



Mot du président

**Un nouveau triennat commence... et non,
ce n'est pas une nouvelle discipline olympique.**

Il y a des mots qui sonnent sérieux.

Assemblée générale. Orientations. Planification. Triennat.

Et pourtant, après le Congrès que nous venons de vivre, difficile de garder un ton trop solennel.

Le Congrès est maintenant derrière nous.

Les banderoles sont rangées. Nos valises aussi.

Mais il reste surtout un élan qui nous fait entrer dans un nouveau triennat avec enthousiasme... et probablement quelques carnets remplis de bonnes idées écrites en diagonale pendant les conférences. Car un triennat, au fond, ce n'est pas seulement trois années inscrites dans un calendrier.

C'est trois années pour : lancer des projets ;

- créer des liens ;
- essayer des choses nouvelles ;
- parfois improviser brillamment ;
- Ce qui frappe après un rassemblement comme celui-là, c'est la force du collectif. Quand près de 500 personnes se réunissent avec le désir de faire avancer leur milieu, il se passe forcément quelque chose. Une énergie circule. Des idées naissent. Et c'est précisément cette énergie que nous voulons prolonger. Le nouveau triennat ne commencera pas seulement dans les réunions officielles ou les grands projets. Il commencera dans les petites initiatives, les conversations simples, les coups de téléphone qu'on remet depuis trop longtemps et les « on devrait faire ça » qui deviendront enfin des « on l'a fait ».

Bienvenue dans cette nouvelle aventure. Les trois prochaines années nous attendent.

Et si elles ressemblent un peu à l'ambiance du dernier Congrès, on peut déjà prévoir une chose, elles ne risquent pas d'être ennuyantes.

Bonne entrée en triennat à toutes et à tous !

Jean-Claude Lavoie *Votre Président Régional*

Compte-rendu du Comité régionale des femmes 2025-2026

En septembre, je n'ai pu assister à la rencontre régionale de tous les responsables de secteurs étant comme aujourd'hui, en dehors du Québec.

En octobre, j'ai participé à la Marche mondiale des femmes à Québec.

J'ai aussi assisté à la rencontre provinciale du Comité des femmes à Lévis avec les représentantes régionales. Pour une deuxième fois, la réunion s'est déroulée avec la présence des représentants régionaux du Comité des hommes.

En novembre, je suis allée à Trois-Rivières comme représentante du Comité des femmes pour la préparation du congrès. Je serai présente au congrès qui aura lieu du 8 au 11 juin à Lévis.

J'ai planifié et organisé 2 rencontres avec toutes les responsables sectorielles de l'Estrie.

J'ai été présente aux 3 réunions du Comité des femmes du secteur Sherbrooke Ouest et Nord. En plus de discuter de différents enjeux concernant les femmes, nous avons travaillé sur l'organisation de la Journée internationale du droit des femmes qui a eu lieu le 9 mars dernier.

Enfin, j'ai écrit des articles dans le journal.



Hélène Larocque
responsable régionale du Comité des femmes

Savez-vous ce qui fait la force vive du comité régional des hommes de l'AREQ? L'implication des responsables sectoriels.

Le comité régional des hommes s'est réuni le 7 avril dernier dans le but de préparer la journée internationale des hommes qui aura lieu le 18 novembre 2026. Nous cherchons à développer une activité à la fois ludique et éducative.

Un engagement qui se traduit en actions concrètes

Ils s'investissent dans une multitude d'activités qui enrichissent la vie collective :

Organisation d'événements sociaux et éducatifs : déjeuners-rencontres, conférences, ateliers thématiques et sorties culturelles

- **Participation à des initiatives communautaires** : bénévolat, le soutien à des organismes ou la promotion de causes sociales importantes.
- **Contribution au mieux-être des retraités** la prévention de l'isolement et dans la création d'un climat bienveillant auprès des hommes.

Une présence qui fait la différence

L'implication se manifeste aussi par leur présence constante et leur désir de faire évoluer le comité régional des hommes. Ils proposent des idées, participent aux discussions, accueillent les nouveaux membres et contribuent à maintenir un esprit d'ouverture et de respect.

Des valeurs qui nous rassemblent

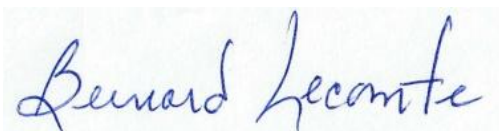
Au cœur de cet engagement se trouvent des valeurs fortes :

Solidarité Respect Partage Engagement social Bienveillance

Regarder vers l'avenir.

Les défis à venir seront nombreux, mais avec une telle force collective, le comité régional des hommes est bien outillé pour continuer à grandir et à innover.

Cordialement,



Responsable régional du Comité des hommes



RAPPORT ANNUEL DES ASSURANCES DU 1^{er} JUIN 2025 AU 7 MAI 2026 Région 05 (Estrie)

	OBJECTIFS	DATE	ACTIONS
1.	Rencontrer les membres du CR afin de présenter la planification des activités 2025-2026	Automne 2025	- Rencontre régionale des personnes responsables de comités régionaux à Sherbrooke.
2.	Informations régionales	Aucune	-
3.	Participer à la formation des personnes responsables régionales à Québec	29 octobre 2025	- Informations sur les modifications en janv. 2026, - informations en vrac - Conférence sur la gestion de BENEVA
4.	Rencontre avec les responsables sectoriels	aucune	
5.	Informar les personnes responsables sectorielles	Tout au cours de l'année	- Envoie de tous les communiqués reçus de Québec
6.	Représenter la région à l'AGEX de BENEVA	22 avril 2025	- En ZOOM de 10 h 30 à 11 h 30,
7.	Présenter le bilan annuel régional à l'AGR	7 mai 2026	
8.	Publication lors des parutions des bulletins	Automne 2025 Hiver Printemps 2026	- Renseignements aux membres sur différents sujets sous forme de Quiz.
9.	Webinaire Assurances	18 février 2026	- Avez-vous participé?
10.	Représenter la région à l'AGA de BENEVA	23 avril 2026	- En ZOOM de 13 h 30 à 15 h

**NB : Je laisse tomber la responsabilité du DOSSIER ASSURANCES à la région 05.
Tu es intéressé de prendre ce dossier, il suffit de communiquer avec
Jean-Claude.**



responsable régional du dossier

Rapport pour AGR de l'Areq région 05 du 7 mai 2026

Rencontre des responsables régionaux (15 septembre 2025)

Participation à une rencontre à Québec des responsables régionaux du dossier retraite de tout le Québec pour l'élaboration d'un plan d'action national, régional et sectoriel (18 novembre 2025)

Rencontre de tous les responsables sectoriels du dossier Retraite (28 mai 2025 à Sherbrooke).

Rédaction d'un article sur la perte du pouvoir d'achat (15 oct. 2025)

Participation à une rencontre virtuelle des mêmes responsables régionaux pour l'application du plan d'action (23 mars 2026)

Dans la dernière année, envoie de 9 courriels d'information aux responsables sectoriel du dossier Retraite pour diffusions à tous les membres portant sur :

Saviez-vous que : La rente du conjoint survivant au RREGOP (9 mai 2025)

Saviez-vous que : Virage numérique de Retraite Québec (21 juin 2025)

Article "La retraite doré pour tous" (25 octobre 2025)

Évaluation actuarielle du RREGOP (23 décembre 2025)

Saviez-vous que : Lien pour Observatoire sur la retraite (3 mars 2026)

Article sur comment décaisser nos fonds de retraite et épargner un maximum d'impôt (10 mars 2026)

InfoRetraite: Prenons soin de notre RREGOP (14 avril 2026)

Plan d'action pour les prochaines élections (14 avril 2026)

Sondage sur les priorités retraites

Réjean Raïche

Représentant régional du Comité retraite/indexation



RAPPORT D'ACTIVITÉS DU COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Événement régional

L'année 2025-2026 a été marquée de façon éclatante par la tenue de l'événement régional portant sur les changements climatiques dont les effets se font sentir quotidiennement sur le vivre-ensemble et sur la nécessaire adaptation à ces changements pour les années à venir. Tenu le 21 octobre dernier, l'événement a réuni près de 60 membres de l'AREQ-Estrie provenant de ses neuf (9) secteurs.

Cet événement avait pris son ancrage lors d'une rencontre régionale des responsables sectoriels en 2024 au cours de laquelle les discussions avaient porté sur l'éco-anxiété et le besoin de soutenir les intervenants en environnement.

Il en est ressorti la mise en forme d'une carte mentale exhaustive décrivant les enjeux soulevés lors des discussions sur les deux thèmes abordés. Cette carte servira utilement de guide pour nos prochaines interventions en matière d'environnement et de changements climatiques auprès des secteurs de notre association.

Un merci tout particulier aux membres du Comité organisateur formé de Danielle Giroux du secteur de La Pommeraie, de Lucie Lafrance du secteur Morilac et de Michel Hébert, responsable régional du dossier de l'environnement.

Publications

En cours d'année, deux textes ont été publiés, le premier à l'automne 2025 pour diffusion régionale intitulé **SE FAIRE UN CADEAU DE LA PLANÈTE** et un deuxième qui est paru dans le magazine *Quoi de neuf, édition automne 2025*, intitulé **CHANGER LE COURS DES CHOSES : QUE FAIRE?**

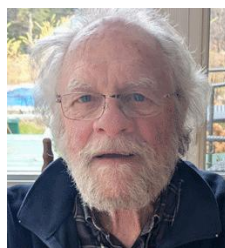
Participations

À titre de membre du Comité national de l'Environnement de l'AREQ, nous avons assisté à une immersion en territoire Wendat les 6 et 7 novembre 2025 dans le cadre d'activités reliées au *Mouvement ACTES*. Nous avons également participé à une rencontre des responsables régionaux du dossier de l'environnement qui s'est tenue à Québec les 19 et 20 novembre 2025. À l'ordre du jour, une présentation sur l'eau qui a déjà été transmise aux responsables sectoriels et qui est accessible à tous les membres de l'AREQ-Estrie.

Enfin, notons la venue de deux nouvelles recrues en cours d'année à titre de responsables sectoriels de sorte que tous les secteurs sont maintenant représentés au sein du Comité de l'environnement de l'AREQ-Estrie.

Michel Hébert

responsable régional de l'environnement



Rapport pour 2025-2026

Au cours du mandat 2025-2026, le Comité intersectoriel de l'action sociopolitique a tenu deux rencontres qui se sont avérées enflammées, énergiques et productives.

En premier lieu, les membres ont exprimé leur accord à ce que le CIASP organise une activité uniquement aux deux ans. Et, dans l'intervalle, de poursuivre les démarches auprès des comités estriens afin d'insérer une connotation politique à leur activité régionale, et ce, bien que nous soyons conscients que cet objectif n'est pas partagé par tous.

À la suggestion de notre collègue Anne Béland, le CIASP a accepté qu'elle invite le docteur David Fortin, neurochirurgien au CHUS, chercheur et professeur titulaire à l'Université de Sherbrooke à nous présenter le contenu de ses deux derniers ouvrages.

Dans le cadre des activités régionales du Comité intersectoriel action socio-politique, le Dr Fortin a accepté de venir nous rencontrer vers la fin du mois de mars 2027.

De plus amples précisions quant à la date et le sujet de sa conférence vous seront communiquées dans notre prochain bulletin régional.

Denis Marchand

Responsable Sociopolitique régional



Compte rendu mandataire TRCAE

- **Mission :** Permettre à tous les aînés de bénéficier d'un lieu régional d'échanges, de concertation et de partenariat afin d'être en mesure de d'unir leur voix relativement aux grands enjeux qui les touchent.

* La Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie a envoyé 2 avis à la Ministre Sonia Bélanger

- Transport
- Prestation décès

* AGA TRCAE 22 juin 2026

* AGA Conférence des Tables 28 mai 2026

- Réunions des membres - 9 septembre 2025 - Nouvelle gouvernance
- 9 décembre 2025 - Enjeux (priorisation)
- Échange d'infos et

- Présentation de projets du Centre de recherche sur le vieillissement
REPAS : conscientiser sur la dénutrition.

REPAS.info

Promosanté : plateforme en ligne pour prévenir déconditionnement chez les aînés
(promosanté.ca)

*Journée régionale de la Table 24 mars 2026

« Pour le mieux-être des aînés. Partager, comprendre, agir »

Publication 19 mars 2026 « Vieillir en santé » Direction de la santé publique

Emilia Accompagner dans son choix de milieu de vie (outilemilia.ca)

- Moisson Estrie M. Christian Bibeau

- Mon bus, ma ville Mme Nicole Couture Accompagnement pour utilisation des autobus de la STS (nadja.guay@accorderiesherbrooke.ca)

- Tables rondes : sécurité alimentaire, enjeux et initiatives locales

Prochaine rencontre : automne 2026

Thème suggéré : sécurité financière

- Journée reconnaissance Prix Hommage, Claude Quintin et autres mentions 22mars 2026
- Publications : Concertation en bref Infolettre (info@ainesestrie.qc.ca)

« Si vous pensez que l'éducation coûte cher, essayez l'ignorance pour voir »
Abraham Lincoln

Micheline Roberge

TRCAEstrie présidente et mandataire

Activité: Journée Internationale des Hommes**Thème: Découvrir, savourer et explorer les Cantons-de-l'Est****Mardi le 17 novembre 2026****Salle Steve Elkas, 4230 rue Bertrand Fabi**

Pour souligner la **Journée internationale des hommes**, nous avons le plaisir de vous convier à une conférence captivante consacrée à l'histoire, aux richesses et aux innombrables activités qui font la renommée de notre magnifique région.

Notre conférencière invitée, **Danie Béliveau**, retraitée du service des communications de **Tourisme Cantons-de-l'Est**, y a œuvré pendant plus de 18 ans. Passionnée, engagée et profondément attachée à l'Estrie, elle partagera avec enthousiasme son expertise et ses coups de cœur.


 Au programme de cette conférence :

NB : Tous les membres et non-membres, hommes et femmes, sont les bienvenus!

Histoire et développement de la région	Estrie ou Cantons-de-l'Est?
Une région à découvrir en toute saison	Villages charmants et incontournables
Circuits thématiques pour explorer	Activités sportives et de plein air
Cyclisme sous toutes ses formes	Agrotourisme, produits alcoolisés et gastronomie
Festivals pour tous les goûts	Hébergements variés,
Ce qui rend notre région unique	Secrets bien gardés
Paysages à couper le souffle	Les « saviez-vous que? » surprenants

Déroulement prévu :

- 9 h 30 Inscription
- 10 h 00 Mots de bienvenue
Présentation du Conférencier par Gilles Lépine
- 10 h 15 Conférence
- 11 h 30 Période d'échange et questions
- 11 h 30 Remerciements et tirage de prix de présences
- 12 h 00 Dîner

Inscription **avant le 12 novembre 2026, dans votre secteur**
et en spécifiant s'il y a des allergies alimentaires.

Coût : 25 \$ /membre 30 \$ /non-membre

Ohé! Ohé! Membres de l'AREQ

Grande manifestation à la colline parlementaire



Cette journée vise à honorer les aînés et à les remercier pour leurs contributions à la collectivité. C'est aussi une occasion de clamer haut et fort le droit de vieillir dans la dignité.

DATE : Mardi, le 1^{er} octobre 2026

DÉPART : 6h derrière le Bureau en Gros
à bord d'un autocar luxueux
café et muffins seront fournis
(arrêt possible à Drummondville et Victoriaville)

DÎNER : inclus, au parlement (*assis à une table*)

RETOUR : Départ de Québec vers 13h

ARRIVÉE : Vers 16h



INSCRIPTION : au plus tard le 3 septembre en communiquant avec Jean-Claude Lavoie

Par téléphone au **418 241-3838** sans frais ou

Par courriel à jclavoie43@gmail.com

On vous attend en grand nombre.