

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Saguenay-Lac-Saint-Jean

AREQ - Le Fjord

Hiver 2026

02B-2526-H



Comme l'eau



2	• Sommaire	9	• La taxe rose • Soyez informés • Invitation • Reprographie
3	• Le mot de la présidente	10	• Bienvenue à nos nouveaux membres et nouveaux retraités • Novum, un nouvel accès à la justice
4	• Le mot de la présidente régionale	11	• ASSUREQ • Fondation Laure-Gaudreault
5	• Journal • Conseil sectoriel 25-26 • Convocation AGS	12	• Comité de retraite • À la mémoire de...
6	• Convocation AGR • Brunch des Sages	13	• Calendrier des activités • Au musée du Fjord, on s’amuse fort
7	• Héma Québec • Noël 2025 • Visite à la ferme	14	• Équipe du journal
8	• À la retraite, pas en retrait • Comité des Femmes		Photo de la page couverture prise par René-Benoît Thériault: Arcadia, dans la baie des Ha!Ha!

Bonjour chers membres

Nous sommes déjà rendus au printemps. Le jour se couche plus tard, les rayons sont plus chauds, et nous voyons plus de gens profiter de tous ces beaux moments.

C'est la fin de mon premier mandat qui se termine le 15 avril prochain. Eh oui ! Il y aura des élections. Nous espérons votre présence non pas à une, mais plutôt à nos deux assemblées. En effet, nous avons le plaisir de recevoir tous les membres du Saguenay-Lac-Saint-Jean cette année pour l'assemblée générale régionale (AGR) en plus de notre assemblée générale sectorielle (AGS). Donc, notez à votre agenda le 15 et le 21 avril prochain, à la salle des Mooses de la Baie pour ces deux importantes rencontres. Vous retrouverez toutes les informations dans votre journal « Comme l'eau ».

Je vous invite à réfléchir à la possibilité de rejoindre l'équipe du conseil sectoriel ou de vous engager dans un comité. L'engagement social est une richesse : il profite autant aux autres qu'à soi-même. J'en suis la preuve, je peux vous le confirmer. Pourquoi pas vous ?

Je me permets de faire un petit retour sur plusieurs activités réalisées depuis l'automne dernier. Nous avons tenu notre dîner des membres avec, encore une fois, une belle participation (90 personnes présentes). Le lieu, le repas, tout était propice à de belles discussions. Nous avons aussi initié un déjeuner entre amis. Malgré le nombre peu élevé de participants, ce fut une réussite pour une première. Nous pourrions réitérer l'expérience à l'automne. Notre souper de Noël s'est très bien déroulé : la musique, le repas, la décoration... tout y était pour festoyer entre amis. Encore merci à tous ! Nous avons bien ri lors de l'activité des jeux de société que nous avons organisée à la salle du Musée du Fjord. Plusieurs membres nous ont demandé d'inscrire à notre calendrier d'autres journées de ce genre...

Nous terminons notre belle année avec le comité des Femmes qui organise une belle rencontre en mars, un projet sur les semis (Toujours en action). Également, le traditionnel brunch des Sages aura lieu, de même qu'une visite à la ferme. Nous concluons par l'activité de remerciement à nos membres bénévoles, sans qui, il serait impossible de vous offrir tous ces beaux rassemblements.

Je ne voudrais pas oublier de remercier les membres du conseil, Marlène, Pierre, Josée, Guy-C. et Pascale pour leur patience à nos réunions mensuelles et aux autres tâches durant toutes ces années de ce mandat.

En juin, je serai avec une délégation au Congrès National de l'AREQ (CSQ) qui se déroulera à Lévis. Nous participons déjà aux travaux préparatoires afin d'être en mesure de prendre des décisions éclairées lors dudit congrès.

En terminant, je vous souhaite une belle et douce fin d'année et profitez des beaux moments avec les gens qui vous entourent !



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

Bonjour aux membres de l'AREQ-Le Fjord

Cette nouvelle année apportera des rencontres amicales, des partages de connaissances et de souvenirs, des décisions à prendre, des défis à relever.

La vie nous permet de nous rendre disponibles pour nos familles et nos amis, c'est un privilège de profiter de ces moments impromptus ou planifiés.

Les membres de l'AREQ se préparent au Congrès de juin. Les décisions qui se prendront orienteront nos priorités et nos actions. Ensemble, assistons à nos assemblées générales où se dérouleront plusieurs élections à différents postes.

Pour ma part, je quitterai mon poste de présidente régionale pour me présenter au poste de 2e vice-présidence au National. Le poste est ouvert à tous les membres.

J'ai beaucoup apprécié mes rencontres dans vos activités de chaque secteur. Vous connaître, écouter vos commentaires et vos idées, apprendre ce qui est important pour les secteurs, cela a été un atout précieux pour mes rencontres au National.

Mille mercis de m'avoir accueillie avec cette chaleur et cette amitié qui caractérisent les gens du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Je demeure disponible pour chacun et chacune. Je quitterai avec mélancolie et de magnifiques souvenirs.

Au plaisir de vous recevoir
à notre Assemblée Générale Régionale
le 21 avril 2026 !



Denise Côté
Présidente régionale

Journal

Je débute ma septième année comme responsable de notre journal. Ma première publication avait lieu à Noël 2019, je venais tout juste de prendre ma retraite. Le temps passe... oui en effet.

La publication d'un journal demande qu'il y ait des textes, des informations à transmettre, des activités à vivre... Merci à tous les responsables qui profitent de ce médium de communication afin de vous tenir informés.

- En passant, le concours de photo pour la page couverture fut un réel flop. Zéro soumission.
- Vous savez qu'une copie de ce journal est disponible sur le site internet et sur notre page Facebook.
- Vous pouvez en tout temps demander de recevoir le journal de façon électronique au lieu de le recevoir en format papier. Il suffit de me contacter à l'adresse du journal:

bulletincommeleau@hotmail.com

Bonne fin d'hiver, bon printemps, bon été. La prochaine publication aura lieu en septembre 2026. Bonne lecture!

René-Benoît

Conseil sectoriel 2025-2026



Guy-C. Janelle, trésorier;
Louise Simard, présidente;
Marlène Houde, 1ère vice-présidente;
Pascale Simard, conseillère;
Pierre Pouliot, 2e vice-président;
Josée Simard, secrétaire.

Photo prise lors de souper de Noël.

Convocation AGS

Je vous convoque à l'assemblée générale de secteur, le 15 avril 2026 à la salle des Mooses de la Baie, au 1471 6e avenue. L'inscription commence à 16 heures et le début de la réunion est prévu à 16 h 30. L'ordre du jour vous sera remis sur place.

Voici les principales informations à considérer pour les prochaines élections au conseil sectoriel.

Tout membre régulier est éligible. Les trois postes en élection cette année pour un mandat de trois ans sont:

- Présidence
- Première vice-présidence
- Secrétaire

Convocation AGR

Selon les statuts et règlements, une personne intéressée à se présenter à un poste doit remplir le « Bulletin de présentation de candidature » avant l'Assemblée Générale de Secteur (AGS). Il est disponible auprès du président d'élections, **Gaétan Boudreault** en lui téléphonant au **418-815-1782**.

Si aucune candidature n'est reçue avant l'AGS, des personnes pourront tout de même soumettre leur candidature séance tenante. Ces personnes doivent quand même recevoir un proposeur et deux appuis. Toutes ces personnes devront être présentes à l'assemblée.

Si plusieurs personnes se présentent à un même poste, il y aura un vote en bonne et due forme.

Je vous y accueillerai avec plaisir. À bientôt!

Louise Simard,
Présidente AREQ - Le Fjord

Convocation à l'Assemblée Générale Régionale

date: le 21 avril 2026

endroit: 1471, 6e avenue La Baie (Salle des Mooses)

9:30: inscription

10:00 : début de la rencontre

12:00 : dîner sur place

13:30: conférence par M. Tom Mesnil
sur Novum et la protection juridique
pour les membres de l'Areq

**P.S. : Il y aura élection pour une nouvelle
présidence régionale.**

Billets en vente à vos assemblées
générales sectorielles.

Nous vous accueillerons avec plaisir.

Denise Côté,
présidente régionale



Brunch des Sages

Encore une fois, le conseil sectoriel accueillera ses Sages à l'occasion du brunch annuel qui aura lieu le 7 avril prochain. Quelle belle opportunité pour partager leurs expériences et leurs anecdotes, et pour se retrouver après tant d'années passées ensemble.

142 invitations ont été postées le 2 mars dernier. La date limite pour confirmer votre présence est le 20 mars, au numéro suivant: 418-590-5187.

Pascale Simard

Héma Québec

Pour une sixième année consécutive, notre secteur collaborera avec Héma-Québec pour une collecte de sang. Elle se déroulera le jeudi 27 août 2026 aux Galeries de La Baie de 14 h à 20 h.

Nous aurons besoin de 14 bénévoles. Les horaires sont de 13 h 30 à 17 h et de 16 h 30 à 20 h. Nous communiquerons avec ceux de l'an dernier, pour connaître leur disponibilité. Si vous êtes disponible à offrir du temps pour cette cause, vous n'avez qu'à communiquer avec **Gaétan Boudreault au 418-815-1782**.

Nous souhaitons pouvoir atteindre l'objectif du nombre de donneurs que fixera Héma-Québec. Nous vous rappelons que vous devez prendre rendez-vous au 1-800-343-7264 pour faire un don et surtout, n'oubliez pas de le dire à vos proches et amis.



Gaétan Boudreault, responsable
René-Benoît Thériault, responsable

Collecte de sang

JEUDI 27 AOÛT

Les Galeries de La Baie
14 h à 20 h

Organisée par



Prendre rendez-vous
hemaquebec.ca • 1 800 343-7264

Noël 2025

Une photo de nos présidents



Assise: Ghislaine Lalancette
Debout: Réjane Bouchard,
Gaétan Boudreault et
Louise Simard



Nos musiciens: Charles et Florent

Visite à la ferme

Les membres de votre conseil de l'AREQ-Le Fjord, vous invitent à visiter une ferme qui se fait un point d'honneur d'avoir comme objectif le bien-être animal. Venez voir comment fonctionne une ferme laitière à la fine pointe de la technologie.

La ferme Robel de l'arrondissement de Jonquière se fera un plaisir de nous accueillir dans ses nouvelles installations.

Quand: mardi le 28 avril à 10 h
Où: 3131 chemin St-Abel, Jonquière,
secteur Arvida.

On vous attend pour ce rendez-vous agricole.

À la retraite, pas en retrait

À la retraite, pas en retrait: un rôle social qui façonne le Québec, et un appel à la mobilisation.

À travers le Québec, les personnes retraitées jouent un rôle social d'une richesse exceptionnelle, parfois encore méconnu, mais essentiel à la vitalité des communautés. Leur engagement dans les milieux de vie, auprès des organismes, des familles et des régions, montre une réalité bien différente de l'image d'une retraite synonyme de ralentissement. Sur le terrain, les retraités contribuent, transmettent, innovent et inspirent.

Comme le rappelle notre présidente, Micheline Germain, « faire oeuvre utile » décrit bien cette contribution continue des personnes retraitées à la société québécoise.

Une campagne pour mettre en lumière cette réalité

C'est précisément ce que l'AREQ souhaite mettre en valeur avec sa campagne « À la retraite, pas en retrait » diffusée dès février et jusqu'en juin 2026. En présentant une pluralité de portraits de membres, la campagne offre un

regard humain et concret sur la diversité des rôles que jouent les retraités dans leur communauté.

La campagne sera déployée dans certains média écrits, dont Le Devoir et les médias régionaux du groupe CN2i (Le Soleil, Le Droit, Le Nouvelliste, etc.), ainsi qu'à la radio et sur le Web. Elle rappelle que la retraite ne met pas fin à l'engagement social, elle en transforme plutôt les formes et les possibilités.

Une transition plutôt qu'une rupture

La retraite est de moins en moins vécue comme une coupure. Elle s'inscrit davantage comme une continuité, où l'engagement se transforme selon les aspirations et le rythme de chacun. Cet engagement prend mille formes: bénévolat, participation à des organismes, mentorat, implication culturelle, défense des droits, soutien familial, conseils d'administration, mouvement citoyens.

Comité des Femmes

Une rencontre a eu lieu le 14 novembre 2025 à Alma. Il a été question de:

- la proche aide;
- l'exposition itinérante;
- la taxe rose.

Il y aura un *webinaire* dans le cadre de la journée internationale du droit des femmes.

Titre: *La proche aidance: quand les rôles s'inversent* (tiré d'une série du même nom)

Horaire: lundi 16 mars 2026 de 10 h 30 à 12h

Conférencière:
Anne-Marie Withenshaw

<https://areq.lacsq.org/webinaire-la-proche-aidance-quand-les-roles-sinversent/2026/01/>

La taxe rose

Journée internationale du droit des femmes (8 mars)

Pour souligner cette journée, nous vous invitons jeudi le 12 mars, à 13 h 30, au Musée du Fjord, 2e étage.

Pour cette occasion, nous accueillerons une femme inspirante, Mme Guylaine Perron, sous le thème: *Quand la vie bascule...* Elle nous entretiendra sur les moyens et les actions qu'elle a pris pour faire face à la réalité qu'est la mort. Elle abordera aussi les sujets tels que les dons d'organes et l'aide médicale à mourir. Activité gratuite pour tous, conjoints, amis, etc.

Mona Martel
Marlène Houde

Soyez informés

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.

Invitation

Connaissez-vous la taxe rose?

Imaginez deux produits identiques: même marque, même composition, même usage. Le premier coûte 3 \$ et le deuxième coûte 3,50\$. Quelle est la différence bien réelle? Le premier est bleu et le deuxième est rose. C'est ça la taxe rose: différence de prix injustifiée entre les pratiques commerciales bien réelles qui font que les femmes paient plus cher, simplement parce qu'elles sont des femmes. Par exemple, un rasoir rose coûte plus cher qu'un rasoir bleu, un déodorant pour elle coûte plus cher que le même pour lui. Ce phénomène commence dès l'enfance, certains jouets pour les filles coûtent souvent plus cher que ceux des garçons.

Pensez-vous que cette inégalité est encore présente autour de vous?

Marlène Houde

*Texte complet sur demande en me contactant au 581-667-2142

Reprographie

Je veux remercier Audrey Côté pour son travail exceptionnel. C'est agréable de travailler avec une personne si souriante, accueillante et généreuse de son temps.

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

Bienvenue à nos nouveaux membres et à nos nouveaux retraités

Nancy Auclair	Christine Bergeron	Thérèse Dallaire
Mireille Gagnon	Jean-Luc Guay	Nadine Houde
Pascale Lepage	Pierre Pelletier	Michelle Turbide

Novum, un nouvel accès à la justice

Votre comité régional aimerait vous rappeler l'entente que l'AREQ (CSQ) a conclue et bonifiée avec la firme juridique NOVUM. En effet, depuis cinq ans, l'AREQ, grâce à ce partenariat avec Novum, vous permet d'accéder à certains services juridiques gratuits.

Cette entente, qui comprenait auparavant un accès à des consultations gratuites et illimitées à nos membres, a donc été bonifiée en y ajoutant un service de représentation depuis juillet 2025.

Cette nouvelle fonction vous permet d'être représenté en cas de litiges en lien avec un bail de logement et concernant un vol d'identité ou une fraude.

Pour en savoir plus concernant cette nouvelle convention avec Novum et les nouveaux services disponibles, nous vous référons au site de l'AREQ.

<https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/>

Pour avoir accès directement aux services offerts par Novum :

- novumlegal.ca
- Téléphone 1-844-745-4714



N.B. Lorsque vous communiquez avec Novum, toujours avoir en main votre numéro de membre de l'AREQ (CSQ).

Pierre Pouliot
Membre du comité régional d'action sociopolitique

ASSUREQ

Qui peut adhérer?

Toute personne retraitée ayant déjà été membre d'un syndicat affilié à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) au cours de leur carrière est admissible.

Du 1er janvier au 3 mai 2026, l'AREQ offre une campagne d'adhésion spéciale permettant à celles et à ceux qui, au moment de leur retraite, n'avaient pas pu se joindre à l'AREQ de le faire maintenant.

Cinq bonnes raisons d'adhérer à ASSUREQ

1. Aucune preuve de bonne santé
2. La prime n'augmente pas avec l'âge
3. Assurance voyage couvrant jusqu'à six mois consécutifs (trois mois santé)
4. Assurance votre vie durant
5. Contribution d'assurance pour la personne conjointe survivante

Nouveauté

Depuis le 15 septembre 2025, toute personne retraitée, quel que soit son âge, qui retourne au travail, aucune autre offre de participer aux assurances des employés ne leur sera offerte. Donc, elle demeure à l'ASSUREQ.

Par la poste, plus besoin de formulaires. Simplement faire parvenir vos factures et votre numéro de contrat.

Fondation Laure-Gaudreault

Cette année, l'administration de la Fondation Laure-Gaudreault a élu un nouveau président, M. Pierre Lefebvre. Figure très active de l'AREQ, M. Robert Gaulin nous quitte après 12 ans de travail acharné. Merci et bon repos !

Vous remarquerez à la fin de cet article le nouveau logo de la FLG, sobriété et élégance des trois lettres du sigle en conservant l'appellation complète de la fondation. Elle peut recevoir des contributions financières de toute personne ou organisme pour permettre à nos régions de participer à des projets afin d'aider :

- Les personnes retraitées dans le besoin.
- Des œuvres de jeunesse enregistrées ou encore des jeunes dans le besoin.
- Les soins palliatifs.

Pour notre secteur, cette année, nous avons remis un montant de 1000\$ à la Maison des Familles pour qu'ils puissent améliorer la salle de jeux de la garderie.

Il y a aussi un tirage pour la FLG qui est maintenant en ligne. Pour l'accès direct,

<https://tirage.moitiemoitie.com/300>

La FLG a lancé ce tirage national. Les gagnants seront dévoilés au Congrès 2026 en juin prochain. Les revenus de ce tirage-partage seront entre la Fondation, d'une part, et cinq personnes gagnantes qui se partageront en parts égales 50% des ventes. La vente se termine le 10 juin et les noms des personnes gagnantes seront annoncés le 11 juin lors de la dernière séance de travail du Congrès. Le coût des billets est de :

- 5 \$ l'unité,
- 10\$ pour 3 billets,
- 20\$ pour 10 billets,
- 50\$ pour 50 billets.



Merci d'être aussi généreux pour cette cause. Bonne chance à toutes et à tous !

Diane Larouche
Guy-C. Janelle

Comité de retraite

Informations importantes

Vous ne recevez plus d'envoi version papier pour les documents suivants depuis 2024 ?

- États des dépôts (sur demande)
- Relevés 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.

On y accède par le service en ligne :

Retraite Québec - Mon dossier

Cependant, il est toujours possible de communiquer avec Retraite Québec pour demander de continuer de recevoir les documents *Relevé de prestations* par la poste.

Vous pouvez communiquer avec Retraite Québec sans frais :

1-800-463-5533

Tiré de l'infolettre de l'AREQ 31 janvier 2025

À la mémoire de...



Calendrier des activités

(Les dates peuvent changer)

Mars 2026

mars à juin

AREQ dans un cinéma près de chez-vous! En ligne. Vous aurez besoin de votre numéro de membre.

<https://areq.lacsq.org/course-des-regions-a-vous-de-jouer-regardez-ressentez-et-votez/2026/02/>

Jeudi 12 mars

Conférence: Madame Guylaine Perron
Musée du Fjord
13 h 30

Jeudi 26 mars

PTEA - les semis avec Rémi Bouchard
Musée du Fjord
13 h 00
Inscription auprès de Louise Simard au 418-718-4508

Avril 2026

Mardi 7 avril

Brunch des Sages
Battures Hôtel Fjord Saguenay
9 h 00

Vendredi le 10 avril

Activité des bénévoles
Cabane à sucre « Érablière Au Sucre d'Or »

Mercredi 15 avril

Assemblée Générale Sectorielle
Salle des Mooses
16 h00 inscription



Mardi 21 avril

Assemblée Générale Régionale
Salle des Mooses
9 h 30 inscription

Mardi 28 avril

Visite à la ferme
10 h 00
Co-voiturage 9 h 30 stationnement
du Théâtre Palais municipal

Au musée du Fjord, on s'amuse fort



Les membres du Conseil sectoriel
et les responsables des comités

Révision

Louise Simard, Josée Simard et
Pascale Simard

Tirage

220 exemplaires papier
131 exemplaires en format PDF
(courriel)

Mise en page

Préparation à l'envoi postal
René-Benoît Thériault

02B-2526-H

340 membres
326 membres actifs
14 membres associés

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 en septembre 2026

Journal Comme l'eau

1191 - 5e avenue
Saguenay - La Baie
Québec, G7B 1P5

