

# Ex-Tension

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

À vous membres du secteur Pascal-Taché!



On dit qu'il faut toujours un hiver pour bercer un printemps! Voilà... Le printemps est presque là avec le renouveau habituel, mais toujours si attendu pour qui vit au Québec!

La nouvelle saison, les activités, tout s'enchaîne! Je vous invite donc à participer aux rencontres AREQ de votre cellule, de votre secteur, de votre région!

Je solliciterai un 2<sup>e</sup> mandat à la présidence du secteur lors de l'Assemblée générale le 18 avril prochain. Votre Conseil sectoriel souhaite vous accueillir en grand nombre afin d'entendre et de connaître votre point de vue sur vos attentes face à l'AREQ. Après les Assemblées générales sectorielle et régionale viendra le Congrès de juin 2023, là où nous pouvons faire des choix qui vous importent à vous, les membres.

En juin, l'activité Toujours en Action a été prévue pour répondre à des attentes différentes. Cette année, des membres à mobilité restreinte pourront être du voyage avec le tour de l'Île d'Orléans. L'autobus nous amènera directement sur les lieux de visite : voir le document inclus dans le présent journal. Au Conseil sectoriel, nous faisons de notre mieux pour plaire à plus de membres! Alors... Merci de participer!

Je vous invite également à vous impliquer en acceptant une responsabilité au sein de votre secteur : postes en élection, comité des hommes, comité de la retraite, comité sociopolitique, aide aux responsables de cellule. Du sang neuf, des idées nouvelles! C'est toujours gagnant! Il y a cette pensée de Jean-Michel Wyl qui dit : « Le printemps, c'est l'été en pièces détachées ! » Chaque geste, chaque implication pour ton association est une pièce détachée qui rend le groupe plus fort!

Je vous souhaite à tous et toutes un heureux printemps!



Il y a des pluies de printemps délicieuses où le ciel a l'air de pleurer de joie.  
(Paul-Jean Toulet)

Élise Melanson,





LE CONSEIL SECTORIEL

Élise Melanson	présidente	418-359-2105 rés. 418-248-6949 cel.
Bernard Blanchet	1 <sup>er</sup> v. Prés.	418-246-5325 rés. 418-241-3490 cel.
Marlène Fournier	2 <sup>e</sup> 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 <sup>ère</sup> conseillère	418-248-9215
France Chouinard	2 <sup>e</sup> conseillère	418-359-3072

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	.....

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



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

***Internet: <http://pascaltache.areq.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-juillet 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 : <a href="mailto:nicolehu1@telus.net">nicolehu1@telus.net</a>

Photocopie **Maryse Bélanger**

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

SOMMAIRE

Mot de la présidente.....1	Service d'aide en impôt .....8-9	Inscription aux activités ..... 15
Renseignements .....2	Pour votre sécurité..... 10	Convocation AG FLG ..... 16
Mot de la présidente régionale ....3	Pause santé..... 11	Gros merci ..... 16
Cellule La Pocatière.....3	Courriels invalides ..... 11	Convocation AGR ..... 17
Comité des femmes.....4	Collecte de sang ..... 12	Convocation AGS..... 18-19
FLG.....4	Numéros importants..... 12	Délégation au congrès.....20
Assurances .....5	Liste des liens utiles.....13	Élection au CS.....20
Environnement.....6	Adresses invalides.....13	
Sociopolitique.....7	Nécrologie.....14	
Texte d'Olivier Kersauson.....7	Parcelles de sagesse.....15	

EN ANNEXE

Bulletin de mise en candidature  
PTEA

## Présidente régionale



La fin de ce biennat approche à grands pas. Il ne reste que quelques rencontres mensuelles: Conseils d'administration (CA), Conseils exécutifs (CER), Conseils régionaux (CR) et à la fin mars, ce sera le conseil national (CN).

En avril, la région verra défiler les douze (12) Assemblées générales sectorielles (AGS), suivies, dès les premiers jours de mai, de l'Assemblée générale régionale (AGR). Le Congrès clôturera la fin des activités de l'année et marquera la fin de mon mandat à la présidence régionale.

Ouf! Il faut garder notre souffle dans cette traversée de rencontres.

Pour vous, membres de l'AREQ, plusieurs activités sectorielles vous seront offertes, mais je vous invite très spécialement à la rencontre régionale de la Journée internationale des femmes (JIF), le 9 mars, à l'hôtel Québec. Hommes et femmes, vous y êtes les bienvenus en grand nombre.

Au cours de ces six (6) années de présidence régionale, j'ai été entourée de personnes exceptionnelles. Je les remercie sincèrement. Sans elles, ce voyage aurait été impossible. Bonne route à vous toutes et tous.

Merci, membres de la région 03. Votre accueil chaleureux, votre générosité, votre présence et, parfois, votre indulgence m'ont donné l'énergie pour travailler avec et pour vous. Ce fût un réel plaisir de vous côtoyer et de m'impliquer pour cette belle région *Québec-Chaudière-Appalaches*.

Salutations amicales,

Carole Pedneault, présidente régionale

## CELLULE LA POCATIÈRE

Maxellande Bureau et Alberte Michaud  
responsables  
maxbureau@hotmail.ca et ulev



## C'est vrai que la nuit porte conseil

La lune a mis son manteau blanc  
Pour consoler son bel amant  
Torturé en grande difficulté  
Par des idées et des rêves embrouillés.

La lune a mis son manteau blanc  
Pour faire rire tous les enfants  
Avec des contes et des slogans  
Que personne d'autre ne comprend.

La lune a mis son manteau blanc  
Pour apaiser sa chère amie  
Et lui rappeler bien tendrement  
Que chaque année, revient le printemps.

La lune a mis son manteau blanc  
Pour dire à chaque intervenant  
Qu'après la pluie, vient le beau temps  
Chacun l'ayant un peu oublié, c'est inquiétant!

Mais, Dame Lune établira ses quartiers  
Tout près, bien près...Pour tout réparer

*Rita Lemieux*

## COMITÉ CONDITION DES FEMMES

Georgette Roy, responsable.



Je veux d'abord remercier les personnes qui se sont déplacées pour se rendre à la journée de la femme. Je sais que ça demande beaucoup de temps pour organiser un tel événement : le mieux, qu'on peut faire, est de les encourager en participant.

Je veux aussi remercier Élise qui m'a remplacée pour une réunion, car je ne pouvais y assister. Je continue mon travail à la condition des femmes, car j'ai à cœur qu'un jour nous soyons reconnues à notre juste valeur dans tous les domaines. Je veux aussi que la violence faite aux femmes soit derrière nous. Il ne faut pas se laisser intimider en tant qu'aînées.

Il faut se surveiller et surveiller les autres.



## FONDATION LAURE-GAUDREULT

France Chouinard, responsable

[francechouinard\\_5@hotmail.com](mailto:francechouinard_5@hotmail.com)



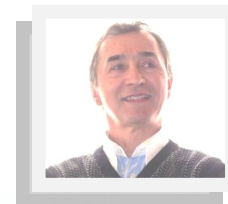
Chers membres de l'AREQ, grâce à vos dons, la Fondation Laure-Gaudreault vient en aide :

- ◆ Aux personnes âgées dans le besoin et aux organismes d'aide aux personnes âgées
- ◆ À des œuvres de jeunesse ou à des jeunes dans le besoin
- ◆ À la recherche médicale surtout pour les maladies qui touchent les personnes âgées.

Si vous connaissez une personne ou un organisme qui a besoin d'aide financière, n'hésitez pas à leur parler de la FLG et à me communiquer leur nom. Je pourrai donner suite à votre proposition et acheminer les demandes avec les formulaires officiels. Normalement, les demandes peuvent parvenir à la fondation tout au long de l'année. Pour cette année, la date limite étant déjà presque passée (15 mars 2023), pour une demande urgente, je vous invite à me contacter et nous pourrions évaluer ce qu'il est possible de faire.

France Chouinard, responsable FLG

418-359-3072



## RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE

Divers facteurs sont pris en compte par les actuaires lors du calcul de la prime en assurance maladie, tels que l'expérience du groupe, l'inflation, le contexte économique et les frais d'administration. Considérant tous ces éléments ainsi que l'excellente santé financière du régime, les primes du régime d'assurance maladie ont été maintenues aux mêmes 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, le régime Santé Plus a pu être bonifié.

### REMBOURSEMENT MAXIMAL AUGMENTÉ POUR LE REGROUPEMENT DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ VISÉS (RÉGIME SANTÉ PLUS)

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 est passé de 750 \$ à 1 000 \$ par personne assurée et par année civile. Il s'agit d'une bonification du régime Santé Plus.

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 a malheureusement entraîné une augmentation de la prime en assurance vie. La prime de la protection individuelle a en effet subi une hausse variant entre 1,14 \$ et 3,42 \$ par mois. Quant à la prime de la protection familiale, elle a subi une hausse variant entre 1,63 \$ et 3,91 \$ par mois. Le congé de prime de 3 \$ par mois a été reconduit.

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.

Pour toutes questions, vous pouvez communiquer directement avec SSQ au 1 888 833-6962.



## COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Marlène Fournier, responsable

### Bonne lecture de ces petits "posts" et/ou capsules pour protéger notre environnement.

Je vous invite à revoir les 4 émissions de Fred Pellerin : "Il était une forêt". On se retrouve donc dans sa forêt à Saint-Élie-de-Caxton. Dans les 4 épisodes, on documente la forêt de Fred avec des invités spécialisés dans les domaines connexes à la forêt boréale. Voici le lien :

<https://ici.tou.tv>

### Solutions écolos économiques

#### Le vinaigre blanc

Le vinaigre est un puissant nettoyant antibactérien naturel. Il se dégrade entièrement et rapidement. Il remplace une panoplie de produits, car il peut agir comme désinfectant, dégraissant, désodorisant, détartrant, assouplissant pour la lessive et adoucissant dans le lave-vaisselle.

Parmi les multiples façons de l'utiliser, on peut le diluer dans l'eau et remplir un vaporisateur qu'on aura nettoyé et réutilisé. Sachez que l'odeur du vinaigre se dissipe presque instantanément lors du nettoyage. On peut aussi parfumer son vinaigre en y faisant macérer des pelures d'agrumes, ce qui augmente également son pouvoir nettoyant grâce à l'acide citrique qu'elles contiennent.

#### Le bicarbonate de soude

On connaît les vertus du bicarbonate de soude pour lutter contre les odeurs dans la poubelle, le bac de compost ou le réfrigérateur. On connaît un peu moins ses pouvoirs nettoyants. Il est particulièrement efficace pour les saletés incrustées et les taches tenaces, sur les surfaces comme sur les tissus.

La recette est plutôt simple : dans la plupart des cas, on saupoudre, puis on asperge d'eau avec un vaporisateur. Pour certaines taches ou saletés, mieux vaut laisser reposer avant de frotter.

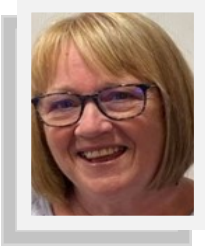
Notez qu'il ne faut pas mélanger le bicarbonate et le vinaigre, car leurs effets respectifs s'annulent.

**10 TRUCS pour manger local à petit prix**

Certain.e.s diront qu'il faut le voir pour croire, et on est d'accord! On t'a donc préparé une courte liste pour t'aider à manger local à petit prix. Applique les trucs de cette liste et redonne-nous en des nouvelles!

- 1 FAIRE DE L'AUTOcueillette**  
Pendant la haute saison, ramène des fruits et légumes en quantité industrielle, puis, congèle les récoltes. C'est plus accessible que d'acheter des aliments déjà cueillis et ça permet en plus d'en manger à l'année.
- 2 DIMINUER LA CONSOMMATION DE VIANDE**  
La viande, ce n'est pas le produit le moins cher. Les options végétales locales sont souvent très économiques. Par exemple : du tofu local, des légumineuses ou même des noix d'ici.
- 3 APPRENDRE À CUISINER LES PARTIES INDÉSIRÉES DES ALIMENTS**  
Limite le gaspillage en plus d'économiser, en transformant les fanes en pesto, les épluchures en bouillon de légumes, les queues de fraises en limonade, etc.
- 4 PRODUIRE SA NOURRITURE**  
Ça se fait à la hauteur de tes connaissances et de ton espace. Ça peut être d'avoir une serre mais ça peut également être la culture de fines herbes sur ton balcon. Aussi, il n'est pas nécessaire d'avoir du matériel coûteux. On peut récupérer des pots de yogourt ou des barquettes de champignons et percer quelques trous pour faciliter le drainage.
- 5 ACHETER EN GRANDE QUANTITÉ**  
Un produit certifié par ton identifiant régional et par Aliments du Québec est en rabais? Achètes-en en grande quantité et congèle-le si nécessaire ou apprête-le de différentes façons au courant de la même semaine.
- 6 PLANIFIE TES REPAS**  
Penser à tous tes repas à l'avance permet d'optimiser l'utilisation d'un produit que tu n'aurais pas cuisiné au complet pour un seul repas... et ainsi moins gaspiller.
- 7 SUIVRE LES SAISONS ET LES ARRIVAGES DES FRUITS ET LÉGUMES DU QUÉBEC**  
Planifie tes repas en fonction de la période de l'année: cela te permettra d'essayer de nouvelles recettes et de découvrir de nouveaux produits.
- 8 S'INFORMER ET COMPARER**  
Si on te dit de comparer les prix, ça peut sembler évident. On peut comparer les prix en analysant aussi les quantités, la fraîcheur, la durabilité, etc. Certains produits québécois sont aussi moins chers que leur équivalent de l'étranger. Tu peux retrouver ces produits dans cet article présentant les résultats de l'étude d'Aliments du Québec: [Manger québécois coûte-t-il plus cher?](#)
- 9 CUISINER MAISON**  
Les sauces à pâtes, le yogourt, le pain, la pâte à pizza... C'est souvent beaucoup moins cher de faire soi-même plutôt que d'acheter un produit transformé.
- 10 MAGASINER**  
Ça prend un peu plus de temps, mais ça peut être tellement économique. Compare le prix des produits que tu souhaites acheter selon les épiceries autour de chez toi, les marchés publics et ton panier bio.

Cet outil est produit par le Regroupement des Tables de concertation bioalimentaires du Québec et présenté par



## COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Élise Melanson, responsable.

Nos revenus s'affaiblissent avec les besoins qui s'ajoutent... Je partage donc avec vous un document qui pourrait vous permettre d'obtenir d'être mieux renseignés sur votre déclaration d'impôt et les exemptions possibles. Je vous invite à prendre connaissance et à utiliser les ressources mentionnées, si besoin. Ces documents proviennent de l'Agence du revenu du Canada et Revenu Québec.

Élise Melanson, **responsable sociopolitique**

Connaissez-vous le Service d'aide en impôt – Programme des bénévoles ?

Ce service, administré conjointement par l'Agence du revenu du Canada et Revenu Québec, a pour objectif d'offrir gratuitement de l'aide aux personnes qui ont un revenu modeste et une situation fiscale simple, qui ne peuvent pas remplir elles-mêmes leurs déclarations de revenus et qui n'ont pas les moyens de confier cette tâche à des professionnels.

Des organismes communautaires, assistés par des milliers de bénévoles, tiennent des séances de préparation de déclarations de revenus du Canada et du Québec pour les personnes admissibles.

Chaque année, les bénévoles du service d'aide en impôt soutiennent des dizaines de milliers de personnes en remplissant leurs déclarations de revenus. Pour l'année 2021, plus de 165 540 personnes ont bénéficié du service d'aide en impôt et ont ainsi pu recevoir les prestations et les crédits d'impôt auxquels elles avaient droit. De ce nombre, près de 147 870 personnes ont eu recours à ce service pour la production de leurs déclarations fédérale et provinciale, et près de 17 670 uniquement pour la production de leur déclaration provinciale.

Aidez des personnes à faible revenu à obtenir ce à quoi elles ont droit.

Communiquez avec l'ARC et Revenu Québec pour obtenir plus d'information et connaître les endroits où ont lieu les séances de préparation de déclarations de revenus. Voici nos coordonnées :

- ◆ **Agence du revenu du Canada: 1 800 959-7383**
- ◆ **Revenu Québec : 1 800 267-6299**
- ◆ **Pour plus d'information, communiquez avec Service Canada au : 1 800 277-9915**



### Magnifique texte d'Olivier de Kersauson

Le jour où je vais disparaître, j'aurai été poli avec la vie car je l'aurai bien aimée et beaucoup respectée. Je n'ai jamais considéré comme chose négligeable l'odeur des lilas, le bruit du vent dans les feuilles, le bruit du ressac sur le sable lorsque la mer est calme, le clapotis. Tous ces moments que nous donne la nature, je les ai aimés, chéris, choyés. Je suis poli, voilà. Ils font partie de mes promenades et de mes étonnements heureux sans cesse renouvelés. Le passé c'est bien, mais l'exaltation du présent, c'est une façon de se tenir, un devoir.



Dans notre civilisation, on maltraite le présent, on est sans cesse tendu vers ce que l'on voudrait avoir, on ne s'émerveille plus de ce que l'on a. On se plaint de ce que l'on voudrait avoir. Drôle de mentalité! Se contenter, ce n'est pas péjoratif. Revenir au bonheur de ce que l'on a, c'est un savoir vivre.

Olivier de Kersauson, navigateur, chroniqueur et écrivain français



**SERVICE D'AIDE EN IMPÔT**

PROGRAMME DES BÉNÉVOLES DEPUIS 1988



**Saviez-vous que le Service d'aide en impôt – Programme des bénévoles pourrait être avantageux pour les personnes qui font appel aux services offerts par votre organisme?**

Le service d'aide en impôt résulte d'un partenariat établi entre l'Agence du revenu du Canada (ARC) et Revenu Québec. Son mandat est de soutenir les personnes qui ne peuvent pas remplir leurs déclarations de revenus ou qui n'ont pas les moyens de confier cette tâche à un professionnel. Chaque année, des organismes et leurs bénévoles permettent à un grand nombre de personnes de recevoir les sommes qui leur sont dues, en remplissant gratuitement leurs déclarations de revenus.

En parlant de ce service aux personnes qui fréquentent votre organisme, vous pourriez leur permettre de recevoir les prestations et les crédits auxquels elles ont droit. Voyez les exemples et les montants inscrits dans le tableau ci-dessous. Notez que les montants peuvent varier selon la situation et l'indexation au coût de la vie. Pour plus d'information, communiquez avec l'ARC et Revenu Québec.

Personne monoparentale	Personne sans conjoint et sans revenu	Personne de 65 ans et plus sans conjoint
Une <b>personne monoparentale</b> pourrait notamment bénéficier de l'allocation canadienne pour enfants, qui peut atteindre <b>6 997 \$ annuellement par enfant</b> de moins de 6 ans. Du côté provincial, le crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants peut s'élever à <b>plus de 8 300 \$ annuellement par enfant admissible</b> .	Une personne sans conjoint et <b>sans revenu</b> pourrait, en produisant ses déclarations de revenus fédérale et provinciale, recevoir un <b>crédit pour la TPS/TVH administré par l'ARC, allant jusqu'à 306 \$ par année</b> ainsi qu'un <b>crédit d'impôt pour solidarité administré par Revenu Québec, pouvant atteindre 309 \$ par année</b> .	Une <b>personne de 65 ans et plus sans conjoint</b> pourrait recevoir, en plus des autres crédits et des autres allocations du fédéral, le <b>supplément de revenu garanti, qui peut s'élever à 1 024 \$* par mois</b> . Ce montant est indexé au coût de la vie quatre fois par année. De plus, le crédit d'impôt provincial pour <b>maintien à domicile des aînés, qui est destiné aux personnes de 70 ans et plus, peut atteindre 9 180 \$ par année</b> .
* Pour plus d'information, communiquez avec Service Canada au 1 800 277-9915.		

**Aidez des personnes à faible revenu à obtenir ce à quoi elles ont droit.**

Communiquez avec l'ARC et Revenu Québec pour obtenir plus d'information et connaître les endroits où ont lieu les séances de préparation de déclarations de revenus. Voici nos coordonnées:

- **Agence du revenu du Canada:** 1 800 959-7383
- **Revenu Québec:** 1 800 267-6299

Vous pouvez également devenir un organisme participant en vous inscrivant à [revenuquebec.ca/benevoles](http://revenuquebec.ca/benevoles). Ainsi, si vous inscrivez votre organisme ou que vous dirigez les personnes qui fréquentent votre organisme vers ce service, vous pourrez faire une réelle différence dans leur vie.







## Saviez-vous que vous avez peut-être droit à des remboursements d'impôt ou à des prestations?

Si vous produisez vos déclarations de revenus fédérale et provinciale, voici les montants maximaux que vous pourriez recevoir, sauf ceux correspondant au crédit d'impôt pour solidarité, qui représentent des montants de base. Notez que les montants maximaux peuvent varier selon votre situation et l'indexation au coût de la vie. Pour plus d'information, communiquez avec l'Agence du revenu du Canada (ARC) et Revenu Québec.

	Remboursements et prestations (par année)	Personne de 65 ans et plus avec conjoint	Personne de 65 ans et plus sans conjoint
Montants fédéraux	Crédit pour la TPS/TVH (versements trimestriels)	612 \$ (selon le revenu)	467 \$ (selon le revenu)
	Pension de la Sécurité de vieillesse* (versements mensuels)	8 226 \$*	
	Supplément de revenu garanti* (versements mensuels)	12 288 \$* (selon la situation et le revenu)	12 288 \$*
	Montant pour revenu de pension	2 000 \$	
	Montant en raison de l'âge	7 898 \$	
	Crédit canadien pour aidant naturel	7 525 \$	
	Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire	20 000 \$	
	Crédit d'impôt pour personnes handicapées	8 870 \$	
Montants provinciaux	Crédit d'impôt pour solidarité	618 \$ (le montant peut varier selon votre situation)	309 \$ (le montant peut varier selon votre situation)
	Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés (70 ans et plus)	18 360 \$ (pour un couple : crédit d'impôt annuel maximal)	9 180 \$
	Crédit d'impôt pour soutien aux aînés (70 ans et plus)	822 \$ (crédit d'impôt annuel maximal si conjoint[e] admissible)	411 \$
	Crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie (70 ans et plus)	20 % (des frais d'achat payés par vous ou votre conjoint[e])	20 % (des frais d'achat)
	Crédit d'impôt pour activités des aînés (70 ans et plus)	40 \$ (pour chaque personne demandant le crédit)	
	Crédit d'impôt pour prolongation de carrière	1 650 \$ (pour chaque personne, selon les revenus)	
	Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales	500 \$ (rôle d'évaluation en vigueur)	
	Programme Allocation-logement (versements mensuels)	1 200 \$	

\* Pour plus d'information, communiquez avec Service Canada au 1 800 277-9915.

Pour vérifier si vous êtes admissible à une ou plusieurs de ces prestations, faites comme des milliers de Québécois et demandez l'aide d'une personne bénévole pour remplir vos déclarations de revenus. C'est un service offert gratuitement!

Communiquez avec nous pour connaître les endroits où ont lieu les séances de préparation de déclarations de revenus:

**Agence du revenu du Canada:** 1 800 959-7383

**Revenu Québec:** 1 800 267-6299



TABLE DE CONCERTATION  
DES AÎNÉS  
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES  
*Pour le mieux-être des aînés*

## Pour votre sécurité Prévenir la fraude téléphonique

Information publiée dans le Bulletin de février de la table de Concertation des Aînés de Chaudière-Appalaches (annexe 2). Autorisation reçue de l'utiliser.

Voici le lien pour le bulletin au complet :

<https://tabledesainesca.files.wordpress.com/2023/02/bulletin-de-fevrier-2023.pdf>

**La Sureté du Québec** rappelle les bons réflexes pour prévenir la fraude téléphonique : Soyez vigilants lorsque vous recevez un appel d'un soi-disant conseiller, enquêteur ou représentant du gouvernement. Méfiez-vous si vous recevez un appel ou un courriel d'un membre de votre famille qui a besoin d'aide (ex. petit fils, nièce), confirmez la situation en parlant à d'autres proches. Vous pourriez être en présence d'un fraudeur.

- On vous demande de confirmer ou de donner vos informations personnelles et bancaires? Méfiez-vous. Ne donnez aucun renseignement personnel ou bancaire au téléphone. Les fraudeurs peuvent commencer leur appel en vous demandant de confirmer votre identité à l'aide des renseignements déjà en sa disposition. Leur but? Vous mettre en confiance! - Raccrochez. Prenez un moment de recul. Retrouvez le numéro de téléphone officiel de l'organisme qui vous a contacté, appelez-le et vérifiez la validité de la demande qui vous est adressée. Ne rappelez jamais à un numéro de téléphone transmis par votre interlocuteur.

- Votre afficheur indique un « numéro de téléphone officiel »? - Ne supposez JAMAIS que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact. Les fraudeurs utilisent des logiciels ou des applications pour tromper leurs victimes. Le numéro de l'appel peut également être masqué.

- On vous demande de remettre vos cartes et vos NIP, dans une enveloppe, peu importe la raison (ex. pandémie)? - Refusez. Ne craignez pas de dire non et raccrochez. Les fraudeurs peuvent hausser le ton, se montrer insistants ou recourir à des fausses menaces pour obtenir votre coopération. Gardez en tête qu'aucune institution financière (ou organisme gouvernemental) ne procède ainsi.

- Vous recevez un appel d'un soi-disant membre de votre famille (ex. petit fils, nièce) en situation de détresse (ex. accident d'auto, détention, hospitalisation) et invoquant un besoin urgent d'argent? On vous demande de surtout n'en parler à personne? - Méfiez-vous ! Prenez un moment de recul, n'envoyez pas d'argent. Ne transmettez pas votre numéro de carte de crédit. N'achetez aucune carte prépayée (ex. carte iTunes) dans le but de fournir à votre interlocuteur les codes de ces cartes. - Validez l'histoire qui vous est présentée et l'identité de la personne avec qui vous communiquez en appelant des parents, un autre membre de la famille ou des amis. - Les fraudeurs peuvent également se faire passer pour un policier ou un avocat afin de rehausser la crédibilité de cette mise en scène.

**SIGNELEZ LES FRAUDES** Communiquez avec la Sûreté du Québec au 310-4141 ou \*4141 (cellulaire) ou avec votre service de police local.

Communiquez avec le Centre antifraude du Canada pour signaler la fraude :

1-888-495-8501

Source : Sûreté du Québec : <https://www.sq.gouv.qc.ca>

## PAUSE SANTÉ

Le beau temps arrive bientôt... Intégrez dans votre horaire un moment pour la marche... surtout si vous n'avez pas le temps d'être malade... 😊



### Les bénéfices de la marche

La marche à pied est l'activité physique qui est la plus accessible à tout le monde en plus d'être l'une des moins coûteuses. Selon les recommandations officielles, nous devrions faire 30 minutes d'activité physique modérée comme la marche 5 fois par semaine. Voici quelques bienfaits que vous apportera la marche quotidienne.



- ✚ Réduction du stress et de l'anxiété
- ✚ Muscles tonifiés et masse osseuse renforcée
- ✚ Augmentation de l'espérance de vie de 3 à 7 ans
- ✚ Augmentation de l'énergie
- ✚ Diminution de moitié les risques d'Alzheimer
- ✚ Amélioration de la santé vasculaire, de la digestion et du sommeil

Le sport en général, la marche comprise, réduit fortement le risque d'infarctus du myocarde et celui de faire un AVC. La marche est également une arme redoutable contre le diabète et l'obésité.

Il ne reste plus qu'à chausser nos espadrilles, à mettre un pied devant l'autre et le tour est joué. N'hésitez pas à utiliser des bâtons de marche pour une meilleure stabilité.

**Attachez bien vos lacets et**

**Bonne marche!**



**@ COURRIELS INVALIDES @**

Les adresses de courriel ci-dessous ne fonctionnent pas et je n'ai pas de nom associé à chacun de ces courriels. Il se pourrait que ce soit une ancienne adresse. Merci de vérifier!

[anselmedete@gmail.com](mailto:anselmedete@gmail.com)

[eveblanc07@gmail.com](mailto:eveblanc07@gmail.com)

Merci de communiquer avec moi afin que nous puissions corriger la situation.

Élise Melanson  
418-359-2105  
418-248-6949  
[melaelis@hotmail.com](mailto:melaelis@hotmail.com)



Québec-Chaudière-Appalaches  
Secteur 03C Pascal-Taché

## Collecte de sang



**25 AVRIL 2023**  
**ESPACE CITOYEN, MONTMAGNY**  
**48 avenue du Bassin Nord, 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](mailto:melaelis@hotmail.com)



### Pour faire un don!

Prendre un rendez-vous par téléphone : 1-800-343-7264

Par internet : <https://www.hema-quebec.qc.ca/index.fr.html>

## 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	<a href="mailto:info@areq.lacsq.org">info@areq.lacsq.org</a>
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	<a href="http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca">www.retraitequebec.gouv.qc.ca</a>
Sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	<a href="http://www.hrdc.drhc.gc.ca">www.hrdc.drhc.gc.ca</a>
RAMQ	418-646-4636 1-800-561-9749	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>
SSQ (Assureq)	418-6516962 1-888-833-6962	<a href="http://www.ssq.ca">www.ssq.ca</a>

## LISTE DE LIENS UTILES



- Site de l'AREQ :

<https://areq.lacsq.org/>

- Région Québec-Chaudière-Appalaches

<https://areq.lacsq.org/qui-sommes-nous/quebec-chaudiere-appalaches/>

- Site de l'AREQ Pascal-Taché :

<https://pascaltache.areq.lacsq.org/>

- Novum: Service de consultations juridiques gratuites et illimitées à ses membres

<https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/>

- Pour les voyageurs :

<https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/Depliant-ASSUREQ-Assurance-voyage.pdf>

- Aide-médicale à mourir - Modifications proposées :

<https://areq.lacsq.org/lareq-csq-salue-les-modifications-proposees-au-projet-de-loi-sur-laide-medicale-a-mourir-mais-rappelle-au-gouvernement-queil-faut-se-donner-les-moyens-datteindre-no/2023/02/>

- Commission des finances publiques portant sur le Régime de Rentes du Québec – L'AREQ-CSQ dépose son mémoire

<https://areq.lacsq.org/medias/communiques/commission-des-finances-publiques-portant-sur-le-regime-de-rentes-du-quebec-lareq-csq-depose-son-memoire/>

- Demandes prébudgétaires – L'AREQ-CSQ demande que les aînés puissent vivre, autant que mourir, dans la dignité

<https://areq.lacsq.org/medias/communiques/demandes-prebudgetaires-lareq-csq-demande-que-les-aines-puissent-vivre-autant-que-mourir-dans-la-dignite/>

Une des choses les plus dures de la vie,  
est de ne plus parler à quelqu'un  
à qui tu avais l'habitude de parler  
tous les jours.



### ADRESSES INVALIDES



Aidez-nous à vous retrouver. Il est très important de nous avertir lorsqu'il y a un changement dans vos coordonnées : téléphone, adresse, courriel, lieu de résidence, etc.

Informations AREQ : 418-525-0611

1-800-663-2408

Courriel : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

L'AREQ n'arrive plus à rejoindre les membres suivants, si vous le connaissez ou connaissez un membre de leur famille...

Michel Arpin

Vianney Thibault



## NÉCROLOGIE



Monsieur Jacques Bérubé, 88 ans,  
Madame Claudette Dominique, 79 ans,  
Madame Nicole Morin, 80 ans,  
Monsieur Gaëtan Trépanier, 74 ans,

Madame Marguerite P. Thériault, 96 ans,  
Monsieur Lucile Pelletier, 89 ans,

Madame Gertrude B. Allaire, 93 ans,

Monsieur Jocelyn Boucher, 75 ans,  
Madame Colette Caouette, 84 ans,  
Madame Marie-Ange Côté, 72 ans,  
Monsieur Jean-Claude Desjardins, 82 ans,  
Madame Anne-Marie Dubé, 93 ans,  
Monsieur Laurent Flamand, 93 ans,  
Madame Colette G. Thibault, 87 ans,  
Monsieur André Hébert, 80 ans,  
Monsieur Réjean Labonté, 66 ans,  
Frère mariste Guy Lachance, 91 ans,  
Monsieur Jean-Yves Lacombe, 92 ans,  
Monsieur André Lacroix, 92 ans,

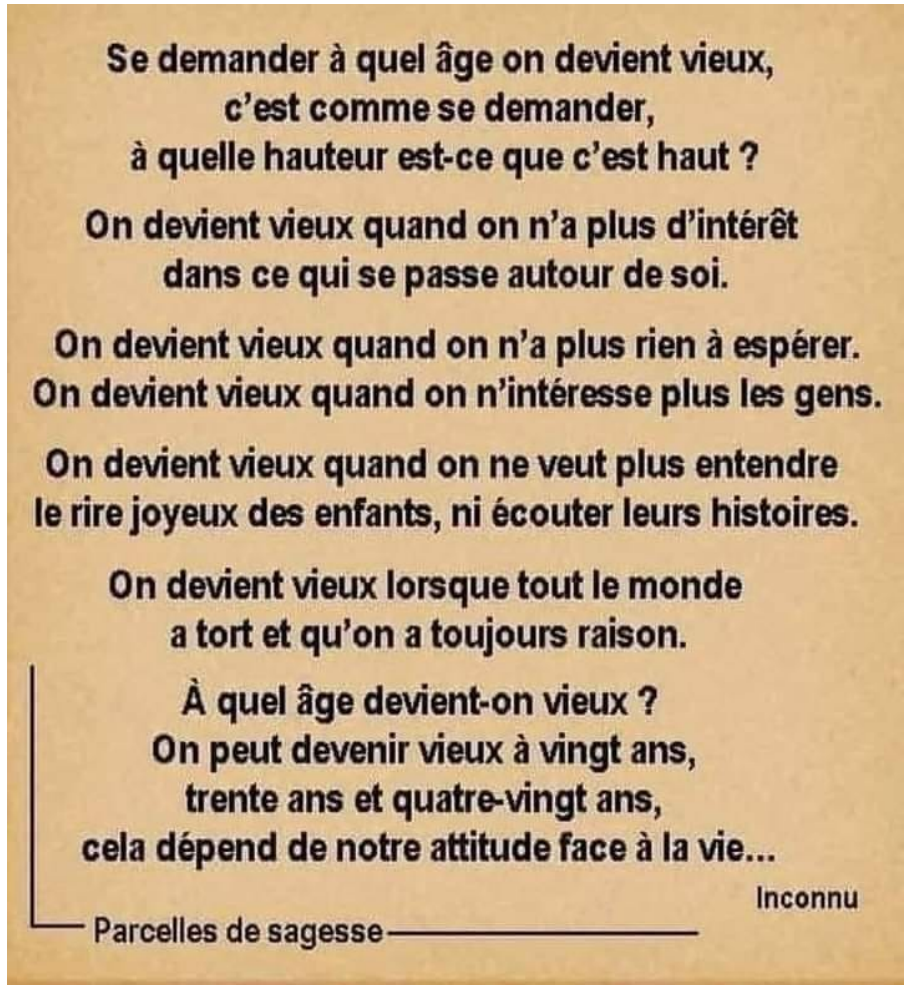
Madame Huguette Lareau Boissonneault, 86 ans,  
Monsieur Yves Millard, 79 ans,  
Monsieur Réal Montminy, 93 ans,  
Monsieur Charles-Ubald Plante, 93 ans,  
Madame Adèle Roy, 79 ans,  
Monsieur Albéric Saint-Pierre, 99 ans,  
Sœur Simonne Saint-Pierre, 94 ans,

Membre de l'AREQ  
Membre de l'AREQ  
Membre de l'AREQ  
Membre de l'AREQ  
Époux de Reine Blais  
Membre de l'AREQ  
Membre de l'AREQ

Mère de Johanne Allaire  
Belle-mère de Denis Veilleux  
Beau-frère de Solange Paradis  
Sœur de Denise Caouette  
Sœur de Jean-Louis Côté  
Époux de Cécile Paré  
Sœur de Ghislaine Dubé  
Beau-frère de Mariette Saint-Pierre  
Sœur de Jean-Louis Massé  
Beau-frère de Simone Leclerc  
Frère de Nicole Labonté  
Frère de Claude Lachance  
Beau-frère de Claudette Casault  
Beau-frère de Jeanne-Mance Chabot  
Beau-frère de Roland Dion  
Belle-sœur de Bibiane Bossé  
Époux de Ghislaine Rivard  
Père de Nicole Montminy  
Beau-frère de Jocelyn Plante  
Sœur de Georgette Roy  
Beau-frère de Jocelyn Pelletier  
Beau-frère de Denise Vaillancourt  
Sœur de Mariette Saint-Pierre

*Aux familles éprouvées, nos sincères condoléances.*

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



## Inscription Activité : SVP et MERCI

**SVP** Avertir au minimum, 48 heures à l'avance si tu t'es inscrit/e à une activité et qu'il ne te sera pas possible de te rendre. Les frais encourus devront être assumés par la cellule et/ou le secteur selon l'activité.

**SVP** Nous comprenons qu'il y ait parfois des imprévus, des oublis. Même si ce n'est que le matin même, il est important d'avertir.

**Activité de cellule** : avertir une responsable

**Activité de secteur** : avertir la présidence

Élise Melanson

**Téléphone ou message texte**: 418-248-6949

**Courriel** : melaelis@hotmail.com



**Merci pour ta collaboration!**



**Assemblée générale de la  
Fondation Laure-Gaudreault  
Région Québec-Chaudière-Appalaches  
À l'Hôtel Québec**

**Le vendredi 5 mai 2023, heure à déterminer**

**Projet d'ordre du jour**

1. Mot de bienvenue de la Présidente
2. Nomination de la présidence d'assemblée et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la Présidence d'élection et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
  - 4.1 Intervention de la présidence d'élection : mises en candidatures
5. Adoption du procès-verbal du 25 mai 2022
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2022.
8. Élections :
  - Présidence
  - Secrétariat
  - Conseillère ou conseiller (publiciste)
9. Mot de Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires

**Pierrette Simoneau, présidente**



## Un gros MERCI

Actuellement, 158 membres du secteur Pascal-Taché reçoivent le journal l'Ex-Tension uniquement par courriel! **MERCI**

De plus, cela permet de diminuer les coûts et ça permet un environnement plus vert!

Si toi aussi tu préfères uniquement par courriel communique avec nous avec les coordonnées ci-dessous :

Élise Melanson : 418-359-2105 ou 418-248-6949

[melaelis@hotmail.com](mailto:melaelis@hotmail.com)







Québec-Chaudière-Appalaches

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

**A2223-AGR-OJ-01**

## CONVOCATION

33<sup>e</sup> Assemblée générale des membres de  
l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches

Date : le vendredi 5 mai 2023

Accueil : 9 h

AGR : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le vendredi 5 mai 2023 à l'Hôtel-Québec situé au 3115, avenue des Hôtels, Québec, QC

**SVP Apportez votre carte de membre**

## PROJET D'ORDRE DU JOUR

- 1- Ouverture et mot de bienvenue
- 2- Nomination de la présidence d'assemblée
- 3- Nomination de la présidence d'élection et du secrétariat d'élection
- 4- Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 33<sup>e</sup> Assemblée générale A2223-AGR-OJ-01
- 5- Présentation et adoption du procès-verbal de la 32<sup>e</sup> Assemblée générale A2122-AGR-PV-01
- 6- Présentation et mot de la 1<sup>re</sup> vice-présidente de l'AREQ et marraine de notre région
- 7- Rapport de la présidente et des responsables de comités
- 8- Bourses de l'AREQ
- 9- Rapport de la trésorière
- 9.01- Présentation et dépôt du rapport financier régional 2021-2022
- 9.02- Présentation et adoption du rapport annuel régional 2022-2023 (mars)
- 10- Élections
  - 10.01- Présidence régionale
  - 10.02- 1<sup>re</sup> vice-présidence, 2<sup>e</sup> vice-présidence, secrétariat et trésorerie (parmi les présidences sectorielles)
- 11- Reconnaissance
- 12- Présentation des artistes et tirage de participation
- 13- Prix de présence
- 14- Mot de la nouvelle présidence régionale
- 15- Levée de l'assemblée

*Michelle Breton*, secrétaire

*Carole Pedneault*, présidente



Québec-Chaudière-Appalaches  
Secteur 03 Pascal-Taché

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

A2223 AGS OJ 01

## CONVOCATION

Assemblée générale des membres de l'AREQ  
Région 03C Secteur Pascal-Taché

Date : 18 avril 2023

Heure : 9 h 30

Les membres de l'AREQ, secteur Pascal-Taché, Région 03-C, sont convoqués à l'Assemblée Générale sectorielle qui aura lieu le 18 avril 2023, à la salle Léandre-Boutin, 100 Place de l'Église, Cap Saint-Ignace, QC 418-246-3075. **Apportez votre carte de membre.**

## PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Nomination à la présidence d'élection et au secrétariat d'élection
4. Nomination de deux scrutateurs et/ou scrutatrices
5. Présentation et adoption de l'ordre du jour de l'Assemblée générale A2223 AGS OJ 01
6. Présentation et adoption du procès-verbal de l'Assemblée générale du 10 mai 2022
7. Présentation et mot de la présidente régionale
8. Rapport de la présidente
9. Rapport des responsables de comités
10. Bilan du plan d'action
11. Rapport de la trésorerie
  - 11.1 Présentation et réception du rapport financier sectoriel 2021-2022
  - 11.2 Présentation et dépôt de l'état des produits et charges 2022-2023 (31 mars 2023)
12. Présentation des artistes et des artisans
13. Élections au conseil sectoriel : présidence, 2<sup>e</sup> vice-présidence, 2<sup>e</sup> conseiller/ère, et secrétariat,
14. Délégation au Congrès de l'AREQ 2023
15. Résolution pour signatures de chèques et autres effets bancaires
16. Résultat du vote « Coup de cœur » et remise des prix
17. Autres sujets
18. Tirage des prix de présence
19. Levée de l'assemblée
20. Activité

  
Élise Melanson, présidente

  
Lise Bélanger, secrétaire

- **Inscription** auprès d'Élise Melanson et/ou lors de la chaîne téléphonique
- Par courriel : [melaelis@hotmail.com](mailto:melaelis@hotmail.com)
- **418-359-2105 rés ou 418-248-6949 cel**

## Le chat et le soleil

Le chat ouvrit les yeux,  
Le soleil y entra.  
Le chat ferma les yeux,  
Le soleil y resta.

Voilà pourquoi, le soir  
Quand le chat se réveille,  
J'aperçois dans le noir  
Deux morceaux de soleil.

Maurice CARÈME



## Horaire de la rencontre sectorielle

9 h 30 Accueil et inscription  
10 h 00 Assemblée générale sectorielle  
12 h 00 Dîner (GRATUIT)  
13 h 30 Conférencière : Émilie Bérubé, Patte Douce  
Les bienfaits de la zoothérapie



patte douce

## Rencontre sectorielle

Il y aura une chaîne téléphonique pour l'inscription. Nous vous attendons en grand nombre.

**Soutien aux arts :** Tous les artistes, artisans et artisanes du secteur peuvent présenter une œuvre lors de l'assemblée générale sectorielle. Un montant de 25,00\$ sera offert à tous les artistes, artisans et artisanes qui présenteront une oeuvre.

Les prix du « Coup de cœur » sont les suivants :

1<sup>er</sup> prix : 100,00\$

2<sup>e</sup> prix : 75,00\$

3<sup>e</sup> prix : 50,00\$



**Une seule œuvre gagnante** sera présentée lors de l'Assemblée générale régionale du 5 mai prochain et la présence est obligatoire.

## Rencontre régionale

Ceux qui présentent une œuvre pourront la conserver. La vente est interdite. Bien vouloir apporter votre che-valet, si nécessaire. Cette année, chaque artiste recevra la somme de 100\$.

Au plaisir d'admirer vos talents!



**UNE VOIX POUR LES  
PERSONNES AÎNÉES**

DEPUIS 1961 AREQ  
CSQ

48<sup>e</sup> CONGRÈS • 5 AU 8 JUIN 2023

**Délégation au Congrès 2023**

Bélanger, Lise  
Melanson, Élise, présidente (si réélue)  
Nicole, Huguette  
Roy, Georgette

**Nomination d'un/e substitut/e lors de  
l'AGS du 18 avril 2023**

Je me regarde dans le miroir  
et je me vois aussi jeune,  
belle et en forme que  
si j'avais 20 ans.  
Demain j'achète le même vin:)



**Élections au Conseil sectoriel  
Assemblée générale sectorielle  
18 avril 2023**

<p><b>Présidence</b> <b>2<sup>e</sup> vice-présidence</b> <b>2<sup>e</sup> conseiller/ère</b> <b>Secrétariat</b></p>	<p>Les postes sont ouverts à tous/tes les membres Remplir la feuille de mise en candidature ci-incluse Des formulaires seront également disponibles sur place Faire parvenir la mise en candidature au président d'élection</p>
<p><b>Président d'élection</b></p>	<p>Clermont Morneau Courriel : <a href="mailto:clermont_morneau@telus.net">clermont_morneau@telus.net</a> Téléphone : 418-356-5561</p>