

# AREQ

Le mouvement des retraité(e)s CSQ

Secteur Morilac

Région Estrie

# NOUVEL ENVOI



## S O M M A I R E

Mot de la présidente	2
Comité et Bénévoles	3
La relève à Morilac	4
Fête de Noël	5
Changements climatiques	6
Baladi	7
Nouveaux retraités	8
Journée des hommes	8
Droits des femmes	9
Assurances	10
Image Page couverture	10
Convocation AGS	11
Nous rejoindre & nos activités	12



Bulletin n° 78

Mars 2026

## Mot de la présidente

Chers membres,

### Un regard inquiet pour l'avenir de Morilac !

L'AGS du 29 avril marque **une étape importante pour Morilac**. Lors de celle-ci, il y aura l'élection aux postes de la présidence, de la 2<sup>e</sup> vice-présidence, du secrétariat et du 2<sup>e</sup> conseiller. À l'AGS, 2025, nous étions 13 membres présents dont 7 du CS, le président régional, Jean-Claude Lavoie et sa conjointe, Pierrette Bouchard. Alors si je fais le calcul, **4 membres sur 180 étaient présents**. Je comprends que plusieurs sont malades, d'autres n'ont pas le temps et sans doute peu d'intérêt.

**Quel message le Conseil sectoriel doit-il décoder de ce faible taux** de participation? Vous comprendrez sûrement les raisons pour lesquelles j'ai un regard **inquiet pour l'avenir**. J'espère que votre participation à l'AGS 2026 convaincra les membres du CS que vous avez encore de l'intérêt pour votre Association. Lors de celle-ci nous vous présenterons les actions que nous avons réalisées au cours du dernier triennat. **Après 17 ans d'engagement au conseil sectoriel, dont 11 à la présidence, je quitte toutes mes fonctions.**

Je suis fière des actions que nous avons réalisées et de votre participation aux différentes activités. Cependant, pour avoir une vision plus positive de l'avenir de notre secteur, il est essentiel que **nous ayons de nouveaux membres** qui se joignent au Conseil sectoriel.

Nous sommes très heureux d'avoir **accueilli plusieurs nouveaux jeunes** retraités depuis quelques années, dans le secteur. Nous savons que vous avez de multiples talents et nous aimerions que vous nous les partagiez. **Chers jeunes, votre engagement est primordial** pour nous. Nous comptons sur votre participation pour **insuffler un vent de jeunesse** à notre secteur.

Je ne voudrais pas terminer mon mot sans vous avoir parlé du **49<sup>e</sup> et 50<sup>e</sup> Congrès** de l'AREQ à Lévis du 8 au 11 juin. Le 50<sup>e</sup> Congrès portera surtout sur l'adoption du projet des orientations qui guideront nos actions pour les trois prochaines années.

**L'AREQ, une force pour la société** est bien plus qu'un slogan. J'en appelle **aux jeunes retraités de nous partager votre créativité et vos talents** pour que notre secteur reste vivant et dynamique.

En toutes **amitiés**, *GINETTE BISSON*, présidente du secteur Morilac

## Comité et bénévoles



## Des gens impliqués présents à la fête de Noël 2025

<b>Gisèle B. Veilleux</b>	19 ans	1 <sup>re</sup> vice-présidence, Conditions des femmes, Comité des Assurances, 2 <sup>e</sup> trésorière
<b>Ginette Bisson</b>	17 ans	Présidente, Fondation Laure-Gaudreault Comité de la retraite
<b>Diane St-Cyr Boucher</b>	10 ans	Dossier Cartes de fêtes
<b>Denyse Morin</b>	2 ans	Appel téléphonique secteur Windsor
<b>Nancy Martin</b>	6 ans	Secrétariat, animatrice de jeux, déjeuner Windsor
<b>France Perreault</b>	3 ans	2 <sup>e</sup> vice-présidence
<b>André Houle</b>	9 ans	2 <sup>e</sup> conseiller, Comité des hommes
<b>Denis Marchand</b>	4 ans	Comité Socio-politique
<b>Manon Bombardier</b>	7 ans	Rencontre mensuel au secteur de Valcourt
<b>Maurice Veilleux</b>	13 ans	Journal Envol, Formulaires Inscriptions, Interac Mise en page des activités, Envoie des courriels
<b>Benoit Boucher</b>	21 ans	Trésorier
<b>Jean-Yves Boislard</b>	9 ans	Édimestre du site web, Photographe
<b>Lucie Lafrance (Absente)</b>	12 ans	1 <sup>er</sup> conseiller, Comité de l'environnement

Préparé par *Maurice Veilleux*

**S'engager, c'est essayer, on ne parle pas d'un contrat à vie, mais d'une période d'essai.**

Claire Piccola

Chers membres,

Dans mon mot de la présidente, je vous ai partagé mon inquiétude tant à l'avenir de notre secteur. Je sens de **l'essoufflement chez plusieurs membres** du **Conseil sectoriel**. Pas étonnant que certains membres souhaiteraient un repos plus que mérité, après avoir donné autant d'années d'engagement. La tâche comme membre du Conseil sectoriel n'est pas si lourde. Nous avons environ 5 à 6 conseils sectoriels par année pour organiser les activités culturelles, sorties ou différentes fêtes. **Les rencontres se font dans le plaisir et la bonne humeur.** Surtout pas de stress!

Nous sommes très heureux d'avoir accueilli **plusieurs nouveaux jeunes** retraités depuis quelques années, dans le secteur. Nous savons qu'ils **ont de multiples talents** et nous aimerions qu'ils nous les partagent. Je vous donne un exemple, Carole Savard nous a initiés au baladi pour la Saint-Valentin et ce fut très agréable. Nous souhaitons une gradation de l'engagement. Je m'explique...vous pourriez organiser une activité avec un ou deux amis et la proposer aux membres du CS. Si vous avez de l'intérêt pour la photo, l'écriture, une sortie culturelle, un voyage de fin d'année ou tout autre, contactez un membre du CS et nous **serons heureux de vous soutenir** dans vos initiatives.

Les membres du Conseil sectoriel ont **besoin de votre collaboration!** La survie de Morilac en dépend. Notre secteur a gardé sa vitalité malgré tout! En voici la preuve **Nous sommes fiers de votre participation** aux déjeuners mensuels et à nos différentes activités culturelles ou à nos fêtes. Cependant, mon inquiétude est au niveau de l'engagement au Conseil sectoriel. **Nous avons besoin de renouveau.** Ce n'est pas la première fois que je vous partage mes inquiétudes. Le secteur a tenu le coup malgré tout! Je pense qu'ensemble, on est capable de relever ce défi. Pour la continuité de notre organisation, **le comité souhaite ardemment** que nous ayons quelques membres qui acceptent de **faire partie de la relève.**

Merci pour l'écoute de mon cri du cœur et longue vie à Morilac.

En toutes **amitiés**, *Ginette Bisson*, présidente du secteur Morilac

## Fête de Noël

Le 11 décembre dernier avait lieu à la salle Gagnon-Laprade de Saint-François-Xavier-de-Brompton la fête de Noël.

**Quelle belle fête !** Après les inscriptions à l'entrée, un apéro nous a été offert. Cet agréable moment nous a permis de socialiser avec nos amis et les membres récemment retraités.



**Ginette Bisson**, présidente du secteur 05G, nous a présenté les membres du conseil et les nouveaux membres du secteur ainsi que **Jean Claude Lavoie**, Président régional de l'AREQ Estrie.



Par la suite, il y a eu **plusieurs jeux** dont des caricatures où il fallait identifier la personnalité de chaque croquis en petits groupes. Nancy nous a préparé d'autres jeux d'animation. Chaque équipe choisissait une chanson dans un carnet et les participants se regroupaient ensemble pour nous la chanter. L'ambiance était **très festive!** Il y a eu un tirage. Philippe Laplante a gagné le moitié-moitié dont les profits ont été remis à la Fondation Laure Gaudreault. **Vraiment excitant! Merci Nancy.**

Près de **42 personnes** se sont présentées à l'accueil. Un buffet de Noël de Buffet Lise a été servi. La **musique de Marie Claude Côté** était entraînante. Si j'en ai oublié, ce n'est pas volontaire.



Votre aimable membre du conseil

**Benoit Boucher,**



## Changements climatiques

Le changement climatique est l'un des **défis les plus pressant** auxquels l'humanité est confrontée. Cet événement a eu lieu le 21 octobre 2025, à Sherbrooke.

Il y a eu d'abord une conférence du professeur Alain Létourneau, qui nous a exposé en quelques minutes des pistes de réflexion, afin d'enrichir nos discussions en atelier.

Le premier atelier était sur **les impacts dans notre quotidien**. Voici quelques exemples : détérioration de la qualité de l'air, la sécheresse prolongée, problème d'accès à l'eau, chaleur extrême etc. Le deuxième atelier était sur **les solutions individuelles**. **Mieux consommer et réduire**: consommation de l'eau, consommation d'électricité, utilisation du plastique, nos achats au niveau alimentaire, notre dépendance à l'auto etc.

Encourager les gouvernements à **faire de l'environnement une priorité**, par exemple : respect des lois sur l'environnement, mise en place de pistes cyclables, gérer l'utilisation de l'eau, préserver les milieux naturels etc.

Agir pour l'environnement, nous donne le sentiment de **faire notre part pour la planète** et d'être cohérent entre nos valeurs et nos actions. On devient un modèle positif pour les prochaines générations en participant à faire valoir ce que l'on attend de nos décideurs.

Nous étions une soixantaine lors de cette journée. Les échanges en atelier ont été très enrichissants. **Les solutions proposées sont simples, faciles et elles ont un impact réel.**

En comprenant les causes du changement climatique, ses conséquences et les solutions possibles, nous pouvons travailler ensemble pour atténuer ses effets néfastes et **créer un avenir pour les générations futures.**



*Lucie Lafrance,* Comité d'environnement

## Baladi



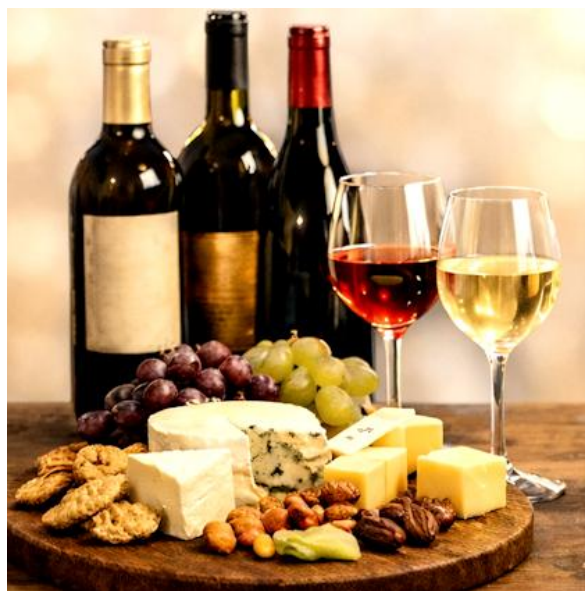
C'est dans une ambiance décontractée et exotique que se sont rencontrés des membres de l'AREQ lors notre activité de danse Baladi le 19 février dernier.

Au son de musiques du Moyen Orient, nos danseurs et danseuses (oui, oui, il y avait un homme) ont pu s'exercer à de **doux mouvements d'une danse millénaire suivis d'une chorégraphie simple.**

La rencontre s'est terminée par **un vin et fromage** très appréciés et de plusieurs prix de présence créés par nos talentueux membres.

Une belle façon de clôturer l'ambiance de la **Saint-Valentin** et d'une démonstration des talents parmi nous.

*Carole Savard*, Membre 05G



**Nouveaux retraités un 5 à 7 le 9 avril**

**Si tu es à la retraite depuis trois ans ou moins, réserve-toi deux heures dans ton agenda. Nous t'attendons avec plaisir...**

Date : 9 avril 2026 de 17h à 19h  
Lieu : La Maison de la Famille et des Arbrisseaux  
64, 3è Avenue, Windsor



**Une consommation et des amuse-bouches vous seront gracieusement offerts.**

Les membres du Conseil sectoriel seront heureux de t'accueillir!

## **Journée nationale des HOMMES**

En novembre dernier, nous avons eu l'occasion de nous rassembler pour la journée internationale des Hommes. D'abord, Bernard Lecomte, responsable du comité des HOMMES, nous souhaite la bienvenue et nous présente un texte d'introduction. Voici l'essentiel de ce discours.

Sous le thème « **Bien vieillir, malgré tout** » Bernard nous rappelle l'importance de contrôler notre vie.

### **Qu'est-ce que la vieillesse?**

La vieillesse est ce moment où le temps devient à la fois **un allié et un ennemi**. C'est le temps où l'on ment beaucoup moins et où on n'obéit presque plus. On arrête de courir après le temps pour le laisser filer, ça peut faire un bien fou. **La vieillesse est le moment de laisser courir le temps et non plus de courir après le temps**. Osez ralentir et observez ce qui se passe

Rire, jouer et se laisser surprendre n'a pas d'âge. **Le cœur n'a pas de rides, il est toujours jeune**. N'attendons pas pour bâtir nos rêves. La vieillesse porte en elle une sagesse profonde, un espace de liberté et du temps précieux pour nourrir l'âme.

Que diriez-vous **de commencer dès aujourd'hui à vieillir**... avec philosophie, humour et tendresse? Le bon vieux temps c'est aujourd'hui. Profitons de ces pensées positives.

*André Houle*

## **Journée internationale des droits des Femmes**

C'est avec l'entrain d'une femme inspirante que plus de cent trente-cinq membres de la région Estrie dont vingt-cinq du secteur Morilac ont célébré la journée internationale des droits des Femmes, le 9 mars dernier.

Sous le thème de cette journée « **Génération deboutte** » madame **Jani Barré** a fait vibrer nos cœurs avec l'histoire de son incroyable parcours de vie. Madame Barré nous a démontré que « **se tenir deboutte** » n'est pas qu'une question physique mais aussi morale. Cette conférencière, humoriste, sportive et oui même chanteuse, nous a rappelé que « **Le possible est immense** ». Allez lire son livre « **157 Fractures** ».



Marathonienne en fauteuil roulant (42.2 km), Jani a battu son propre record olympique de 11 minutes à Berlin. Elle a réussi le tout **en 4 h 8 min 8 sec**. Elle nous a confié lors de la conférence que la résilience et le sport lui ont sauvé la vie. L'histoire de Jani nous prouve hors de tout doute que les limites sont faites pour être dépassées.



Quand l'ONU déclare qu'il n'y a encore aucun pays dans le monde qui a atteint la pleine égalité juridique entre les hommes et les femmes, il est encore plus important de continuer à se rassembler pour demander égalité, sécurité et respect entre tous les êtres humains de notre planète.

*Carole Savard*, Membre 05G

Notre collègue Jean-Yves Boislard a déposé des photos sur notre site Web, cliquez sur le mot suivant [PHOTOS](#). Merci J-Y

## Assurances

### Campagne d'adhésion à l'AREQ et à ASSUREQ

Je vous rappelle que les personnes retraitées ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la CSQ qui n'ont pas adhéré à l'AREQ pour une raison ou une autre, ont aujourd'hui l'occasion de le faire et de profiter des nombreux avantages offerts par l'Association, dont le régime d'assurance collective ASSUREQ. Cette campagne se termine le 31 mai 2026. Pour plus d'informations, consultez le « Quoi de Neuf Édition Hiver 2026. »

Le texte concernant L'ASSUREQ et L'IMPÔT 2025 sera publié dans la prochaine Infolettre de l'AREQ.

À titre informatif : [Vaccin contre le zona dorénavant gratuit pour les personnes de 71 ans ou plus - AREQ](#)

Depuis le **1<sup>er</sup> février 2026** : Les personnes âgées de 71 ans ou plus et les personnes immunodéprimées de 18 ans ou plus peuvent maintenant recevoir gratuitement le vaccin partout au Québec.

*Gisèle B. Veilleux*, Responsable Assurances 05G

### Image de la page couverture

Maurice nous a concocté une page couverture profondément significative **pour la relève**. Ses éléments parlent d'eux-mêmes et regorgent de subtilités. Les **ROCHES** et l'**EAU** tumultueuse illustrent avec justesse la **situation actuelle** de notre secteur. Dans le mot de la présidence, je vous ai partagé les raisons qui nourrissent **mon inquiétude face à l'avenir**. Il est clair que, **sans l'engagement** de nouveaux jeunes membres, notre secteur risque de se retrouver dans **une impasse**.

Cependant, le **soleil** qui se lève et les **arbres** du côté droit nous insufflent de l'**ESPOIR**, **porteur de renouveau** et de **jours meilleurs**. Pour relever ce défi, une seule condition s'impose : **l'implication de la relève**.

Je compte sur votre engagement!

*Ginette Bisson*, présidente



## Convocation : A G S le 29 avril 2026

L'Assemblée générale sectorielle de l'AREQ Morilac aura lieu, le **29 avril 2026** à la Maison de la famille les Arbrisseaux. Nous avons complété la troisième année du triennat 2023-2026.

**Il y aura des élections cette année à la présidence, à la 2<sup>e</sup> vice-présidence, au secrétariat et au poste de 2<sup>e</sup> conseiller.** Je vous rappelle que le Congrès se tiendra du 8 au 11 juin au Centre des Congrès de Lévis.

L'ordre du jour ainsi que les documents afférents pour l'AGS vous seront remis sur place. **J'invite de façon spéciale les jeunes retraités** à venir nombreux à notre AGS. Votre présence est très importante pour nous!

En après-midi, madame Karine Godin nous **offrira une conférence sur les deuils**. Celle-ci sera une réflexion sur le thème du deuil, envisagé non seulement comme la perte d'un être cher, mais comme un processus naturel de transformation présent tout au long de notre vie. Karine explorera avec nous les différentes sortes de deuil :

- Le deuil visible lié à la mort d'un proche;
- Le deuil blanc, lorsque la personne est encore présente mais <<absente>>;

Le deuil invisible, ces pertes que la société ne reconnaît pas toujours (autonomie vitalité, rôle social)

- Le deuil suspendu, lorsqu'aucune certitude n'existe (absence inexpiquée)

Cette conférence nous invitera à considérer le deuil non comme une fin, mais comme une métamorphose du lien et du sens. L'objectif est d'ouvrir un espace de parole et d'espérance, où chacun pourra reconnaître ses propres deuils, visibles ou invisibles, et y trouver une forme de paix.

Au plaisir de vous rencontrer !

, *Ginette Bisson*, présidente du secteur Morilac

Lieu : La Maison de la famille les Arbrisseaux, 64 3<sup>e</sup> avenue Windsor

Accueil : **À partir de 8h 45**

Ouverture de l'assemblée : 9 h.

Repas : Servis sur place et Gratuit

Conférence sur le deuil : 13h 30

Date limite de réservation : 17 avril 2026

**Réservation** à : Lucie Lafrance 819 628-0061 Lafrance.lucie65@gmail.com

## VOTRE CONSEIL SECTORIEL

Présidence	Ginette Bisson	<a href="mailto:bissong777@gmail.com">bissong777@gmail.com</a>	819 845-3777
1 <sup>re</sup> vice-présidence	Gisèle B. Veilleux	<a href="mailto:bgisele@hotmail.ca">bgisele@hotmail.ca</a>	450 532-2016
2 <sup>e</sup> vice-présidence	France Perreault	<a href="mailto:fperreaultclermont@gmail.com">fperreaultclermont@gmail.com</a>	819 566-1534
Trésorerie	Benoît Boucher	<a href="mailto:benoitboucher2@cgocable.ca">benoitboucher2@cgocable.ca</a>	819 845-3988
Secrétariat	Nancy Martin	<a href="mailto:nancy.mart5@gmail.com">nancy.mart5@gmail.com</a>	819 239-3881
1 <sup>er</sup> conseiller	Lucie Lafrance	<a href="mailto:lafrance.lucie65@gmail.com">lafrance.lucie65@gmail.com</a>	819 628-0061
2 <sup>e</sup> conseillère	André Houle	<a href="mailto:andhoule89@gmail.com">andhoule89@gmail.com</a>	819 845-4201

Site internet de 05G <https://morilac.areq.lacsq.org/>

## NUMÉROS ET ADRESSES UTILES

### AREQ CSQ

1 800 663-2408  
320, Saint-Joseph Est  
Bureau 100  
Québec, G1K 9E7  
<https://areq.lacsq.org/>

### Retraite Québec

1 800 463-5533  
Régime de retraite du secteur public  
C.P. 5000, Succ. Terminus  
Québec, G1K 0G9  
<https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca>

### Beneva

1 877 651-8080  
2525, boul. Laurier  
Québec, G1V 2L2  
<https://www.beneva.ca/fr>

## DÉJEUNERS LOCAUX

<i>Endroit</i>	<i>Jour</i>	<i>Responsable</i>	<i>Informations</i>
Richmond :	2 <sup>e</sup> mercredi du mois	Lucille Marcotte	819 791-4368
Valcourt :	1 <sup>er</sup> mardi du mois	Manon Bombardier	819 823-7895
Windsor :	1 <sup>er</sup> mercredi du mois	Nancy Martin	819 239-3881

## SERVICES AUX MEMBRES

Chaîne téléphonique	Denyse Morin	819 845 - 7376
Messages via internet	Gisèle B. Veilleux	<a href="mailto:bgisele@hotmail.ca">bgisele@hotmail.ca</a>
Édimestre du site Web	Jean-Yves Boislard	<a href="mailto:edimestre.areq05g@gmail.com">edimestre.areq05g@gmail.com</a>
Mise en page du journal	Maurice Veilleux	<a href="mailto:areq05g@hotmail.ca">areq05g@hotmail.ca</a>

## ACTIVITÉS À VENIR

Mardi 7 avril	Visite du CS à Valcourt
Jeudi 9 avril	Pour les jeunes retraités ( <b>3 ans et moins</b> )
Mercredi 29 avril	AGS Morilac
Jeudi 7 mai	AGR à Sherbrooke

**Réservez déjà ces dates à votre agenda**

**Faisons un effort collectif en participant à ces événements organisés par votre comité pour le bien-être de ses membres.**

*Les membres du CS vous attendent avec beaucoup de plaisir...*