches + besoin d'aide.....	18
Mots croisés... .....	19
Rapport c. condition des femmes + Ensemble vocal.....	20
Rapport FLG + site Web.....	21
La maladie de l'oubli.....	22
Lettre à ma petite fille.....	23
Demande de bénévoles + recevoir le Je m'informe.....	24

### Pour le prochain bulletin

#### Date de tombée des articles

15 décembre 2025

Merci de respecter cette date



#### Adresse courriel

Pour parution dans le journal « Je m'informe », les documents doivent être envoyés à l'adresse courriel suivante :

#### **Pour les membres :**

angelehenri31@gmail.com

### Je m'informe s'agite...

#### L'équipe du journal

- À la rédaction : Léonide Dionne  
Louiselle Dumont  
Angèle Hamel-Henri  
Sylvie Blanchette
- À la mise en page : Louiselle Dumont  
Francine Leclair
- À la relecture : Aliette Lajoie
- Vérification des étiquettes et répartition Rachel Beauchemin  
Raymonde Tellier
- À la mise en enveloppe et classification Rosanne Gagnon  
Christiane Halikas
- À la gestion de nos facteurs et factrices: Rachel Beauchemin
- À la photographie André Lapointe  
Louiselle Dumont

### **Pour simplifier la vie aux personnes qui déménagent**

Avisez six ministères et organismes de votre changement d'adresse en une seule démarche : faites d'une pierre six coups!

- ✓ Directeur des élections du Québec (DGEQ)
- ✓ Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MESS)
- ✓ Revenu Québec
- ✓ Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
- ✓ Régie des rentes du Québec (RRQ), Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Trois façons de procéder : au comptoir d'un des bureaux de Services Québec, par téléphone au 514 644-4545 ou par internet au

[www.servicesquebec.gouv.qc.ca](http://www.servicesquebec.gouv.qc.ca) (espace Citoyens)

Avisez aussi l'AREQ au 1 800 663-2408 ou

[areq@csq.qc.net](mailto:areq@csq.qc.net)

Pour impôt Canada : par téléphone au 1 800 959-7383

# Ressources utiles 2025-2026

## REPRÉSENTATION

Table locale de concertation des personnes aînées	Mariette Pelletier	819 477-4211
---	--------------------	--------------

## COMITÉS

Noms	Répondante ou répondant	Responsable	Téléphone
CASPAD et CASP	Mariette Pelletier	Marielle Véronneau	819 477-3834
Comité condition des femmes	Angèle Hamel Henri	Monique Dionne	819 478-2423
Comité des hommes	Claude Leblanc		
Environnement	Nicole Jacob	François Bernard	819 477-9560

## SERVICES ET ACTIVITÉS OFFERTS AUX MEMBRES

Assurances	Angèle Hamel Henri		
Bulletin « Je m'informe »	Angèle Hamel Henri	Louiselle Dumont	819 472-1631
Chorale « Après l'école »	Nicole Jacob	Hélène Janelle	819 857-1226
Club de lecture	Sylvie Blanchette	Berthe Tessier	819 477-3498
Cruciverbistes	Nicole Jacob	Jean-Louis Organde	819 604-0645
Déjeuner des Neiges	Angèle Hamel Henri	Jeannette Bégin Oudet	819 478-7381
Fondation Laure-Gaudreault	Nicole Jacob	Michèle Desjardins Trempe	819 472-4938
Réseau téléphonique	Angèle Hamel Henri	Réal Henri	819 478-8606
Salon de la création	Angèle Hamel Henri	Georgette Poirier	819 472-4637
Soutien à la retraite	Claude Leblanc		

## À CONTACTER POUR LES AVIS DE DÉCÈS

Angèle Hamel Henri	819 478-8606
--------------------	--------------

## AUTRES SERVICES

<b>AREQ</b> info@areq.lacsq.org ou <b>1 800 663-2408</b>	<b>CHANGEMENT D'ADRESSE :</b> info@areq.lacsq.org ou <b>1 800 663-2408</b>
<b>AREQ 04E</b> Drummondville et les environs <b>819 474-4470</b> Sylvie Blanchette, présidente	<b>RAMQ</b> www.ramq.gouv.qc.ca 1 800 561-9749 tél. 1 800 361-3939 tél. malentendant
<b>Retraite-Québec : CARRA</b> http://www.carra.gouv.qc.ca/ 1 800 463-5533 téléphone 1 418 644-8659 télécopieur	<b>Retraite-Québec : RRQ</b> http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/ 1 800 463-5185 téléphone 1 800 603-3540 téléphone malentendant
<b>Sécurité de la vieillesse</b> http://dsc.gc.ca/fr/psr/sv/svtabmat.shtml 1 800 277-9915 téléphone en français 1 800 277-9914 téléphone en anglais	<b>BENEVA (vie) pour l'AREQ</b> 1 800 380-2588 tél. <b>CanAssistance :</b> 1. Canada et États-Unis : 1 800 465-2928 téléphone 2. Ailleurs dans le monde : à frais virés : 514 286-8412
<b>ADRESSE de courrier électronique pour le bulletin « Je m'informe » :</b> angelehenri31@gmail.com	

## Éditorial

### Talents et responsabilité



Nous sommes des êtres sociables. Nous nous définissons les uns par rapport aux autres et nous nous réalisons les uns grâce aux autres. C'est inscrit dans notre nature.

Nous possédons tous des talents particuliers qui nous identifient et nous personnalisent. Grâce à ces talents, nous réalisons des choses et nous nous réalisons. Mais ces talents sont un cadeau qui comporte sa part de responsabilité. Ils me sont donnés pour moi, c'est bien sûr, mais aussi pour rayonner dans mon milieu et en aider d'autres à s'épanouir.

Par exemple, certaines personnes ont la parole facile et une force

de caractère, ce qui leur permet de parler avec assurance, d'inspirer confiance et de convaincre. Cela leur permet de créer ou diriger des groupes qui pourront rayonner dans leur milieu, aider à l'épanouissement et l'amélioration de la qualité de vie.

D'autres possèdent une habileté naturelle qui les amène à créer des objets d'une grande utilité pour le milieu. D'autres encore savent préparer des documents utiles, faire du travail de bureau, classifier des documents, élaborer des projets.

Peu importe mon talent, il constitue un des rouages essentiels au bon fonctionnement du milieu dans lequel je vis. Travaillons ensemble à bien identifier nos talents et n'ayons pas peur de les mettre au service de ce milieu qui nous comble grâce aux talents des autres qui les partagent avec nous.

*Léonide Dionne*

## Mot de la présidente



Bonjour chers membres,

J'espère que vous passez un bel été et que je vous retrouverai en forme pour aborder une nouvelle année d'activités diverses et de militance pour le mieux-être des ainés.

L'assemblée générale est le lieu de nos élections au conseil sectoriel. En mai dernier, notre premier vice-président André Lapointe et notre premier conseiller Richard Lépine passaient la main après plusieurs années de service auprès des membres. Je les remercie du fond du cœur pour leur dévouement. Nous accueillons une nouvelle personne au sein du conseil. Pour les trois prochaines années, Monsieur Claude Leblanc occupera le poste de premier conseiller tandis que la première vice-présidence demeure vacante. Je souhaite la bienvenue à Claude et accueillerai avec grand plaisir toute nouvelle candidature qui pourrait se manifester.

**Cet automne, notre secteur a 50 ans.** En 1975, débutait l'aventure sous la direction

de Madame Henriette Désautels. Les années ont vu défiler 14 présidences et une multitude de bénévoles qui ont maintenu l'organisation bien vivante. Le secteur a mis sur pied un comité responsable d'organiser **un événement festif, qui aura lieu le 7 octobre prochain**, pour souligner dignement cet anniversaire. Votre participation sera un hommage à ceux et celles, qui, depuis 50 ans, sont les artisans du dynamisme de notre secteur.

Vous retrouvez dans votre « Je m'informe » les activités auxquelles vous êtes habitués: la Non-rentrée, le repas de Noël, le Déjeuner des neiges etc. Nous vous proposons aussi cet automne deux nouvelles activités. Votre club de lecture vous invite à apprendre à composer des « haiku », ces petits poèmes japonais de 17 syllabes. Vous êtes aussi invités à vous joindre à un groupe organisé par le secteur pour faire la visite des vignobles du Niagara.

Toutes ces activités ont toutefois un coût qui augmente chaque année. Comme mentionné lors de l'assemblée générale, nous pigeons chaque année dans les surplus que la Covid nous avait permis d'amasser, dépensant plus que le montant de nos subventions. Cela ne saurait durer éternellement. Pour la prochaine année, le « Je m'informe » ne paraîtra que deux fois et nous devrons resserrer les dépenses remboursables admises. Croyez bien que nous le ferons avec discernement.

N'hésitez pas à communiquer avec les membres de votre conseil sectoriel pour toute demande ou suggestion, ils sont vos représentants.

Bonne rentrée,

Sylvie Blanchette

Présidente AREQ 04E

## Mot de la présidente régionale



Comme le temps passe vite! Déjà un an que j'ai accepté de prendre le poste de présidente de la région Mauricie-Centre-du-Québec. Vous rencontrer m'a permis de mieux connaître les différents secteurs. Vous m'avez tous si bien accueillie. Je suis fière de la région 04, des activités qui s'y vivent et de l'ouverture que j'ai rencontrée.

L'année 2025-2026 étant la dernière du triennat, plusieurs réunions se voudront des préparations au Congrès. Les délégations des différents secteurs de la région 04 auront la chance de rencontrer le Conseil Exécutif (CE) en novembre prochain afin qu'ensemble, nous définissions les objectifs à travailler pour le prochain triennat. Nous parlerons aussi de nos statuts et règlements car, lors des derniers Congrès, le temps nous manquant, nous n'avons pu parler de toutes les propositions qui émanaiient des différents secteurs. Ainsi le Conseil Administration (CA) a décidé d'y consacrer une (1) journée entière. Par la suite, nous bâtiroms notre plan d'action à partir des objectifs que nous aurons choisis.

Si vous pensez que la préparation du Congrès occupera toute notre énergie et bien détrompez-vous!

Nos comités régionaux dont le comité sociopolitique et celui des hommes, nous ont concocté deux (2) journées des plus intéressantes.

Le comité sociopolitique se posait beaucoup de questions face à l'évolution actuelle du monde. Le conférencier, Monsieur Vaillancourt, nous entretiendra de celles-ci et nous identifiera des pistes de solutions afin d'établir un nouveau rapport de force en notre faveur.

Quant au comité des hommes, on a demandé au Dre Ariane Smith, urologue, de venir nous entretenir d'un sujet qui touche tous les hommes : l'andropause.

Deux secteurs proposent de nous joindre à eux. Shawinigan recevra Samuel Labrecque qui parlera de l'aide médicale à mourir et des directives médicales anticipées.

À Trois-Rivières, le théâtre Parminou nous démontrera comment prévenir la fraude. Pour les plus sportifs, il y aura une marche organisée à Québec, le 1<sup>er</sup> octobre. L'AREQ est l'un des commanditaires. Cette date correspond à la Journée internationale des aîné.e.s et nos revendications visent ceux-ci.

Vous retrouverez dans vos journaux de secteur tous les renseignements nécessaires à votre inscription. Nous vous attendons en grand nombre.

Je peux affirmer que l'automne 2025 sera intéressant et nous aidera à cheminer dans la société d'aujourd'hui. Je vous souhaite une très belle année.

Au plaisir de vous rencontrer dans chacun de vos secteurs ou lors des activités régionales.

Michelle Samson  
Présidente région  
Mauricie-Centre-du-Québec

## **Rapport du conseil sectoriel pour l'année 2024-2025**

Merci d'avoir accepté l'invitation qui vous a été faite de participer à la vie démocratique de notre secteur. Votre conseil sectoriel ne trouve sa pertinence que dans la participation des membres qu'il représente.

Je vous les présente : André Lapointe premier vice-président sortant, Angèle Hamel-Henri deuxième vice-présidente, Nicole Jacob trésorière, Lorraine Lacroix secrétaire, Richard Lépine premier conseiller sortant, Mariette Pelletier deuxième conseillère.

Les membres du conseil sectoriel travaillent à vous satisfaire et ont à cœur de vous servir le mieux possible. N'en doutez pas.

Nous devons pourtant prendre des décisions qui peuvent sembler insatisfaisantes pour certains de nos membres. Certaines demandes, bien que justifiées, se heurtent aux limites que nous impose une gestion rigoureuse de nos finances. Les années de Covid nous avaient permis de constituer une provision qui se réduit chaque année. L'augmentation des prix pour les repas, le transport et les salles oblige à une gestion plus serrée et à revoir nos priorités.

Nous cherchons toujours une façon efficace de joindre les nouveaux retraités. En plus de l'invitation personnelle à l'activité de la Non-rentrée, nous leur avons réservé, en novembre, un déjeuner pour les informer, leur permettre de nous faire connaître leur questionnement et leurs attentes. Si la qualité fut au rendez-vous, la quantité laissait à désirer. Je nous donne à tous la mission de faire la promotion de l'AREQ auprès de nos jeunes collègues retraités. Vous connaissez une personne retraitée récemment? Invitez-la à se joindre à vous pour une activité.

Nous avons, tout au cours de l'année, voulu vous faire une offre variée d'activités. Malgré tout, cette année, la participation à quelques-unes des activités proposées fut décevante.

Plusieurs des activités vécues en appelaient à notre participation citoyenne.

Dès septembre, notre comité sociopolitique, en collaboration avec le comité régional, a permis la tenue d'une conférence de Monsieur Alain Saulnier « L'état des médias dans l'univers numérique ». En avril, le comité nous conviait à une présentation sur les mythes au sujet des baux.

Le comité des femmes, dans le cadre de la Journée internationale de la condition féminine a mis sur pied deux activités pour faire le point sur les ressources en prévention de la violence conjugale.

Des responsables du comité environnement ont rencontré une élue municipale pour la questionner sur le recyclage, les éoliennes et le développement urbain tant résidentiel que manufacturier. En avril, notre comité environnement a participé avec la région à mettre sur pied une activité visant à nous sensibiliser sur la dégradation des écosystèmes.

Dans un cadre plus ludique, se sont ajoutées de nouvelles activités. Nous avons revécu nos jeunes années en dansant au son des Beatles. Nous nous sommes initiés au décorum du « Four O'Clock Tea ». Nous avons fait des recherches généalogiques avec l'aide de monsieur Claude Verrier, historien et ancien collègue.

Les activités de loisirs ne sont pas en reste avec le Salon de la création qui fait connaître les talents de plusieurs de nos membres, les membres de notre club de lecture qui vous proposent leurs coups de cœur et les cruciverbistes qui vous mettent au défi.

(Suite à la page 8)

## Rapport du comité RETRAITE

Pour faire suite à la dernière réunion du comité régional sur la RETRAITE-INDEXATION, voici quelques petites nouvelles chiffrées.

- 1- Nous n'aurons pas cette année une mini indexation (0,8%) de nos retraites pour les années 1982 à 1999, car le taux de capitalisation du REGGOP a été de 117%. Il n'a pas atteint le fameux 120% comme en 2024. L'an passé, nous avons reçu ,08% qui s'ajoutait au 1,4% pour les années 1982-1999 pour un total de 2,2%. Cette année, nous avons un petit 2,6% pour l'indice des prix à la consommation, qui est une bonne nouvelle en soit. Pour avoir une petite indexation « normale » pour ces années, il aurait fallu avoir plus de 3% d'inflation. Donc, nous avons reçu un beau zéro pour ces années 1982-1999.
- 2- L'AREQ a demandé à la firme comptable et actuaire Malette de calculer le coût de l'indexation complète afin d'aider dans nos futures revendications. Présentement, nous avons 91,9 milliards \$ dans le REGGOP et 112 milliards \$ dans le FARR du gouvernement, ce qui devrait être assez selon moi,

pour corriger cette injustice qui dure depuis 43 ans. Les deux caisses sont placées dans la Caisse de dépôt pour un rendement de 6,2% pour 2024.

Ce pourcentage est plus faible que le pourcentage seul du REGGOP et la moyenne des fonds de retraite canadienne (7,81 %) ainsi **que le rendement du RRQ de 11%**. Continuons de bien surveiller notre bas de laine tel que le REGGOP.

- 3- La moyenne de revenu des retraité.e.s du REGGOP est de 21 292 \$ en 2024. Ce n'est pas un revenu « mirobolant » comme plusieurs semblent le penser dans le public.
- 4- Nous avons demandé au national de mettre dans la revue « *Quoi de neuf* » au moins un article par parution sur les retraites et la problématique de la non-indexation.

Merci de m'avoir supporté durant ces vingt dernières années dans la lutte pour l'indexation de nos retraites.

Claude Leblanc  
Retraite-indexation

---

## Rapport du conseil sectoriel pour l'année 2024-2025 (Suite de la page 7)

Nous avons aussi beaucoup marché, pour la forme physique (défi du parc) ou les bonnes causes (Marche des aînés du premier mai et la Joséphine). Nous avons bien sûr maintenu les séances d'activité physique hebdomadaires et bi-hebdomadaires.

Tout ça, sans négliger les rencontres auxquelles vous êtes habitués : la Non-rentrée, le repas de Noël, la visite à la cabane à sucre et bientôt l'activité de reconnaissance des bénévoles.

Car tout cela ne serait pas possible sans ces bénévoles qui vous tiennent informés avec la confection et la distribution du bulletin « *Je m'informe* », qui gèrent le système de rappel, les problèmes informatiques, la logistique des rencontres, sans parler de la gestion quotidienne du secteur.

Nous célébrerons cet automne le 50<sup>e</sup> anniversaire de notre secteur. S'il nous a fallu des pionnières pour que l'organisation voie le jour, il nous faut maintenant de la relève pour en assurer la pérennité.

Sylvie Blanchette, présidente

# Rapport du comité d'action sociopolitique

**CASPAD** : s'informer, échanger et proposer un suivi ou des pistes de solutions

## **Participation:**

6 rencontres locales;

3 rencontres régionales;

1 activité régionale : Conférence: Tenir tête aux géants du Web;

Lire l'article dans le *Je m'informe*,

Marche devant les bureaux du député à Bécancour: Le projet de loi 69;

Visite du Musée de la photo avec le comité de l'environnement;

Conférence Alain Deneault : « Comment parler d'écologie sans perdre la tête »

Film: Amazonie. - documentaire sur les protecteurs de la forêt amazonienne réalisé par Santiago Bertolino avec Marie-Josée Béliveau;

Film : La bataille de St- Léonard, - documentaire d'archives de Raymond Lemieux 1960-63;

Semaine des sciences humaines au Cégep.

## **Information:**

Le conseil sectoriel a des représentantes aux Tables des ainé.e.s tant locale que régionale.

Parution d'articles dans le *Je m'informe*;

Signature de la pétition: Traversons l'écran (70), regroupement des groupes populaires en alphabétisation;

Questionnement sur l'usage de l'anglais dans les écoles secondaires à l'extérieur des cours;

Réalisation d'un projet toujours en action ( PTEA): Les mythes entourant le bail en Résidence pour personnes âgées (RPA);

Rencontre avec Madame Stéphanie Benoît, responsable du programme MADA (municipalité amie des ainé.e.s), le 14 mai à 9 h 30 au SERD.

Visite du Comptoir alimentaire le 18 juin à 10 h.

## **Merci à toute l'équipe pour l'aide et le support apportés:**

Monique Dionne, Huguette Manseau, Johanne Camirand, Richard Lépine et Édith Dupont.

Marielle Véronneau

---

## **Pour rester informé.e ...**

Tu veux te tenir régulièrement au courant de ce qui se passe à l'AREQ nationale?

Inscrис-toi à l'**infolettre AREQ** qui rend compte aux deux semaines des différentes actions ou activités de l'Association. C'est très intéressant, rapide à lire et gratuit.

**Voici le lien : areq.lacsq.org (onglet « Infolettre »)**

### Conférence d'ouverture : gratuite et ouverte à tous

**Le lundi 8 septembre** à l'Espace Familles Lemaire,  
553, rue Saint-Alfred, Drummondville, **14 h.**

**Titre de la conférence – Chronique d'un voyageur : de Québec à Los Angeles :  
la fissure de l'empire américain?**

**M. Robert Poupart** raconte à force d'anecdotes, d'exemples, d'aventures et d'événements, les sentiments, les non-dits et les contradictions d'un empire dont on sent les failles sans encore pouvoir vraiment les nommer.

### Comprendre le monde actuel :

Les **lundis** 13 h 30-16 h, à l'Espace Familles Lemaire, 553, rue Saint-Alfred, Drummondville

22 septembre : Gérald Larose, **Le français au Québec. Se raconter des histoires !?**

29 septembre : Jean-Baptiste Ndiaye, **Le conflit israélo-palestinien**

6 octobre : Guy Vermette, **Bien vieillir malgré tout**

13 octobre : Action de Grâces

20 octobre : Lorraine Banville, **L'Arctique canadien : enjeux géopolitiques actuels**

27 octobre : Amadou Sadjo Barry, **Les défis éthiques et politiques de la diversité**

3 novembre : Yvan Cliche, **Les défis liés à la transition énergétique dans  
le monde et au Québec**

10 novembre : Lorraine Pagé, **L'histoire du Québec au féminin.**

**Cours :** au Centre communautaire Drummondville-Sud

Les **jeudis**, du 23 octobre au 13 novembre, 13 h 30-16 h, 4 semaines, 10 heures

Jean-Sébastien Morin, **La philosophie pour tous**

Les **mercredis**, du 24 septembre au 12 novembre, 13 h 30-16 h, 8 semaines, 20heures

Carl Déry, **L'histoire moderne et contemporaine du Japon**

**Inscription :** [www.usherbrooke.ca/uta/prog](http://www.usherbrooke.ca/uta/prog) à partir du 28 août 2025

## Activités à venir

### Activités sans réservation

**Pour les activités qui suivent, vous n'avez qu'à vous présenter à l'heure indiquée.**

**Chorale :** Tous les mardis à 9 h 30 à partir du 2 septembre 2025, pratique de l'Ensemble vocal  
*Après l'école.*

**Endroit :** Église de Jésus-Christ des Saints des derniers jours, rue Raphaël-Nolet.  
Communiquer avec Hélène Janelle au 819 857-1226

**Les déjeuners-rencontres:** le 3<sup>e</sup> vendredi du mois à 9 h.

**Dates:** 19 septembre, 17 octobre, 21 novembre, 19 décembre, 16 janvier 2026,  
20 février 2026

**Endroit:** Restaurant Coco Royal, 524, boul. St-Joseph, Drummondville.  
Chaque personne paie son déjeuner. Bienvenue à toutes et à tous!



### Activités avec réservation obligatoire

**Les modalités de réservation suivent la description de chaque activité.**

**Remarque importante concernant les réservations.**

Nous devons toujours confirmer le nombre de personnes qui participeront environ une semaine avant la tenue de l'activité, d'où l'importance de réserver tôt et d'aviser **Céline Arel au 819 477-4649**, si vous devez vous absenter. Si non, vous devrez malheureusement payer votre repas.

**Après la date de réservation indiquée,**

**vous ne pourrez participer que si une place se libère (liste d'attente).**

*À chacune de nos activités, les amis sont les bienvenus.*

### Activités physiques variées :

À la retraite, il est important de rester actives et actifs. C'est pourquoi l'AREQ sectoriel vous offre la possibilité de le faire en vous inscrivant à des **activités physiques adaptées et variées en présence de Mme Isabelle Pettigrew, kinésiologue reconnue.**

**Quand?**

**A) Le mardi de chaque semaine, du 23 septembre au 9 décembre 2025 (12 semaines)**

Heure : de 14 h à 15 h

Où : Centre communautaire Drummondville-Sud, 805, rue St-Aimé,  
Drummondville.

Coût : 50 \$ pour les membres (Groupe d'environ 20 personnes)

Réserver auprès de **Nicole Jacob au 819 461-8494 ou à [nicolejcb@gmail.com](mailto:nicolejcb@gmail.com)**  
en précisant, en plus de votre nom, votre numéro de téléphone.



**B) Les mardis et jeudis de chaque semaine, du 13 janvier au 23 avril 2026 (14 semaines)**

Heure : de 14 h à 15 h

Où : Centre communautaire Drummondville-Sud, 805, rue St-Aimé, Drummondville.

Coût : 55 \$ par cours pour les membres (Groupe d'environ 20 personnes)

Réserver auprès de **Nicole Jacob au plus tard le 9 janvier au 819 461-8494 ou à [nicolejcb@gmail.com](mailto:nicolejcb@gmail.com)**  
en précisant, en plus de votre nom, votre numéro de téléphone.

*Premiers arrivés, premiers servis.*

## Activités à venir

### **1. Le jeudi 4 septembre 2025 : Activité de la Non-Rentrée**

Première rencontre de notre calendrier d'activités 2025-2026 la Non-Rentrée est l'événement qui donne le coup d'envoi à une nouvelle année de partage et l'occasion d'inviter un nouveau retraité et peut-être d'anciens collègues à se joindre à nous.

Soyons nombreux à leur souhaiter la bienvenue parmi nous pour favoriser la participation de la relève.  
**On n'a pas une deuxième chance de faire une bonne première impression.**

**Endroit : Centre Communautaire Pierre-Lemaire** 325, boul. St-Joseph Ouest, Drummondville.

**Accueil : 11 h**      **Dîner : 12 h**

**Coût : 30 \$** pour les membres et **35 \$** pour les non-membres.

**Réservez auprès de Céline Arel au plus tard le 28 août au 819 477-4649** en précisant votre **nom et numéro de téléphone.**

### **2. Le jeudi 25 septembre 2025 : Activité du Comité d'action sociopolitique régional** **Conférence : « Le grand démantèlement »**

L'évolution actuelle du monde vous cause-t-elle des inquiétudes ? Avez-vous l'impression d'assister au « grand démantèlement » de nos acquis économiques et sociaux ? Notre principal allié économique nous traite maintenant comme un état profiteur. Certains dirigeants du monde veulent imposer un nouvel ordre social ? Ce nouvel ordre social nous sera-t-il favorable ?

Dans tous ces bouleversements, qu'en est-il de la justice sociale qui ne peut exister sans une fiscalité équitable ? Les gouvernements, se privant de revenus, les services à la communauté rétrécissent inexorablement. Le monde que nous avons construit se détruit sous nos yeux. La sécurité que nous croyions avoir acquise devient illusoire.

Pour vous aider à y voir plus clair, le comité sociopolitique régional a le plaisir de vous inviter à la conférence **« Le grand démantèlement »** par monsieur Claude Vaillancourt, écrivain et essayiste. Ce dernier est président de l'organisation Attac-Québec (Action citoyenne pour la justice fiscale, sociale et écologique). Il a entre autres défendu les dossiers reliés au libre-échange et au commerce international. Il est membre du collectif de la revue **À bâbord!**

Monsieur Vaillancourt nous livrera le fruit de ses réflexions sur le sujet et nous permettra d'identifier des pistes de solutions pour établir un nouveau rapport de force en notre faveur, mais également pour nos descendants.

**Endroit : Hôtel Travelodge – Trois-Rivières** 3600, boul. Gene-H-Kruege  
1 800 525-4055

**Accueil : 9 h 15 à 9 h 45**      **Dîner : 12 h**

**Activité d'intégration et recherche de moyens pour passer à l'action : 13 h 15 à 14 h 45.**

**Mot de la fin et évaluation**

**Coût : 25 \$** pour les membres et **50 \$** pour les non-membres.

**Inscription : Réserver auprès de Nicole Jacob au plus tard le 16 septembre au 819 461-8494 ou à [nicolejcb@gmail.com](mailto:nicolejcb@gmail.com)** en précisant, en plus de  **votre nom, votre numéro de téléphone.**



### **3. Le mercredi 1<sup>er</sup> octobre 2025 : Marche à Québec**

Informations à venir par réseau téléphonique et sur la page web de notre secteur en entrant sur Google l'adresse suivante : **drummondville.areq.lacsq.org**

## Activités à venir

### **4. Le jeudi 2 octobre 2025 : Atelier d'initiation au plus petit poème au monde : le haïku**

Le club de lecture AREQ 04E est honoré de recevoir pour cet atelier Madame Diane Descôteaux, membre de l'union des écrivaines et écrivains du Québec. Auteure de 21 recueils de poésie dont plusieurs sont traduits et récipiendaire de nombreux prix littéraires, notamment au Japon. La poésie signée Descôteaux éveille les sens et les émotions du moment présent.



vieil étang -  
une grenouille plonge  
le bruit de l'eau  
Bashô

**Endroit :** Resto La Muse, 188, rue Heriot, Drummondville

**Accueil :** 13 h 15, activité de 13 h 30 à 15 h 30

**Coût :** 10 \$

**Maximum :** 20 personnes

Réservez auprès de **Berthe Tessier**, au plus tard le **10 septembre 2025**, au **819 477-3498** en précisant **votre nom** et votre **numéro de téléphone**.



### **5. Le dimanche 5 octobre 2025 : Marche La Joséphine**

La Ville de Drummondville présente la 3<sup>e</sup> édition de la marche « La Joséphine ». Cet événement international de marche et de course 100% féminin, sur une distance de 5 km, se tiendra au Parc Woodyatt, 53, rue du Pont. Pour la 2<sup>e</sup> année, l'**AREQ 04E de Drummondville a choisi de former une équipe avec les membres qui veulent participer à cette marche**. Le groupe est créé au nom de **AREQ 04E**

**Pour s'inscrire taper sur le moteur de recherche "La Joséphine 2025"**

**Coût : 25 \$**

On marche la distance que l'on veut, selon sa capacité. BIENVENUE À TOUTES!

**P.S. : Cette année, pour faciliter la rencontre de l'équipe, on se donne rendez-vous au parc St-Frédéric, devant l'église, 15 minutes avant le départ officiel.**

### **6. Le mardi 7 octobre 2025 : 50<sup>e</sup> anniversaire de fondation de l'AREQ 04E**

Le secteur de Drummondville et des environs a été créé en 1975. Vous êtes cordialement invités au **50<sup>e</sup>** anniversaire de la fondation de notre secteur. Nous soulignerons cet anniversaire au cours d'un dîner suivi d'une animation musicale par le **Trio enchanté**, composé de Lise Landry, Susie Bell et Claudette Legault. Lors de cette fête, nous aurons des hommages, entendrons l'historique de notre secteur et une courte exposition des luttes féministes clôturera le tout.

Nous vous attendons nombreux à **11 h**.

**Endroit : Centre communautaire de loisirs Claude-Nault, 1080, rue Clair, St-Nicéphore Drummondville J2A 2L1**

**Accueil : 11 h Coût : 40 \$ pour les membres et 50 \$ pour les non-membres.**

**Envoyer votre chèque au nom de AREQ 04E chez Nicole Jacob**  
**Au 2485, rue Auguste, Drummondville J2C 5K4**

**Réserver auprès de Céline Arel, au 819 477-4649 dès que possible, au plus tard le dimanche 7 septembre 2025 en précisant, en plus de votre nom, votre numéro de téléphone.**

**50 ans de vie! 50 ans d'engagement! 50 ans, ça se fête!**



## Activités à venir

### **7. Le mardi 14 octobre 2025 : Soirée-cabaret Shawinigan**

Endroit : Salle Sérénité, 1301, 5<sup>e</sup> avenue, Shawinigan, secteur Grand-Mère G9T 2N6

Accueil : 17 h      Présentations et souper : 17 h 30      Tirages : 19 h 45

Coût : 50 \$ pour les membres et 55 \$ pour les non-membres

Le coût inclut une contribution de 10 \$ par participant pour la FLG.

Spectacle : 20 h

Rita Tabbakh est une artiste chevronnée des arts de la scène qui a incarné *Morticia* dans la comédie musicale *La famille Addams*. Riche de toute son expérience et de cette passion qu'on lui connaît, elle a conceptualisé le spectacle

**Sous le ciel de Paris : Hommage aux grandes chansons françaises.** Elle vous interprétera les succès de :

Piaf ◆ Aznavour ◆ Dalida ◆ Brel ◆ Bécaud ◆ Dassin ◆ Gainsbourg ◆ Barbara ◆ Sardou ◆ et ...  
des surprises.

**Réserver auprès de Nicole Jacob en envoyant un chèque au nom de AREQ 04E chez Nicole Jacob 2485, rue Auguste, Drummondville J2C 5K4 au plus tard le 3 octobre 2025.**



### **8. Du 14 au 17 octobre 2025 : Voyage Niagara Falls et les vignobles**

Informations à la page 16.

### **9. Le lundi 20 octobre 2025 : Déjeuner des responsables des comités, services et activités**

Le conseil sectoriel reçoit à déjeuner **la personne responsable** d'un comité, d'un service ou d'une activité. Lors de cette rencontre, **conformément à l'article 1d) de la Politique de fonctionnement des comités et services**, la personne responsable présente **une demande écrite mentionnant les objectifs poursuivis ainsi que les dépenses prévues de l'année 2025-2026 pour approbation de son budget**.

Merci d'avoir accepté le mandat, vous faites vivre et rayonner notre secteur.

Endroit : Restaurant Le Stratos, 4532, boul. St-Joseph, Drummondville.

Accueil : 9 h

Réserver auprès de Céline Arel **au plus tard le 15 octobre 2025** au 819 477-4649 en précisant en plus de **vos nom, votre numéro de téléphone**.

### **10. Le mercredi 22 octobre 2025 : Invitation Dîner-Spaghetti**

Endroit : Club de Golf et Curling 35, rue Beaumont, La Tuque      Accueil : 11 h

Hommage : 11 h 30      Dîner : 12 h      Coût : 35 \$ (5\$ pour la FLG inclus)

Animation musicale et chansons : *M. Luc Quessy*

Inscriptions : Envoyer un chèque au nom de AREQ 04E chez Nicole Jacob 2485, rue Auguste, Drummondville J2C 5K4 **au plus tard le 14 octobre 2025**.

### **11. Le jeudi 30 octobre 2025 : L'aide médicale à mourir**

Conférence à ne pas manquer par **Samuel Labrecque**, conseiller aux dossiers sociaux AREQ (CSQ). Présentation des grandes lignes du **projet de loi 11**. Une section sera consacrée aux **directives médicales anticipées**.

Endroit : Salle paroissiale de Notre-Dame-du-Mont-Carmel,  
3991, rue Mgr Bélieau, Notre-Dame-du Mont-Carmel.

Accueil : 9 h 45      Conférence : 10 h 15      Dîner : 12 h

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

Inscriptions : Envoyer un chèque au nom de AREQ 04E chez Nicole Jacob 2485, rue Auguste, Drummondville J2C 5K4 **au plus tard le 19 octobre 2025**.

## Activités à venir

### **12. Le samedi 1er novembre 2025 : Salon de la création**

Ce 17<sup>e</sup> Salon suscite un grand intérêt pour la variété de ses œuvres présentées. Il vous est offert, d'abord, à vous membres de l'AREQ; ensuite aux conjoint.e.s; enfin, s'il reste de la place, aux amis.e.s des membres. Alors, vous toutes et tous qui peignez, tricotez, tissez, sculptez, bricolez, écrivez, etc., réservez votre place dès maintenant. **Un rappel : L'objectif premier de ce Salon de la création est de démontrer comment certaines personnes retraitées occupent leur temps. Si vous connaissez des personnes qui ont cette passion de créer des œuvres et qui auraient le goût de participer à notre Salon, n'hésitez pas à leur partager cette invitation.**

**Quand** : samedi 1er novembre 2025, de 10 h à 16 h.

**Où** : Espace Familles Lemaire, 553, rue St-Alfred Drummondville J2C 4B1

**Coût** : Gratuit pour les membres et conjoint.e.s; **35 \$ par table pour les autres;**

Entrée gratuite pour les visiteurs. **Bienvenue à tous!**

**Pour réservation** : - Georgette Poirier 819 472-4637 [poiriergeorgette@hotmail.com](mailto:poiriergeorgette@hotmail.com)

- Hélène Deschênes 819 474-6422 [wondermoman@hotmail.com](mailto:wondermoman@hotmail.com)



### **13. Le vendredi 7 novembre 2025 : Journée internationale des hommes**

**Conférence : « L'andropause et ses effets. »**

Ce phénomène fait partie du processus normal de **vieillissement**. Après 30 ans, la diminution du taux de testostérone est évaluée à environ 1 % par an, débutant habituellement vers l'âge de 20 ans.

**L'andropause est un trouble associé à la diminution de l'hormone masculine appelée testostérone.**

Les complications associées à l'andropause incluent l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose (os fragiles). Pour vous aider à y voir plus clair, le **comité régional des hommes** a le plaisir de vous inviter à la conférence « **L'andropause et ses effets** » par la docteure Ariane Smith, urologue au CHAUR. Elle nous a grandement été recommandée pour ses compétences et ses qualités de vulgarisation.

**Endroit : Salle Sérénité, 1301, 5<sup>e</sup> avenue, Shawinigan, secteur Grand-Mère, G9T 2N6**      **Accueil : 9 h 30**

**Conférence 10 h 15**      **Dîner : 12 h**      **Coût : 30 \$ pour les membres et 60 \$ pour les non-membres**

**Inscription : avant le 24 octobre** auprès de Nicole Jacob au **819 461-8494** ou à [nicolejcb@gmail.com](mailto:nicolejcb@gmail.com) en précisant, en plus de **votre nom**, votre **numéro de téléphone**.



### **14. Le jeudi 18 décembre 2025 : Dîner de Noël**

L'année 2025 se terminera pour notre secteur par une activité du temps des Fêtes autour d'un bon repas. Les membres du conseil sectoriel souhaitent vous rencontrer en grand nombre.

**Endroit : Centre communautaire de loisirs Claude-Nault, 1080 rue Clair, St-Nicéphore Drummondville J2A 2L1**

**Accueil : 11 h**      **Dîner : 12 h**      **Coût : 35 \$ pour les membres et 45 \$ pour les non-membres**, taxes et services inclus. Animation de circonstance.

**Réserver auprès de Céline Arel au plus tard le 8 décembre 2025 au 819 477-4649** en précisant en plus de **votre nom**, votre **numéro de téléphone**.

### **15. Le mercredi 7 janvier 2026 : Déjeuner des Neiges**

C'est notre première rencontre de l'année 2026.

Quelle belle occasion pour échanger des vœux de santé, de bonheur et de réalisation de petits et grands projets! Les bénéfices de cette activité iront à la Fondation Laure-Gaudreault.

Bien sûr, nous comptons sur la générosité des membres et amis de la FLG et de l'AREQ afin de mieux répondre aux besoins d'aînés et de jeunes de notre milieu.

Merci d'être présents à cette belle activité fraternelle. Au plaisir de vous rencontrer en 2026.

**Endroit : Restaurant Le Stratos, 4532, boul. St-Joseph, Drummondville**

**Accueil : 9 h**      **Déjeuner : 9 h 30** Chacun paie son déjeuner.

**Réserver auprès de Céline Arel au plus tard le 29 décembre 2025 au 819 477-4649** en précisant en plus de **votre nom**, votre **numéro de téléphone**.

# **Voyage Niagara Falls et les vignobles**

Réservez auprès de Claude Tessier avant le 8 août

819 472-3063 [ceclo622@hotmail.com](mailto:ceclo622@hotmail.com)

Bonjour à vous,

Il nous fait plaisir de vous offrir le programme ci-joint en ce qui concerne votre projet de voyage à Niagara Falls et les vignobles du 14 au 17 octobre 2025.

**PRIX PAR PERSONNE, BASÉ 48 PASSAGERS PAYANTS:**

**779,00\$** par personne en occupation quadruple

**849,00\$** par personne en occupation triple

**919,00\$** par personne en occupation double

Deux (2) gratuites pour les organisateurs (1 chambre)

## **Mardi 14 octobre 2025**

Drummondville / Niagara Falls

06h00 : Départ en autocar de luxe de Drummondville (endroit à confirmer) avec votre guide-accompagnateur de Voyages A+ (inclus)

12h00 : Dîner libre en route

16h30 : Arrivée estimé à Niagara Falls et installation à l'hôtel et prise de possession des chambres

**\*\*Fin des services du conducteur\*\***

18h00 : Souper libre sur Clifton Hill et pour admirer les chutes

## **Mercredi 15 octobre 2025**

Niagara-on-the-Lake

07h30 : Petit-déjeuner américain à l'hôtel (inclus)

09h00 : Départ vers Niagara-on-the-Lake

10h30 : Visite guidée du vignoble Peller Estate (inclus : 3 dégustations)

12h30 : Dîner et temps libre à Niagara-on-the Lake

15h00 : Visite guidée du vignoble Between the lines (inclus: 4 dégustations et un plateau de charcuteries)

17h00 : Retour à Niagara Falls et souper libre au centre de Niagara

20h00 : Ascension à l'observatoire de la Skylon Tower pour admirer les chutes (inclus)

Retour à l'hôtel et soirée libre

## **Jeudi 16 octobre 2025**

Niagara-on-the Lake

07h30 : Petit-déjeuner américain à l'hôtel (inclus)

09h00 : Départ en autocar pour la journée et tournée en autocar dans la vallée du Niagara

11h00 : Visite guidée du vignoble Jackson Triggs ou similaire (inclus : 3 dégustations)

13h00 : Dîner libre

15h00 : Visite guidée du vignoble Châteaux de Charmes (inclus : 3 dégustations)

17h00 : Départ pour le retour à Niagara Falls et possibilité d'arrêt au Niagara Outlet

Souper et soirée libre à Niagara Falls

## **Vendredi 17 octobre 2025**

Niagara Falls / Prince Edward County/ Drummondville

07h30 : Petit-déjeuner américain à l'hôtel (inclus)

08h30 : Départ de l'hôtel avec nos bagages en direction de Prince Edward County

12h15 : Dîner libre dans les environs de Prince Edward County

13h30 : Visite de Prince Edward County Lavender (inclus)

15h00 : Possibilité d'arrêt dans le parc provincial de Sandbanks pour voir la mer

16h00 : Continuation de la route

17h30 : Souper libre en route

22h30 : Arrivée estimée à Drummondville

**Bon voyage !**

## Pour se souvenir ...



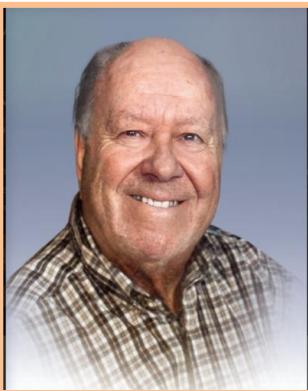
Mme Solange Lemieux  
Chapdelaine  
88 ans  
Décès : 27 octobre 2024



Mme Marie-Rose Trottier  
Baron  
103 ans 4 mois  
Décès : 5 février 2025



Mme Alice Doyon Mathieu  
**94 ans**  
Décès : 27 février 2025



M. Fernand Gagné  
93 ans  
Décès : 12 mars 2025

**« La vie est  
éphémère,  
mais le souvenir  
d'un être cher  
reste. »**

CANVA



M. Gérald Jutras  
88 ans  
Décès : 7 avril 2025



M. Viateur Desjardins  
93 ans  
11 avril 2025



M. Jean-Guy Houle  
85 ans  
Décès : 10 mai 2025

## **Avis de décès de personnes proches de nos membres**

- 16 décembre 2024 Mme Nancy Hannon, 66 ans, conjointe de M. Daniel Boisvert
- 17 février 2025 M. Louis Janelle, 63 ans, fils de Mme Denise Fluet Janelle
- 25 février 2025 M. René Traversy, 78 ans, époux de Mme Nicole Tousignant
- 7 mai 2025 Mme Hélène Lavoie Bruneau, 93 ans, sœur de Mme Odette Lavoie
- 15 mai 2025 M. Luc St-Yves, 80 ans, époux de Mme Céline Beaudry St-Yves



### **Besoin d'aide**

**Voici des ressources, des lignes d'écoute et des sites à suggérer et à partager**

#### **PERSONNES AÎNÉES**

**Ligne Aide Abus Aînés** 1 888 489-2287 ou [www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca)

**Info-aidant** 1 855 852-7784 ou [www.lappui.org](http://www.lappui.org)

Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous!

#### **POUR TOUTES ET TOUS**

**Info-Social 811 (option 2)** Un professionnel en intervention psychosociale sera à votre écoute

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

[www.ciusssmcq.ca/nous-joindre/info-sante-info-social-811](http://www.ciusssmcq.ca/nous-joindre/info-sante-info-social-811)

**Info-Santé 811 (option 1)** Pour joindre rapidement une infirmière en cas de problème non urgent

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

[www.ciusssmcq.ca/nous-joindre/info-sante-info-social-811](http://www.ciusssmcq.ca/nous-joindre/info-sante-info-social-811)

**1 866 APPELLE (277-3553)** Centre de prévention du suicide [www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)

## Mots croisés

Nom : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

Retournez la grille **avant le 01/12/ 2025**

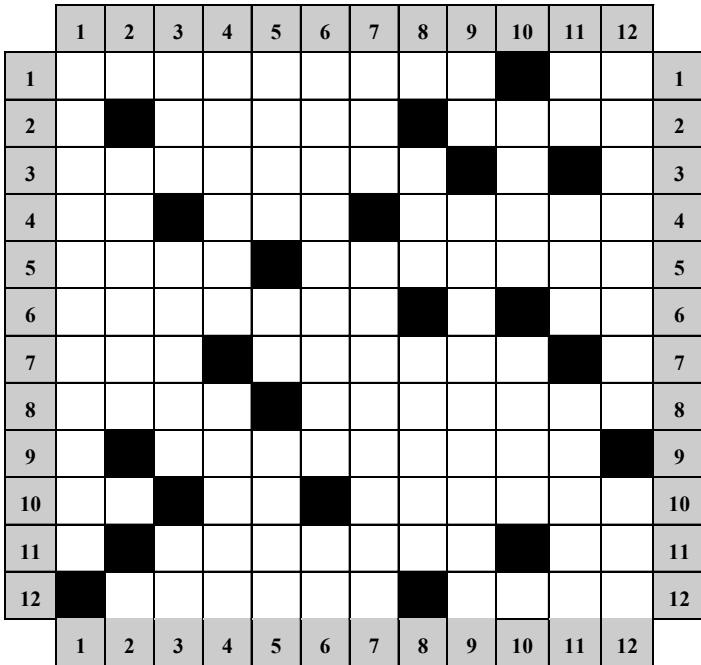
à J.-L. Organde, 211, Gendron app. 203,

Victoriaville, G6T 2Y9 Tél : 819 604 0645

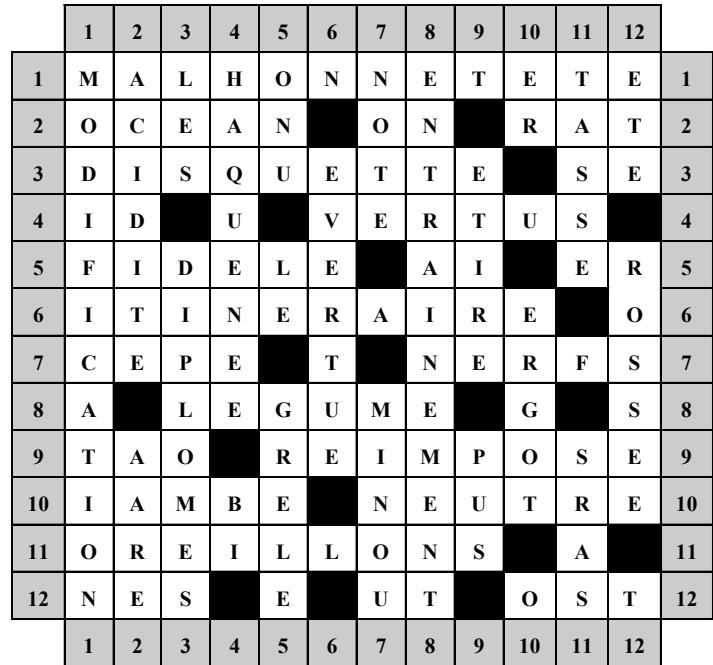
Adresse : \_\_\_\_\_ C.P : \_\_\_\_\_

Prêt pour un défi plus grand? Il est toujours temps de faire la demande des grilles « experts » en communiquant avec J.L.Organde

GRILLE No: 60



CORRIGÉ GRILLE No: 59



### HORIZONTAL

- Poste rémunérateur régulier – Note
- Fin ou interruption d'une activité – Se dit d'une coupe de cheveux formant une boule volumineuse
- On la prend pour se sauver sans être vu
- Rapport du sinus au cosinus d'un arc, d'un angle – Direction – Appareil de radiopéage
- État d'Asie – Tumeur bénigne qui se développe à partir d'un tissu glandulaire
- Caractère de ce qui est clairement visible – À la mode
- Élément du grec « Terre » – Reporter belge
- Couleur – Mammifères marins piscivores
- Il aurait pu faire le fameux et controversé 3<sup>e</sup> lien
- Si ce n'est pas ici, c'est... – Se traverse d'un bond – Antonyme de « généreux »
- Absence de salive – Possessif
- Celui qui a reçu le troisième ordre majeur de la religion catholique – Virage en ski

### VERTICAL

- Chef indien du Dakota du Sud
- Accueillir avec faveur
- Écorce pulvérisée utilisée en peausserie – Moyen de réussir, surtout aux cartes – Gaz inerte, incolore et inodore, de la série des gaz rares
- Dont on doit s'occuper sans retard – Gouvernante
- Dieu de la guerre – Entre vous et moi – Les chats y sont gris
- Attrait vers quelque chose de défendu – Au milieu de la mare
- Société américaine spécialisée en télécommunications aujourd'hui scindée en plusieurs sociétés – Tissu ajouré
- Période – Meurtris (je)
- Interjection – Produit de beauté, crème faciale
- Chant portugais – Rejeter l'évidence
- Cité antique – Copain – Élément du grec « enlever »
- Cours d'eau à forte pente – Oncle d'Amérique

Bravo aux gagnantes de 15 \$ en carte cadeau de la grille 59 :

Louise Parenteau et Colette Vigneault.

NOTE : Dorénavant, il y aura trois gagnants tirés au sort parmi toutes les réponses reçues.

# Rapport du comité sectoriel de la condition des femmes 2024-2025

## **MISSION :**

Informer et mobiliser les membres sur les dossiers qui touchent la condition des femmes, particulièrement celle des femmes aînées et sur les pistes d'actions à privilégier.

**Objectif:** recherche d'une ou deux personnes pour faire partie du comité.

## **ACTION :**

Afin de souligner la Journée internationale des droits des femmes, nous nous sommes rencontrées au Restaurant Coco Royal, le 12 mars à 9 h. Quelque 25 personnes se sont jointes à moi. Ajout de tirages à la fin de la rencontre.

Présentation du Thème de l'année : « *Encore en lutte* »;

Invitation à la Marche mondiale du 18 octobre 2025 en Montérégie.

Présentation de l'invitée surprise, **Mme Camille Mondoux-Bernachez**. Elle nous a parlé de son travail d'intervenante à la **Maison Rose des vents** de Drummondville dont le but est de venir en aide aux femmes et aux enfants victimes de violence conjugale. Les besoins sont grands. C'est une ressource très importante, car la situation de violence conjugale est loin de s'amenuiser.

Échange sur les personnes inspirantes de notre époque.

## **Évaluation et choix pour l'an prochain :**

Les personnes présentes désirent un déjeuner avec une invitée différente de l'activité régionale. Eureka! **Mme Louise Parenteau** a rejoint le comité.

*Monique Dionne*, responsable du comité de la condition des femmes

## **Ensemble vocal Après l'école**

Cet article s'adresse tout particulièrement **aux nouveaux retraités**.

Vous aimez chanter ?

Vous connaissez la musique, c'est super !

Vous chantez à l'oreille, c'est aussi super !



L'ensemble vocal Après l'école est un lieu de rencontres amicales entre gens retraités qui aiment chanter. Notre première mission consiste à donner des représentations dans les résidences pour personnes aînées et dans les CHSLD de la région.

Mme Suzanne Germain, qui enseignait le chant au cégep, dirige notre chorale. Elle nous apprend diverses techniques vocales pour embellir nos voix ou en améliorer la justesse.

Notre groupe pratique tous les **mardis de 9 h 30 à 11 h 30**, ceci en vue des concerts de Noël et du printemps.

\* Les messieurs sont les bienvenus, bien entendu !

**La première pratique de chant aura lieu le mardi 2 septembre 2025  
au 2255, rue Raphaël-Nolet**

Pour plus d'informations, communiquer avec Hélène Janelle au 819 857-1226

## **Membres du C.A. de l'ensemble vocal Après l'école :**

Présidente : Hélène Janelle

Vice-présidente : Sylvie Lachapelle

Trésorier : Serge Fréchette

Administratrices : Diane Durocher Arpin, Denise Vallières, Susie Bell, Ginette Bélieveau.

## Rapport de la FLG à l'AGS 2025

Compte-rendu des activités par Michelle Desjardins Trempe, responsable sectorielle

Le rôle principal de la Fondation est de récolter des sous afin de remettre cet argent à des organismes qui viennent en aide à des jeunes et à des aînés.e.s. La FLG a le droit de faire des levées de fonds parmi les membres de l'AREQ à l'occasion de la Non-Rentrée, du Déjeuner des neiges et de l'AGS.

**La Fondation a un nouveau président : M. Pierre Lefebvre.** Il y aura des changements dans la façon de gérer l'organisme et aussi dans les liens qu'elle tient avec l'AREQ.

À la fin août, M. Réal Henri et ses fidèles bénévoles ont pris en charge la billetterie du *Festival de la poutine*. Ceci a permis à la FLG de bénéficier d'un beau montant de 1500 \$ de la part des organisateurs du festival. Encore une fois, merci à tous ces gens qui viennent appuyer la FLG.

Lors de la Non-Rentrée, la petite maison a circulé aux tables et a rapporté 279 \$. J'ai aussi assisté au déjeuner des responsables des comités afin de présenter nos objectifs et demander du budget pour les activités de l'année.



On a bénéficié de 100 \$ pour l'achat de cadeaux au Salon de la création où la FLG a participé en vendant des ouvrages de tricot et des pâtisseries faites maison. On a amassé 180 \$.

Lors du Déjeuner des Neiges, avec la petite maison, on a recueilli 329 \$. Encore une fois, les participants ont été très généreux. Pour ce qui est des billets moitié-moitié, nous pourrons faire des tirages en toute légalité, car l'AREQ s'est munie d'une licence auprès de la RACJ.

Pour l'année qui vient, l'AREQ sectorielle a reconduit son appui à la Fondation en votant un montant de 1\$ par membre de l'AREQ, en plus de l'aide accordée lors d'activités spéciales. Nous apprécions le soutien de notre conseil sectoriel et nous en sommes reconnaissants. Aussi, au moment du décès d'un membre, un don est fait selon la demande de la famille. Pour ce qui est de l'argent amassé, nous n'en avons pas reçu du National jusqu'à maintenant. La répartition des dons sera faite selon les demandes. Dans notre secteur, environ 4000 \$ seront distribués. Des personnes dans le besoin et des organismes comptent sur nous pour améliorer leur situation. Notre réussite est possible grâce à votre générosité. **Encore MERCI pour votre appui à la FLG.**

Michelle Desjardins Trempe

### Un site Web pour notre secteur

Dans le but de toujours mieux vous servir, nous vous invitons à visiter régulièrement le site web de notre secteur. Toujours en construction, il a pour but d'améliorer l'accès à l'information pour nos membres. Nous espérons que, dans un avenir rapproché, vous pourrez y trouver toutes les informations utiles à notre vie associative.

Dans le but de faire de cet outil un instrument dynamique, **nous sommes à la recherche d'un webmestre pour le tenir à jour**. Si vous avez quelques compétences informatiques et qu'un bénévolat à domicile vous tente, nous serons heureux de vous accueillir dans l'équipe de nos indispensables bénévoles.

Vous pouvez déjà y accéder à l'adresse : [drummondville.arel.lacsq.org](http://drummondville.arel.lacsq.org)

## La maladie de l'oubli

Elle attaque, elle ravage en créant des ennuis,  
Des ennuis qui font perdre un sens à la vie.  
Une fois qu'elle apparaît,  
On est pris avec ce problème constant  
Qui persiste à piétiner, sans jamais arrêter,  
Car cette maladie est là pour rester  
Et s'évapore seulement lorsqu'elle a amené l'âme à son point d'arrivée.  
Et puis, un jour, c'est à toi à qui elle s'en prend.  
Lentement, cette atrocité s'empare de tes capacités.  
Elle t'empêche de t'exprimer,  
Te rend impuissante, te dépossède de tous tes atouts,  
Ta bouche qui peine à bouger pour partager tes pensées complexes  
Qui valent la peine d'être comprises.

Tu m'entends, tu me vois,  
Mais tu n'es plus complètement là  
Et tu me murmures un mot à la fois  
Tout en mélangeant cette mélodie  
Avec ton rire calme qui me fait sourire,  
Ton rire clair qui éclaire ma noirceur,  
Ton rire qui remplit mon cœur.  
Mais, ta mémoire te travaille la tête.  
Elle tourne, elle trie,  
Elle t'emporte dans ce tourbillon de pertes,  
Mais tu te bats.  
Tu combats contre ce bataillon d'oublis  
Pour cesser de bafouiller et enfin être libérée.

Et c'est là que ta résilience refait surface  
Pour raccommoder et réparer les morceaux restant de ton esprit.  
Et tes souvenirs d'un temps plus vieux  
S'empressent de filer un à un devant tes yeux  
Et te ramènent à une époque où tous étaient heureux  
De te voir en santé et entourée de tes bien-aimés.

Mais, malgré que tu aies encore tout ça,  
Tu ne vois plus tout ce qu'il y a devant toi.  
Tu ne vois plus tous les signes que je te déploie.  
Tu ne vois plus tout l'amour que j'ai pour toi,  
Mais je sais que tu le sens,  
Que tu l'entends ou du moins que tu le ressens  
Parce que tu es une femme forte qui ne fuit rien,  
Une femme fantastique qui est fière de rester fidèle à elle-même,  
Une femme qui se souvient de ma mère, de ses proches.  
Et surtout, une femme qui se souvient que je suis et que je resterai  
« Ton p'tit cœur après neuf heures ».



Texte rédigé par Flavie, petite-fille de Nicole Boisclair, membre de l'AREQ.

En secondaire 5, Flavie devait composer un texte **sous forme de slam** sur un sujet qui lui tenait à cœur. Elle a donc décidé de l'écrire en pensant à sa grand-mère.



## Lettre à ma petite-fille

Il y a un demi-siècle entre nous. Autant d'années, autant de contrastes.

Tu as 27 ans. Ben oui, deux sept, 27.

Moi aussi, j'ai deux sept, mais ils sont un à côté de l'autre, comme ceci, 77.

Tu es encore au printemps de la vie, moi, je suis rendu à l'automne.

Un demi-siècle nous sépare. Ça nous sépare? On dit pourtant que les contraires s'attirent.

Voyons d'un peu plus près quelques spécimens de ces oppositions pleines de charme entre toi et moi.

Tu es en forme le soir; moi, c'est le matin.

Tu portes des piercings; moi, des prothèses.

Tu es couverte de tatoués; moi, je suis plein de rides.

Tu as l'iPhone à l'oreille; moi, le téléphone à la main.

Tu chantes en anglais; moi, en turlute.

Tu as peur de te découvrir un bouton ; moi, une bosse ou un bleu.

Tu vis toute entière dans l'immédiat; moi, en partie dans le passé.

Tu participes à des manifestations; moi, je les regarde à la télévision.

Tes parents sont à la maison; les miens, au cimetière.

Bref, tout l'envers de moi.

Dans mon temps, on retournait les bouteilles de lait et de bière au magasin pour les faire remplir, on montait les escaliers à pied, on lavait les couches de bébé avec du savon, on faisait sécher les vêtements dehors sur une corde à linge et on n'avait qu'une TV dans la maison avec un petit écran noir et blanc de la taille d'une boîte de pizza.

On conduisait l'auto sans ceinture de sécurité et le vélo, sans casque.

Et j'en suis désolé, mais dans mon temps, on n'avait pas de mouvements écologiques, pas de cellulaires intelligents ni d'Internet et encore moins, de réseaux sociaux.

Les gens se parlaient de vive voix.



Mais quand on aime,  
on ne considère pas ces différences.

Ton grand-papa, Denis  
(Par Denis Boucher)



## **Nous avons besoin de vous!**

**Oui, de vous, bénévoles et futur.e.s bénévoles, et, en particulier de facteurs et factrices pour distribuer notre bulletin *Je m'informe*.**

À l'occasion de la Semaine des bénévoles qui vient de se terminer, nous souhaitons prendre un peu de votre précieux temps pour vous dire notre appréciation et notre reconnaissance pour le bénévolat que vous faites pour votre association sectorielle et ce, par le biais de nos divers comités et services.

Ce bénévolat que vous accomplissez quelques fois par année, et, pour nombre d'entre vous, depuis plusieurs années, est infiniment précieux pour le fonctionnement de notre secteur. **Facteurs et factrices**, vous êtes un moyen parmi d'autres (courriel, poste, réseau téléphonique) d'apporter les informations de votre association jusqu'à nos membres. Soyez assuré.e.s que ces derniers apprécient beaucoup le temps que vous consacrez bénévolement à votre association pour la distribution du bulletin *Je m'informe*... à pied, à vélo ou en auto et ce, 2 ou 3 fois par année.

Comme dans plusieurs organismes fonctionnant avec la générosité de bénévoles dévoués, nous demandons votre collaboration pour

compléter notre liste de facteurs et factrices bénévoles afin de continuer à distribuer nos bulletins *Je m'informe*.

Grâce à vous, plus de 300 membres reçoivent leur revue directement à leur porte dans tous les secteurs de la ville ainsi que dans les municipalités environnantes.



**Dernièrement, quelques facteurs et factrices nous ont quittés. D'autres sont dans l'impossibilité de continuer leur distribution. C'est donc à vous, chers membres, que nous nous adressons pour solliciter un peu de bénévolat pour votre association sectorielle.**

**Nous avons besoin de vous!**

Le conseil sectoriel est très reconnaissant du temps donné par tous les bénévoles qui oeuvrent dans notre secteur et vous remercie à l'avance de votre participation. Nous espérons que de nouveaux bénévoles accepteront d'aider leur association comme **facteurs ou factrices**.

Rachel Beauchemin,  
Membre de l'équipe du bulletin (responsable des facteurs et factrices)

### **Recevoir votre *Je m'informe* par internet, pourquoi pas?**



Joignez-vous aux membres de l'AREQ 04E qui reçoivent déjà le ***Je m'informe*** par internet.

**Avantages:** qualité des photos, couleur dans chaque page et économies substantielles pour le secteur considérant le nombre de bulletins à expédier par la poste.

Pour faire partie d'un groupe et recevoir votre bulletin par internet, communiquer avec Angèle Hamel Henri au **819 478-8606** ou par courriel [angelehenri@hotmail.com](mailto:angelehenri@hotmail.com)

**Bien vouloir aviser Angèle lors du changement de votre adresse courriel.**

Imprimé par