

# L'ENTREFILET

Montréal (06)  
Du-Haut-De-L'Isle (H)

MARS 2026 VOLUME 10 NO 2



AREQ

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

3	Le mot du président Passer à l'action	9	Chronique du lecteur
4	Comité de la Condition des Femmes	10	Nouveaux membres Décès
6	Comité des assurances	11	Responsables des comités
8	Fondation Laure-Gaudrault	12	Les activités à venir

## Manifeste

Nous sommes l'AREQ, la plus ancienne et la plus importante association de retraités de la fonction publique du Québec. Nous défendons les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux des aînés.

Nous sommes un mouvement. Nous contribuons à la création d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifique. Nous adhérons au principe d'égalité de droit et de fait entre les sexes.

Nous sommes des membres issus des secteurs de l'éducation, de la santé et des services sociaux, de la petite enfance, des communications et des loisirs, du milieu communautaire et du monde municipal.

Nous sommes des retraités de la CSQ, qui exerçons fièrement une citoyenneté active pour l'engagement social et la dignité des aînés.

# Passer à l'action



Bonjour,

Nous voici à un moment important de notre association. À tous les trois ans, un congrès national a lieu pour définir les orientations pour le prochain triennat. Plus de cinq cents délégués y participeront. L'AREQ c'est plus de 60 000 membres répartis entre 10 régions et 81 secteurs.

Cette année plusieurs postes seront à combler pour notre secteur soit la présidence, la 2<sup>e</sup> vice-présidence, le secrétariat, le 2<sup>e</sup> poste de conseiller ou conseillère. Ces quatre personnes seront élues pour des mandats de trois ans.

Je profite de l'occasion pour remercier tous les membres du conseil ainsi que ceux et celles des différents comités et autres bénévoles qui permettent le bon fonctionnement de notre équipe. Je vous invite à vous joindre à nous pour accroître nos services et partager ensemble le mieux-être.

Pour l'année 2025-2026, ce sera la dernière impression du bulletin. Les coûts d'impression et de publipostage deviennent trop important et ne permettent pas une troisième publication. Si vous désirez recevoir la version numérique, veuillez s'il-vous-plaît nous transmettre votre adresse courriel ou consulter notre site WEB.

Le 7 juillet prochain la région célébrera son 40<sup>e</sup> anniversaire et un souper croisière nous sera offert au coût de 100 \$ pour les membres et de 225 \$ pour les non membres. Vos conjoints (tes) pourraient bénéficier d'un coût avantageux en devenant membre associé et en bénéficiant aussi de d'autres avantages.

Le mois de mars est rempli d'activités. Consultez notre site WEB sectoriel ainsi que celui du régional.

Le 15 avril nous tiendrons notre assemblée générale sectorielle à Casa Réception. Vous êtes **tous conviés** à cet évènement annuel.

Au plaisir de vous rencontrer en grand nombre.

Gilles Sabourin

Nicole Girard



## Visite de la Grande Bibliothèque

Lundi 19 janvier 2026, 35 membres de l'AREQ du Haut-De-L'Isle et de Montréal ont bravé le froid pour visiter la Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) ouverte spécialement pour nous aînés, es.

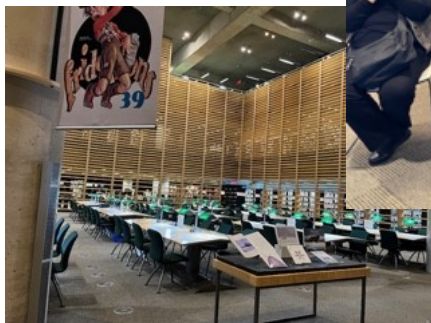
Ça été un véritable succès d'entendre les intéressés, es questionner et échanger avec le sourire. Notre super guide, Caroline Malo - responsable des aînés -, nous a rapidement séduits par la construction de l'édifice, sa façade recouverte de lames de verre translucides et le bouleau jaune qui teinte de douceur et de chaleur l'atmosphère de ce magnifique endroit.

BAnQ possède deux chambres de bois - Pensons au titre du roman de Anne-Hébert - dont une contient la collection universelle destinée aux membres pour emprunt et la collection patrimoniale québécoise pour consultation sur place de ce qui s'est produit au Québec depuis 1968. La Grande Bibliothèque est le réservoir des autrices, auteurs, créateurs, créatrices de livres, revues, journaux, musique, films, séries, jeux vidéo, généalogie, patrimoine, histoire du Québec.

Les personnes impliquées, es ont questionné madame Malo qui a répondu avec brio à chacune des questions. Elle nous a éblouis par la quantité et la variété des documents numériques et autres activités à découvrir.

### À noter :

- L'abonnement à BAnQ est gratuit. Il suffit de s'y rendre avec une carte d'identité.
- Le nombre de personnes qui a répondu à cette visite m'incite à récidiver.
- Je remercie mes collègues Du Haut-de-L'Isle qui étaient avec nous le 19 janvier.



## Centrale des Syndicats du Québec

Les 22 - 23 janvier, sur invitation de la Centrale des Syndicats du Québec (CSQ), j'ai participé - 1<sup>ère</sup> fois - au Réseau d'Action féministe à Laval. Le thème était Femmes et santé pour les aînées, les jeunes, adolescentes et mamans au boulot. Des conférencières nous ont informées de la situation sur : Hormones et travail comment trouver l'équilibre, ménopause, santé globale, surcharge morale et l'état du droit à l'avortement et celui des femmes à l'international quand nous pensons à celles voilées et d'autres qui souffrent de manque de ressources alimentaires.

### Comité national des femmes (CNF)

Le comité national a choisi, au cours de son mandat, de publier une BD intitulée Pour ouvrir le dialogue avec les ados et nous - aînées, s - face à la sexualité précoce de nos jeunes filles. Cet album sera offert aux membres de la CSQ bientôt.

La prochaine rencontre du Réseau d'Action féministe aura lieu le 1 et 2 avril 2026, à Chicoutimi.

### CCF Du-Haut-de-L'Isle et de Montréal

Les comités des femmes nous invitent à nous rassembler autour d'une table, à 11 h 30, au restaurant HOMA, le 6 mars 2026, en l'honneur de la Journée Internationale des Femmes. N'oublions pas que c'est ensemble que nous avons de la force et la capacité de faire modifier des décisions.

Les intéressées, consulter l'Échos de l'Île, volume 24 ou communiquer avec Nicole Girard par courriel à : [ngirard1043@gmail.com](mailto:ngirard1043@gmail.com) avant le 1<sup>er</sup> mars (covoiturage en partant de Verdun).

### Femmes remarquables et ignorées, ça vous inspire ?

Membres de l'AREQ et autres êtes invités en grand nombre à découvrir des Femmes remarquables et ignorées de notre patrimoine québécois. L'atelier aura lieu à St-Pius, à 13 h, le 18 mars. Le concepteur de la conférence est monsieur Robert Marois du Comité des Hommes de Montréal (CH). Il sera accompagné de Marie-Marthe Leduc, Sonia Trépanier et moi.

Gaétan Dubois

## ASSUREQ et l'impôt Année 2025

Les personnes qui participent au régime d'assurance collective ASSUREQ peuvent inclure certaines dépenses dans leur déclaration de revenus de 2025, soit :

- les primes du régime d'assurance maladie payées;
- les frais de soins de santé réclamés, mais non remboursés par ASSUREQ.

Ces montants peuvent être déclarés à titre de dépenses en soins médicaux.

### **1. Les primes du régime d'assurance maladie**

- Si vos primes d'assurance sont déduites de votre rente du régime de retraite du secteur public (RREGOP, RRE, RRCE, RRPE, etc.) administré par Retraite Québec, vous devez fournir l'un des documents suivants :

Le feuillet T4 émis par Retraite Québec, sur lequel figure également le montant des primes admissibles.

ou

Une copie du document « État des dépôts » émis par Retraite Québec en janvier. Le montant des primes admissibles à la déclaration de revenus y est indiqué. Votre texte de paragraphe

- Si vous payez vos primes par facturation individuelle ou par paiement préautorisé, un reçu fiscal pour l'année 2025 vous sera envoyé automatiquement par Beneva.

### **2. Les frais de soins de santé réclamés, mais non remboursés par ASSUREQ.**

Pour obtenir le relevé d'impôt (soins de santé) des frais réclamés, mais non remboursés par ASSUREQ, la démarche est expliquée sur le site de Beneva : [comment obtenir votre relevé d'impôt | Beneva](#)

### Important à savoir

Le relevé de prestations de Beneva inclut tous les frais soumis, sans tenir compte de leur admissibilité fiscale selon les lois de l'impôt.

Il est donc de votre responsabilité de vérifier quels frais sont réellement admissibles aux crédits d'impôt pour frais médicaux et d'ajuster votre relevé au besoin. À partir de l'Espace client Beneva, vous pouvez produire un relevé détaillé, retirer certains frais non admissibles en décochant les soins à exclure dans la section Visualiser le relevé détaillé, puis cliquer sur Recalculer afin de mettre à jour les montants demandés et remboursés.

#### Frais médicaux admissibles aux crédits d'impôt

Pour connaître la liste des frais et services admissibles, il est recommandé de consulter les sites officiels des gouvernements fédéral et provincial.

#### Agence du revenu du Canada (fédéral)

Pour être admissible au crédit d'impôt fédéral, les frais médicaux doivent dépasser le moindre des montants suivants :

3 % du revenu net

ou

2 834 \$

Dans certains cas, il peut être avantageux que la personne conjointe ayant le revenu le plus faible demande les frais médicaux admissibles.

Site Internet : [Lignes 33099 et 33199 – Frais médicaux admissibles que vous pouvez demander dans votre déclaration de revenus - Canada.ca](#)

#### Revenu Québec (provincial)

Pour être admissible au crédit d'impôt provincial, les frais médicaux doivent dépasser 3 % du revenu net.

Si vous aviez une personne conjointe au 31 décembre, le revenu familial est pris en compte. Vous devez additionner votre revenu net et celui de votre personne conjointe (cette règle s'applique au provincial seulement).

Site Internet : [Frais médicaux | Revenu Québec](#)

## Nicole Girard

Lors des déjeuners à Lachine en 2025, nous avons ramassé avec les sous et les dollars déposés, la somme de 175,00 \$. Vive le Vide-Poches !

Vous avez été plus particulièrement généreux de septembre à décembre.

MERCI et BRAVO à vous !

Les Organismes aidés par la Fondation (OSBL)

- Cette année, pour la première fois, nous comptons onze (11) organismes. Notre collègue, Suzanne Sabourin, a offert à six (6) d'entre eux à remplir une Demande d'Aide financière, car nous nous préoccupons particulièrement des personnes âgées. Tous les organismes contactés ont retourné et bien rempli leur Demande.

Au moment d'écrire, l'étape suivante sera de faire recommander chaque OSBL lors de la prochaine réunion du Conseil Du Haut-de-L'Isle.

### Tirage national, c'est parti!

La FLG a lancé son tirage national qui se tient en marge du Congrès de juin 2026. Cette année, nous innovons en organisant ce tirage uniquement par voie électronique. C'est par le biais d'une entreprise québécoise située à Roberval que se déroulera toute l'opération, de la vente des billets au tirage lui-même. L'entreprise retenue offre toutes les garanties de sécurité pour les transactions en ligne et pour la protection des renseignements personnels.

Les billets peuvent être achetés dès maintenant sur le site :

<https://tirage.moitiemoitie.com/300>. Malgré ce nom, les revenus de ce tirage-partage seront répartis entre la Fondation, d'une part, et cinq personnes gagnantes qui se partageront en parts égales 50% des ventes. La vente des billets se termine le 10 juin 2026 à 23 h 59 et le tirage aura lieu le 11 juin à 8 h. Les noms des personnes gagnantes seront annoncés lors de la dernière séance de travail du Congrès, le 11 juin.

Le coût des billets est de 5 \$ l'unité, 10 \$ pour trois(3) billets, 20 \$ pour dix(10) billets et 50 \$ pour cinquante(50) billets, Jusqu'au 22 février, profitez de la promotion de lancement qui double le nombre de billets pour le même montant. Précisons que l'achat de billets de participation à ce tirage ne peut donner droit à un reçu fiscal.

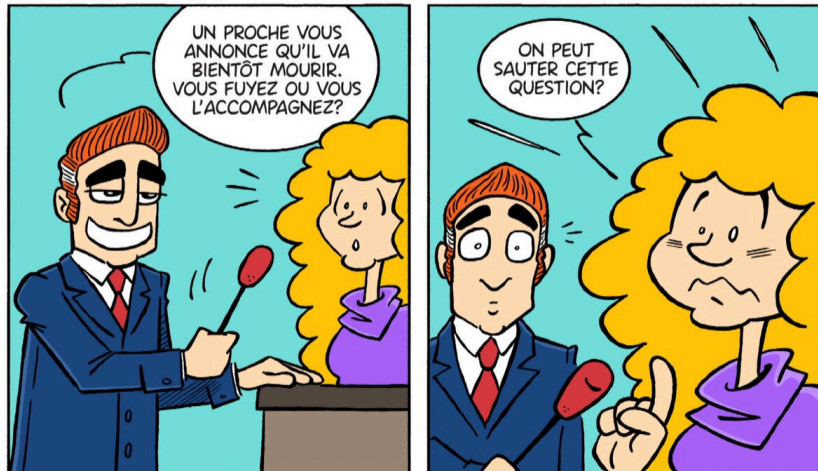
Bonne chance à toutes et à tous!

Référence : Pierre Levebvre, Bulletin d'information

# CHRONIQUE DU LECTEUR

Cet espace vous appartient

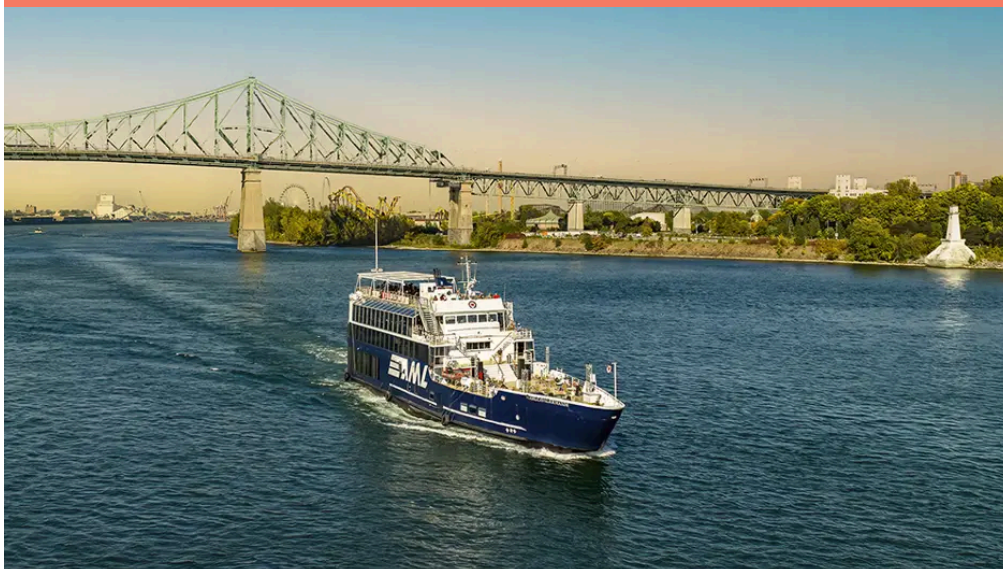
## LA QUESTION QUI TUE



## MEMBRES SANS NOUVELLES

Nous sommes sans nouvelles des membres suivants : Hélène Barge-Moreau, Isabel Boyle, Francine Charbonneau, Huguette Dalpé-Méhot, Wendy Dalziel, Louise D'Amour-Comeau, Roger Nahmiash, Catherine Stock-Lacourse, Rose-Marie Tétrault, Christian Tremblay, Brian Warr, J. Scott Waugh. Si vous connaissez ces personnes, invitez-les à mettre à jour leur dossier auprès de l'AREQ afin que nous puissions de nouveau communiquer avec eux.

Souper croisière, 40<sup>e</sup> anniversaire AREQ régional





## BIENVENUS À NOS NOUVEAUX MEMBRES

Chake Berberian

Céline Bérubé

Daniela Cervetti

Stephen Ciambella

Hélène Langlois-Pauly

Luisa Yolanda Leiva Galvez

Hélène Packman

Guylène Tremblay



## Décès

Huguette Bourque-Kelly

Ghislaine Collet-Fiset

Lois De Jean

Marcelle Greiss-Khouzam

Dominique Lalo

Janine Lalonde-Paquette

Huguette Lanctôt-Kane

Robert Légaré

Rae McCallum

Gisèle Robert

Louise Sauriol-Mikus

Frances B. Wright

Le conseil sectoriel offre ses plus sincères sympathies aux familles éprouvées. Pour informer les membres du secteur d'un décès, contactez le responsable, Richard Raymond à : [liseetrichard@videotron.ca](mailto:liseetrichard@videotron.ca)

<p><b>Assurances</b> Gaétan Dubois duboisgaetan@gmail.com</p>	<p><b>Condition des femmes</b> Nicole Girard ngirard1043@gmail.com</p>
<p><b>Condition des hommes</b> André Labossière andrelabossiere@gmail.com</p>	<p><b>Retraite</b> Gilles Sabourin gilles_sabourin@hotmail.com</p>
<p><b>Arts</b> Angèle Gagnon ordiance29@gmail.com</p>	<p><b>Fondation Laure Gaudreault</b> Nicole Girard ngirard1043@gmail.com</p>
<p><b>Environnement</b> André Labossière andrelabossiere@gmail.com</p>	<p><b>Sociopolitique</b> Gilles Sabourin gilles_sabourin@hotmail.com</p>
<p><b>Bulletin sectoriel</b> Gilles Sabourin</p>	<p><b>Site WEB</b> Suzanne Sabourin suzannesabourin@hotmail.com</p>
<p><b>Comité de la relève</b></p>	<p><b>Communications</b> Richard Raymond liseetrichard@videotron.ca</p>
<p><b>Cartes d'anniversaire</b> Jeanine Beaudry, Ginette Pomerleau</p>	<p><b>Photographe</b> Simone Dubois</p>

Responsables  
des comités

### RECEVOIR LE BULLETIN PAR COURRIEL

Plusieurs de nos membres reçoivent déjà leur bulletin sectoriel en format électronique.

Si vous désirez vous ajouter à cette liste, vous pouvez en faire la demande par courriel

à Gilles Sabourin à l'adresse suivante : [gilles\\_sabourin@hotmail.com](mailto:gilles_sabourin@hotmail.com)

# LES ACTIVITÉS À VENIR

- 6 mars : Petit déjeuner (Eggsquis, Lachine)  
6 mars : Dîner chez Homa  
12 mars : Cabane à sucre Au pied de l'érable  
18 mars : Conférence Des Femmes remarquables ...  
20 mars : Visite à la Biosphère  
26 mars : Conférence Itinérance et les personnes âgées à Montréal  
3 avril : Petit déjeuner (Eggsquis Lachine)  
15 avril : Assemblée générale sectorielle, Casa Réception  
30 avril : Assemblée générale régionale, Château Classique  
1 mai : Petit déjeuner (Eggsquis Lachine)  
6 mai : Visite de l'architecture dans le vieux Montréal  
31 mai : Quilles-0-thon  
5 juin : Petit déjeuner (Eggsquis Lachine)  
7 juillet : Souper croisière, 40<sup>e</sup> anniversaire AREQ régional

## ÉQUIPE DU JOURNAL

Coordonnateur : Gilles Sabourin

Collaborateurs : Gilles Sabourin, Nicole Girard, André Labossière, Gaétan Dubois, Jean-Pierre Divay

**Pour soumettre un article :**  
[gilles\\_sabourin@hotmail.com](mailto:gilles_sabourin@hotmail.com)

## Informations pratiques

<b>AREQ nationale</b>	<b>418 525-0611 1 800 663-2408</b>	<b><a href="http://areq.lacsq.org">areq.lacsq.org</a> <a href="mailto:info@areq.lacsq.org">info@areq.lacsq.org</a></b>
<b>Beneva</b>	<b>1 888-6962 418 651-6962</b>	<b><a href="http://www.beneva.ca/fr">www.beneva.ca/fr</a></b>
<b>Retraite Québec</b>	<b>418-643-5185 1 800 463-5185</b>	<b><a href="http://retraitequebec.gouv.qc.ca">retraitequebec.gouv.qc.ca</a></b>