

45^e

SECTEUR RIMOUSKI-NEIGETTE

JUIN 2026



St-Fabien-sur-Mer

Photo: guyvail, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Saint-Fabien>

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ



À propos du Congrès de l'AREQ, page 13

Secteur Rimouski-Neigette

Mot de la présidente

Je me permets d'emprunter le thème du congrès de juin 2026, «Une AREQ plus grande et plus forte», pour qualifier notre secteur, qui a dépassé le cap des 1 000 membres au cours de l'année. La campagne de recrutement ASSUREQ, amorcée en janvier, contribue à consolider notre membership. C'est donc avec plaisir que nous accueillons ces nouveaux membres au sein de notre association. Nous leur souhaitons la plus cordiale bienvenue et les invitons à profiter pleinement des activités offertes dans notre secteur.

«Une AREQ plus grande et plus forte» se reflète également dans les nombreuses activités que nous avons pu vous offrir au cours de l'hiver et du printemps. Vous remarquerez que ce bulletin, plus volumineux, compte 16 pages bien remplies, qui témoignent des rencontres auxquelles vous avez été convié.e.s. La production du bulletin *Autrement dit...* conclut les activités du Conseil sectoriel pour l'année. J'adresse un merci sincère à toute l'équipe impliquée dans sa réalisation. Je tiens à remercier tous les bénévoles de notre secteur pour leur contribution à la vie de notre association, notamment les membres du conseil sectoriel pour leur soutien et leur apport indéniable. Je souhaite également souligner votre précieuse participation aux activités et vous dire à quel point elle nous motive à poursuivre nos efforts afin de rejoindre le plus grand nombre possible de membres.

Je vous encourage à demeurer informé.e.s en consultant nos plateformes numériques ainsi que celles de l'AREQ nationale. Ensemble, nous déployons des efforts considérables pour accomplir notre mission et veiller au bien-être de nos membres, des plus jeunes aux plus âgés. Je vous souhaite un été rempli de belles surprises et vous invite à profiter pleinement des magnifiques attraits de notre région. Nous vous reviendrons à l'automne, motivé.e.s par notre présence au Congrès, par les nouveaux outils qui y ont été présentés et par la mise en place du prochain plan d'action 2026-2029.

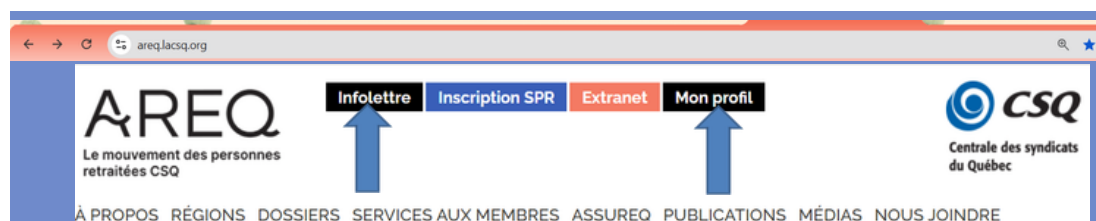
Françoise Parent, présidente

Les membres du Conseil sectoriel: Line Dionne (2^e vice-présidente), Martine Dion (secrétaire), Françoise Parent (présidente), Georges LeBel (1^{er} vice-président), Michel Genest (trésorier) et France Harrisson (1^{re} conseillère).
(Photo Sylvain Lamarre, février 2026)



Rappel: Mise à jour de votre profil AREQ

Prenez quelques instants pour vérifier les informations liées à vos adresses et vos préférences de communication. Rendez-vous sur le site Web national: [http : areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)



Cliquez sur l'onglet **"Infolettre"** dans la barre d'outils; vous recevrez chaque mois, par courriel, l'infolettre.

Cliquez sur l'onglet **"Mon profil"** dans la barre d'outils ou communiquez par téléphone au 1-800-663-2408; vous pourrez mettre à jour votre profil.

Mot du président sortant

Bonjour à tous, membres de la région 01,

Par ce billet, je m'adresse à vous pour la dernière fois comme président régional. Mon deuxième et dernier mandat a pris fin à l'AGR de Carleton, le 1^{er} mai 2026. Je demeurerai membre du CA jusqu'au congrès national en juin, à Lévis. Une nouvelle personne à la présidence et un nouveau Conseil exécutif régional prendront la relève.

Pendant mes deux mandats, comme administrateur au CA de l'AREQ, j'ai représenté fidèlement la région 01. Nous sommes une région éloignée avec des besoins particuliers. Nous devons tenir compte de notre grande région : Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-les-Îles-Côte-Nord. Elle est différente par sa superficie et une réalité tellement opposée des centres urbains.

Pendant toutes ces années, nos assemblées générales régionales ont eu lieu à Amqui, Mont-Joli, Gaspé et l'an passé, en 2025, aux Îles-de-la-Madeleine. Cette dernière a nécessité de nombreuses préparations, autant pour le transport, l'hébergement, les visites guidées et l'activité AGR. Cette année, en mai 2026, nous étions au Riotel à Carleton-sur-Mer.

Merci aux membres des secteurs hôtes pour votre implication. Sans votre participation, nous ne pourrions vous visiter dans des secteurs différents chaque année.

Pendant cette période de cinq ans, je vous ai tou.te.s visité.e.s, en Assemblée générale, en activité ou en Conseil sectoriel. Ces visites me permettaient de vous connaître davantage et de constater votre grande implication dans vos secteurs respectifs. J'en garderai de merveilleux souvenirs.

Merci à vous tou.te.s de votre implication au sein des conseils sectoriels et aux différents comités, au secteur, à la région et au national. Merci à vous tous de votre implication et de votre participation aux activités de votre secteur.

Bravo et merci aux nouveaux membres élus au conseil exécutif régional. Je vous assure de ma collaboration.

Raoul Deraspe,
président régional sortant, AREQ 01



Rencontre régionale

Les responsables de dossier des 11 secteurs de notre région se sont réunis, à Matane, les 17 et 18 mars dernier:

- 17 mars: dossiers hommes, retraite et socio-politique
- 18 mars: dossiers femmes, environnement et assurance

Notre secteur fut représenté dans chacun de ces ateliers. Une occasion unique d'échanger avec des gens de notre grande région Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord.

Nous avons eu aussi droit à une conférence de M. Samuel Labrecque sur l'intelligence artificielle.

Georges LeBel

Pour en savoir plus sur cette conférence:

<https://areq.lacsq.org/activites/conference-sur-lintelligence-artificielle-ia-bas-saint-laurent-gaspésie-les-iles-cote-nord-01-rimouski-neigette-f/>



Mot de la nouvelle présidente

Bonjour à tous les membres,

Il me fait plaisir en tant que nouvelle présidente régionale de cette belle grande région de vous adresser quelques mots.

Lors de l'assemblée régionale, à Carleton, j'ai été très émue que les membres présents votent pour moi. Je suis fière de cette nomination et je vais faire tout ce qui est en mon pouvoir pour vous apporter les informations dont vous avez besoin et vous supporter dans vos nouvelles fonctions.

En juin, lors de notre congrès, en tant que délégué.e.s, nous vivrons ensemble ces quatre jours importants pour notre association.

J'ai vraiment hâte de travailler avec tous les membres des conseils sectoriels de la région.

D'ici le mois d'octobre, vous recevrez une invitation pour une rencontre des conseils sectoriels à Matane.

Lors de cette rencontre, vous aurez la chance de discuter entre membres d'un même poste et d'évaluer vos besoins.

Suite au congrès et au Conseil national du mois d'octobre, nous choisirons les objectifs pour le plan d'action régional et chaque sec-

teur devra faire le sien par la suite. J'invite tous les membres des secteurs à participer activement à la vie associative de leur conseil sectoriel. Lorsque vous participez activement aux activités de votre secteur, vous démontrez l'intérêt à votre conseil sectoriel. Dans tous les secteurs, depuis avril, il y a eu des changements de personnes au secrétariat, à la présidence et à la 2^e vice-présidence. Faisons preuve de compréhension, de respect et de bienveillance, car ils et elles sont en apprentissage et il est important de les soutenir dans leur rôle pour répondre à vos besoins.

Je vous souhaite à tou.te.s, un bel été rempli de soleil et de merveilles. À tous les membres des conseils sectoriels, profitez bien de vos vacances pour revenir en forme pour la prochaine année. Merci de votre implication et soyez assuré.e.s de mon soutien.

Francine Girard prés. régionale



Francine Girard,
nouvelle présidente
régionale

Assemblée générale régionale

L'Assemblée régionale annuelle s'est tenue à Carleton le 1^{er} mai. Cette activité prévue aux statuts et règlements a permis de faire l'état des lieux après cette année 2025-2026.

Nous étions une douzaine de représentant.e.s du secteur 01-F, Rimouski-Neigette. Ce fut le moment de recevoir le rapport de la présidence et ceux de chacun des responsables régionaux.



Le Conseil régional 01 lors du congrès

Un nouveau Conseil régional a été élu avec Francine Girard, du secteur Sept-Îles, à la présidence. Notre présidente Françoise Parent fut élue à la 1^{re} vice-présidence. Et nous avons salué le départ du président Raoul Deraspe.

Le **Conseil régional** (CR) est formé par les 11 président.e.s sectoriel.le.s nouvellement élu.e.s ou réélu.e.s. Le Conseil exécutif régional est maintenant composé de:

- Présidence : Francine Girard (Côte-Nord-Sept-Îles)
- 1^{re} vice-présidence : Françoise Parent (Rimouski-Neigette)
- 2^e vice-présidence : Micheline Barriault (Mont-Joli-Mitis)
- Trésorerie : Sylvianne Huard (Baie-des-Chaleurs)
- Secrétariat : Lyette Lauzier (Vallée-de-la-Matapédia)

Georges LeBel

Activités régulières

Dîner des Fêtes

Le jeudi 11 décembre, au Restaurant Pacini, nous avons tenu notre dernière rencontre pour l'année 2025. Cinquante personnes se sont réunies pour le dîner des Fêtes. Nous avons vécu ce moment d'échanges en toute simplicité, dans le plaisir de se retrouver.

Le tirage moitié-moitié pour la Fondation Laure-Gaudreault a permis de recueillir 205 \$. Le gagnant du tirage, Jacques Martel, a remporté une cagnotte de 102,50 \$.

Le Conseil sectoriel a remis des cartes-cadeaux pour Spect'Art Rimouski et pour le Cinéma Lido.

Michel Genest



Déjeuner du Nouvel an



Le jeudi 22 janvier 2026, 57 membres se sont rencontrés, à L'Hôtel Rimouski (Brigade 225), pour un déjeuner dans une ambiance de souhaits des vœux du Nouvel an. Notre présidente, Françoise Parent, nous a réitéré ses vœux de la nouvelle année et nous a rappelé les activités à venir pour notre secteur: «Programme Toujours en action» cours d'«anglais du voyage» et conférence sur la proche aidance. Le tirage du moitié-moitié, au profit de la Fondation Laure-Gaudreault, fut remporté par Diane Gaudreau. Il y a eu tirage de deux cartes-déjeuners qui ont été remportées par Francine Dionne et Henry Forrest.

Claude Pelletier, édimestre et Michel Genest

Déjeuner de la Saint-Valentin



C'est le jeudi 12 février que 69 personnes se sont rencontrées au restaurant Brigade 225 pour souligner la Saint-Valentin. La présidente nous a rappelé qu'il était temps pour les personnes qui n'avaient pas adhéré à ASSUREQ et celles qui ont déjà fait partie de la CSQ, d'adhérer à notre régime d'assurance. Elle nous a aussi parlé de la conférence sur l'intelligence artificielle qui a eu lieu en mars.

Claude Pelletier, édimestre



Déjeuner des femmes



Le vendredi 13 mars 2026, 50 personnes se sont réunies pour le traditionnel déjeuner consacré aux femmes, animé par le Comité des femmes. Le thème de l'année, «Génération deboutte!», a été mis à l'honneur. Ce slogan fait écho au journal *Québécoises deboutte!* qui, il y a 50 ans, portait la voix d'un féminisme émergent. Lors de cette rencontre, le comité a présenté un bilan intitulé «100 ans de change-

Pour plus de détails,
rendez-vous sur notre site internet :
<https://rimouski-neigette.areq.lacsq.org/.../dejeuner.../>



ment dans la vie des femmes», retraçant l'évolution de la condition féminine de 1920 à nos jours.



Catherine Moore, participante à la
marche du 13 mars 2026

Claude Pelletier et Catherine Moore,
Comité des femmes 01-F

Pour lire au sujet de la Marche du 13 mars
2026: Radio-Canada: <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2236055/journee-droit-femme-manifestation-rimouski>



Projet toujours en action Cours «anglais de voyage»

Cet hiver, onze participants ont pris part à une session de perfectionnement en anglais de huit semaines au Centre communautaire St-Robert. Grâce à l'expertise de la formatrice, Catherine Moore, nous avons eu l'occasion de nous familiariser avec diverses situations liées aux voyages, à travers plusieurs destinations.



De l'Espagne à l'Australie, nous avons exploré des attractions touristiques populaires, découvert différentes options d'hébergement et abordé divers aspects du voyage, tel que l'expérience dans les aéroports.

Chaque séance de 90 minutes proposait un équilibre entre exercices écrits et pratiques orales, favorisant l'acquisition de nouveau vocabulaire, l'amélioration de la prononciation, la compréhension de textes ainsi que l'apprentissage de notions grammaticales.

Dans une ambiance conviviale et stimulante, nous avons non seulement perfectionné notre anglais, mais aussi pris plaisir à réfléchir à nos voyages passés et à rêver à ceux à venir. Merci à Catherine et à l'AREQ!

Sylvain Ross, participant

Déjeuner de l'environnement

Le jeudi 14 mai, 45 membres de l'AREQ Rimouski-Neigette sont présents lors d'un déjeuner à l'Empress de Pointe-au-Père. Françoise Parent, notre présidente récemment réélue, nous communique quelques informations suite à la tenue de l'AGS de Rimouski et de l'AGR à Carleton.

Michel Genest nous invite à compléter le sondage de la ville de Rimouski sur ses objectifs vers 2030.



Monsieur Daniel Bélanger,
ingénieur forestier, conférencier

Le comité en environnement a choisi de faire vivre un moment de détente en admirant les beautés de la nature.

Le conférencier, monsieur Daniel Bélanger, nous présente un diaporama sur la diversité des arbres à travers le monde. C'est l'occasion de s'émerveiller et de découvrir des spécimens exceptionnels!



Un don de 200\$ est fait à l'organisme communautaire **Accueil-Maternité** pour collaborer à améliorer l'environnement de leur cour. Monsieur Bélanger chapeaute cet aménagement.

France Harrisson
Responsable au comité environnement et
développement durable



Samedi le 16 mai, plusieurs bénévoles s'activant à la plantation d'arbres fruitiers et de plantes ornementales.



Ann-Sophie Croft-Lebel, chargée de projet Collectivité
ZÉN Rimouski-La Sphère, lors de la présentation du
rapport

Vision collective de Rimouski-Neigette 2050

Plusieurs membres de l'AREQ de notre secteur avaient participé, en mai 2025, à un atelier-consultation organisé par la Collectivité ZÉN (zéro émission nette) de Rimouski-Neigette. Les conclusions de la consultation ont été rendues publiques lors d'un évènement gratuit tenu le mardi 24 février 2026, au Grand Salon du Cégep de Rimouski.

Pour prendre connaissance des conclusions de la démarche:
<https://rimouskientransition.org/collectivitezen/>



Déjeuner des bénévoles et la terre en a tremblé!

Le déjeuner dédié aux bénévoles de l'AREQ permet de faire connaître les membres qui se sont impliqués dans l'un ou l'autre des dossiers de notre secteur. Au cours de la dernière année, une trentaine de bénévoles ont consacré du temps à notre association, selon leurs disponibilités et leurs champs d'intérêt. En remerciement pour le travail accompli, le conseil sectoriel a offert gracieusement le déjeuner aux 25 membres bénévoles présents. Il s'agissait d'une petite attention pour marquer notre reconnaissance.

Bourses de l'AREQ

Ce déjeuner fut le moment pour dévoiler les noms des récipiendaires des bourses de l'AREQ pour le triennat 2023-2026.

Le Conseil régional de l'AREQ a reçu 27 demandes de bourses, dont neuf provenaient de notre secteur; c'est un record. Un comité mandaté par le Conseil régional a analysé les demandes avec soin et procédé au choix des lauréats.

J'ai eu le plaisir de dévoiler les noms des cinq personnes du secteur récipiendaires de l'une des 15 bourses décernées:

- Anna Ouellet, étudiante à la maîtrise en orthophonie à l'Université Laval (300 \$, bourse nationale), représentée au déjeuner par Carole Michaud.



Nathan Ouellet, étudiant en techniques de génie civil au Cégep de Rimouski (250 \$, bourse régionale), présenté par Yolande Mailloux. Absent lors du déjeuner.

- Ariane Labrie, étudiante au baccalauréat à l'UQO (250 \$, bourse régionale), représentée par Marie-Marthe Dionne.



- Marianne Deschênes, étudiante en techniques de l'architecture au Cégep de Rimouski, (250 \$, bourse régionale), représentée par Gisèle Caron.



- Juliette Landry, étudiante au DEP Santé, assistance et soins infirmiers au CFRN (250 \$, bourse régionale), représentée par Nadine Langlois.



Félicitations aux récipiendaires. Nous leur souhaitons beaucoup de succès dans la poursuite de leur cheminement scolaire et professionnel.

Françoise Parent

Conférences et autres activités

Atelier «Info ou désinfo?»



Michel Genest, Françoise Parent, Johanne Fournier, journaliste, et Lison Jean

Un atelier a été donné le 24 avril par madame Johanne Fournier, journaliste, sur les fausses nouvelles. La présentation de l'activité à laquelle environ 50 personnes ont assisté ne se retrouve pas sur notre site Internet pour éviter que le sujet soit la cible de désinformation.

La recommandation principale s'appuie sur la technique du 30 secondes, qui consiste à :

- « S » pour vérifier la source;
 - « E » pour examiner le contenu;
 - « C » pour chercher de l'information ailleurs.
- Ici, je vous propose le lien de Radio-Canada.

Lison Jean

Responsable du dossier socio-politique

Comment combattre la désinformation (Le décripteur):
<https://ici.radio-canada.ca/info/decrypteurs/ateliers-combattre-desinformation>



Le **Centre québécois d'éducation aux médias et à l'information (CQÉMI)** aide les citoyens, jeunes et moins jeunes, à mieux s'informer et à développer leur esprit critique afin de combattre la désinformation. Il travaille aussi à faire connaître le journalisme et son rôle essentiel dans une société démocratique.

Source:

CQ-ÉMI: <https://www.cqemi.org/fr/mission>



L'intelligence artificielle



Samuel Labrecque,
conseiller aux dossiers
sociaux à l'AREQ

Jeudi le 19 mars, monsieur Samuel Labrecque, conseiller pour les dossiers sociaux à l'AREQ est venu nous entretenir sur des enjeux de l'intelligence artificielle. Environ 40 personnes, incluant quelques membres du secteur de La Mitis, étaient présentes. Nous avons bénéficié de son expertise adaptée pour nous. Les commentaires reçus étaient très positifs; seul bémol, nous avons manqué de temps pour une période de questions.

Lison Jean

Responsable du Comité socio-politique

https://rimouski-neigette.areq.lacsq.org/wp-content/uploads/sites/34/2026/03/IA-AREQpdf?fbclid=IwY2xjawQwqsNleHRuA2FlbQJxMABicmlkETFOaTVLb1c1aEE3VF2M05Zc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHm8EzN7VKM3yZi1OAMehxHfGCoajTlRDmdmEBiGVxDmjsIQqsGqzAUI2XKF_aem_zKYMmnmyTqp43qLrnyILDQ



La proche aide

Le lundi 9 février, plus de 30 personnes ont participé à la conférence d'environ une heure. **Geneviève Deschênes**, de l'organisme Appui proches aidants, et **Alexandra Katancevic**, de La lueur de l'Espoir du Bas-Saint-Laurent, ont présenté leur organisme ainsi que les ressources dont les proches aidants peuvent bénéficier. Cette rencontre, selon les témoignages, a apporté de l'information pertinente pour cet univers.

Les conférencières ont offert un soutien et une disponibilité à répondre aux demandes des personnes présentes.

Le document de la présentation d'Appui proches aidants se retrouve sur le site WEB de notre association (voir **code QR**).

Accueil proches aidants:

- <https://www.lappui.org/frinfo@lappui.org>
- 1 855-852-7784

Contactez Info-aidant pour de l'écoute, de l'information et des références, du lundi au vendredi de 8 h à 18 h.



Geneviève Deschênes Alexandra Katancevic

La lueur de l'Espoir du Bas-Saint-Laurent:

- <https://lueurespoirbsl.org/>
- 418 725-2544

Le **service Info-Social (811, option 2)** permet à toute personne qui se trouve au Québec de joindre un professionnel en intervention psychosociale.

Vous pouvez aussi consulter:

Enquête statistique sur la proche aide au Québec, 2022, 16 pages
https://www.lappui.org/documents/142/Appui_Enquete-Proche-Aidant-2022.pdf



Dossier: L'intelligence artificielle

L'intelligence artificielle (IA) transforme rapidement notre société, et son application dans le domaine du vieillissement soulève à la fois des espoirs et des interrogations. Cette conférence propose un survol accessible et critique des usages actuels et émergents de l'IA pour soutenir les personnes âgées. À l'aide d'exemples concrets tirés du Québec et d'ailleurs dans le monde, la présentation aborde plusieurs innovations technologiques: télésurveillance intelligente, outils de détection des troubles cognitifs, robots compagnons, systèmes de rappel de médication, et bien plus. L'objectif est de mieux comprendre comment l'IA peut améliorer la qualité de vie, prolonger l'autonomie et alléger la tâche des proches aidants et du personnel de santé.

La conférence met aussi en lumière les défis éthiques, les risques en matière de protection des données personnelles et les enjeux d'inclusion numérique.

Elle questionne l'équilibre entre innovation technologique et respect des droits fondamentaux des personnes âgées. Une période de questions permettra de favoriser les échanges avec les participantes et participants autour des opportunités et des limites de cette révolution technologique."

Source: <https://areq.lacsq.org/activites/conference-sur-lintelligence-artificielle-ia-bas-saint-laurent-gaspesie-les-iles-cote-nord-01-rimouski-neigette-f/>

Le *Quoi de neuf?* d'automne 2024 présentait un article sur l'intelligence artificielle signé Samuel Labrecque.



La Course des régions 2025

Le 5 mai dernier, la tournée de l'AREQ (CSQ) s'arrêtait à Rimouski dans le cadre du projet cinéma *La Course des régions*, une initiative mettant en lumière le talent de cinéastes émergents de partout au Québec tout en plaçant les personnes âgées au premier plan des récits présentés à l'écran.



Françoise Parent en entrevue avec Xavier Lacroix de Radio-Canada



Liste des films participants:

Cœur en Bois-Franc – David Couture

Dans le vide – Sébastien Leblanc

Jacques et Pierre-Paul – Pascal St-Gelais (finaliste)

L'estropié – Lisanne Gamelin

Le monteur – Alexandre Nadarajah-Jacques

Pour ce que ça vaut – Luana Costa (finaliste)

Soirée de filles – Nova Benny

Trou du diable – Isaac Gervais Trudel (finaliste)

Pour visionner les films:

<https://areq.lacsq.org/course-des-regions/>



À gauche, Pascal St-Gelais, gagnant, en compagnie de Micheline Germain, présidente de l'AREQ, lors de la remise de son prix au Congrès national.

Clinique de pickleball

Nous étions une quinzaine de membres à participer à cette activité de présentation de ce sport de plus en plus populaire, chez les aîné.e.s et toute la population. L'atelier s'est tenu au gymnase de l'UQAR, le vendredi 15 mai en avant-midi.

Nous y avons appris les différentes techniques, stratégies de jeu et règlements sous la gouverne de deux entraîneurs, Jean-Marie Robitaille et Jean-Charles Fournier. L'activité fut réalisée en collaboration les *Club des 50 ans et plus* de notre région.

Ce type de rencontres permet de réaliser encore davantage qu'il est bon de varier nos interventions pour atteindre d'autres membres



que ceux qui participent habituellement à nos activités.

George LeBel

La division régionale de la **Fondation Laure-Gaudreault** a tenu son assemblée générale en marge de celle de l'AREQ. C'est donc le 30 avril dernier que le Conseil d'administration a été nommé:

- Présidence: Lise-Anne Pineau
- Vices-présidences: Olivia-Claude Bernier et Raoul Deraspe
- Secrétariat: Rachel St-Pierre
- Trésorerie: Bona Arsenault

Notre secteur contribue activement au financement de la Fondation de deux façons:

- Nous avons effectué neuf **tirages moitié-moitié** depuis septembre. Diane Gaudreau s'acquitte merveilleusement de cette tâche.
- Le Conseil sectoriel, qui octroie 1 \$ par membre, a remis 1 000 \$ à la Fondation, cette année.

Les dons amassés sont redistribués dans la région et un montant est attribué dans chacun des 11 secteurs.

L'organisme récipiendaire de notre secteur est le Centre-Femmes de Rimouski, qui offre des ser-



Diane Robichaud a reçu de Françoise Parent le don au nom du Centre-femmes de Rimouski.

vices aux femmes à partir de 14 ans. L'organisme a reçu 900 \$ pour réaliser l'un de ses projets. Les projets sont:

- Jardin communautaire fait par et pour les femmes;
- Saine sexualité : volet 2;
- Groupe antidote : développement personnel et résilience collective.

Françoise Parent



"Le Centre-femmes de Rimouski a pour principale mission d'offrir un lieu de rencontre ouvert à toutes les femmes afin de favoriser leur autonomie sociale, financière et affective tout en améliorant leurs conditions de vie, en soutenant leur implication dans la collectivité et en défendant leurs droits par des actions collectives. Les valeurs prônées par le Centre-femmes: accueil, solidarité, confidentialité, respect et justice."

<https://centrefemmesrimouski.org/a-propos/>



Contribution du secteur à la Fondation

Depuis septembre 2025, la contribution de notre secteur à la Fondation a été de 1 676,50\$:

Tirages moitié-moitié:

- 22 janvier : 105,00 \$ Diane Gaudreau

- 12 février : 121,50 \$ Graziella Dion

- 13 mars : 90,50 \$ Pauline Cloutier

Ce sont 1 577 billets vendus depuis septembre 2025, au prix de 2 \$ par billet et 5 \$ pour trois.

L'équipe du Autrement dit ...

L'équipe de votre bulletin *Autrement dit ...* est composée de Diane Chevrier, Marie-Marthe Dionne, Francine Gaudreau, Ghislaine Malenfant et Nicole Nicolas (correction), Françoise Parent (présidence),

Sylvain Lamarre (photos), Michel Genest (coordination et mise en page). Merci à Claude Pelletier pour son travail d'édimestre.

Congrès national de l'AREQ

Sous le thème «Une AREQ plus grande, plus forte», les 450 personnes déléguées se sont réunies au Centre des congrès de Lévis. Les sept personnes déléguées de notre secteur ont eu le privilège de se prononcer, au meilleur de leurs connaissances, sur différents enjeux touchant notre association.

Le congrès s'est révélé des plus intéressants et a pleinement répondu aux attentes, tant par la qualité des dossiers présentés que par la compétence des personnes invitées à les exposer. Les points saillants du congrès sont les suivants :

Statuts et règlements

- Instauration d'un vote électronique lors des élections au conseil exécutif;
- Ajustement de la cotisation minimale des membres à 4 \$ par mois, sans cotisation maximale;
- Maintien de la durée et des limites des mandats électifs à deux mandats consécutifs de trois ans pour les postes visés;
- La proposition visant à permettre aux membres associés de participer à la vie démocratique de l'Association, notamment en occupant un poste électif au sein du conseil sectoriel — à l'exception de la présidence — n'a pas été adoptée, mais a été référée au conseil national pour une étude plus approfondie.



Autres moments forts

- Présentation vivante du Plan d'action et du Bilan financier 2023-2026;
- Présentation du bilan préliminaire du Plan de développement et de recrutement 2024-2029;
- Mise en contexte du Plan d'action retraite en préparation aux prochaines élections;
- Lancement du Fonds Marie-Marsolais pour le soutien à la coopération;
- Lancement du jeu de société **Par ici la retraite!**;
- Dévoilement du gagnant de *La course des régions*, Pascal St-Gelais, pour le court métrage *Jacques et Pierre-Paul*;
- Dévoilement de *La boîte à outils interactive* par le groupe de travail sur la relève et la vie associative;
- Conférences de Marie-Claude Barrette qui a livré une réflexion inspirante sur le rythme de la vie et de Pierre-Olivier Zappa qui a partagé sa vision des grandes tendances économiques et des défis qui façonneront les prochaines années.



François Tanguay, Claire Montour, Micheline Germain, Denise Côté et Carole Pedneault.

Membres du conseil exécutif du triennat 2026-2029:

- Présidence : Micheline Germain, Mauricie-Centre-du-Québec;
- 1^{re} vice-présidence : Claire Montour, Mauricie-Centre-du-Québec;
- 2^e vice-présidence : Denise Côté, Saguenay-Lac-Saint-Jean;
- Trésorerie : Carole Pedneault, Québec-Chaudière-Appalaches;
- Secrétariat : François Tanguay, Laval-Laurentides-Lanaudière.



Orientations 2026-2029

Les orientations retenues par les congressistes seront intégrées au prochain plan d'action, qui sera soumis au conseil national à l'automne 2026. La mise à jour n'ayant pas été réalisée, elles ne sont pas incluses au texte.

Le 9 juin dernier, dans le cadre du Congrès de l'AREQ, le jeu de société **Par ici la retraite!** a officiellement été lancé.

«À la retraite, pas en retrait»



À travers la province, les personnes retraitées jouent un rôle social d'une richesse exceptionnelle, parfois encore méconnu mais pourtant essentiel à la vitalité des communautés. Leur présence active dans les milieux de vie, leur engagement auprès des organismes, des familles et des régions révèlent une réalité bien différente de l'image traditionnelle d'une retraite synonyme de ralentissement. Sur le terrain, les retraités contribuent, transmettent, innovent et inspirent. Ils demeurent, collectivement, l'un des piliers de la vie sociale québécoise.

LOUIS-JÉRÔME DORAN

Conseiller en communication et relations de presse,
Quoi de neuf, printemps 2026, p. 12-15

... et impliqu.e.s dans le milieu

Dans cette perspective, *Autrement dit ...* vous propose une série de chroniques présentant des implications de membres de notre secteur dans des organismes de notre milieu. Dans cette édition, nous vous proposons le projet *Lire et faire lire*.



Lire et faire lire est un programme intergénérationnel dans lequel des bénévoles lecteurs de 50 ans et plus rencontrent des enfants de 12 ans et moins pour partager avec eux le plaisir de lire.

À Rimouski, c'est le Centre d'Action Bénévole qui coordonne le programme. Ce printemps, trois écoles ont bénéficié du programme: École du Boisé-des-Prés, École St-Yves et École des Beaux-Séjours (pavillon Ste-Odile). Pour y contribuer, il suffit d'être disponible deux heures consécutives par semaine, un minimum de huit semaines consécutives.

L'AREQ est l'un des membres fondateurs du programme. Des membres de notre secteur y sont actifs, dont Diane Chevrier, Diane Ross, et Rachel St-Pierre.

Ce qui motive les bénévoles à s'y engager, c'est d'éveiller l'amour des livres et d'ouvrir des horizons. Mais aussi de partager le bonheur de la lecture et l'amour des mots. Enfin, le projet permet de tisser des liens avec un petit groupe d'enfants et de contribuer à la réussite éducative.

Pour Diane Ross, c'est le plaisir de lire et de rencontrer des enfants qui la motivent. C'est une belle suite à nos années dans l'enseignement.

Si l'aventure vous intéresse, il faut communiquer avec France Michaud, coordonnatrice aux services à la collectivité et aux bénévoles au Centre d'action Bénévole de Rimouski-Neigette.

Rachel St-Pierre

Courriel: coordination@cabrn.org téléphone : 418 722.7010 # 103
Pour en savoir davantage sur le programme: <https://www.lireetfairelire.qc.ca/>

Assemblée générale sectorielle



Georges LeBel, président d'assemblée, Martine Dion, secrétaire d'assemblée et Françoise Parent, présidente du secteur.



Le dîner a été offert gratuitement aux membres présents par le secteur et préparé par la Coopsco du Cégep de Rimouski.

Tel que prévu aux statuts et règlements de notre association, l'assemblée générale s'est tenue le 09 avril 2026. La quarantaine de membres présents constituait un quorum de plus de 3%, amplement suffisant à la tenue de celle-ci. Les différents rapports du conseil et des comités ont été livrés; ceux-ci sont accessibles pour consultation sur le site web. En cette année du congrès, quatre postes étaient soumis aux élections pour un mandat de trois ans. Les trois personnes ayant présenté leur candidature ont été élues par acclamation. Il s'agit des postes de présidence, Françoise Parent, 2^e vice-présidence, Line Dionne et au secrétariat, Martine Dion. Le poste de 2^e personne conseillère est demeuré vacant à l'issue de la période d'élection.

Françoise Parent

Nos principaux enjeux pour les prochaines années:

- Développer l'appartenance à l'AREQ
- Développer une vie associative et une relève forte

Dans nos cartons pour la prochaine année:

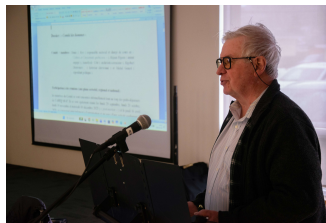
- Proposer des activités variées pour rejoindre l'intérêt des membres actifs
- Mettre en place le Plan d'action 2026-2029
- Réviser la Politique administrative du secteur



Jean-Roch Côté, président d'élections



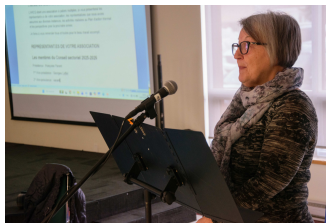
Claude Pelletier, responsable du comité des femmes



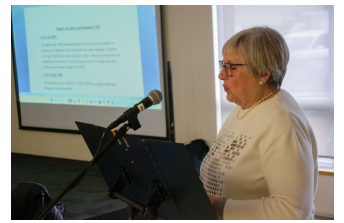
Denis J Roy, responsable du comité des hommes.



Lison Jean, responsable du dossier sociopolitique.



Françoise, présidente du secteur



France Harrisson, responsable du comité de l'environnement et développement durable



Michel Genest a présenté le rapport financier

Vous pouvez consulter la plupart des rapports annuels, dans les pages réservées à chaque comité, à l'adresse sui-vante:
<https://rimouski-neigette.arez.lacsq.org/le-secteur/les-comites/>



À mettre à l'agenda 2026-2027

2026

- 17 septembre – Activité de la rentrée
- Date à préciser – Dîner de l'amitié (75 ans)
- 1er octobre – Marche des aîné.e.s
- 22 octobre – Accueil des nouveaux retraité.e.s
- 19 novembre – Déjeuner des hommes
- 10 décembre – Dîner des Fêtes

Ces dates peuvent faire l'objet de modifications.

Passez un bel été!



Sommaire

Secteur Rimouski-Neigette

- Mot de la présidente 2
- Rappel: Mise à jour de votre profil AREQ 2

AREQ régionale

- Mot du président sortant 3
- Rencontre régionale 3
- Mot de la présidente régionale 4
- Assemblée régionale 4

Activités régulières

- Dîner des Fêtes 5
- Déjeuner du Nouvel an 5
- Déjeuner de la Saint-Valentin 5
- Déjeuner des femmes 6
- Projet Toujours En Action 6
- Déjeuner de l'environnement 7
- Vision collective de Rimouski-Neigette 2050 7
- Déjeuner des bénévoles 8

Conférences et autres activités

- Atelier info ou désinfo? 9
- L'intelligence artificielle 9
- La proche-aidance 10
- Dossier: L'intelligence artificielle 10
- La course des régions 2026 11
- Clinique de Pickleball 11

La Fondation Laure-Gaudreault

- Contribution du secteur à la FLG 12
- L'équipe du *Autrement dit* 12

L'AREQ nationale

- Congrès national 13
- « À la retraite, pas en retrait » 14
- ... et impliqué.e.s dans le milieu : 14

Assemblée sectorielle

- À mettre à l'agenda 2026-2027 16
- Renseignements utiles 16

Renseignements utiles

Adresses utiles

- AREQ 01-F, local R-110
- 250, boul. Arthur-Buies Ouest, Rimouski, G5L 5C5

Bulletin sectoriel : Michel Genest

- tresorerie.areq.01f@gmail.com

Messagerie du secteur:

- messagerie.areq01f@gmail.com

Site Web sectoriel :

- <http://rimouski-neigette.areq.lacsq.org>

Page Facebook du secteur:

- <https://www.facebook.com/groups/438502958491976>

l'AREQ Nationale

- Par téléphone : 418 525-0611 ou 1 800 663-2408
- Site Web : <https://areq.lacsq.org/>
- Courriel : info@areq.lacsq.org

Conseil sectoriel

Présidente : Françoise Parent

- presidence.areq.01f@gmail.com

Secrétaire : Martine Dion

- secretariat.areq.01f@gmail.com

Trésorier: Michel Genest

- tresorerie.areq.01f@gmail.com

Responsables des dossiers:

Action sociopolitique : Lison Jean

- lisonjean@icloud.com

Assurances, retraite et indexation : Georges LeBel

- georgeslebel@hotmail.com

Condition des femmes : Claude Pelletier

- cldpelletier@telus.net

Condition des hommes : Denis J. Roy

- denisjroy@hotmail.com

Environnement et développement durable : France Harrison

- franceharrison@gmail.com