

# AREQ

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

Saguenay-Lac-St-Jean

AREQ - Le Fjord

Automne 2025

02B-2526-A



# Comme l'eau



2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sommaire</li></ul>	9	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reprographie</li><li>• Changement</li><li>• Prendre note</li><li>• AGR- Assemblée Générale Régionale</li><li>• À la mémoire de...</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le mot de la présidente</li></ul>	10	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsable des comités</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le mot de la présidente régionale</li></ul>	11	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tableau-synthèse / Membre régulier et membre associé</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Journal</li><li>• Conseil sectoriel 25-26</li></ul>	12	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fondation Laure-Gaudreault</li><li>• Réseau téléphonique</li><li>• Informations pratiques</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nouveaux membres</li><li>• Nouveaux retraités</li><li>• Retraite Québec</li></ul>	13	<ul style="list-style-type: none"><li>• Calendrier des activités</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>• La fin d'un plan triennal: 2 congrès</li><li>• Informations aux bouts des doigts</li></ul>	14	<ul style="list-style-type: none"><li>• Équipe du journal</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comité des Sages, personnes âgées de plus de 80 ans</li></ul>		<p>Photo de la page couverture prise par René-Benoît Thériault: La Baie des Ha!Ha!</p>

## Chers membres

Bonjour à vous toutes et tous,

Comme vous pouvez le constater, l'automne est à nos portes, nous enveloppant d'un air plus frais et plus vivifiant. J'espère que vous avez profité de ces belles et chaudes journées de l'été avec le va-et-vient des enfants et des amis, les belles sorties en famille, un bon livre ou encore tout simplement regarder notre beau Fjord. Nous sommes privilégiés et choyés, nous devons en être fiers. Profitons de notre retraite pour nous faire plaisir.

Déjà, j'en suis à ma dernière année comme présidente pour ce mandat. Le temps passe trop vite quand nous sommes si bien entourés. Toute cette fébrilité se manifeste également au sein du conseil de votre AREQ. Il travaille avec acharnement pour trouver des activités qui, je l'espère, vous plairont.

Votre participation à divers niveaux et votre présence aux activités encouragent les membres de votre conseil à répondre à vos besoins de socialisation et de solidarité entre personnes retraitées de l'AREQ(CSQ). Et si l'envie vous prenait de vous joindre à nous pour concrétiser une activité, il nous fera plaisir de vous accueillir.

Nous aurons notre première activité le 9 septembre prochain. Visite à la Pulperie de Chicoutimi, musée régional, avec deux expositions: Broue et Jean-Jules Souci, un artiste de la Baie. Le réseau téléphonique est au travail. Nous vous y attendons en grand nombre.

En terminant, je voudrais remercier tous les bénévoles qui s'impliquent à l'AREQ et qui font que notre association est bien vivante et dynamique.

Je vous souhaite une belle rentrée et au plaisir de se revoir bientôt...



Louise Simard  
Présidente  
Secteur 02B le Fjord  
418 718-4508

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

### Bonjour aux membres de l'AREQ-Le Fjord

L'été n'est pas terminé, mais il est temps de retourner au travail (pour moi, en tout cas). Après avoir fait le plein d'énergie auprès des miens, j'ai hâte de vous revoir au cours de l'année. Une nouvelle année de rencontres, d'activités et de festivités débute. L'année 2025-2026 sera spéciale, car c'est une année de congrès et de décisions amenant des changements dans les divers fonctionnements. Vous avez à faire confiance aux propositions de changements autant au niveau national que local. Gardez votre esprit ouvert.

C'est votre AREQ! Exprimez-nous vos attentes, vos besoins, vos insatisfactions, mais participez.

Bonne année 2025-2026!



Denise Côté  
Présidente régionale

# Journal sectoriel

Y'a du changement dans l'air. Le journal est maintenant publié deux fois dans l'année: à l'automne et au printemps. Une première pour notre secteur. Le but est de diminuer les coûts, ainsi que notre empreinte écologique.

Il y a aussi des changements au niveau de l'équipe de correction. Une diminution du nombre de membres.

Je désire remercier les membres suivants pour leur implication dans la révision du journal. Certains d'entre eux y étaient depuis plus de 10 ans. Merci Réjane Bouchard, merci Marlène Houde, merci Luce Tremblay et merci Gaétan Boudreault.

Tant qu'à être dans les remerciements, je tiens à souligner la collaboration des membres du conseil sectoriel (CS) et des responsables des différents comités qui utilisent ce journal comme moyen de communication.

J'aimerais, avant de terminer, demander votre aide. Si vous avez des photos de notre belle région, celles de notre magnifique Fjord, vous pouvez me les faire parvenir à l'adresse du journal. Mon but est d'utiliser vos photos pour notre page couverture. SVP, y indiquer l'endroit et il me fera plaisir de mettre votre nom dans la légende.

Sachez que ce journal est également disponible via notre site internet et sur notre page Facebook.

Vous pouvez en tout temps demander de recevoir le journal de façon électronique.

Vous pouvez aussi le recevoir en format papier. Veuillez me contacter à l'adresse du journal:

**bulletincommeleau@hotmail.com**

Au plaisir de se voir lors de nos fjordmidables activités.

Bonne lecture.

René-Benoît

Note: tous commentaires ou suggestions seront lus et pris en considération.

## Conseil sectoriel 2025-2026



De gauche à droite

Josée Simard, secrétaire  
Pascale Simard, conseillère  
Marlène Houde, 1ère vice-présidente  
Pierre Pouliot, 2e vice-président  
Louise Simard, présidente  
Guy-C. Janelle, trésorier (absent sur la photo)

Photo prise le 14 août lors de la première rencontre de cette nouvelle année.

## Bienvenue à nos nouveaux membres

Depuis décembre  
2024 à juin 2025

Claire Thibeault

Marc Blais

Lucie Côté

Nathalie Babin

France Simard

## Bienvenue à nos nouveaux retraités

Shirley Massé

Éric Thibeault

Éric Gauthier

Luce Côté

Denis Routhier

## Retraite Québec

### Virage numérique chez Retraite Québec

Il y a des changements concernant les documents que transmet Retraite Québec aux prestataires d'une rente de retraite du secteur public (RREGOP, RRE, RCE, RRPE, etc.). Depuis 2024, vous avez désormais la possibilité d'opter pour une communication 100 % numérique. En choisissant cette option, les documents suivants seront accessibles exclusivement via le service en ligne Mon Dossier Retraite Québec - Vous êtes une personne retraitée :

- État des dépôts (sur demande);
- Relevé de prestations-Votre rente;
- Relevé d'impôt.

La création d'un compte Mon Dossier vous permet également de consulter en tout temps toutes les informations relatives à votre rente de retraite du secteur public ainsi qu'au Régime des rentes du Québec (RRQ). Vous n'aimez pas le virage électronique ? Pas de souci ! Vous avez l'option de recevoir vos documents en version papier (excepté l'État des dépôts qui est fourni sur demande, en version électronique seulement). Il vous suffit de communiquer avec Retraite Québec pour le signifier au 1 800 463-5533. Dès lors, vous pouvez visionner la courte vidéo explicative conçue par Retraite Québec et puis suivre les étapes pour créer votre compte en ligne Mon Dossier.

# La fin d'un plan triennal: 2 congrès

Le Congrès est l'instance suprême de l'Association qui réunit, tous les trois ans, quelque 500 membres délégués provenant de toutes les régions du Québec. Il détermine les politiques générales et les grandes orientations de l'AREQ.

Le 8 juin 2026 se tiendra un congrès extraordinaire portant exclusivement sur les statuts et règlements, afin de permettre l'adoption de toutes les propositions de modifications. Il s'agira du 49<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ.

Suivra, les 9, 10 et 11 juin 2026, le congrès ordinaire, soit le 50<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ, lors duquel, notamment, le projet des orientations sera adopté, les membres du conseil exécutif seront élus et les membres du conseil d'administration entérinés.

## Informations aux bouts des doigts

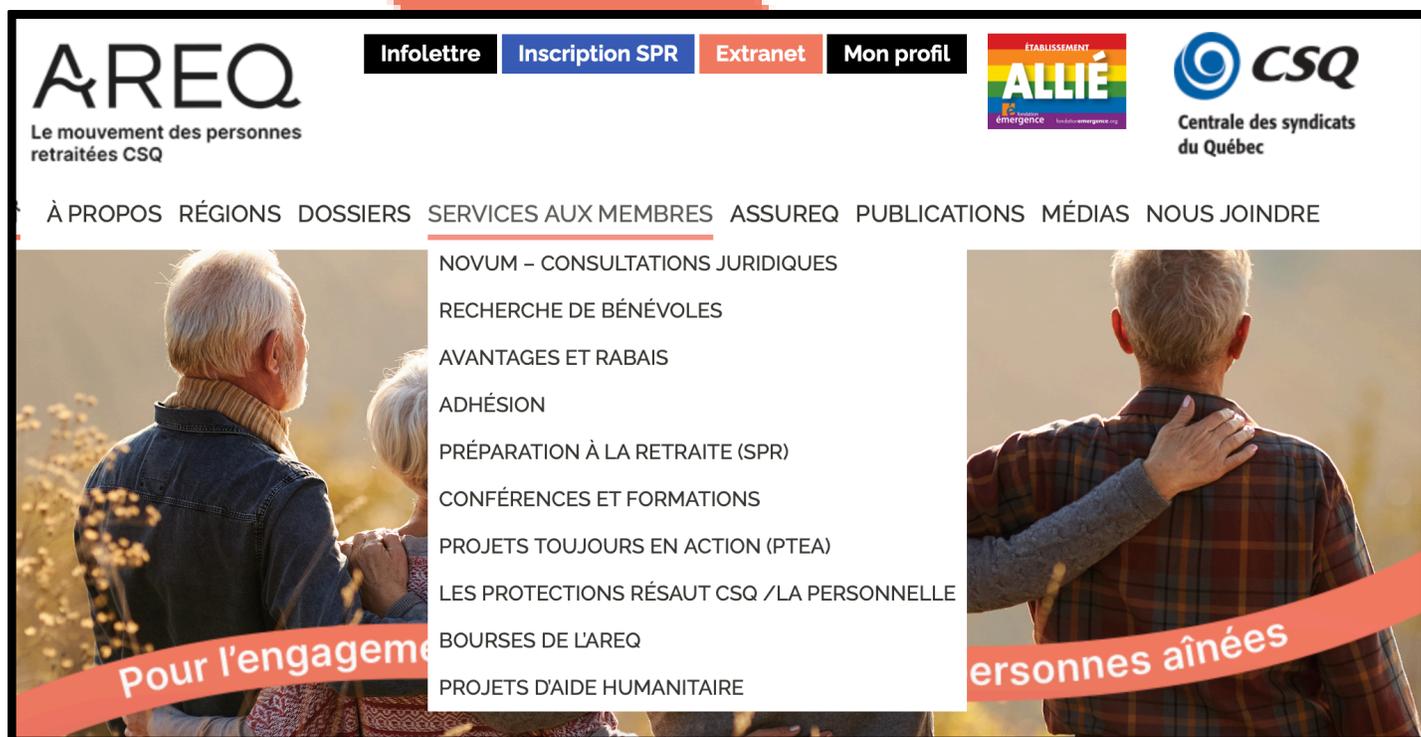
Nous trouvons sur internet une multitude d'informations concernant notre association. Ici je vous propose la démarche pour y avoir accès facilement.

Se rendre sur le site suivant: [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)

Cliquer sur l'onglet : Services aux membres

Cliquer sur les différents sujets dans la nouvelle petite fenêtre contextuelle

C'est aussi simple que ça.



The screenshot shows the AREQ website interface. At the top left is the AREQ logo with the text 'Le mouvement des personnes retraitées CSQ'. To the right are navigation buttons: 'Infolettre', 'Inscription SPR', 'Extranet', and 'Mon profil'. Further right are logos for 'ÉTABLISSEMENT ALLIÉ' and 'CSQ Centrale des syndicats du Québec'. Below the navigation is a horizontal menu with items: 'À PROPOS', 'RÉGIONS', 'DOSSIERS', 'SERVICES AUX MEMBRES' (highlighted), 'ASSUREQ', 'PUBLICATIONS', 'MÉDIAS', and 'NOUS JOINDRE'. A dropdown menu is open under 'SERVICES AUX MEMBRES', listing: 'NOVUM – CONSULTATIONS JURIDIQUES', 'RECHERCHE DE BÉNÉVOLES', 'AVANTAGES ET RABAIS', 'ADHÉSION', 'PRÉPARATION À LA RETRAITE (SPR)', 'CONFÉRENCES ET FORMATIONS', 'PROJETS TOUJOURS EN ACTION (PTEA)', 'LES PROTECTIONS RÉSAUT CSQ /LA PERSONNELLE', 'BOURSES DE L'AREQ', and 'PROJETS D'AIDE HUMANITAIRE'. The background features two photos of elderly people: one of a man and woman looking out, and another of a man with his hand on a woman's shoulder. A red banner at the bottom left says 'pour l'engagement' and another at the bottom right says 'personnes âgées'.

Maintenant j'aimerais porter à votre attention aux titres suivants:

Novum - Consultations juridiques

C'est totalement gratuit jusqu'en 2027.

Recherche de bénévoles

Plus particulièrement liratoutâge

Ce serait un beau projet à démarrer dans notre secteur.

ASSUREQ

Vous y retrouvez des informations pertinentes, des réponses à vos questions et la brochure ASSUREQ.

Nous joindre

C'est par ce lien que vous pouvez faire votre changement d'adresse, entre autres.

Avantages et rabais

Vous trouverez des rabais intéressants.

Alors voilà! Rendez-vous sur ce site et explorez. Vous y ferez certainement et assurément de belles découvertes.

## Comité des Sages... les personnes âgées de 80 ans et plus

### Cartes de fête

Cette année, nous avons un petit changement au niveau des responsables du comité qui envoient des cartes de fête à nos Sages.

Mesdames Renée Dion et Candide Simard enverront des cartes personnalisées par la poste à chaque membre de 80 ans et plus que nous nommons affectueusement nos Sages jusqu'à la fin de décembre. Par la suite René-Benoît Thériault prendra la relève.

### Le Brunch

Mme Pascale Simard devient la nouvelle responsable du comité des Sages. Elle organisera le brunch qui se tiendra à l'auberge des Battures au printemps prochain. Vous venez d'avoir 80 ans? Merveilleux! Elle communiquera avec vous afin de vous inviter au brunch. Pour toutes questions, vous pouvez la rejoindre au numéro de téléphone suivant: 418 590-5187

## Reprographie

C'est encore une fois un privilège et un plaisir de travailler en partenariat avec l'école secondaire des Grandes-Marées.

La reprographie de ce journal est faite par Audrey Côté et je la remercie pour son accueil, son beau sourire, sa générosité et sa disponibilité.

L'école secondaire des Grandes-Marées est notre seul et unique partenaire, et nous en sommes reconnaissants.

## Changement

Nous vous invitons à signaler tout changement : adresse, téléphone, courrier électronique au secrétariat de l'AREQ à Québec. Téléphonnez au numéro sans frais.

**1 800 663-2408**

Vous aurez besoin de votre numéro de membre ou de votre date de naissance. Vous pouvez également faire le changement en vous rendant sur le site web, cliquez « NOUS JOINDRE », un formulaire sera disponible.

## Prendre Note

Afin de rester bien informés, les membres du Conseil sectoriel vous proposent de vous inscrire à notre adresse courriel

**areqlfjord@hotmail.com**

De cette façon, nous pouvons vous rejoindre et vous informer de tous changements, nouveautés, etc... Soyez sans crainte, nous n'inonderons pas votre boîte aux lettres.

## AGR - Assemblée Générale Régionale

Cette année, nous sommes les hôtes pour les membres du Saguenay-Lac-St-Jean.

La date est fixée au mardi 21 avril 2026 à la salle des Moose.

Vous aimeriez être bénévole et participer à la préparation, l'accueil ou être membre sur ce comité, vous pouvez communiquer avec Louise Simard, présidente de notre secteur, au numéro suivant: 418 718-4508.

## À la mémoire de...



Marc-André Gagnon  
2 avril 2025  
81 ans

Céline Boudreault  
4 juillet 2025  
81 ans et 8 mois

Monique Tremblay  
20 août 2025  
97 ans

Le Conseil sectoriel offre ses plus sincères condoléances aux familles éprouvées. Pour informer les membres du secteur d'un décès, contactez la responsable, Marlène Houde au 581 667-2142.

## Responsables des comités

<p><b>Assurances</b> Guy-C. Janelle 418 540-3710</p>	<p><b>Comité des femmes</b> Mona Martel</p> <p>Marlène Houde 581 667-2142</p>
<p><b>Comité des hommes</b> Poste à combler</p>	<p><b>Réseau téléphonique</b> Marlène Houde 581 667-2142</p>
<p><b>Webmestre et Facebook</b> Louise Minier</p>	<p><b>Retraite</b> Gaétan Boudreault 418 544-7764</p>
<p><b>Comité des Sages</b> Pascale Simard 418 590-5187</p>	<p><b>Fondation Laure Gaudreault</b> Guy-C. Janelle 418 540-3710</p>
<p><b>Environnement</b> Poste à combler</p>	<p><b>Sociopolitique</b> Pierre Pouliot 418 376-1790</p>
<p><b>Envoi de cartes lors d'un décès</b> Marlène Houde 581 667-2142</p>	<p><b>Journal Comme L'eau</b> René-Benoît Thériault bulletincommeleau@hotmail.com</p>
<p><b>Cartes de fête à nos personnes âgées de 80 ans et plus</b> Renée Dion et Candide Simard de septembre à décembre 2025</p>	<p><b>Cartes de fête à nos personnes âgées de 80 ans et plus</b> René-Benoît Thériault à partir de janvier 2026 418 306-1262</p>

# Tableau-synthèse – Membre régulier et membre associé

	Membre régulier	Membre associé
<b>Admissibilité</b>	Toute personne retraitée qui a travaillé dans le champ de compétence de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). On y retrouve, notamment, le personnel retraité de l'éducation, de la santé et des services sociaux, des services de garde qui a été membre de l'un des syndicats affiliés à la CSQ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· La conjointe ou le conjoint survivant du membre régulier de l'Association;</li> <li>· La conjointe retraitée ou le conjoint retraité du membre régulier de l'Association.</li> </ul> Une personne qui peut avoir le statut de membre régulier en vertu du présent article ne peut être admise à titre de membre associé.
<b>Droits et services</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Présence aux assemblées générales sectorielles et régionales, avec droit de parole et avec droit de vote;</li> <li>· Est calculé dans le quorum;</li> <li>· Accès aux activités du secteur à titre de membre;</li> <li>· Peut se présenter à un poste électif;</li> <li>· Peut être une personne déléguée officielle de l'AREQ;</li> <li>· A accès à tous les services offerts par l'AREQ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Présences aux assemblées générales sectorielles et régionales, avec droit de parole, mais sans droit de vote;</li> <li>· N'est pas calculé dans le quorum;</li> <li>· Accès aux activités du secteur à titre de membre;</li> <li>· Ne peut pas se présenter à un poste électif;</li> <li>· Ne peut pas être une personne déléguée officielle de l'AREQ;</li> <li>· Peut cependant, faire partie d'un comité ou d'un sous-comité.</li> </ul>
<b>Cotisations</b>	0,34 % de sa rente versée par Retraite Québec et/ou de sa rente d'invalidité; · Sans revenu de retraite : 12 \$ annuellement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 0,34 % de sa rente versée par Retraite Québec et/ou de sa rente d'invalidité;</li> <li>· Sans revenu de retraite : 12 \$ annuellement.</li> </ul>
		*Une personne membre associée retirant une rente d'un régime privé (ex. : régime de retraite d'Hydro-Québec ou REER) paie la cotisation minimum.
<b>Allocation aux régions et secteurs</b>	Le montant d'allocation remis aux régions et aux secteurs est le même pour le membre régulier que pour le membre associé.	
<b>Assurances</b>	Admissible au régime d'assurance collective ASSUREQ.	Non admissible au régime d'assurance collective ASSUREQ.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Assurance maladie : Santé et Santé Plus</li> <li>· Assurance vie : choix 1, 2 et 3</li> </ul> Important Plusieurs critères sont à prendre en considération, il est donc préférable de nous référer les membres pour des explications : 1 800 663-2408.	Exception Une personne membre associée peut être assurée comme conjointe ou conjoint en protection familiale par les régimes d'assurance (maladie et vie) d'une ou d'un membre régulier selon les dispositions du contrat.

# Fondation Laure-Gaudreault



Cette année grâce à vos dons lors de nos activités, nous avons remis à la Maison des familles de La Baie, un beau chèque de 1000\$.

Sur la photo nous retrouvons Madame Carolane Waltzing, directrice générale de la Maison des familles, Louise Simard, présidente de l'AREQ - Le Fjord et Guy-C. Janelle, trésorier.

## Réseau téléphonique

En remplacement de Mireille Gauthier, j'ai pris la responsabilité du réseau téléphonique. Je suis consciente que j'ai de grandes chaussures à chausser, mais avec une équipe expérimentée, la tâche devrait être moins ardue.

Si vous recevez un téléphone du réseau téléphonique et que vous ne désirez plus que l'on vous appelle, en faire part à la téléphoniste.

Marlène Houde

<b>AREQ nationale</b>	<b>418-525-0611 1-800-663-2408</b>	<b>areq.lacsq.org info@areq.lacsq.org</b>
<b>Beneva</b>	<b>1-877-651-8080 418-651-6962</b>	<b>www.beneva.ca/fr</b>
<b>RAMQ</b>	<b>1-800-561-9749</b>	<b>ramq.gouv.qc.ca</b>
<b>Retraite Québec</b>	<b>418-643-5185 1-800-463-5185</b>	<b>retraitequebec.gouv.qc.ca</b>

Informations  
pratiques

# Calendrier des activités

(Les dates peuvent changer)

## **Septembre 2025**

Activité de la Pulperie \*\*\*  
Mardi 9 septembre

Déjeuner des nouveaux retraités  
Mercredi 10 septembre  
Chez Mikes

## **Octobre 2025**

Marche pour le bien-être des aînés  
Mercredi 1er octobre  
Québec

Dîner des membres \*\*\*  
Jeudi le 30 octobre  
À l'Auberge des 21

## **Novembre 2025**

Jeux de société et dîner \*\*\*  
Jeudi 20 novembre  
Au Musée du Fjord

Déjeuner entre amis/amies (social) \*\*\*  
Mercredi 6 novembre  
Chez Rodi

## **Décembre 2025**

Mercredi 10 décembre \*\*\*  
Souper de Noël  
Salle des Moose

(Les dates peuvent changer)

## **Février 2026**

Jeux de société Saint-Valentin \*\*\*  
Mercredi 11 février  
Au Musée du Fjord

Pêche blanche \*\*\*  
Mercredi 18 février  
Apportez votre dîner

## **Mars 2026**

Brunch des Sages  
Mardi 31 mars  
Auberge des Battures

## **Avril 2026**

Déjeuner des bénévoles  
Mardi 7 avril  
Sucre d'Or

\*\*\* Légende

Les téléphonistes communiqueront avec vous afin de confirmer votre présence, vous informer du menu et de l'heure, ainsi que des petits changements s'ils devaient y en avoir.

Visitez notre page FACEBOOK, notre site internet et surveillez vos courriels provenant de notre adresse: **areqle fjord@hotmail.com** (si vous êtes sur notre liste), pour des informations supplémentaires ou tous changements à nos activités.

Les membres du Conseil sectoriel  
et les responsables des comités

Révision

Louise Simard, Josée Simard et  
Pascale Simard

Tirage

207 exemplaires papier  
123 exemplaires en format PDF  
(courriel)

Mise en page

Préparation à l'envoi postal  
René-Benoît Thériault

02B-2525-A

336 membres

**AREQ-CSQ**

1 800 663-2408

Télécopieur:

1 418 525-0769

Site internet:

<http://areq.lacsq.org>

Notre page Facebook

AreqLeFjord02b

La sortie du prochain journal  
aura lieu fin janvier début  
février 2026

Journal Comme l'eau  
1191 - 5e avenue  
Saguenay - La Baie (QC)  
G7B 1P5

