AREQ
Le mouvement des personnes retraitées CSQ
Estrie

Novembre 2026



Mot du président

Au moment où vous lirez ces lignes, vos pneus d'hiver seront même changés. Ce qui nous confirme que le temps passe à une vitesse vertigineuse. Vous aurez même commencé la course folle du magasinage pour les fêtes. Les lumières multicolores vont faire leur apparition selon l'originalité des décorations devant chacune des vitrines de nos voisins et voisines qui exprimeront leur originalité.



Mais Noel, c'est la fête de la nativité, celle de Jésus pour les chrétiens du monde. Le petit être qui nait n'a aucun cadeau à offrir à sa maman. Dans son dépouillement, dans son plus simple apparat, c'est lui le **CADEAU**.

Les personnes que vous êtes sont des CADEAUX précieux et toute la magnificence des fêtes de Noel n'est qu'un bel, bien que nécessaire, emballage. Pour Noel, je vous offre **MOI**.
Ce texte n'est qu'un papier d'emballage.

À l'arrivée de ce journal, ce sera un changement d'année.

Que la 52ème semaine de 2026 vous garde dans la santé,

la joie et cette manière d'exister où il fait bon vivre.

Joyeuses fêtes à toutes et tous.

Jean-Claude Lavoie

AREQ
Le mouvement des personnes retraitées CSQ
Estrie

RETRAITE

Lors de la récente campagne électorale, l'AREQ a publié une lettre ouverte dans laquelle notre présidente Micheline Germain demandait aux partis politiques en campagne électorale de s'engager à mieux protéger la valeur des régimes de retraite, afin d'éviter que les retraités du secteur public s'appauvrissent au fil des années sous l'effet de l'inflation.

Nous vous avons aussi fait parvenir un tableau des ''promesses électorales'' des différents partis de rapportant aux aînés sur les soins à domiciles (accès simplifié par les CLSC et réinvestissement dans les chirurgies), la sécurité alimentaire, des logements abordables, etc.

Notre action doit maintenant être dirigée vers les élus pour savoir comment ils vont remplir ces engagements.



Réjean Raîche
Représentant régional du Comité retraite/indexation

Ne pas oublier de vous inscrire pour l'activité de la
Journée internationale des hommes du 17 novembre.
Il est encore temps.

AREQ
Le mouvement des personnes retraitées CSQ
Estrie

AVIS DE RECHERCHE : OÙ SE CACHE L'ENVIRONNEMENT?

Certainement pas chez nos politiciens pour qui le sujet s'est résumé à un *Silence radio!* lors de la dernière campagne électorale.

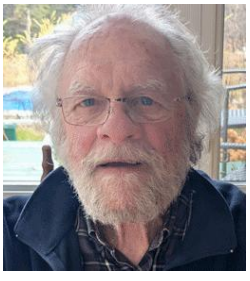
La préoccupation pour l'environnement semble être disparue du radar de nos dirigeants politiques aussi bien au fédéral qu'au provincial.

Qu'à cela ne tienne, en pareilles circonstances, il faut se relever les manches!. Et c'est bien ce que nous convenons de faire au cours de l'année qui vient.

En octobre dernier, lors de l'événement régional portant sur les effets des changements climatiques sur nos vies de tous les jours, plus de 60 membres de l'AREQ Estrie ont tracé le portrait de leurs impacts sur notre vivre-ensemble et sur la nécessaire adaptation à cette nouvelle réalité.

Nous profiterons donc de l'année qui vient pour donner aux responsables sectoriels du dossier de l'environnement des outils leur permettant de nourrir les réflexions de leurs membres sur les moyens à prendre pour soutenir un environnement qui soit acceptable dans leurs milieux de vie.

Restez à l'affût, notre campagne débute!



Michel Hébert, *Responsable régional de l'environnement*

AREQ
Le mouvement des personnes retraitées CSQ
Estrie

Comité d'Action Sociopolitique (CASP)

Vent de changement?

Le Parti québécois, nouvellement élu à fait la promesse de placer au cœur de ses priorités les personnes ainées. En accordant une augmentation de 50 % du budget du soutien à domicile et en facilitant l'accès au crédit d'impôt pour ce même service, il est directement en lien avec le plan d'action de l'AREQ. Poursuivre le combat des soins à domicile de qualité et son accessibilité pour toutes les personnes aînées du Québec, l'AREQ y travaille et continue d'y travailler.

On retrouve aussi dans le plan d'action de l'AREQ, le désir de vous informer sur des enjeux qui vous concernent. Dans cet ordre d'idée, le Comité régional d'action sociopolitique prépare une activité régionale avec comme conférencier le Dr David Fortin. Neurochirurgien et professeur titulaire à l'Université de Sherbrooke, le Dr Fortin dirige le laboratoire de recherche sur les tumeurs cérébrales.

Lors de cette rencontre, vous en apprendrez plus sur le fonctionnement de votre cerveau et l'importance de le garder éveillé. Il abordera le sujet sous un angle préventif en nous enjoignant de préserver et de protéger cet organe vital. De plus, il nous entretiendra sur les effets néfastes de l'IA sur notre cerveau. Le recours de l'IA de façon régulière prive notre cerveau de stimulation. Dr. Fortin mentionne que « Nos facultés cognitives s'atrophient et nous risquons d'être moins aptes à penser par nous-mêmes ».

C'est donc, le mardi 6 avril 2027 que nous nous retrouverons

Jocelyne Veilleux
Responsable régional du CASP

AREQ
Le mouvement des personnes retraitées CSQ

Journée internationale des droits des femmes



Figure incontournable de la musique country

Guylaine Tanguay

Derrière la voix, découvrons la femme

Date : Jeudi, le 11 mars
Lieu : Complexe Steve L Elkas
4230 rue Bertrand-Fabi
Accueil: 9h00
Dîner inclus
Coût : membre : 25$ non-membre : 30$
Limite de 150 personnes

Inscription ***avant le 3 mars 2027,*** **dans votre secteur**
et en spécifiant s'il y a des allergies alimentaires

Coût : 25 $ /membre 30 $ /non-membre

AREQ
Le mouvement des personnes retraitées CSQ

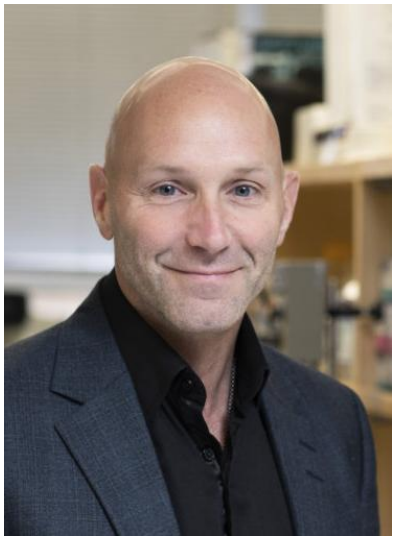
Estrie

Le Comité du Sociopolitique régional

vous invite à une rencontre ayant pour thème :

Le fonctionnement du cerveau et son importance

Mardi, le 6 avril 2027
Salle Steve L Elkas, 4230 rue Bertrand Fabi



Conférencier invité, **Dr David Fortin**,

Neurochirurgien, neuro-oncologue, chercheur et professeur à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke où il dirige le laboratoire de recherche sur les tumeurs cérébrales

Il donne de nombreuses conférences sur les scènes nationale et internationale.

Déroulement prévu :

9 h 00. Accueil (inscription)

9h30 Mot de bienvenue et
présentation du Conférencier par Jocelyne Veilleux

10h 30 Pause

10h 45 Suite de la conférence

11h30 Période d'échange et questions

12h Dîner

Inscription ***avant le 31 mars 2027,*** **dans votre secteur**
et en spécifiant s'il y a des allergies alimentaires.

Coût : 25 $ /membre 30 $ /non-membre