



Mauricie-Centre-du-Québec
Drummondville

J'E M'INFORME

Volume 34, numéro 3
Automne 2026



L'AREQ 04E a son site internet.

Pour le consulter, rendez-vous sur

drummondville.areq.lacsq.org

Merci à Mme Sylvie Auger,
responsable du site.

Conseil sectoriel

Donna Lessard, présidente	819 471-2239	Poste ouvert, secrétaire
Poste ouvert, 1 ^{ère} vice-présidence		Nicole Jacob, trésorière 819 461-8494
Poste ouvert, 2 ^e vice-présidence		Claude Leblanc, 1er conseiller 819 472-1268
		Mariette Pelletier, 2 ^e 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
Du nouveau + autodéfense.....	7
Rapport du CS.....	8-9
UTA.....	10
Activités à venir	11 à 14
Avis de décès.....	15-16
Mots croisés... ..	17
Nouvelles FLG + Salon santé et bien-être.....	18
Rapport FLG.....	19
Rapports club de lecture + comité environnement.....	20
Rapport comité des femmes + JIDD.....	21
Rapport du CASPAD + Albatros.....	22
Conférence du 15 avril.....	23
Salon de la création.....	24

Pour le prochain bulletin Date de tombée des articles

25 octobre 2026

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
 Donna Lessard
- À la mise en page : Louiselle Dumont
 Francine Leclair
- À la relecture : Aliette Lajoie
- Vérification des Rachel Beauchemin
 étiquettes et Raymonde Tellier
 répartition
- À la mise en Rosanne Gagnon
 enveloppe et Christiane Halikas
 classification Johanne Boisvert
 Guylaine St-Louis
- À la gestion de nos Rachel Beauchemin
 facteurs et factrices:
- À la photographie Louiselle Dumont
 Angèle Hamel Henri

Pour simplifier la vie aux personnes qui déménagent

Avissez 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 (espace Citoyens)

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

areq@csq.qc.net

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

Ressources utiles 2026-2027

REPRÉSENTATION

Table locale de concertation des personnes âgées	Mariette Pelletier	819 857-4211
--	--------------------	--------------

COMITÉS

Noms	Répondante ou répondant	Responsable	Téléphone
CASPAD et CASP	Mariette Pelletier	Marielle Véronneau	819 477-3834
Comité condition des femmes	Donna Lessard	Monique Dionne	819 478-2423
Comité des hommes	Claude Leblanc		819 472-1268
Environnement	Nicole Jacob	François Bernard	819 477-9560

SERVICES ET ACTIVITÉS OFFERTS AUX MEMBRES

Assurances	Claude Leblanc		819 472-1268
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	Nicole Jacob	Berthe Tessier	819 477-3498
Cruciverbistes	Nicole Jacob	Jean-Louis Organde	819 604-0645
Déjeuner des Neiges	Nicole Jacob	Jeannette Bégin Oudet	819 478-7381
Fondation Laure-Gaudreault	Nicole Jacob	Michèle Desjardins Trempe	819 472-4938
Salon de la création	Nicole Jacob	Jacinte Clair	819 395-4367
Soutien à la retraite	Claude Leblanc		819 472-1268

À CONTACTER POUR LES AVIS DE DÉCÈS

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

AUTRES SERVICES

AREQ info@areq.lacsq.org ou 1 800 663-2408	CHANGEMENT D'ADRESSE : info@areq.lacsq.org ou 1 800 663-2408
AREQ 04E Drummondville et les environs 819 471-2239 Donna Lessard, présidente	RAMQ www.ramq.gouv.qc.ca 1 800 561-9749 tél. 1 800 361-3939 tél. malentendant
Retraite-Québec : CARRA http://www.carra.gouv.qc.ca/ 1 800 463-5533 téléphone 1 418 644-8659 télécopieur	Retraite-Québec : RRQ http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/ 1 800 463-5185 téléphone 1 800 603-3540 téléphone malentendant
Sécurité de la vieillesse https://www.canada.ca 1 800 277-9915 téléphone en français 1 800 277-9914 téléphone en anglais	BENEVA (vie) pour l'AREQ 1 800 380-2588 tél. CanAssistance : 1. Canada et États-Unis : 1 800 465-2928 téléphone 2. Ailleurs dans le monde : à frais virés : 514 286-8412
ADRESSE de courrier électronique pour le bulletin « Je m'informe » : angelehenri31@gmail.com	

Éditorial

Joie de vivre



Quand j'analyse ce que je vois vivre autour de moi, j'ai l'impression que certaines personnes sont prédisposées au bonheur. Elles ont toujours le sourire aux lèvres, la moindre situation leur inspire un mot drôle, une bonne blague ou un jeu de mots. Même, à certains moments plus pénibles, elles savent en rire ou y voir une occasion de grandir et de développer une plus grande lucidité et une meilleure prévoyance.

Il en est d'autres, cependant, qui semblent prédestinées au malheur et à la souffrance. On dirait que le mauvais sort s'acharne sur elles. Elles sont pessimistes, elles broient constamment du noir et elles ont le désespoir facile. On dirait qu'elles ont totalement perdu tout espoir dans la vie.

Elles voient constamment le pire côté des choses. Il semble que rien ne peut leur redonner confiance. À les voir aller, je dirais que la misère entraîne la misère ou du moins l'entretient.

Rien n'est tout blanc et rien n'est tout noir. C'est certain que bien des choses sont hors de notre contrôle. Une maladie imprévue surgit, un accident vient miner mes capacités physiques, une épreuve ébranle mon équilibre psychologique, une séparation me brise le cœur, etc.

Chaque milieu de vie est plus propice à propager un type de comportement particulier. Mon milieu de vie cultive une ambiance favorable à l'éclosion de l'une ou l'autre de ces attitudes. Je n'ai pas choisi mon premier milieu de vie, mais il a quand même balisé mon comportement. C'est maintenant à moi de décider ce que je veux en faire aujourd'hui.

Je continue à penser que l'attitude positive qui m'amène à voir le beau côté des choses, à reconnaître les talents des gens qui m'entourent et mon propre talent, à m'ouvrir aux autres et à partager, voilà ce qui entretient en moi la joie de vivre, la confiance et la sérénité. Le bonheur que je sème, ce que je donne autour de moi, la joie de vivre que je communique, comme celle que je reçois, voilà ce qui contribue finalement le plus à me grandir et à m'épanouir.

Léonide Dionne

UTA de l'Université du Québec à Trois-Rivières

Pour connaître les informations concernant la session d'automne 2026 de l'UTA de l'UQTR, nous vous proposons de visiter le site de l'AREQ 04E : drummondville.areq.lacsq.org

Mot de la présidente



Chers.ères membres,

Me voici toute nouvellement élue à la présidence du secteur 04E de l'AREQ, soit celui de notre belle région de Drummondville.

Certains d'entre vous me connaissent déjà puisque j'ai été pendant vingt ans à la vice-présidence du Syndicat de l'enseignement de la région de Drummondville.

Cette fonction m'a permis de rencontrer bon nombre d'enseignantes et d'enseignants au fil du temps. Pour les autres, nous apprendrons à nous connaître lors des diverses activités qui se déroulent tout au long de l'année. Ce sera un réel plaisir d'aller à votre rencontre.

Je suis à la retraite depuis deux ans déjà. J'ai pris le temps de me déposer, de me reposer et, maintenant, je me sentais fin prête pour m'impliquer bénévolement. Je me suis dit tant qu'à le faire, pourquoi ne pas le faire dans une association

qui se préoccupe de moi, de nous, les personnes retraitées.

La dernière assemblée générale n'a pas permis de combler tous les postes au conseil sectoriel. J'en profite donc pour faire un appel à tous. Au moment où je vous écris, trois postes sont à combler soit le secrétariat, la première et la deuxième vice-présidence. Je vous invite à joindre une équipe dynamique. Faites-moi signe si vous avez un intérêt. Ensemble, on peut faire une différence, dans la camaraderie et la bonne humeur.

Lors de cette même assemblée, les membres ont voté pour le retour de trois parutions par année du journal d'informations, au lieu de deux. C'est avec plaisir que le conseil sectoriel veillera à la mise en œuvre de cette résolution. Je vous invite toutefois à lire l'article qui traite de ce sujet dans le présent journal portant sur l'impact financier lié à l'envoi en format papier. Peut-être cela vous permettra de revoir la façon de recevoir votre journal, ou pas. À vous de voir...

En terminant, je souhaite remercier chaleureusement les personnes qui quittent le conseil sectoriel. Merci à Sylvie Blanchette à la présidence, à Angèle Hamel-Henri à la deuxième vice-présidence et à Lorraine Lacroix au secrétariat. Merci pour votre implication, pour votre temps donné si généreusement. Vous avez grandement contribué à maintenir une association forte et active.

Bon automne!

Donna Lessard
Présidente AREQ 04E

Mot de la présidente régionale



Bonjour tout le monde,

Une nouvelle saison est à nos portes mais pour moi, un nouveau triennat a commencé plus précisément à la fin du printemps, lors du Congrès de juin 2026.

Lors de la première journée, nous avons adopté les statuts et règlements. Comme l'assemblée des délégués est souveraine, voici les changements qui seront apportés au cours des prochaines années. Au niveau des cotisations, l'assemblée a voté pour une cotisation minimale de 4 \$ par mois, effective au 1^{er} janvier 2027. Il n'y aura pas de cotisation maximale. Le vote électronique, au niveau de l'élection de l'Exécutif, a été approuvé.

L'assemblée a demandé que le Conseil national fasse une étude plus approfondie au sujet des membres associés et des postes électifs pour ceux-ci. Plusieurs autres amendements ont été discutés, mais l'ensemble des délégués a préféré le statu quo. Puis nous avons élaboré le plan d'action pour le prochain triennat.

Nous en reparlerons dans la prochaine année. Nous avons eu plusieurs conférences lors de ces jours et avons eu droit à un tapis rouge pour proclamer notre coup de cœur à la Course des régions. Pascal St-Gelais qui a produit le court métrage « Jacques et Pierre-Paul » s'est vu remettre

notre bourse de 5000 \$. Puis, après ces quelques jours, chacun a regagné ses terres pour mieux préparer la suite.

Nous savions que l'automne arriverait vite et nous voulions vous préparer de belles activités avec l'aide de nos comités régionaux. Le comité sociopolitique vous présentera, le 24 septembre, une conférence intitulée La démocratie ne se défendra pas toute seule ! du professeur Louis-Philippe Lampron de l'Université Laval. Rappeler que l'état de droit ne suffit pas : **sans la participation citoyenne, pas de démocratie.** D'ailleurs, pour nous aider à voir clair dans toutes les promesses des différents partis politiques, l'AREQ nationale et les responsables de la retraite sont à bâtir dans les différents secteurs les « Escouades de la retraite ». Tout au long de la campagne électorale, nous essaierons de connaître ce que les candidats projettent pour les aînés. Nous parlerons aussi de nos revendications lors de la « Marche des aînés » le 1^{er} octobre 2026, à Québec. Les autobus vous attendent; il ne manque que vous. Au début de novembre, lors de la rencontre pour la Journée internationale des hommes, Charles-David Duchesne nous parlera du bénévolat comme source d'épanouissement afin que l'on reconnaisse les bénéfices de l'implication sociale. Une journée riche en découvertes.

Comme vous pouvez le lire, l'automne se révélera plein de nouvelles expériences. Tout ceci est possible grâce au travail des comités régionaux, des responsables régionaux et du conseil régional que je tiens à remercier du fond du cœur. À vous, chères personnes qui nous lisent, je souhaite un automne rempli de découvertes qui conduiront à de nouveaux projets. Bel automne!

Michelle Samson,
présidente
de la Région Mauricie-Centre-du-Québec

Du nouveau pour le journal d'informations

« Je m'informe »

Bonne nouvelle, vous recevrez, dorénavant, 3 parutions par année de votre journal d'informations. C'est ce qui a été décidé lors de l'assemblée générale du printemps dernier.

Ainsi, vous recevez la présente édition, qui sera suivie d'une autre vers la fin de novembre, puis d'une dernière vers la mi-mars.

Moins bonne nouvelle, évidemment, des coûts s'ajoutent pour cette parution additionnelle.

Présentement, un tiers de nos membres reçoit le journal en version électronique et deux tiers en version imprimée.

Nous pensons qu'il s'agit d'un bon moment pour vous sensibiliser aux enjeux financiers liés à votre façon de recevoir votre journal; et, peut-être, de remettre en question votre choix initial.

Bien entendu, il n'y a pas de frais liés à l'envoi

de la version électronique. Pour ce qui est de la version imprimée, il faut savoir que le coût pour une parution s'élève à environ 2800 \$ (en majorité lié à l'imprimerie et à la livraison).

Autre élément intéressant, vous pouvez maintenant consulter votre journal en tout temps sur le site internet de l'AREQ 04E à l'adresse suivante : drummondville.areq.lacsq.org .

Quelle est la bonne façon de recevoir le journal? C'est celle qui répond à vos besoins. Cependant, si modifier votre façon de faire peut permettre des économies, pourquoi pas?

Pensez-y!

(Si vous souhaitez faire une modification, veuillez contacter Angèle Hamel Henri au 819 478-8606 ou par courriel angelehenri@hotmail.com)

Donna Lessard, présidente

« Un cours d'autodéfense pour femmes » ... Ça vous intéresse?

L'atelier est donné par CALACS
(Centre d'Aide et de Lutte contre les Agressions à Caractère Sexuel)

L'activité consiste en de petits trucs verbaux et de simples gestes physiques qui déstabilisent l'agresseur.

Cet atelier se donne en petits groupes de 15 personnes, de 9 h à 16 h.

Si nous avons suffisamment d'inscriptions, deux groupes seront formés, à l'hiver 2027 (date à déterminer).

Les places seront attribuées par ordre d'inscription.

Bien vouloir s'inscrire auprès de **Mariette Pelletier au 819 857-4211** en mentionnant votre nom et numéro de téléphone **avant le 1^{er} octobre 2026**

Pour rester informé.e ...

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

Inscris-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 »)

Rapport du conseil sectoriel pour l'année 2025-2026

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 : Mariette Pelletier deuxième conseillère, Claude Leblanc premier conseiller, Lorraine Lacroix secrétaire sortante, Nicole Jacob trésorière, Angèle Hamel-Henri deuxième vice-présidente sortante.

Encore en 2025-26, les membres du conseil sectoriel ont eu à cœur de vous servir le mieux possible malgré une équipe réduite par le manque d'une première vice-présidence.

Nous avons, cette année, célébré le 50e anniversaire de notre secteur, 50 ans de bénévolat pour faire vivre notre association. Il faut maintenant de la relève. Nos comités sont toujours à la recherche de nouveaux membres. Le comité des hommes n'a plus de représentant sectoriel. J'ai dû, à quelques reprises, faire un homme de moi. Nous cherchons toujours une façon efficace de joindre les nouveaux retraités. En plus de l'invitation personnelle à l'activité de la non-rentree, nous avons, en décembre dernier, adressé une lettre aux jeunes retraités de moins de 70 ans dans le but de les inciter à s'engager activement dans notre association. Un triennat s'achève, un autre commence avec le congrès de juin prochain. Nous verrons si nos actions ont porté fruit. Je souhaite de tout cœur que tous les postes trouvent preneur pour les 3 prochaines années.

Comme annoncé l'an passé, après nous être aperçus que le fond de prévision se réduisait, nous avons fait quelques modifications dont la plus importante est sûrement la disparition d'une édition de notre bulletin sectoriel. Il y a aussi eu réduction des sommes réservées à la solidarité sociale.

Ces modifications nous ont permis de garder le total des dépenses plus près des montants de nos subventions.

Nous avons, tout au cours de l'année, voulu vous faire une offre variée d'activités. En plus de celles qui touchent spécifiquement notre secteur et auxquelles vous êtes habitués, nous nous sommes à quelques reprises associés aux autres secteurs de la région 04 pour des conférences qui nous ont informés des derniers développements sociaux. Pensons aux directives médicales anticipées, à l'intelligence artificielle, la conférence sur la grand-parentalité, etc .

Plusieurs des activités organisées par nos comités sectoriels, en collaboration ou non avec d'autres secteurs de notre région, en appelaient à notre participation citoyenne.

Dès septembre, notre comité sociopolitique, en collaboration avec le comité régional, nous conviait à une conférence de Monsieur Claude Vaillancourt, écrivain et essayiste au sujet du « démantèlement de l'État » qui semble remettre en question nos acquis économiques et sociaux. Ce comité nous a aussi permis de nous prononcer sur le nom de la nouvelle circonscription en collaboration avec nos députés.

Le comité environnement, en collaboration avec les autres secteurs de la région, nous a permis d'assister à une conférence fort appréciée sur l'eau, cette nécessaire et convoitée ressource, en plus de collaborer à la cueillette annuelle de vélos.

Le comité des femmes, dans le cadre de la Journée internationale de la condition féminine nous a proposé une activité pour faire le point sur cette nouvelle préoccupation qu'est la charge mentale, trop souvent portée particulièrement par les femmes. Au niveau sectoriel nous avons fait la connaissance d'une femme d'intérêt :

Madame Simone St-Martin. (Suite à la page 9)

Rapport du conseil sectoriel pour l'année 2025-2026 (Suite de la page 8)

Le salon de la création a renouvelé son comité organisateur, nous continuerons donc à faire connaître les talents artistiques de plusieurs de nos membres. Notre club de lecture a organisé un atelier de Haïku qui fut particulièrement apprécié. Les cruciverbistes ont encore cette année été mis au défi par des grilles bien corsées, croyez-en mon expérience.

Nous avons aussi marché pour les bonnes causes, marche des aînés du premier octobre et la Joséphine où nous avons formé un groupe de participantes au nom du secteur. Nous avons bien sûr maintenu nos populaires séances d'activité physique hebdomadaires et bihebdomadaires.

Tout ça, sans négliger les rencontres auxquelles vous êtes habitués : la non-rentree, 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 sont l'ossature de notre organisation.

Ils nous tiennent, entre autres, informés avec la confection et la distribution du bulletin « Je m'informe » que nous tenterons de plus en plus de vous acheminer de façon électronique.

Je voudrais, à ce sujet, souligner le travail de Christiane Halikas et Rosanne Gagnon qui passent la main après de nombreuses années comme responsables de l'envoi des bulletins papier. Par la même occasion, merci à celles qui ont accepté de les remplacer, Guylaine St-Louis et Johanne Boisvert.

Nous devons malheureusement renoncer à vous rappeler nos activités par téléphone, car le système nécessite des listes parallèles qui ont l'heur d'inquiéter nos responsables nationaux vu les exigences de la loi 25. Merci à Réal Henri, particulièrement mis à l'épreuve cette année, qui, malgré les difficultés, a géré le système de rappel. Merci à Sylvie Auger qui a relevé le défi d'être notre webmestre. Merci à ceux qui gèrent la logistique des diverses rencontres et se plient aux tâches souvent ingrates que cela demande. Merci à ceux et celles sur qui repose l'incontournable gestion quotidienne du secteur.

Enfin, merci à tous les membres qui m'ont offert l'honneur de les représenter.

Sylvie Blanchette, Présidente 04E 2024-26

Besoin d'aide

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

PERSONNES ÂNÉES

Ligne Aide Abus Aînés 1 888 489-2287 ou www.aideabusaines.ca

Info-aidant 1 855 852-7784 ou 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

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

1 866 APPELLE (277-3553) Centre de prévention du suicide www.suicide.ca



UTA-Drummonville et sa région

Programmation Automne 2026

Conférence d'ouverture offerte à tous : le mercredi 2 septembre 2026, 14 h à l'Espace Familles Lemaire.

Conférence donnée par **Karine Prémont**

Les États-Unis, une démocratie fragilisée à l'aube des élections de mi-mandat.

Inscription avant le 25 août auprès de :

Daniel Lapierre : lapierredan13@hotmail.com ou par téléphone au 450 808-6539

Édith Dupont : edithdupont@hotmail.com ou par téléphone au 819 478-8666

Comprendre le monde actuel :

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

21 septembre : *Jean-Baptiste Ndiaye*, **L'Afrique dans le contexte actuel de la mondialisation : le poids de l'histoire, les enjeux et les défis**

28 septembre: *Anne Plourde*, **Le Privé en santé, est-ce que ça fonctionne ?**

05 octobre : Élections au Québec

12 octobre : Action de Grâce

19 octobre: *Daniel Landry*, **Risques et défis planétaires à l'horizon 2030**

26 octobre : *Francis Blondin*, **L'art de la mémoire et de l'apprentissage**

02 novembre : *Éric Perron*, **Du livre au film - 1**

09 novembre : *Marie-Ève Martel*, **Le rôle essentiel des médias locaux et régionaux**

16 novembre : *Dominique Chalifoux*, **Art public : quel regard se pose sur les œuvres ?**

Cours : au Centre communautaire Drummondville-Sud

- Les **mardis** du 6 octobre au 3 novembre, **13 h-16 h**, 15 heures, 5 semaines

Identité, âge et sens de vie, Chantale Proulx

- Les **mercredis** du 23 septembre au 28 octobre, 13 h 30 - 16 h, 15 heures, 6 semaines

L'Asie, nouveau centre du monde ? Clément Broche

Inscription : www.usherbrooke.ca/uta/prog à partir du 26 août

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 15 septembre 2026, 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^e vendredi du mois à 9 h.

Dates: 18 septembre, 16 octobre, 20 novembre, 18 décembre 2026

Endroit: Restaurant Coco Royal, 524, Boulevard 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, entre 10 h et 20 h et d'aviser **Céline Arel au 819 477-4649** si vous devez vous absenter. Sinon, vous devrez malheureusement payer votre repas.

Après la date de réservation indiquée, vous ne pourrez participer que si une place se libère sur la 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?

Le mardi de chaque semaine, du 22 septembre au 8 décembre 2026 (12 semaines)

Heure : de 14 h à 15 h

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

Coût : 55 \$ pour les membres

Réserver auprès de Nicole Jacob au 819 461-8494 ou à nicolejcb@gmail.com en précisant, en plus de votre nom, votre numéro de téléphone

Premiers arrivés, premiers servis - maximum 20 personnes

1. Le mercredi 2 septembre 2026 : Conférence d'ouverture de l'UTA

Où : Espace Familles Lemaire, 553, rue St-Alfred Drummondville, QC J2C 4A9

Conférencière : Mme Karine Prémont

Sujet : Les États-Unis, une démocratie fragilisée à l'aube des élections de mi-mandat

Conférence gratuite offerte à tous.

Réserver au plus tard le 25 août 2026 auprès de Édith Dupont au 819 478-8666 ou à l'adresse courriel edithdupont@hotmail.com ou Daniel Lapierre au 450 808-6539.

2. Le mercredi 9 septembre 2026 : Non-Rentrée et accueil des nouvelles personnes retraitées

La Non-Rentrée inaugure une année de partage et d'échanges. C'est l'occasion d'accueillir une nouvelle personne retraitée, ainsi que d'anciens collègues, parmi nous. Rassemblons-nous nombreux pour leur souhaiter la bienvenue et favoriser l'implication de la relève.

(Suite à la page 12)

Activités à venir

2. Le mercredi 9 septembre 2026 : Non-Rentrée et accueil des nouvelles personnes retraitées (Suite de la page 11)

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

Accueil : 10 h pour les nouvelles personnes retraitées

11 h Dîner : 12 h **Coût :** 35 \$ pour les membres et 40 \$ 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.

3. Le jeudi 24 septembre 2026 : Activité du Comité d'action sociopolitique régional

La démocratie ne peut être tenue pour acquise. Devant les multiples attaques de la seconde administration Trump contre les principales institutions démocratiques des États-Unis, on n'hésite pas à parler de virage autoritaire. Nous nous sentons à l'abri de ces dérives, mais le sommes-nous vraiment ? L'expérience nous montre que ces virages autoritaires peuvent survenir très rapidement n'importe où. Plusieurs pays européens où la démocratie semblait acquise ont emprunté cette voie. L'Italie et même la France se sentent menacées.

Il suffit qu'un politicien mal intentionné s'attaque à la liberté et au rôle des grandes institutions de l'État, telle la liberté de presse ou l'indépendance du système de justice, ou évoque le prétexte d'une situation d'urgence, pour qu'il s'arroge un pouvoir démesuré.

Le comité régional d'action sociopolitique vous invite à venir réfléchir à la question avec le professeur Louis-Philippe Lampron de l'Université Laval. Le professeur Lampron est titulaire à la Faculté de droit et chercheur au centre de recherche interdisciplinaire sur la diversité et la démocratie.

Il est l'auteur du livre « La démocratie ne se défendra pas toute seule ».

L'état de droit ne suffit pas, car sans la participation citoyenne, pas de démocratie.

Le secteur de Louiseville nous accueille pour cette activité d'un grand intérêt à quelques semaines des élections du Québec et des élections de mi-mandat aux États-Unis.

Endroit : La Porte de la Mauricie, Louiseville, 4 Rte Ste-Anne O, Yamachiche, QC G0X 3L0

Conférencier : Louis-Philippe Lampron

Sujet : La démocratie ne se défendra pas toute seule !

Accueil : 9 h 30 **Conférence :** 10 h à 11 h 30 **Pause de 15 minutes :** 11 h

Dîner : 12 h **Activité à déterminer :** 13 h 30 **Fin de l'activité :** 15 h

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

Inscriptions : Réserver auprès de Nicole Jacob au plus tard le 14 septembre au 819 461-8494 ou à nicolejcb@gmail.com en précisant, en plus de votre nom, votre numéro de téléphone.



4. Le mercredi 1^{er} octobre 2026 : Marche à Québec

Soyez des nôtres le **1er octobre 2026** pour la sixième édition de notre marche à Québec ! L'événement **le plus rassembleur de la Journée internationale des aînés** !

Le premier octobre prochain, soyez parmi les milliers de citoyens de tous les âges et les dizaines d'organismes à marcher pour faire avancer, ensemble, le mieux-être des aînés. Ensemble, nous ferons rayonner leurs forces, celles de leurs alliés et les gestes concrets posés pour leur mieux-être.

Ne manquez pas cette journée extraordinaire de solidarité.



(Suite à la page 13)

Activités à venir

4. Le mercredi 1^{er} octobre 2026 : Marche à Québec (Suite de la page 12)

Départ en autobus à 7 h 15 de Buropro Citation, Promenades Drummondville,
765, boul. René-Lévesque vers Victoriaville pour prendre un autre groupe:

Arrivée à Québec vers 9 h 45

Un dîner style boîte à lunch est prévu

Départ de Québec prévu à 13 h 30

Inscriptions : Réserver auprès de Nicole Jacob au plus tard le 20 septembre au 819 461-8494 ou à nicolejcb@gmail.com en précisant, en plus de votre nom, votre numéro de téléphone.

5. Le mardi 13 octobre 2026 : Soirée-cabaret Shawinigan

Endroit : Salle Sérénité, 1301, 5^e avenue, Shawinigan, secteur Grand-Mère

Accueil : 17 h Souper : 17 h 30 Tirages : 19 h 45

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

Un montant de 10 \$ par convive sera remis à la FLG

*Un encan chinois proposant des œuvres diverses sera possible
ou une contribution volontaire à la Fondation sera acceptée.*



Spectacle de Gaston Giroux à 20 h

Gaston Giroux continue d'émerveiller son public avec sa musique envoûtante, son énergie inépuisable et son amour profond pour la musique. Il est l'artiste qui célèbre la musique qu'elle soit d'ici ou d'ailleurs, avec une passion intemporelle et une énergie qui fait de lui un des meilleurs au Québec.

Réserver auprès de Nicole Jacob en envoyant un chèque au nom de AREQ 04E chez Nicole Jacob au 665, rue Du Cabernet, Drummondville, QC J2B 7G5 au plus tard le 1er octobre 2026.

6. Le jeudi 22 octobre 2026 : 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 2026-2027 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

Déjeuner : 9 h 30

Réserver auprès de Céline Arel au plus tard le 16 octobre 2026 au 819 477-4649 en précisant en plus de votre nom, votre numéro de téléphone.

7. Le samedi 31 octobre 2026 : Salon de la création

Les membres du comité du Salon de la création vous invitent à venir encourager ceux et celles qui font la réussite du Salon par leur créativité et leurs différents talents. Au plaisir de vous y rencontrer.

Pour plus d'informations, consulter la dernière page du *Je m'informe*.

8. Le jeudi 5 novembre 2026 : Journée internationale des hommes

Conférence "Donner, c'est recevoir", par Charles-David Duchesne, conseiller à l'AREQ

Endroit: École de danse Delshaso, 3450, St-Jude Trois-Rivières

Pour l'horaire de la journée et l'inscription, consulter la page web du secteur,
drummondville.areq.lacsq.org

Activités à venir

9. Le mercredi 16 décembre 2026 : Dîner de Noël

L'année 2026 se conclura pour notre secteur par une période festive pendant le temps des Fêtes autour d'un repas convivial. Les membres du conseil sectoriel souhaitent vous y retrouver en grand nombre.

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

Accueil : 11 h Dîner : 12 h

Coût : 40 \$ pour les membres et 50 \$ pour les non-membres, taxes et service inclus.

Mme Hélène Cardin assurera l'animation musicale pendant l'activité.

Réserver auprès de Céline Arel au plus tard le 9 décembre 2026 au 819 477-4649
en précisant en plus de **votre nom**, votre **numéro de téléphone**.



10. Le jeudi 7 janvier 2027 : Déjeuner des Neiges

Je vous invite au traditionnel « Déjeuner des Neiges », première rencontre de l'année 2027. Avec la complicité de mon amie Michelle, responsable FLG, nous tenterons de vous divertir tout en pensant à la Fondation Laure-Gaudreault. Nous échangerons des vœux de Santé, Bonheur et Réussite dans la réalisation de petits ou grands projets. Venez vous amuser en cette nouvelle année 2027 avec le retour du JANET (bingo) et de ses prix en billets de loterie.

Nous tentons une expérience avec votre complicité : à la fin de la rencontre, **vendre quelques-uns, 3 à 5, de vos bouquins, livres ou revues** que vous nous **offririez gratuitement** au bénéfice de la Fondation.

Pour informations : Jeannette Bégin : 819-478-7381

Michelle compte évidemment sur la générosité des membres et amis de la FLG et de l'AREQ afin de mieux répondre aux besoins des aînés et des jeunes de notre milieu.

Merci d'être là, au plaisir de vous rencontrer en 2027 pour cette activité.

Endroit : Restaurant La Pizzeria 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 18 décembre 2026 au 819 477-4649 en précisant en plus de **votre nom**, votre **numéro de téléphone**.



Adhésions complétées et arrivées dans le secteur depuis janvier 2026

Allaire Catherine	Daem Éric	Lafleur Charlaïne	Soucy Jacques
Beaudoin Manon	Dion Hélène	Lavoie Josée	St-Louis Michelle
Boisvert Maryse	Dussault Nathalie	Leblanc Pierre	St-Sauveur Nathalie
Castonguay Nathalie	Drouin François	Pronovost Marie-Claude	Sylvestre Robert
Courchesne Simon	Lachapelle Lise	Rodrigue Sylvie	Thibodeau Drouin Ghislaine

Personnes ayant annoncé leur retraite, invitées à adhérer à l'AREQ

Bolduc Julie	Grenier Nathalie	Laroche Maryse	Roy Guylaine
Dallot-Befio Willemine	Houle Martine	Lavoie Huguette	Simard Nathalie
Deshaies Maryse	Janelle Louise	Lefebvre Geneviève	Thibault Chantal
Gauthier Sylvain	Lachapelle Chantal	Nicol François	Timmons Louise
Girard Lynda	Langlois Francine	Plante Martine	Uwizeramanya Béatrice
	Laplante Benoît	Rousseau François	Veillette Guy

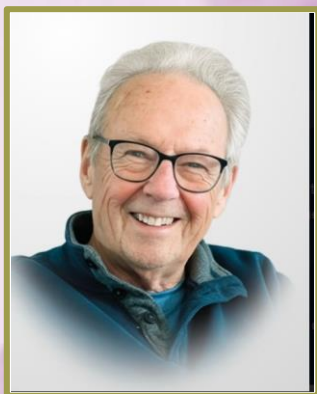
Avis de décès



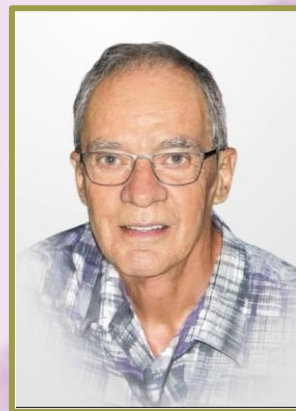
M. CLAUDE PERREAULT
82 ans
Décès : 4 octobre 2025



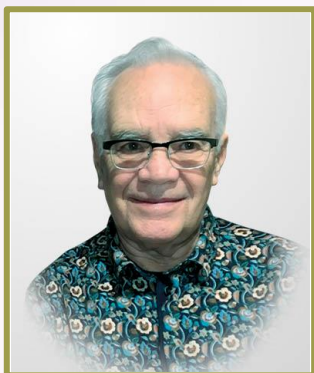
MME JACQUELINE CÔTÉ HAMEL
99 ans
Décès : 5 octobre 2025



M. SERGE LEBEUF
79 ans
Décès : 6 janvier 2026
Époux de Mme Louise Gosselin



M. LAURENT PAUL-HUS
79 ans
Décès : 24 janvier 2026



M. MARCEL MATHIEU
88 ans
Décès : 27 janvier 2026

*«Quand je te manque,
regarde vers le ciel,
tu y trouveras mon reflet.»*

*Cartes d'inspiration pour ceux
qui restent*

Avis de décès



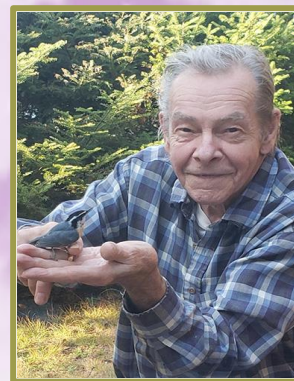
MME COLETTE ROUTHIER SOUCY
85 ans
Décès : 14 avril 2026



SR RITA BÉGIN
92 ans et 9 mois
Décès: 17 avril 2026
sœur de Mme Jeannette Bégin
et de M. Paul-André Bégin



MME MARIE BOUSQUET
70 ans
Décès : 24 avril 2026



M. GAÉTAN LUPIEN
82 ans
Décès : 17 mai 2026

Avis de décès de personnes proches de nos membres

17 mai 2026 : décès de Mme Chantal Dumas, 67 ans, fille de M. Fernand Dumas

23 juin 2026 : décès de M. Michel Dumont, 75 ans, conjoint de Mme Louise Boisvert.

Mots croisés

Nom : _____ Tél : _____ Retournez la grille **avant le 15/10/ 2026**
à J.-L. Organde, 211 Gendron, app. 203
Victoriaville, G6T 2Y9 Tél : 819 604 0645

Adresse : _____ C. P. : _____

Deux cases noires mystérieusement disparues de la grille 61 lors de son envoi au Journal sont réapparues dans vos réponses. Ce n'était pas pour vous proposer le défi d'une portion de grille blanche, mais bien une mauvaise manutention de ma part. Ce dont je vous prie de bien vouloir m'excuser.

CORRIGÉ GRILLE No: 61

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	M	A	C	A	R	O	N		A	A		A	1
2	A	C	E	R	I	C	U	L	T	U	R	E	2
3	B	E	R	C	E	E		U	T		E	R	3
4	O	R	E		N	A	R	C	I	S	S	E	4
5	U	B	A	C		N	O	I	R	C	I	R	5
6	L	I	L	A	S		I	D	E	A	L		6
7	E	T	E	T	E	R		E		L	I	N	7
8		E		A	B	E	L		E	P	E	E	8
9	T		A	L	I	M	E	N	T	E		F	9
10	I	N	V	A	L	I	D	E	R		A		10
11	F	O	E	N	E	S		V	E	S	S	E	11
12	S	E	N	E		E	V	A	S	I	O	N	12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

GRILLE No: 62

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1													1
2													2
3													3
4													4
5													5
6													6
7													7
8													8
9													9
10													10
11													11
12													12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

HORIZONTAL

- 1- Manufacture de cristal de renommée mondiale, située en Lorraine - Démonstratif
- 2- Grand félin d'Amérique du Sud - Tour malicieux
- 3- Palmier - Augmenter le volume de
- 4- Cobalt - Habitudes particulières - Possessif
- 5- Sentiment durable de tristesse mêlée de rancœur
- Voiture légère à deux roues, tirée par des chevaux
- 6- Langue slave du groupe méridional, écrite en alphabet cyrillique - Fleuve d'Irlande
- 7- Stère - Qui a perdu connaissance
- 8- Muse - À l'aide de
- 9- Titre donné à un avocat - Résine qui ne sent pas la rose
- 100 m²
- 10-Il n'a pas raté le Titanic - Infinitif
- 11-Partie de plaisir accompagnée d'excès de table et de boisson - Elle mérite une punition au hockey
- 12-Navire grec à trois rangs de rames - Sel ou ester de l'acide urique

VERTICAL

- 1- Bavardage incessant et bruyant
- 2- Instrument qui sert à mesurer la pression atmosphérique
- Au
- 3- Temps écoulé depuis la naissance - Métal trivalent des terres rares - Pas ailleurs
- 4- Concombre
- 5- 1 m² - Rétrécissement du calibre d'un organe
- 6- Pianiste américain d'origine chilienne - Fleuve d'Espagne
- 7- Son histoire a inspiré une musique de scène et une ouverture à Beethoven - Obtenu
- 8- Période de temps - Plus que difficile
- 9- Absents sur la tête d'un chauve - Toucher le traitement affecté à un emploi
- 10-Chlore - Cessation volontaire et collective du travail, décidée par les salariés - Possessif
- 11-Elle fume, surtout en hiver - Direction
- 12-Circulation de l'air - Péninsule d'Asie orientale

Bravo aux gagnantes de 15 \$ en carte cadeau de la grille 61 :
Louisette Giroux - Jeannine Lapierre - Lucie Rajotte

Nouvelles de la FLG 2026

Nouveau président de la FLG, M. Pierre Lefebvre, bien connu de l'AREQ et de la CSQ, succède à M Robert Gaulin. Il a été élu par les membres du Bureau national de la Fondation Laure-Gaudreault en 2025.

Depuis, des changements pour alléger la lourdeur administrative et faciliter le fonctionnement ont été approuvés et s'appliquent déjà.

En premier lieu, les reçus d'impôt sont émis pour un don minimal de **25 \$** et non de 15 \$ comme avant. Les dons ne sont plus cumulatifs.

Les dons acheminés à la Fondation sont comptabilisés à la région et non à un secteur particulier. Les reçus fiscaux aux donateurs sont acheminés au plus tard fin février.

Pour un don en ligne, simple et facile à faire, le reçu est produit automatiquement et envoyé immédiatement par courriel à l'adresse électronique de la personne donatrice.

L'adresse courriel pour un don en ligne :
<https://fondationlg.org/>

La fondation Laure-Gaudreault fête ses 35 ans d'existence. Une campagne de financement en ligne

a été instaurée: faites un don de 35 \$ pour les 35 ans de la FLG.

Une nouvelle signature pour la FLG



La Fondation a renouvelé son logo, lequel remplacera graduellement celui des 35 dernières années. Reprenant les trois lettres de notre nom, le logo met en valeur le sigle couramment utilisé pour désigner la fondation Laure-Gaudreault. La nouvelle image devait être claire, classique et sobre pour traduire l'esprit de simplicité et d'élégance désiré par les membres du Bureau national.

Le nouveau logo remplacera progressivement l'ancien sur l'ensemble des communications et outils promotionnels de la FLG comme le dépliant, la carte de sympathie et le papier à lettre.

Michelle Desjardins Trempe, responsable de la FLG

Salon SANTÉ ET BIEN-ÊTRE 50+ 2026



Le **Salon Santé et Bien-Être 50+** se tiendra les **17-18 octobre 2026** aux Promenades Drummondville.

Venez explorer des ressources, des outils et écouter des témoignages pour mieux vivre après 50 ans.
Une trentaine d'exposants en lien avec la santé des personnes âgées seront présents.

Le 17 octobre, en après-midi, assistez également à une conférence de Mme Clodine Desrochers, figure bien connue du paysage médiatique québécois.

Bien plus qu'un salon, c'est une rencontre avec soi-même et avec sa communauté.

Rapport annuel 04E - Fondation Laure-Gaudreault



La Fondation poursuit son rôle qui est de récolter de l'argent pour venir en aide à des aînés et à des jeunes. Aussi, 10% de l'argent récolté va à la recherche sur les maladies qui touchent principalement les aînés.

Au niveau national, les montants suivants ont été remis aux organismes ci-après, pour la recherche médicale :

• Fondation Vitae- Centre universitaire, Sherbrooke :	2000 \$
• Association canadienne des ataxies familiales :	2000 \$
• Société de sclérose systémique (Sclérodémie) du Québec, Longueuil :	1000 \$
• Fondation des soins palliatifs à domicile, Montréal :	3000 \$
• Université du Québec à Montréal, recherche sur l'itinérance :	4000 \$
• Université McGill, Pavillon Desjardins, Montréal :	4000 \$

Le Déjeuner des Neiges a été la première activité de l'année. Ce fut une belle occasion d'échanger avec nos amis.es, de nous souhaiter de bons vœux pour l'année 2025 et aussi de récolter 279 \$ pour la Fondation. Des billets de loterie et des cadeaux ont récompensé les gagnants d'un jeu de devinettes. L'AREQ 04E nous avait donné 100 \$ pour l'achat de ces cadeaux, lors du Salon de la création.

Lors de l'AGS, nous avons recueilli 141 \$ en faisant circuler aux tables notre « petite maison ».

En août, encore cette année, M. Réal Henri et plusieurs bénévoles, ont pris en charge la billetterie du Festival de la poutine. Un montant de 2000 \$ nous a été remis par les organisateurs du festival. MERCI à tous ces gens qui viennent appuyer la FLG.

Début septembre, la Non-Rentrée fut aussi l'occasion de faire circuler aux tables, notre « petite maison ». Ceci nous a permis d'amasser 171 \$.

Au mois d'octobre, j'ai assisté au déjeuner des responsables de comités afin d'exprimer nos objectifs en tant que fondation et de faire la demande pour nos dépenses prévues.

Nous avons participé au Salon de la création, en vendant des petites gâteries et quelques articles artisanaux. On y a amassé 225 \$.

Des membres de la Fondation de notre secteur ont également participé à deux activités régionales : le Dîner spaghetti à La Tuque et la Soirée cabaret à Shawinigan, activités au bénéfice de la Fondation.

Pour l'année 2025, l'AREQ sectoriel continue d'appuyer la Fondation en donnant 1\$ par membre de l'AREQ. Le soutien de notre conseil sectoriel est fort apprécié et nous en sommes reconnaissants.

Aussi, lors du décès d'un membre de l'AREQ, un don est fait selon la demande de la famille. En 2025, des organismes de notre milieu ont bénéficié de nos dons, soient le Comptoir alimentaire (1500 \$), La Piaule (1000 \$), la Maison Myosotis (1000 \$) et Les petits bonheurs (250 \$). Des organismes et des personnes dans le besoin comptent sur nous pour améliorer leur situation. Vous faites partie de notre réussite. Merci pour votre générosité. Merci pour votre appui indispensable.

Michelle Desjardins Trempe, responsable.



Comptoir alimentaire



La Piaule



Maison Myosotis



Les Petits Bonheurs

Rapport du Club de lecture AREQ 04 E 2025-2026

Le Club, composé de huit femmes, a tenu huit rencontres, deux sont à venir. Toutes maintenues au restaurant La Muse, le premier jeudi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30.

En octobre, le Club a organisé un atelier d'initiation au haïku. **Madame Diane Descôteaux**, auteure de recueils de poésie, récipiendaire de nombreux prix littéraires a su intéresser les dix-huit participantes. L'activité a bénéficié du programme PTEA de l'AREQ et de la bienveillance de Madame Blanchette, présidente du secteur.

Le déroulement des rencontres régulières se veut souple, décontracté. Un tour de table permet à chacune de présenter son ou ses livres du mois. Les livres ainsi partagés cette année sont allés du roman historique, à la bande dessinée, de Proust à Victor Levy-Beaulieu, des prix Gongourt à de plus obscurs auteurs et autrices, des polars noirs

aux romans roses, des auteurs étrangers à ceux de chez nous. Cet incroyable partage si riche serait-il possible si le Club se donnait des contraintes de lecture?

Le Club pourrait accueillir deux nouvelles personnes. Une invitation a été faite lors de l'AGA.

Le Club de lecture a déjà collaboré au *Je m'informe* et pourrait renouveler sa participation.

Nos dépenses pour 2025-2026 s'élèvent à 237 \$.
Nous en remercions le Conseil sectoriel.

Berthe Tessier

3 mai 2026.

Rapport annuel du comité Environnement

Cette année, nous avons reçu Mme Berthe Tessier qui nous a entretenus sur les polluants éternels (PFAS).

- Nous avons fait, encore cette année, la collecte de vélos et nous nous questionnons sur la pertinence de continuer cette collecte et notre collaboration avec l'organisme Cyclo Nord-Sud.

La collecte de vélos baisse d'année en année et le service de soutien que nous offre Cyclo Nord-Sud est moins efficient qu'auparavant.

- Un membre qui fait partie du C.A. de la Ressourcerie nous a donné des informations à jour.

- D'autres membres ont assisté à une conférence sur les microplastiques et les perturbateurs endocriniens et nous ont fait un bref résumé.

- Plusieurs membres ont assisté aux activités du Jour de la Terre à Louiseville.

François Bernard

Pour le comité environnement Drummondville

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

INVITATION AUX NOUVEAUX RETRAITÉ.ES

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

Avantages: qualité des photos et de l'impression, 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

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

Rapport du comité sectoriel de la condition des femmes 25-26

Mission

Informar 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: Assurer une rencontre stable pour souligner le 8 mars avec personne invitée si possible.

Actions :

***Participation de 5 membres à la 6^e Marche mondiale des femmes.**

le 18 octobre 2025 à Québec

***Organisation de la JIDDF**

Afin de souligner la Journée internationale des droits des femmes, nous nous sommes rencontrées au Restaurant Stratos, le **18 mars 2026** à 9 heures pour un **déjeuner** fraternel.

Plus de trente personnes se sont jointes à moi.

Présentation du Thème de l'année : « Générations deboutte! »

Présentation de l'invitée, Mme Simone St-Martin, qui nous a fait connaître une femme allemande du début du 20^e siècle, **Mme Clara Zetkin**. Elle a contribué largement à l'instauration d'une Journée des femmes en Europe, à être célébrée chaque année. Elle a su nous intéresser sur tout l'environnement géopolitique de cette époque.

Échanges

Tirages : 2 livres : *Mosaïques de femmes exceptionnelles* dont Mme Simone St-Martin est l'autrice et 3 paquets de cartes, *créations de Mme Jacinte Clair*.

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



Dans le cadre de la **Journée internationale des droits des femmes** **Marthe St-Laurent** nous a entretenus **de la charge mentale et de ses solutions.**

Parlant de la charge mentale, plusieurs définitions nous viennent en tête:

- ce qu'on fait sans être rémunéré;
- une tâche qui nous préoccupe et agit sur nos émotions;
- quand il faut penser à prévoir, anticiper, organiser, gérer et planifier.

Les femmes se sentent concernées à cause de modèles observés dans le passé, par habitude ou par difficulté à dire « NON ». De plus, on se sent obligé, on a du temps, on veut aider, on l'a toujours fait ou sinon par peur d'être jugé, pour aller plus vite. En tant que grands-parents, on veut donner de l'amour, être utile, dépanner, partager, s'amuser avec les petits.

La charge mentale engendrera peut-être du stress si on est dans un engrenage, de la fatigue, une impression de faible contrôle, de l'anxiété surtout en cas d'imprévu. Attention à la dépression !

Alors des solutions s'imposent : décider de changer les choses, garder le cap, se recentrer sur soi, apprendre à se valoriser, déléguer sans culpabiliser, lâcher prise sur le résultat final, dire « NON », dire la véritable raison du refus, dégager son agenda, s'adonner à ses activités préférées, se choisir, ne pas anticiper les jugements des autres, se libérer des lianes de la culpabilité, gérer ses réalités, partager avec une autre personne, dire « NON » à l'isolement, « OUI » à la solitude.

Nous n'avons pas le contrôle sur les événements, mais sur ce que nous faisons. Chacun de nous est la personne la plus importante dans sa vie. Vivons le moment présent, en nous octroyant du silence, du calme, loin des gens négatifs. Notre qualité de vie doit rester notre priorité. Rappelons-nous que nous avons toujours le choix.

Rapport du comité d'action sociopolitique 2025-26

Comité d'échanges et d'actions, réflexions et pistes de solutions...

- Participation à 5 rencontres sectorielles et 2 régionales.
 - Participation à la conférence régionale:
Le grand démantèlement.
 - Lettre aux candidats lors des élections municipales afin de connaître leur position face à la problématique de l'itinérance dans notre ville. Nous avons reçu 4 réponses. Un suivi a été fait lors d'une assemblée du conseil municipal où l'on apprenait que le conseil octroyait une somme de 25 000 \$ pour la halte chaleur et un autre montant de 25 000 \$ pour un projet avec différents intervenants.
 - Participation à la marche du 1er octobre à Québec: Journée des aînés
 - Participation à la marche des femmes à Québec 30 ans plus tard, mêmes revendications: lutte à la pauvreté /capitalisme sauvage / violence faite aux femmes / et de plus en plus de féminicides. La présence de Mme Françoise David fut grandement saluée.
 - Participation à une marche à Montréal suite aux dépôts des lois restrictives faites par le gouvernement envers les syndicats.
 - Rencontre avec le député M. Schneeberger concernant le nom de la nouvelle circonscription, un sondage a été réalisé. Nous étions présents lors du dévoilement des résultats. Un membre AREQ a proposé le nom de Grantham.
 - Rencontre avec Mme Stéphanie Benoit, en charge du dossier MADA (municipalité amie des aînés).
 - Participation à la Semaine des sciences humaines du Cégep de Drummondville.
 - Parution de 2 articles dans notre journal : *Je m'informe*.
 - Collaboration à Cyclo Nord-Sud.
 - Participation au visionnement de 8 cinéastes pour briser les clichés sur le vieillissement dans le cadre d'un concours organisé par l'AREQ. Visite d'un organisme communautaire à venir.
- Enfin, je remercie tous les membres du comité: Johanne Camirand, Monique Dionne, Mariette Pelletier, Donald Perreault, Édith Dupont, Johanne Fréchette, Richard Lépine et Huguette Manseau.

Marielle Véronneau, responsable du comité

Le Mouvement Albatros Drummondville, ça vous dit quelque chose, vous?

Cette année, notre comité sociopolitique, CASPAD, a choisi d'en apprendre davantage sur cet organisme.

Le 17 juin 2026, notre petite délégation de 8 personnes s'est rendue au centre administratif, 315, rue Hériot, local 102. Mme Isabelle Bonsant, directrice et bénévole, de même que Mme Marie-Marthe Pineault, présidente du C.A. et formatrice, nous ont reçues.

Quel accueil chaleureux, bienveillant et sincère! Pendant 2 heures, ces deux dames ont pris le temps de répondre à nos nombreuses questions et nous dresser un portrait de la mission du mouvement en 2 volets :

1) Offrir un service gratuit d'accompagnement personnalisé

à toute personne en soins palliatifs et fin de vie qui en fait la demande. Le soutien aux personnes proche aidantes et l'accompagnement au deuil sont aussi offerts, tant à domicile qu'en RPA, en CHSLD, en Maison de soins palliatifs ou à l'hôpital.

2) Pour **assurer ce service**, une **formation sérieuse** et structurée de 39 heures (13 demi-journées) est offerte à toute personne intéressée, par une équipe compétente. La formation est **obligatoire** pour les accompagnants qu'on appelle les bénévoles actifs.

(Suite à la page 23)



Conférence du 15 avril 2026

Le 15 avril, à Drummondville, l'AREQ était de passage pour une conférence sur l'intelligence artificielle et ses impacts sur les personnes âgées. Et le moins qu'on puisse dire, c'est que l'intérêt était au rendez-vous!

Une salle bien remplie et engagée

Environ 80 participantes et participants ont pris part à la rencontre, dans une ambiance à la fois attentive, curieuse et dynamique. Les échanges ont été nombreux, preuve que le sujet interpelle et suscite des réflexions concrètes sur les usages, les risques et les possibilités de l'IA.

Comprendre, démystifier, outiller

La conférence a permis de mieux comprendre ce qu'est réellement l'intelligence artificielle, au-delà des mythes et des inquiétudes.

Des exemples concrets ont été présentés, notamment sur les images générées par IA, les enjeux de désinformation et les bonnes pratiques pour développer un regard critique face aux contenus numériques.

Un intérêt qui ne se dément pas

Cette forte participation confirme l'importance d'offrir des espaces d'information et d'échange sur les transformations technologiques. L'AREQ poursuit ainsi sa mission d'accompagnement des personnes âgées face aux enjeux actuels, en misant sur la compréhension et l'autonomie.

Une rencontre riche, qui témoigne d'un réel désir de s'approprier ces nouveaux outils plutôt que de les subir.



Source :
Infolettre
de l'AREQ
avril 2026

Le Mouvement Albatros Drummondville, ça vous dit quelque chose, vous?

(Suite de la page 22)

Comment peut-on les aider?

- en faisant un don à Albatros Drummondville;
- en devenant membre soutien à l'organisme (30 \$ par année);
- en devenant bénévole. Il y en a environ 30 actifs à Albatros Drummondville.

N.B. Petit scoop : pour l'automne 2026, un **atelier spécial** sera offert au public afin **d'apprivoiser le sujet de la mort**. À suivre...

Pour en savoir plus :

Communiquer au 819 375-8533

Contacter : mouvementalbatros.org ou info@mouvementalbatros.org

« Personne ne devrait mourir seul »

P.S. Inutile de dire que cette rencontre fut aussi passionnante et touchante qu'instructive.

Par : Monique Dionne et Johanne Camirand pour CASPAD



Mme Jacinte Clair,
responsable du Salon
de la création,
invite les personnes qui
désirent exposer leurs œuvres
à s'inscrire en appelant
au **819 395-4367**
ou par courriel :
clairmicho@hotmail.com

**Les membres du comité du
Salon de la création sont :**
Jeannette Bégin,
Line Senneville,
Nathalie Castonguay,
Guylaine Fleurent,
André Lapointe.

Le comité du Salon de la création remercie toutes les personnes qui visitent le Salon et apprécie le travail des artistes, artisanes et artisans. Votre présence est une reconnaissance pour les efforts qu'ils et elles ont mis à créer des œuvres qu'elles soient utiles ou décoratives. Bienvenue à toutes et à tous!

ENTRÉE GRATUITE

Une nouveauté en 2026: nous avons réservé quelques tables pour des jeunes qui voudraient s'inscrire afin de nous présenter leurs créations.

Inscription auprès de Mme Jacinte Clair

Imprimé par

