

Ex-Tension

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec CSQ

Bonjour à vous membres de l'AREQ!



Au moment d'écrire ces lignes, nous voilà déjà à l'approche de Noël, je fabrique des couronnes de Noël, j'emballer les cadeaux, je cuisine un peu à travers ça... Question de varier les activités!

Ce qui m'amène à vous entretenir de nos différentes activités « AREQ » depuis l'automne. Autour de 110 personnes ont participé au déjeuner de la non-rentree! Ça fait plaisir! La journée environnement/sociopolitique, l'accueil des nouveaux, la fête automnale, la journée des hommes, en plus des autres rencontres dans les cellules, on peut dire que ça bouge quand même pas mal dans le secteur! Merci aux responsables de conserver votre belle énergie! Merci aux membres de participer!

Je profite de cette tribune pour vous mentionner que nous sommes à l'écoute si vous avez des suggestions! Les possibilités changent avec les années. Les plus âgés/es préfèrent des activités avec moins de déplacement, les plus jeunes ont encore toute l'énergie nécessaire pour des activités plus « flyées »! Le Conseil sectoriel fait de son mieux, mais comme nous désirons faire plaisir à plus de personnes possibles, nous avons besoin de vos idées! N'hésitez pas à nous les partager!

« Partager » et « faire plaisir » voilà des mots que nous aurons beaucoup dans nos pensées à l'approche de Noël! Les plus beaux cadeaux que l'on peut offrir sont notre temps, notre présence auprès de ceux que l'on aime! Se rencontrer, rire ensemble! Je vous souhaite vraiment plein de ces beaux moments pas seulement en décembre mais tout au long de l'année! Bienveillance et douceur!

**Au plaisir de vous rencontrer et d'avoir du temps pour échanger ensemble!
Joyeux Noël et Bonne Année!**

Élise Melanson, présidente

**« Le bonheur est quelque chose qui se multiplie quand il se divise. »
(Paolo Coelho)**



LES RESPONSABLES DES COMITÉS (SECTEUR)

Assurances	Bernard Blanchet
Condition des femmes	Georgette Roy
Condition des hommes
Environnement	Marlène Fournier
Fondation Laure-Gaudreault	France Chouinard
Retraite	Louise Gagnon
Sociopolitique



***Vous désirez consulter notre journal (en couleurs),
visitez notre site Internet.***

Internet: <http://pascaltache.araq.lacsq.org>

Merci à Mario Cloutier pour la mise à jour de notre site Internet.

ÉQUIPE DU JOURNAL

Les responsables des **nouvelles** pour les cellules :

La Pocatière	Alberte Michaud
L'Islet-Nord	Rose-Hélène Fortin
L'Islet-Sud	<u>Membres en alternance</u>
Montmagny-Nord	Marlène Fournier
Montmagny-Sud	Ghislaine Lord

PROCHAIN JOURNAL

Mi-mars 2023

Correction et révision	Lise Bélanger
	Élise Melanson
Cueillette des informations	Huguette Nicole
Mise sous enveloppe	Françoise Boulet et son équipe
Poste	Nicole Labonté
Mise en page et conception	Huguette Nicole
	418-248-3190 Courriel : nicolehu1@telus.net

Photocopie Maryse Bélanger

Merci au SECS et à Maryse Bélanger pour leur collaboration à l'impression de notre journal sectoriel.

LE CONSEIL SECTORIEL

Élise Melanson	présidente	418-359-2105 rés. 418-248-6949 cel.
Bernard Blanchet	1 ^{er} v. Prés.	418-246-5325 rés. 418-241-3490 cel.
Marlène Fournier	2 ^e v.-prés.	418-248-2003 rés. 418-241-9541 cel.
Lise Bélanger	secrétaire	581-226-8842
Huguette Nicole	trésorière	418-248-3190
Louise Gagnon	1 ^{ère} conseillère	418-248-9215
France Chouinard	2 ^e conseillère	418-359-3072

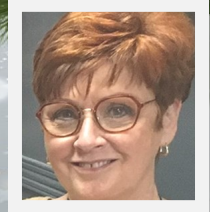
RESPONSABLES DES CELLULES

La Pocatière	Maxellande Bureau	418-856-4218
	Alberte Michaud	418-856-2985
Montmagny-Nord	Françoise Boulet	418-248-3646
	Pauline Forgues	418-248-1532
L'Islet-Sud	Réjane St-Amant	418-356-3930
Montmagny-Sud	
L'Islet-Nord	
Amis Amies AREQ	Réjane St-Amant	418-356-3930

SOMMAIRE

Mot de la présidente.....1	FLG 5	Rabais 13
Renseignements2	Assurances.....6-7	Collecte de sang..... 14
Mot de la présidente régionale3	Environnement..... 8	Numéros importants 14
Vœux conseil sectoriel3	Journée inter. des femmes 9	Nécrologie 15-16
Vœux cellule Montmagny-Sud...4	Fête automnale et aînés 10	\$\$\$ SVP \$\$\$..... 16
Vœux cellule Montmagny-Nord.4	Adresses invalides..... 10	
Vœux cellule La Pocatière4	Nouvelles retraitées.....11	À joindre à vos dossiers ASSUREQ
Vœux comité des femmes.....5	Conseils utiles11	Aide mémoire pour le membre...A-B
Vœux cellule L'Islet-Sud5	Journée inter. des hommes.....12	Aide mémoire pour conjointe.....C-D

Présidente régionale



Bonjour à vous toutes et tous, membres de la région 03 de l'AREQ.

L'arrivée du temps des fêtes est l'occasion idéale de vivre nos traditions. Il m'est très agréable de vous offrir mes meilleurs vœux de bonheur, de plaisir et de santé. Je considère que vous collaborez grandement à établir la belle vitalité de la région 03, en participant aux activités régionales. Merci de me donner l'occasion de vous y voir et revoir.

Passez une très belle période des fêtes.
Je suis impatiente de vous retrouver en 2023.

Carole Pedneault, présidente régionale



Les membres du conseil sectoriel



Chers membres de l'AREQ,
Avez-vous été sages cette année? Oui? Êtes-vous certains/es?
Mise à part quelques folies, aucune bêtise?
Parfait! Alors, le Père Noël pensera sûrement à vous!
N'oubliez surtout pas qu'il existe 4 âges dans la vie d'un homme :

Celui où il croit au Père Noël

Celui où il ne croit plus au Père Noël

Celui où il est le Père Noël

Celui où il ressemble au Père Noël



Heureusement que nous croyons encore au Père Noël!

En attendant la venue de celui-ci, le conseil sectoriel vous souhaite un agréable Noël, beaucoup de bonheur, de joie, de chocolat (pensez à votre ligne...) et comme dit le Père Noël « OH! OH! OH! ... Beaucoup de cadeaux! »

Au plaisir de se revoir en 2023 pour vivre de beaux moments!

Suggestions de cadeaux de Noël

- À votre ennemi/e, le pardon
- À un/e adversaire, la tolérance
- À un/e client/e, un service
- À tous/tes, la charité
- À sa famille, tout ton amour
- À soi-même, le respect

Oren Arnold

En vieillissant
la liste de Noël
raccourcit
car les choses
que l'on
souhaite
ne s'achète pas.

Joëlle
Lise
Bernard
Martève
Huguette



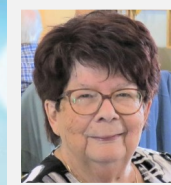
Lise
Honoré



CELLULE MONTMAGNY-SUD

Voici le menu de la nouvelle année :

Cocktail de l'amitié
Suprême de la bonne santé
Gratiné de prospérité
Plateau d'excellentes nouvelles
Salade de réussites
Bûche du bonheur
Joyeuses Fêtes!



Ghyslaine Lord



CELLULE MONTMAGNY-NORD

Françoise Boulet et Pauline Forgues
responsables paufor@telus.net



À tous nos membres,
Meilleurs Vœux pour un temps
des fêtes rempli de joie,
de bonheur et d'allégresse.

Et que la nouvelle année vous apporte
santé et prospérité!



CELLULE LA POCATIÈRE

Maxellande Bureau et Alberte Michaud
responsables
maxbureau@hotmail.ca et ulevesque@videotron.ca



Au temps des Fêtes, quel merveilleux moment pour offrir
des vœux chaleureux à vous tous que nous côtoyons.
Joyeux Noël à chacun/e! Plein d'amour et de tendresse dans nos cœurs!
Beaucoup de bonheur, de plaisir, de douceur, de santé et de paix pour la
Nouvelle Année, ainsi que la réalisation de vos projets les plus chers!

COMITÉ CONDITION DES FEMMES

Georgette Roy, responsable.



Bonjour à vous toutes et tous!

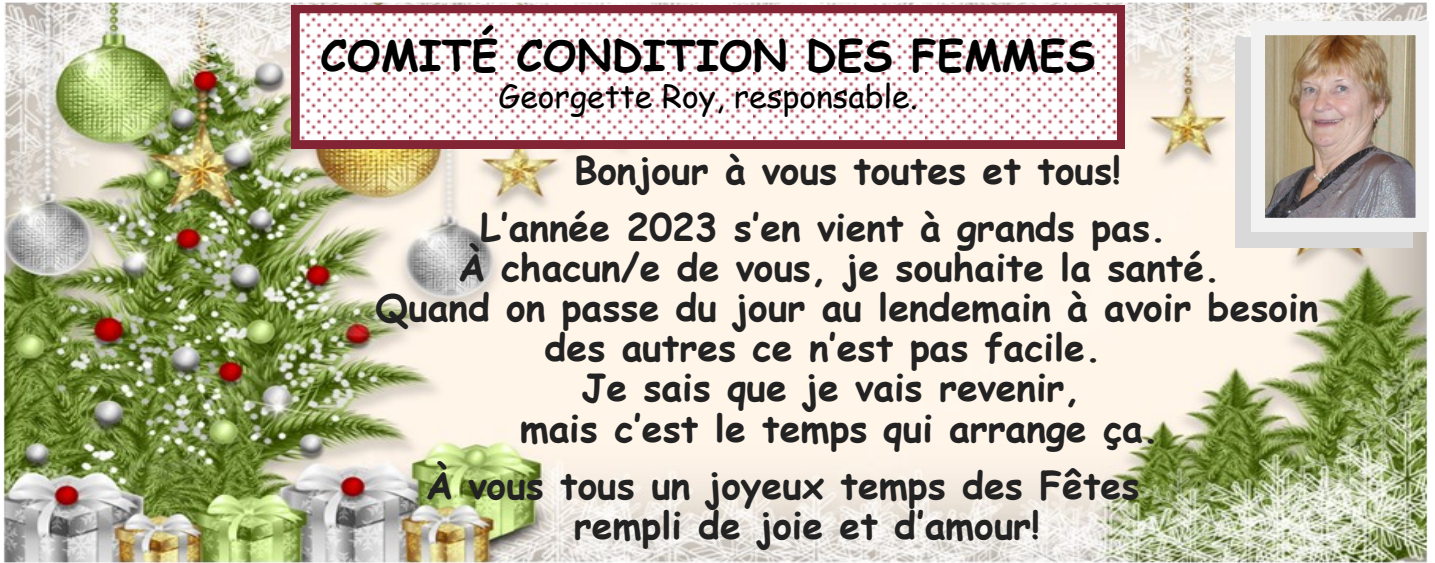
L'année 2023 s'en vient à grands pas.

À chacun/e de vous, je souhaite la santé.

Quand on passe du jour au lendemain à avoir besoin des autres ce n'est pas facile.

Je sais que je vais revenir, mais c'est le temps qui arrange ça.

À vous tous un joyeux temps des Fêtes rempli de joie et d'amour!



CELLULE L'ISLET-SUD

Réjane Saint-Amant, responsable



Que la période des Fêtes vous procure
JOIE, BONHEUR et SANTÉ!

Laissez vous imprégner de l'émerveillement qui est encore dans un coin de votre cœur d'enfant!!!
Heureuse année 2023!



FONDATION LAURE-GAUDREAU

France Chouinard, responsable

francechouinard_5@hotmail.com



Nous devons un **gros MERCI** à madame Yvonne Morneau, responsable pour la fondation dans notre secteur, au cours des dernières années. Elle a accompli un travail remarquable en nous parlant de la FLG tout en nous incitant à faire des dons.

C'est avec plaisir que France Chouinard, 2^e conseillère au Conseil sectoriel a pris le relais!

L'argent amassé pendant l'année 2021-2022 a permis de faire un don de 700,00\$ à la Médiathèque l'Héritage de l'Islet-Sud. Un organisme qui rejoint la population de sept paroisses de notre secteur. Ce montant servira surtout à faire vivre des activités intergénérationnelles à nos aînés/es.

Le plaisir de partager leurs connaissances et leurs talents avec les jeunes apporte une valeur supplémentaire à ce montant d'argent.

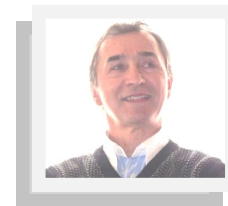
Photo : France Chouinard, responsable FLG
Sébastien Ouellet, président du CA de la Médiathèque





COMITÉ DES ASSURANCES

Bernard Blanchet, responsable



Bonjour,

C'est aujourd'hui, lors de l'assemblée générale d'ASSUREQ, que nous annonçons les conditions de **renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ pour 2023**. Voici un résumé de ce qui a été présenté. Comme chaque année, l'objectif des rencontres avec l'assureur est de déterminer la meilleure tarification possible en tenant compte de la réalité du groupe et en s'assurant de préserver la bonne santé financière du régime.

Régime d'assurance maladie

Il a été convenu de maintenir les primes du régime d'assurance maladie au même taux que ceux de 2022, taux qui, rappelons-le, avaient subi une diminution par rapport à l'année précédente. Le congé de prime de 3\$ par mois a également été reconduit.

En plus du maintien des primes et du congé de prime, il a été possible de bonifier le régime Santé Plus.

Bonification du régime Santé Plus : augmentation du remboursement maximal pour le regroupement des professionnels de la santé visés

Dans le but de contrer l'inflation et pour répondre à la demande de plus en plus nombreuse de la part de nos membres, le montant maximal remboursé pour l'ensemble des professionnels de la santé visés dans le régime Santé Plus passe de 750\$ à 1 000\$/ personne assurée/ par année civile.

Régime Assurance maladie Prime mensuelle 2023			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	24,26 \$	29,26 \$	46,51 \$
Santé Plus	45,26 \$	54,12 \$	84,67 \$

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants

Régime d'assurance vie

Encore cette année, l'analyse de l'expérience du groupe (nombreux décès) a malheureusement entraîné une augmentation de la prime en assurance vie. En effet, la prime de la protection individuelle a subi une hausse variant entre 1,14\$ et 3,42\$ par mois. Quant à la prime de la protection familiale, celle-ci a subi une hausse variant entre 1,63\$ et 3,91\$ par mois. Le congé de prime de 3\$ par mois a été reconduit.



COMITÉ DES ASSURANCES (Suite)
Bernard Blanchet, responsable

Régime Assurance vie Prime mensuelle 2023	
Choix 1	
Individuel	18,24 \$
Familial	29,02 \$
Choix 2	
individuel	39,48 \$
Familial	50,26 \$
Choix 3	
Individuel	60,72 \$
Familial	71,50 \$

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants

Plus d'informations à venir

Un exemplaire du dépliant *Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil 2023* sera disponible dans la prochaine édition du Magazine Quoi de neuf ainsi qu'un article complet sur le renouvellement d'ASSUREQ.

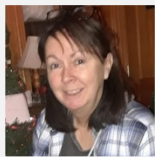
Conférences

Maintenant que le pire de la pandémie est derrière nous, nous avons repris la majorité de nos activités en présentiel. Je suis de nouveau disponible pour aller à la rencontre de vos membres partout dans la province. J'aborde différents sujets touchant les assurances comme le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, l'assurance voyage, les différentes garanties du régime ASSUREQ, l'assurance vie, etc. Des périodes de questions sont prévues tout au long de mes conférences afin de permettre aux membres de poser des questions.

C.c. : Membres du CA d'ASSUREQ



Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale
Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ)
T 418 525-0611, poste 3073



COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Marlène Fournier, responsable

Retour sur la conférence en environnement du 22 septembre 2022

Tel que mentionné dans le précédent journal, nous avons la visite du conférencier, professeur et chercheur Alain Olivier. Celui-ci œuvre à la faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval.

Il nous a fait part des enjeux agricoles et forestiers qui sont des conséquences des changements climatiques et de la surexploitation des sols, de l'utilisation excessive de l'eau, et diverses pratiques à reconjuguer entre l'agriculture et l'écologie.

Il a beaucoup voyagé à travers le monde et il y a vu des gestions appropriées des sols, de la protection de l'eau et du recyclage de la biomasse végétale et animale, tout en y intégrant parfois l'élevage d'animaux et/ou d'insectes. L'agroécologie valorise donc les produits du terroir, les savoirs anciens des paysans, des agriculteurs, ainsi que le rôle des femmes dans les diverses cultures du monde.



Ce fût une conférence des plus intéressante et inspirante pour nous laisser l'espoir que l'être humain respectera la nature, son territoire, les semences et la nourriture, car ils sont tous essentiels à notre bien-être sur terre.

Connaissez-vous la « détritrotte » ou le « plogging » ?

C'est une activité de course ou de marche dans les sentiers, les parcs, les rues de la ville ou de votre village, les ruelles et les trottoirs. Il s'agit de ramasser à chacune de vos sorties, des déchets. Cette appellation vient des mots « jogging » et « plocka upp », termes suédois. Des sacs et des gants sont recommandés pour faire cette activité dans votre milieu.

Une communauté Facebook existe, « Plogging Québec ». Cette nouvelle tendance pourrait donc s'appliquer dans nos clubs de marche. Peut-être pourrions-nous en faire un nouveau défi pour l'hiver et le printemps ? Je vous invite donc à faire ces petits gestes pour notre environnement et notre planète.

Voici des liens pouvant vous aider à réduire votre empreinte écologique et à mieux comprendre les répercussions sur votre santé :

Sources :

[Des solutions écolo-économiques pour nettoyer plus vert](#) Par Nathalie Ainsley

[La sale vérité : les produits de nettoyage nuisent à la santé des Canadiens](#)

[Les produits ménagers plus dangereux que prévu pour la santé et l'environnement | Radio-Canada.ca](#)

« Le progrès est impossible sans changement. » (Georges Bernard Shaw)

JOURNÉE DES FEMMES

JOURNÉE INTERNATIONALE DU DROIT DES FEMMES

Bien que la Journée internationale du droit des femmes soit le 8 mars, exceptionnellement cette année, nous la célébrerons le **jeudi 9 mars 2023** afin de s'ajuster à la disponibilité de nos conférencières invitées : soit **Françoise David**, cofondatrice de Québec Solidaire, militante engagée et féministe et **Anne-Marie Olivier**, comédienne, auteure, metteuse en scène et directrice artistique québécoise.



Françoise David nous entretiendra sur les motivations qui ont favorisé son engagement de départ; les enjeux qui vous ont interpellés; les embûches rencontrées; les personnes qui ont été significatives pour elle.

Elle abordera aussi ces aspects de la place des femmes : Comment elle entrevoit la situation des femmes dans l'avenir ? Quels devraient être les principaux chevaux de bataille ? Quelles problématiques rencontrent les jeunes femmes d'aujourd'hui devant lesquelles, elles peuvent se sentir démunies (par exemple, l'intimidation en ligne - internet ? Les jeunes femmes se sont désengagées face au féminisme? Quels seraient leurs bons coups, leurs moins bons coups ?

Et nous, femmes aînées, quelle serait notre contribution pour continuer de soutenir la situation des femmes aujourd'hui?

Et nous, femmes aînées, quelle serait notre contribution pour continuer de soutenir la situation des femmes aujourd'hui?



Anne-Marie Olivier a remporté plusieurs prix comme auteure de pièces de théâtre. Ses performances comme comédienne ont été acclamées par la critique. Ses œuvres théâtrales, ses ouvrages collectifs de théâtre et de contes lui ont valu plusieurs honneurs.

Sa dernière pièce Maurice, dans laquelle elle joue seule fait vraiment état de son talent magistral de conteuse.

Une conférence qui promet!

C'est donc **un rendez-vous le jeudi 9 mars 2023!**

Inscris-toi avant le 25 février 2023

auprès de Georgette Roy,

la responsable au comité des femmes pour le secteur :

Par téléphone : 418-248-2319 ou par courriel : roygeorgette45@gmail.com

« L'adulte ne croit pas au Père Noël! Il vote! »

(Pierre Desproges)



« L'enfance c'est de croire qu'avec le sapin de Noël et trois flocons de neige toute la terre est changée. »

(André Laurendeau)



« Noël est comme un bonbon. Il fond lentement dans la bouche, adoucissant toutes les papilles gustatives, vous faisant souhaiter que cela dure pour toujours. »

(Richelle Goodrich)

Fête automnale et des aînés, es



L'AREQ Pascal-Taché et sa cellule de L'Islet-Sud ont accueilli 102 personnes à son dîner automnal du 6 octobre dernier.

Madame Réjane St-Amant et son équipe se sont réjouis de cette belle participation. La salle communautaire de Saint-Pamphile était magnifique.



Une donatrice anonyme a offert à chaque convive une belle bouteille de sirop d'érable. La compagnie Vifranc a donné plusieurs autres contenants de sirop et la cellule a complété pour avoir 32 prix de présence. Un très beau panier de fruits ou de légumes constituait le centre de table et a été remis à une ou un participant à chaque table. Le repas était succulent et offert gratuitement aux membres de l'AREQ.

En effet, nous soulignons les anniversaires des aînés de 65 ans, 70 ans, 75 ans et ainsi de suite.



Deux membres de La Pocatière nous ont égayés avec de belles chansons.

Madame France Chouinard a été présentée comme responsable de la fondation Laure-Gaudreault.

Un moitié-moitié a été proposé pour contribuer à FLG. En somme, cette rencontre a été très agréable. Nous remercions les organisatrices pour l'excellent travail de préparation que vous avez effectué. L'accueil a été très chaleureux et l'ambiance conviviale. C'est un grand bonheur de vous visiter.



Lise Bélanger, texte

Élise Melanson, photos

(Le dossier complet des photos, (25), se retrouve sur notre site web.)

Adresses invalides



**Chamberland-Lebel, Laurette
Thériault, Marguerite P.**

L'AREQ n'a plus les coordonnées des membres ci-dessus. Si vous les connaissez ou si vous connaissez des membres de leur famille, il serait important de leur mentionner de communiquer avec l'AREQ afin de mettre leur dossier à jour.

AREQ : info@areq.lacsq.org

Tél : 418-525-0611

ou 1-800-663-2408

Nouvelles retraitées

Déjeuner d'accueil des nouvelles retraitées

Le 28 septembre dernier, le conseil sectoriel de l'AREQ Pascal-taché a accueilli les nouvelles retraitées.

Voici les personnes présentes : Marie-Claude Mercier, Annie Couillard, Stéphanie

Walter, Line Caron, Andrée Dupont. Elise Melanson, présidente, a présenté les membres du conseil sectoriel et les responsables de cellule et de dossiers.



La présidente a expliqué le contenu de la pochette et le carnet d'information qui était inclus. Nous avons eu des échanges constructifs. Nous remercions chacun et chacune pour sa présence et

l'excellent travail de bénévole que vous donnez à l'AREQ. Ensemble, nous allons plus loin!

Texte, Lise Bélanger

Photo, Huguette Nicole

Conseils utiles

Vous recevez un cadeau électronique à Noël!

Il serait bon de demander à la personne qui vous l'offre d'installer un « bureau à distance » ainsi, il sera facile de vous dépanner lorsque des problèmes d'utilisation se présenteront!

Faire installer un raccourci pour vos applications préférées, cela facilite l'accès. Ceux et celles qui utilisent Facebook, demander de ne pas recevoir toutes les notifications à votre boîte de courriel, cela l'encombre inutilement et vous empêche de perdre des messages importants.

Prendre en note : votre adresse de courriel, vos mots de passe. Cependant, il est préférable de les ranger dans un endroit sûr.

Vous avez des questions, des inquiétudes, le site de François Charron (site de confiance) offre plusieurs réponses : <https://francoischarron.com/>

« Trois pommes ont permis de changer le monde : celle d'Adam et Ève, celle que Newton a reçue sur la tête et celle que Steve Jobs a créée. »

(Inconnu)

Journée internationale des hommes

Le 18 novembre, le **comité des hommes** a concocté une rencontre fantastique sous le thème de *l'être que je veux être*. Trois conférenciers, aux cheminements très différents, ont su captiver l'attention de 122 participants. Nous avons tous un idéal à atteindre et le potentiel de changer afin de devenir la meilleure version de nous-mêmes.

Monsieur Jacques Côté, âgé de 80 ans, aveugle depuis ses 16 ans, nous a raconté sa vie avec un humour rafraîchissant. Son père a tout fait pour qu'il recouvre la vision. Cela n'a pas fonctionné. Pendant trois ans, il a fait croire à son père que ce n'était pas si pire que cela. Alors, il décide d'appliquer cette méthode pour se le faire croire à lui-même. Quand on y croit, ça arrive. Il faut visualiser. Il a appris la musique et a joué du piano et de l'orgue. Il a gagné sa vie en jouant de la musique le soir. Il a poursuivi ses études et est devenu enseignant. Puis il a fondé son entreprise qui traduisait en braille les livres des étudiants. Il a développé une immense confiance en lui-même. Il dit avoir eu une vie extraordinaire. Son dernier message nous ouvre la voie de l'espoir et de la persévérance. Il faut accepter ce qui nous reste et ne pas voir ce que l'on n'a pas.



Puis le deuxième conférencier était nul autre qu'Égide Royer, sommité en éducation. Il a une formation en psychologie. Il nous démontre la nécessité d'intervenir pour la réussite scolaire des garçons à l'école. Le tutorat est une solution aidante. L'enfant qui apprend à lire rapidement, se fait des amis et répond aux demandes de l'adulte n'aura pas trop de difficultés à l'école. Les gars doivent avoir des modèles masculins de réussite. Des projets qui réunissent des étudiants et des joueurs de hockey peuvent stimuler l'engagement vers le succès. *Engage-toi! Ça compte!* Les enseignants devraient suivre une formation en santé mentale. Selon Monsieur Royer, la persévérance et la reconnaissance peuvent mener à la réussite scolaire.



Enfin, Maxime Landry nous a charmé avec ses chansons.



Il nous a dit que ses deux passions : la musique et l'écriture lui ont sauvé la vie. Elles lui ont permis de s'accepter comme il est vraiment. Son grand-père était son meilleur ami. Il nous a partagé sa vie et confié l'impact du suicide de son père sur l'éclatement de sa famille. De Saint-Gédéon de Beauce, il s'est rendu à Montréal pour

étudier le chant. Son passage à Star Académie a marqué sa carrière. Sa collaboration avec Linda Lemay qui lui a écrit *Cache-cache* a été importante. Il la considère comme une grande sœur. Son passage à l'émission de télévision de Bégin, *Il y a du monde à la messe*, a contribué à assumer son homosexualité. La question qui tue : *As-tu peur de vieillir seul?* a provoqué la réponse spontanée de Maxime. Il nous a chanté sa vie. Il nous a partagé de grandes émotions et a fait preuve d'une très grande générosité.



Le secteur Pascal-Taché a été représenté par seulement quatre membres. Cette journée a été extraordinaire et nous laisse des leçons de vie. Je me suis dit : nos membres ne savent pas ce qu'ils ont manqué! Mon compte-rendu vous donne un aperçu de ces témoignages. La responsabilité du comité des hommes dans notre secteur est disponible. Si tu te sens interpellé et as de la disponibilité, n'hésite pas à communiquer avec la présidente ou un membre du conseil sectoriel. Nous serons heureux de t'accompagner et t'informer du rôle de celui-ci. Un énorme merci au comité des hommes qui a organisé une telle rencontre.



Sais-tu que ta carte de l'AREQ offre la possibilité d'obtenir certains rabais?

Consulter le site de l'AREQ pour des rabais dans les secteurs suivants : <https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/avantages-et-rabais/>

Abonnement	Rénovation
Communications	Santé et bien-être
Finances	Téléphonie
Hôtels	Tourisme
Loisirs et culture	Transports

AVANTAGES ET RABAIS AREQ	
Votre carte de membre est nécessaire pour profiter de ces avantages et rabais.	
Orizon Mobile - Telus	30 % de rabais
Hôtels à Québec, Montréal et Victoriaville	divers rabais avantageux
Le Petit Manoir du Casino	15 % du dimanche au jeudi
NeuroMotrix	50 % de rabais sur certains services
Desjardins	tarif préférentiel sur forfait Le Profitable
Les Grands Explorateurs	tarif préférentiel
Québec Bus Tour/Auberge le P'tit Bonheur	10 % de rabais pour les tours guidés
Via Rail	5 % de rabais
Discount	tarif préférentiel
Les Hôtels Normandin	15 % de rabais
InnVest Hôtels (Comfort Inn)	tarif préférentiel
Bétonel/Dulux	20 % de rabais
Rabais Campus (journaux et magazines)	jusqu'à 90 % de rabais
Legeault-Dubois Inspection en bâtiment	5 % de rabais
Iris avantages	50 \$ à 250 \$ de rabais selon l'option choisie
Merci à Claire Guay, présidente du secteur Cap-Diamant pour le tableau!	

D'autres rabais...

Archambault : 10 % tous les lundis – à réclamer à la caisse sur présentation d'une carte d'identité (60 ans et +).

Bulk and Barn : 10 % tous les mercredis – à réclamer à la caisse sur présentation d'une carte d'identité (65 ans et +). Ce rabais de s'applique pas aux produits en promotion et ne peut être jumelé au coupon-rabais de 3 \$ figurant dans leur circulaire.

Jean-Coutu (avec Carte Privilège 65 ans +) : programme qui accorde un rabais de 10 % sur certains articles en magasin. Informez-vous afin de savoir si votre succursale offre ce programme.

La Baie : Le premier mardi de chaque mois, La Baie offre aux clients de plus de 60 ans une réduction de 15% en utilisant le code promo SAVE pour les commandes en ligne.

Laura Secord : 10 % sur la totalité des achats le premier lundi de chaque mois (65 ans et +). En décembre, ce rabais s'applique les trois premiers lundi du mois de décembre.

Musées : Gratuité le premier dimanche de chaque mois – [voir la liste des institutions participantes](#).

Pharmaprix : Journée de rabais pour les aînés le dernier jeudi de chaque mois où les aînés bénéficient d'un rabais sur les articles à prix régulier (quelques exceptions s'appliquent). Pour être admissible aux rabais, un client doit être âgé d'au moins 65 ans et présenter sa carte personnelle Shoppers Optimum.

Collecte de sang

25 AVRIL 2023
ESPACE CITOYEN, MONTMAGNY

Depuis quelques années déjà, l'AREQ Pascal-Taché se joint à Héma-Québec pour une collecte de sang.

Nous aurons besoin d'une équipe de 8 bénévoles en après-midi et une autre équipe en soirée.

Pour vous inscrire comme bénévole, communiquez avec moi :

Élise Melanson

418-359-2105 rés.

418-248-6949 cel.

courriel : melaelis@hotmail.com

**Numéros importants pour tout
 changement à votre dossier!**

Ayez vos cartes et/ou numéros de dossier lors des appels.

Nom	Téléphone	Courriel
AREQ Nationale	Tél : 418-525-0611 1-800-663-2408 Fax : 418-525-0769	info@areq.lacsq.org
Retraite Québec (RRQ et CARRA)	Région de Québec : 418-643-5185 1-800-463-5185 Région de Montréal : 514-873-2433 1-800-463-5185	www.retraitequebec.gouv.qc.ca
Sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	www.hrdc.drhc.gc.ca
RAMQ	418-646-4636 1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
SSQ (Assureq)	418-6516962 1-888-833-6962	www.ssq.ca



NÉCROLOGIE



Madame Céline Bélanger,
Madame Colette Bernier-Boissonneault,
Madame Carmelle Bouchard, 70 ans,
Monsieur Denis Boulet,
Madame Louise Brochu, 76 ans,

Madame Thérèse Caron,
Madame Marie-Claire Desrosiers,
Monsieur Laurent Girard, 84 ans,

Madame Gisèle Laflamme-Pelletier,
Madame Madeleine Miville-Deschênes, 86 ans,
Madame Bibianne Pelletier,
Monsieur Denis Pelletier,
Monsieur Jean-François Tremblay,

Monsieur Claude Beaulieu, 75 ans,
Madame Bérangère Caron, 80 ans,

Monsieur Pierre Caron,

Madame Jeanne-D'Arc Cloutier,

Monsieur Danys Couillard,
Monsieur Denis Coulombe,
Monsieur Robert Cunningham, 69 ans,

Monsieur Jean-Claude Durepos, 75 ans,
Monsieur Gilles Fournier, 72 ans,
Monsieur Antoine Fraser, 71 ans,
Monsieur Jean-Guy Fournier, 76 ans,
Madame Cécile Gaudreau, 90 ans,

Monsieur Doris Labillois, 55 ans,

Membre de l'AREQ
Membre de l'AREQ
Membre de l'AREQ
Membre de l'AREQ
Membre de l'AREQ
Épouse de Pierre Guilmette et
Belle-sœur de Lucienne Lévesque

Membre de l'AREQ
Membre de l'AREQ
Membre de l'AREQ, époux de
Feu Florence Gaudreau, Desjardins, Mem,
Beau-frère de Cécile Paré

Membre de l'AREQ
Membre de l'AREQ
Membre de l'AREQ
Membre de l'AREQ
Membre de l'AREQ

Frère de Denise Beaulieu
Sœur d'Anne-Marie et Louise Caron
Belle-sœur de Florian Aubin
Époux de Christiane Cloutier-Couillard
Beau-frère de Nicole Couillard
Mère de Christiane Cloutier-Couillard et
de Nicole Couillard
Frère de Jocelyne Couillard
Frère de Micheline Coulombe
Beau-frère de Jean-Marc Avoine et de
Johanne Roy
Frère de Raymond Durepos
Beau-frère de Jeannine Lepage
Époux de Jacinthe Roy
Frère de Suzanne et de Nicole Fournier
Belle-sœur de Claire Cloutier et
de Jean-Guy Gagnon
Frère de Donald Labillois



Nécrologie (suite)



Monsieur Jean-Guy Lapointe, 73 ans,

Madame Lise Lapointe, 80 ans,

Madame Clarina Loisel, 90 ans,

Madame Lucie Noël, 67 ans,

Monsieur Christian Simard, 72 ans,

Monsieur Paul-Émile St-Hilaire, 87 ans,

Madame Rose-Alma St-Pierre, 95 ans,

Madame Céline Thériault, 75 ans,

Monsieur Blaise Thiboutot, 88 ans,

Beau-frère de Lucie St-Amant

Belle-sœur de Cécile Marois

Sœur de Eddy Loisel et
Belle-sœur de Marie Huard

Sœur d'Andrée Noël et
Belle-sœur de Roch Roy

Beau-frère de Monique Audet

Frère de Bibiane St-Hilaire

Sœur de Mariette St-Pierre

Sœur de Laurette Thériault

Frère de Marcel Thiboutot

Aux familles éprouvées, nos sincères condoléances.

« La vie est ton navire et non pas ta demeure. » *Alphonse de Lamartine*

\$\$\$ SVP \$\$\$

SVP Tu t'inscris à une activité, mais tu ne peux t'y rendre. **SVP** Peux-tu avertir de ton absence le plus tôt possible? Au minimum, 48 heures à l'avance.

SVP Ta réservation engendre souvent des frais pour la cellule et/ou le secteur. Les effets de la pandémie chez les restaurateurs et les traiteurs ont amené des contraintes avec lesquelles il faut apprendre à composer comme association. Il arrive donc de plus en plus souvent que nous devons payer pour le nombre de places réservées, particulièrement avec un traiteur. **SVP** Penses-y!

SVP Depuis septembre, le secteur a payé des repas pour un montant de 290,00\$ pour des personnes qui ne se sont pas présentés/es et qui n'ont pas averti de leur absence. C'est dommage, car cet argent est perdu et c'est ton argent, l'argent des membres!

SVP Comprends notre situation comme Conseil sectoriel et responsables de cellules, nous devons gérer des sous qui ne nous appartiennent pas en propre et nous tentons d'en faire le meilleur usage possible afin que toi, en tant que membre, tu puisses en profiter davantage.

SVP Nous comprenons qu'il y ait parfois des imprévus, des oublis.

SVP Merci pour ta collaboration!