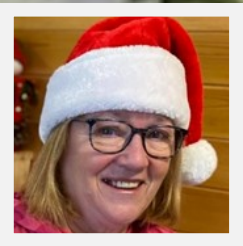


# Ex-Tension



À vous membres du secteur Pascal-Taché!

**Bonjour mes vous autres!**

Nous voilà déjà au deuxième journal de l'année, celui qui vous donne des nouvelles des activités de l'automne à l'AREQ.

Comme au travail, cette première partie de l'année a été passablement occupée. Accueil, journée environnement, journée des hommes, rencontres des cellules, ça bouge! La présidence et le Conseil sectoriel veillent à maintenir la santé du secteur, tant financière qu'au niveau des activités.

La fonction de présidente représente une belle opportunité pour faire entendre notre voix. La participation aux rencontres régionales et au Conseil national permet de faire remonter notre ligne de pensée sur des sujets qui nous touchent directement. Mon rôle de trésorière régionale amène plus de travail, mais, c'est nouveau pour moi, nouveau et stimulant! J'apprends! J'ai toujours aimé ça, aller à l'école! Cependant, j'essaie de ne pas négliger mon secteur car avant tout, c'est vous qui comptez! Vous êtes la principale motivation du bénévolat pour lequel votre Conseil sectoriel et moi-même nous sommes engagés!

Bon, on va parler un peu du moment présent! Chez nous, ce matin, la neige tombe et la cour est déjà remplie de sa blancheur! Les paysages d'hiver sont magnifiques! Quelles belles photos l'hiver nous fait voir! Bien entendu, il y a la froidure, les autos enneigées, les manteaux, les grosses bottes, les foulards et les mitaines! Quels encombrements! Malgré tout, je nous considère chanceux et chanceuses de vivre dans un pays qui nous apporte de la variété dans les saisons, mais, surtout un pays sans guerre!



Cette année, plusieurs habitants de la planète n'auront pas la chance de vivre un Noël heureux, un Noël au chaud avec une table bien garnie. Plusieurs d'entre nous auront également un Noël différent car nous avons perdu des personnes importantes dans notre vie. Le manque de ceux et celles qui sont partis.es est encore plus intense à cette période de l'année. Cependant, il faut apprendre à vivre avec l'amour laissé à chacun d'entre nous. C'est un cadeau précieux! C'est donc le cœur rempli de lumière et de chaleur que je vous souhaite de passer ce Noël!

Élise Melanson, présidente



« Celui qui n'a pas Noël dans le cœur ne le trouvera jamais au pied d'un arbre. »  
(Roy Lemon Smith)



## LES RESPONSABLES DES COMITÉS (SECTEUR)

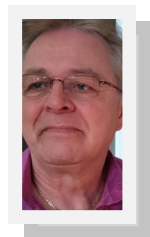
Assurances	Bernard Blanchet
Condition des femmes	Georgette Roy
Condition des hommes	.....
Environnement	Marlène Fournier
Fondation Laure-Gaudreault	France Chouinard
Retraite	.....
Sociopolitique	Élise Melanson

## 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.
France Chouinard	secrétaire	418-359-3072
Huguette Nicole	trésorière	418-248-3190
Georgette Roy	1 <sup>ère</sup> conseillère	418-248-2319
Marie-Claude Mercier	2 <sup>e</sup> conseillère	514-972-5872

## RESPONSABLES DES CELLULES

La Pocatière	Alberte Michaud	418-856-2985
	Ghislaine Guignard	418-856-4518
L'Islet-Sud	Réjane St-Amant	418-356-3930
L'Islet-Nord	.....	
Montmagny-Nord	Françoise Boulet	418-248-3646
	Pauline Forgues	418-248-1532
Montmagny-Sud	Lucie Talbot	418-469-2210
	Chaîne téléphonique	



*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	Lise Bélanger
Montmagny-Sud	Ghislaine Lord

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>

## PROCHAIN JOURNAL

*Mars 2024*

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	Comité assurances .....	7	Explication de l'affiche JIH .....	14
Renseignements .....	2	Comité sociopolitique .....	8-9	Loi 25 .....	15
Mot du président régional .....	3	BENEVA .....	9	Tirage moitié/moitié.....	15
Vœux du conseil sectoriel .....	3	Jeux de Noël.....	10	Réponses aux jeux de Noël .....	15
Cellule Montmagny Nord .....	4	Pensées de Noël drôles.....	10	Pause santé.....	16
Cellule L'Islet Sud .....	4	Journée environnementale.....	11	Liens à consulter .....	17
Cellule La Pocatière .....	4	Encore Merci! .....	12	7 petites histoires .....	18
Comité des femmes .....	5	Changement à vos dossiers .....	12	Sécurité internet .....	18
Comité environnement .....	5	Inscription aux activités .....	13	Nécrologie.....	19-20
FLG.....	6	Nouvelle image de l'AREQ .....	13		
Nouveaux membres.....	6	Journée des hommes .....	14		

**Président régional**  
Réjean Lemelin,



**Petit mot présidentiel pour le temps des fêtes**

Au moment d'écrire ce billet, les grandes chaleurs de septembre et du début d'octobre se sont estompées.

Les couleurs automnales, typiques au Québec, s'écroulent déjà sous la pluie et le vent.

Les activités sectorielles et régionales (pensons à la Journée de l'environnement, à la Journée internationale des hommes...) furent pour moi l'occasion de fraterniser, d'échanger et de discuter avec les membres qui ont été nombreux à y participer. Des moments précieux qui nous tapissent le cœur et nous font attendre impatiemment « la prochaine fois ».

La période des fêtes nous offre généralement une opportunité unique de porter un regard critique sur l'année qui s'aventure dans ses derniers tic-tacs. Mais encore, cette période qui, au fur et à mesure que s'accumule nos années, se nourrit de nos souvenirs des temps anciens et moins anciens, devient l'époque annuelle propice à l'ouverture à l'autre, cet « autre » dont les besoins essentiels restent souvent inassouvis.

Ayons plus qu'une simple pensée pour ceux et celles qui sont peu fortunés : offrons notre temps et nos services en venant en aide aux organismes de notre secteur qui en ont grandement besoin. Je suis convaincu que ces moments offerts gratuitement deviendront pour chacune et chacun des souvenirs inoubliables.

En mon nom personnel et au nom de l'équipe régionale, je vous souhaite un Joyeux temps des Fêtes avec les vôtres » et les « autres ».

Réjean Lemelin, président régional

**VŒUX DES MEMBRES DE VOTRE CONSEIL SECTORIEL**

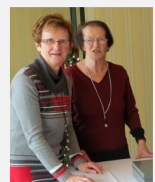
*Cher Père Noël,  
Cette année, je viens  
te demander  
quelques faveurs.  
Offre l'espoir à ceux  
qui l'ont perdu...  
Offre l'amour à ceux  
qui ne l'ont pas  
encore trouvé...  
Offre la joie à ceux  
qui ont du chagrin  
mais surtout offre  
le bonheur et la  
santé à tous mes  
amis et à tous  
ceux que j'aime !*



En cette époque, en ces temps troublés, nous désirions offrir des vœux de paix et de bonheur... Cette lettre au Père Noël nous semblait contenir tous nos souhaits pour vous et pour le reste du monde en cette période de Noël.

De tout cœur Joyeux temps des fêtes!

*Liseli Melanson  
Jeanne Charizard  
Marie-Claude Mercier  
Georgette  
Béliveau  
Niquette Noël  
Martine Fournier*



### CELLULE MONTMAGNY-NORD

Françoise Boulet et Pauline Forgues  
responsables [paufor@telus.net](mailto:paufor@telus.net)

À toutes et à tous nos membres,

La joie et la beauté déployées en cette saison  
ont d'excellentes raisons d'offrir des vœux  
chaleureux aux êtres merveilleux  
que nous côtoyons!

Recevez nos meilleurs souhaits de Paix, d'Amour  
et que la nouvelle année 2024  
vous apporte santé et bonheur.

### CELLULE L'ISLET-SUD

Réjane Saint-Amant, responsable  
[rejane.st-amant@telus.net](mailto:rejane.st-amant@telus.net)

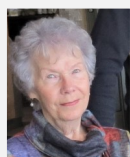


Le temps des Fêtes est l'occasion de prendre  
du temps pour partager de beaux moments avec ceux  
et celles que nous aimons.

Profitez bien de cette période de festivités et de rassemble-  
ments.

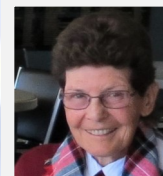
**BONHEUR ET SANTÉ À CHACUN ET À CHACUNE!**

Au plaisir de vous accueillir lors de nos prochaines  
rencontres; plus on est nombreux, plus il y a de plaisir.



### CELLULE LA POCATIÈRE

Alberte Michaud et Ghislaine Guignard, responsables  
[ulevesque@videotron.ca](mailto:ulevesque@videotron.ca)



Le temps des Fêtes est déjà dans l'air.

C'est un pur bonheur de vous souhaiter  
un Joyeux Noël et  
une Heureuse Année!  
Profitez de ces beaux  
moments partagés avec les gens que  
vous aimez. Que la Joie, la Paix et  
l'Amour rayonnent en chacun de vous!

Notre prochaine rencontre aura lieu à notre dîner de Noël,  
jeudi le 14 décembre à 11 h 30, au restaurant Opéra.  
Il y aura une chaîne téléphonique à ce sujet. Bienvenue à tous!

## COMITÉ CONDITION DES FEMMES

Georgette Roy, responsable.

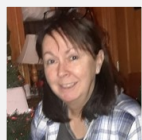
[roygeorgette45@gmail.com](mailto:roygeorgette45@gmail.com) 418-248-2319



À la condition des femmes, nous sommes déjà rendues à penser réserver notre place pour la journée de la femme.

Le **8 mars 2024**, on se réserve cette journée pour assister aux conférences dans l'avant-midi. Le dîner aura lieu sur place à l'hôtel Québec suivi dans l'après-midi par de la musique et des chansons de notre temps.

Bienvenue à toutes et à tous. Nous vous avons préparé une belle journée! Venez nous encourager.



## COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Marlène Fournier, responsable

[fourniermarlene802@gmail.com](mailto:fourniermarlene802@gmail.com)

### Petite chronique environnementale de la vie au quotidien

Voici des idées et des créations possibles d'emballage de cadeaux de Noël. Il y a une foule d'objets de la maison que vous pouvez réutiliser et/ou leur donner une seconde vie. Différents matériaux de récupération peuvent servir pour emballer vos cadeaux.

En voici donc quelques exemples : papiers d'emballage récupérés des années passées, du papier brun ou blanc, des sacs en papier, différents tissus pour recouvrir des boîtes de carton, rouleaux de papier d'essuie-tout. Vous pouvez aussi utiliser de la jute, des brindilles de bois, des cocottes de pin, des noix, des glands, des feuillages naturels ou en plastique, des bouts de ruban, du raphia, des cailloux, des bâtons de cannelle, de la corde en jute brute, des petits personnages (rennes, renards, bonhommes de neige, Père Noël...) etc. Autres matériaux dont vous auriez besoin : colle chaude, crayons feutres, peintures variées, étampes personnalisées et des autocollants.



On peut aussi découper des images venant de cartes de Noël ou autres illustrations, et appliquer du «Mod podge» pour faire des étiquettes ou décorer votre cadeau.

La nature nous donne une foule d'idées de bricolage pour s'amuser, c'est donc à nous de poser des bons gestes afin d'avoir un impact positif sur l'environnement.

Différents sites à consulter : Pinterest, Google, You Tube.

Bon bricolage et de très Joyeuses Fêtes !

Marlène Fournier, responsable du comité de l'environnement



## FONDATION LAURE-GAUDREAULT

France Chouinard, responsable

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



En cette période spéciale de l'année, je veux profiter de l'occasion pour vous souhaiter de Joyeuses Fêtes remplies de chaleur, d'amour et de bonheur. Puissez-vous être entourés de vos proches, de rires et de moments précieux qui créeront des souvenirs inoubliables.

Merci encore pour votre incroyable générosité et votre soutien tout au long de cette année. Vos dons ont un véritable impact dans notre secteur et nous sommes honorés de vous avoir à nos côtés dans notre mission d'aider ceux qui en ont besoin.

Que cette saison des fêtes vous apporte tout ce que vous désirez et vous comble de joie et de paix. Joyeux Noël et Bonne Année à tous!



## Bienvenue aux nouvelles et nouveaux membres à l'AREQ, Secteur Pascal-Taché!

Plusieurs nouvelles personnes retraités.es ont rejoint notre secteur. Certaines sont nouvellement retraitées et d'autres proviennent d'un autre secteur. Vous êtes tous et toutes les bienvenus.es pour participer aux activités du secteur.

Selon les informations dont nous disposons, j'ai téléphoné à la plupart d'entre vous. Cependant, plusieurs personnes n'ont pas été rejointes car les numéros de téléphone ou les courriels n'étaient pas valides. Si vous n'avez pas encore été mis en contact avec moi, merci d'utiliser les numéros ci-dessous ou le courriel afin de me faire connaître vos coordonnées.

La présidence du secteur doit s'assurer que vous recevez bien les informations de l'AREQ et le journal est l'outil privilégié. Vous pouvez le recevoir en format papier ou par courriel.

Dans un avenir rapproché, le Conseil sectoriel sera heureux de vous accueillir afin de connaître vos attentes et vos besoins au sein de l'association. Par la même occasion, nous pourrions vous fournir davantage d'information sur le fonctionnement au sein de notre secteur.

En espérant recevoir bientôt de vos nouvelles!

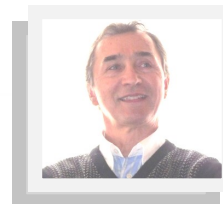
Élise Melanson, présidente du secteur Pascal-Taché et le Conseil sectoriel



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

418-359-2105 r

418-248-6949 c



ASSURANCES

# Un ajustement des tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ à compter du 1<sup>er</sup> juillet 2023

JOHANNE FREIRE | Conseillère à la sécurité sociale

Après un gel des tarifs l'an dernier, la RAMQ a ajusté certains montants à la hausse de votre contribution financière au régime public d'assurance médicaments, le 1<sup>er</sup> juillet 2023. Ces tarifs sont en vigueur jusqu'au 30 juin 2024.

La **prime annuelle maximale** qui est prélevée lors de la production de votre déclaration de revenus passe de 710 \$ à **731 \$**, soit une augmentation de 21 \$ par rapport au tarif précédent.

La **contribution maximale**, qui est le montant maximal à payer dans un mois pour l'achat de médicaments en pharmacie, passe de 96,74 \$ à **99,65 \$**, soit une augmentation de 2,91 \$.

La **franchise mensuelle** à payer lors d'un achat de médicaments en pharmacie augmente de 0,65 \$, passant de 22,25 \$ à **22,90 \$**.

## BAISSE DU TARIF DE LA COASSURANCE

La **coassurance** est le pourcentage du coût du médicament que vous devez assumer une fois la franchise enlevée. Elle subit, quant à elle, une baisse de 2 %, passant de 35 % à **33 %** puisque la RAMQ rembourse dorénavant 67 % du coût des médicaments. Elle remboursait 65 % l'an dernier.

## ADULTES NON ADMISSIBLES À UN RÉGIME PRIVÉ PERSONNES DE 65 ANS OU PLUS SANS SRG

Tarif en vigueur avant et à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2023

À LA PHARMACIE						LORS DE LA DÉCLARATION DE REVENUS	
Franchise mensuelle		Coassurance		Contribution mensuelle maximale		Prime annuelle	
Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif
22,25 \$	<b>22,90 \$</b>	35 %	<b>33 %</b>	96,74 \$	<b>99,65 \$*</b>	De 0 \$ à 710 \$	<b>De 0 \$ à 731 \$</b>

\*Pour les personnes de 65 ans ou plus recevant 93 % ou moins du Supplément de revenu garanti maximal (SRG), la contribution mensuelle maximale est 56,17 \$.



Pour plus d'information concernant le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, visitez le site Web de la RAMQ au [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca).

Source : RAMQ



## COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Élise Melanson, responsable.

### L'indexation du RREGOP en 2024

**En plus de l'indexation régulière, une indexation additionnelle sera versée pour les années cotisées entre 1982 et 1999.**

Retraite Québec vient d'annoncer le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du régime de rentes du Québec (RRQ) à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2024 : ce taux est de **4,4 %**. Il a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2022 et octobre 2023. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

#### Indexation régulière de la rente du RREGOP en janvier 2024

C'est ce taux de 4,4 % qui est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, tels que le RREGOP, le RRE, le RRF et le RRCE. Cela s'applique également sur la rente de la personne conjointe survivante.

Rappelons que trois formules sont utilisées pour le calcul de l'indexation de la rente des personnes retraitées du secteur public, en fonction des années durant lesquelles elles ont cotisé au régime. Il est possible que plus d'une formule soit utilisée pour calculer l'indexation de la rente d'une personne, si celle-ci a versé des cotisations correspondant à plus d'une période.

#### Indexation régulière de la rente du RREGOP en janvier 2024

<b>Années cotisées avant le 1<sup>er</sup> juillet 1982 :</b> Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	<b>4,4 %</b> (soit le TAIR)
<b>Années cotisées entre le 1<sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999 :</b> Portion de la rente indexée selon le TAIR – 3 %	<b>1,4 %</b> (soit le TAIR-3 %)
<b>Années cotisées depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2000 :</b> Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des 2 formules : 50 % du TAIR ou TAIR – 3 %	<b>2,2 %</b> (soit 50 % du TAIR, la plus avantageuse des 2 formules)

#### Indexation additionnelle pour les années cotisées entre 1982 et 1999

Pour la première fois au RREGOP, une indexation dite « additionnelle » sera versée en 2024. Cette indexation additionnelle est rendue possible en raison des surplus constatés dans la plus récente mise à jour de l'évaluation actuarielle du RREGOP. En effet, cette mise à jour publiée en octobre dernier a révélé un taux de capitalisation de 123,1 %, ce qui correspond à l'une des conditions pour le versement additionnel d'une indexation en 2024, à même des surplus de la caisse des personnes participantes. Ce montant s'ajoutera à l'indexation régulière prévue pour la période 1982 à 1999.

#### Bref rappel

Rappelons qu'une entente est survenue en 2010 entre le gouvernement et les parties négociantes, notamment la CSQ, sur le financement du RREGOP (politique de financement). Dans la foulée de cette entente, l'article 77 de la Loi sur le RREGOP a été modifié pour permettre une bonification de l'indexation à même les surplus de la caisse des participants quand ceux-ci dépassent 120 %.

**Quoi?** Une indexation ponctuelle (non récurrente) des rentes en paiement, qu'on appelle aujourd'hui une indexation additionnelle.

**Sur quoi?** Sur la rente correspondant aux années cotisées entre le 1<sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999, mais sur la moitié de la rente seulement (celle à la charge de la caisse des personnes participantes).



## COMITÉ SOCIOPOLITIQUE (suite)

**Quand?** Autour du mois d'août 2024.

**Comment?** L'ajustement sera fait automatiquement sur la rente et sera rétroactif au 1<sup>er</sup> janvier 2024.

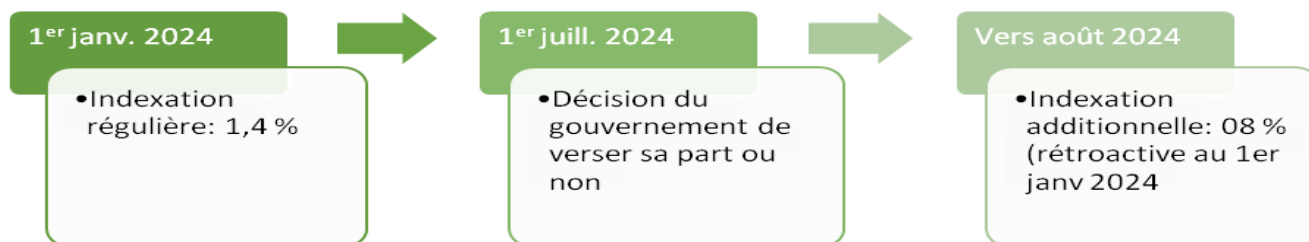
Il est à noter que la rente additionnelle sera versée pour les régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, tels que le RREGOP. Cependant, en ce qui concerne le RRE, RRF et le RRCE, cette indexation additionnelle sera versée uniquement si le gouvernement décide de verser sa part de l'indexation.

### La part de l'employeur

Mentionnons enfin que lors de l'entente de 2010, le gouvernement n'a pas souscrit au même engagement visant à indexer de façon ponctuelle la rente à sa charge dans la situation d'un taux de capitalisation au-dessus de 120 %. En d'autres termes, il n'y a pas d'engagement formel du gouvernement à l'effet d'indexer sa part de la rente dans une telle situation. L'article 77.0.2 de la Loi sur le RREGOP permettrait au gouvernement d'indexer la rente à sa charge à son bon vouloir. Le gouvernement a jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet 2024 pour décider s'il verse sa part de l'indexation additionnelle ou non.

L'AREQ revendique depuis près de 13 ans que le gouvernement mette sa part. Plus que jamais, des pressions seront exercées par l'Association pour que le gouvernement s'engage à verser sa part d'indexation. Nous vous en tiendrons informés.

### Indexation des années 1982 à 1999



En octobre, il y eu l'Assemblée générale régulière et une Assemblée extraordinaire d'ASSUREQ pour la dissolution de la corporation ASSUREQ. Celle-ci est remplacée par l'AREQ pour faire le lien avec BENEVA.

Précisions : Assureq est le nom du régime et Bénéva est l'assureur.

Beneva a créé un [Guide d'utilisation de réclamation en ligne](#) pour aider les personnes assurées à naviguer dans leur nouvelle plateforme. Ce guide est disponible dans l'Espace client dès que la personne assurée se connecte ou en cliquant sur le lien en bleu.

<https://www.beneva.ca/fr/assurance-collective/aide/reclamation>

Nous vous invitons à en prendre connaissance et à vous référer à ce guide en cas de besoin ou de communiquer directement avec Beneva au numéro suivant :

**1-888-833-6962**

# Jeux sur Noël



Ah! Les chants de Noël! J'ai toujours hâte de commencer à les écouter pour tous les beaux souvenirs qu'ils me rappellent! Parfois, cela nous attriste mais plus souvent ça nous réchauffe le cœur!



Inspirée d'une suggestion de la petite Cécile, elle va se reconnaître 😊, je vous propose ces petits jeux avec les chants de Noël! Un exercice de mémoire! C'est bon pour les neurones! 😊

## Jeu 1 :

**Vous croyez connaître toutes les chansons de Noël sur le bout de vos doigts? Testez vos connaissances avec ce jeu-questionnaire... et voyez si vous êtes vraiment « incollable »!**

1. Dans 23 décembre, quel joueur de hockey est mentionné?
2. Dans Le sentier de neige, que protège « ce sentier de neige si pur et si doux »?
3. Dans Au royaume du bonhomme Hiver, où le bonhomme Hiver sourit-il?
4. Dans Le petit renne au nez rouge, quel pays la neige recouvre-t-elle?
5. Dans Les enfants oubliés, de quoi sont remplis les yeux des enfants?
6. Dans Marie-Noël, de quelles couleurs sont les Noëls?

## Jeu 2 :

**Complétez les paroles de ces chansons de Noël**



À mon sixième Noël, mon oncle a fait jouer / six trompettistes / cinq clavecins / quatre...

Tu auras un certain petit frisson dans le dos / En voyant le sapin décoré et...

C'est merveilleux de voir défiler comme un décor peint / Devant nos yeux les villages tout blancs et les...

Oh! Quand j'entends sonner au ciel / L'heure où le bon vieillard descend / Je revois...

C'est parce qu'il m'avait apporté de si beaux jouets / Aussi, pour l'an prochain j'ai...

Et le vieux monsieur / Descend vers le village / C'est l'heure où...



Les trois étapes de la vie d'un homme : croire au père Noël, ne plus croire au père Noël, se déguiser en père Noël.

**Groucho Marx**



## Journée régionale du 5 octobre en environnement

Le 5 octobre dernier, 125 personnes sont venues entendre, à l'Hôtel Québec, deux conférencières sur des sujets touchant notre quotidien.



En avant-midi, madame **Vikie Pedneault**, biologiste entrepreneure de **Baleine Nomade**, a su nous informer avec un humour apprécié et enrichir nos connaissances sur les baleines, leur vie, leur système de communication (émission de sons devenant un vocabulaire de communication), leur utilité afin de garder les fonds marins nourriciers, leur façon de se reproduire en y ajoutant beaucoup d'informations au sujet des différents habitants de notre fleuve Saint-Laurent. L'évolution scientifique étudiée depuis 40 ans nous fait connaître différemment ces cétacés.

Sa 2<sup>e</sup> conférence a porté sur la rentabilité de l'environnement marin, le comportement humain dans l'écosystème, les déchets nuisibles à la survie des espèces. Pour le dîner, un buffet a permis aux participants.es d'échanger avec une offre de plats variés et savoureux.

En après-midi, madame **Inês Lopes**, psychologue, engagée en éducation relative à l'environnement (ERE), à la justice sociale, aux droits humains et en éducation, nous a partagé un Power Point.

Elle nous a informés sur le contexte de la crise socio écologique actuelle qui a des impacts sur notre santé (psychologique et physiologique) et l'éco anxiété légitime que l'on retrouve de différentes façons, auprès de toutes les générations. Elle a offert de partager gracieusement son document de présentation dans nos secteurs.



Une femme engagée dans le mouvement « **Mères au Front** » : un regroupement intergénérationnel, amoureux de nos enfants qui agit auprès du gouvernement sur les changements climatiques et les conditions de vie mettant en danger la santé de nos futurs citoyens.nes.

Elle a présenté de la littérature riche en exemples, sur la beauté de la nature, de l'importance de vivre le moment présent et surtout de s'engager en adoptant des stratégies d'adaptation individuelles, collectives et structurelles.

Une journée riche en informations qui a permis à nos membres de rencontrer deux femmes engagées, de belles preuves qu'il y a de l'ESPOIR.

Diane Laflamme, responsable régionale

**Voici donc les liens à retenir pour la conférence donnée par l'organisme : la Baleine nomade**

[La chaîne Youtube de la Baleine Nomade \(cliquez!\)](#)

[La page facebook de la Baleine Nomade](#)

[La page facebook de Biolovik \(Vikie\)](#)



# Encore Merci!

Vous êtes de plus en plus nombreux à recevoir le journal uniquement par courriel! À chaque publication, le nombre augmente! Plus beau en couleurs, puis on peut grossir les textes, ça devient plus facile à lire! Cependant, je tiens à souligner que vous avez le choix! Nous respectons ça!

Je tente de conserver les listes à jour, mais parfois, il y a des erreurs. Si vous recevez le journal dans un format qui ne vous convient pas, merci de communiquer avec moi et nous corrigerons la situation. Pour tout changement, voici mes coordonnées!

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



## Pour tout changement à votre dossier!



Ayez vos cartes et/ou numéros de dossier lors des appels de même que votre numéro d'adhérent à l'AREQ.



Nom	Téléphone	Courriel
<b>AREQ</b> 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>
BÉNÉVA (SSQ)	418-6516962 1-888-833-6962	<a href="http://www.beneva.ca/fr">www.beneva.ca/fr</a>
CANAssistance Assurance-voilage (Canadan-USA)	1-800-465-2928	<a href="https://canassistance.com/assures">https://canassistance.com/assures</a>
Les protections Résaut CSQ/La Personnelle	1 888 476-8737 Réclamation : 1 866 776-8343 Service à la clientèle 1-877 870-4973	<a href="http://www.lapersonnelle.com">www.lapersonnelle.com</a>
Ligne aide abus aînés	1 888 489-2287 Accessible partout au Québec, sans frais, tous les jours de 8 h à 20 h	<a href="http://www.aideabusaines.ca">www.aideabusaines.ca</a>



# Inscription aux Activités

## MERCI

Le Conseil sectoriel vous remercie pour votre précieuse collaboration pour les inscriptions aux activités. Vous êtes respectueux des règles établies et nous tenons à vous le mentionner. Les personnes inscrites, mais absentes lors des dernières activités, ont facilement compris la situation et ont accepté de rembourser les frais d'inscription, tel que cela a été spécifié dans les dernières années. **Ne lâchez pas!** Nous sommes vraiment fiers et nous apprécions infiniment cette collaboration!

### RAPPEL DES RÈGLES



**PRENDRE NOTE :** Avertir au minimum, 48 heures à l'avance si tu es inscrit/e à une activité et qu'il ne te sera pas possible de te rendre.



**PRENDRE NOTE :** Nous comprenons qu'il y ait parfois des imprévus, des oublis. Cependant, avertir de son absence relève de la politesse élémentaire, même si c'est le matin de l'activité, ainsi nous ne t'attendrons pas inutilement.

**Activité de cellule :** avertir une responsable

(les numéros se trouvent en première page du journal)

**Activité de secteur :** avertir la présidence

**Merci pour ta bonne collaboration!**

Élise Melanson

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

**Téléphone :** 418-359-2105

**Courriel :** melaelis@hotmail.com



## Nouvelle image de l'

**AREQ** Le mouvement des retraité(e)s CSQ

Lors du Congrès de juin 2023, il fût décidé que l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) s'appellerait dorénavant – et simplement – l'AREQ (CSQ).

Laisser tomber le descriptif pas très inclusif était la première motivation derrière ce changement de nom. Les élus appelés à se prononcer ont ainsi choisi d'y aller avec la simple utilisation des lettres d'appel AREQ (CSQ), pour en faire un nom-marque.

La notion de mouvement est, quant à elle, représentée à travers les banderoles et l'empattement dans les lettres A et Q qui ornent désormais les productions.

Le mouvement est une constance à travers l'histoire de l'AREQ, par ses logos certes, mais aussi pour signifier qu'elle représente un mouvement de personnes retraitées exerçant avec fierté une citoyenneté active pour l'engagement social et la dignité des personnes âgées.

Cf. L'explicatif provient des documents remis par le national.

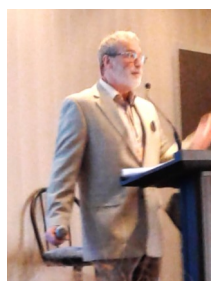
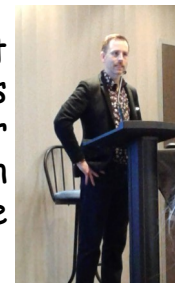
## COMITÉ DES HOMMES

Le 19 novembre, on souligne la journée internationale des hommes. L'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches a réservé vendredi, le 17 novembre 2023, pour se sensibiliser sur le vécu des hommes.

À Pascal-Taché, le secteur était représenté par quatre dames...

**Le thème était : L'homme émotionnel que je suis ???**

Pour aborder des aspects de la vie de plusieurs hommes, Vincent Chouinard, de l'organisme AutonHommie, nous a présenté différentes circonstances vécues par ceux-ci. Voir les hommes autrement, pour modifier son savoir-être. Il nous a fait réaliser qu'il y a souvent un préjugé favorable à l'égard des femmes. Une solidarité bienveillante entre nous, c'est une partie de la solution.



Par la suite, Paul Boisvert, kinésiologue et coach pour un poids-santé, nous a entretenu sur la façon de gérer votre intelligence émotionnelle. Il nous a exposé des définitions de différentes émotions ou sentiments afin de les comprendre et ainsi apprendre à réagir positivement. Une bonne façon d'aborder les aléas de la vie, serait de renforcer leurs aspects positifs et de minimiser leurs aspects négatifs.

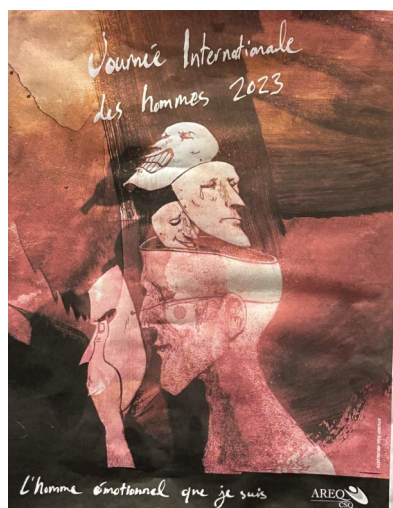
Enfin, «Les frères Carrier» Gilles et André ont animé un après-midi musical. Le répertoire était varié et adapté aux retraités que nous sommes. Une belle participation de l'assemblée a rendu ces moments chaleureux et paisibles.



Merci au Comité des hommes, sous la responsabilité de Jean-Noël Laprise, pour l'organisation de cette activité enrichissante et divertissante.

Lise Bélanger, texte  
Huguette Nicole, photos

### Explication de l'affiche de la Journée internationale des hommes.



« L'homme émotionnel que je suis, c'est une main tendue à l'écoute de soi et au respect de ses limites pour un mieux vivre en société. » Sur l'affiche, vous voyez un homme doté d'une certaine capacité d'introspection. Il a l'air résolu, calme et serein. Il a retrouvé un pouvoir d'agir sur lui-même et décide de retirer un masque voulant qu'il reste neutre, une attente issue d'un construit social qui incombe souvent aux hommes. Il est maintenant disposé à jongler avec diverses émotions qu'il est en mesure d'identifier, de comprendre et d'extérioriser.

**Avec cette affiche, l'AREQ souhaite inviter ses membres, de même que d'autres personnes dans la société, à rompre avec cette idée erronée qu'il faut réprimer les émotions que nous vivons pour laisser croire à un certain contrôle. (Cf. Site internet de l'AREQ)**

# Loi 25



L'utilisation des listes nominatives avec informations personnelles doit être très limitée. Le nom, le numéro de téléphone ou l'adresse de courriel doivent vraiment être utilisées avec circonspection. Ces informations ne doivent jamais être remises à quelqu'un ou à un organisme sans l'autorisation de la personne concernée.

Ces nouvelles mesures sont en vigueur depuis le 22 septembre 2023. La Loi 25 modifie principalement le volet « protection des renseignements personnels » de la Loi sur l'accès aux renseignements personnels; tant pour les organismes publics ou privés que pour les entreprises. Voici le lien pour télécharger gratuitement le document complet :

[https://www.offres.exactrh.com/optin1688141801425?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiAmZGrBhAnEiwAo9qHieeUgzTuOo3vHaA7n-iRUAALRI6qNSNOjTliJM8JQmd85GDYkzUlphoCRR8QAvD\\_BwE](https://www.offres.exactrh.com/optin1688141801425?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAmZGrBhAnEiwAo9qHieeUgzTuOo3vHaA7n-iRUAALRI6qNSNOjTliJM8JQmd85GDYkzUlphoCRR8QAvD_BwE)

## Tirage moitié-moitié



La loi sur les tirages a été changée au Québec par la Régie des alcools, des courses et des jeux. Le Conseil sectoriel tient à vous informer de l'impact de ces changements dans notre secteur.

Il ne sera plus possible de faire des tirages moitié/moitié à moins de faire une demande expressément à la Régie pour une ou des dates fixes. Vraiment dommage car c'était une source de revenus importante pour la fondation Laure-Gaudreault.

Réponses au jeu des chansons de Noël	
Jeu 1	Jeu 2
Doug Harvey Notre amour jaloux Sur la place La (verte) Finlande De brouillard Rouges et verts	Grandes harpes Rempli de cadeaux Petits sapins Tes yeux clairs, maman Bon espoir Tout est sage



## PAUSE SANTÉ

Cette fois, je vous invite à vous informer... Votre santé ou celle de l'un de vos proches vous inquiète... Vieillir est un privilège mais encore faut-il en accepter les inconvénients...

### SOYEZ À L’AFFÛT AFIN DE MIEUX VOUS AIDER ET AIDER VOS PROCHES

Être capable de reconnaître les signes avant-coureurs de déclin cognitif chez une personne est un atout. Certains facteurs peuvent entraîner la vulnérabilité d'une personne et contribuer à l'apparition ou l'aggravation de troubles neurocognitifs. Le décès d'un/e conjoint/e, un réseau familial diminué ou moins accessible, l'isolement, un déménagement imprévu, des incapacités physiques, le manque de soins; ce sont tous des événements qui peuvent perturber une personne et l'atteindre à différents degrés, dans son intégrité physique, mentale et affective.



### Voici quelques exemples de signes avant-coureurs auxquels porter attention :

- La personne laisse traîner des enveloppes sans les avoir ouvertes ou accumule des factures impayées
- La personne perd ses documents
- La personne fait plusieurs achats inhabituels avec sa carte de crédit
- La personne accumule ou achète des biens dont elle n'a pas besoin ou encore achète des choses qu'elle avait déjà
- Il y a un manque à gagner ou les fonds dans les comptes courants sont insuffisants pour régler les dépenses courantes
- La personne ne parvient pas à faire des calculs simples ou encore à comprendre des concepts financiers de base

### Quelques ressources pour vous aider dans l'accompagnement d'un proche :

**Ligne Info-Social 811**

**Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés 1 888 489-2287**

Prendre soin d'un proche peut être exigeant, il existe des moyens pour se protéger, s'aider et se faire aider afin de mieux faire face à la situation. Je vous invite à consulter le site suivant sur la bientraitance des personnes proches aidantes.

#### [La bientraitance des personnes proches aidantes](#)

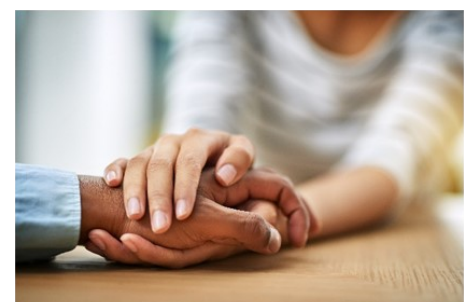
Ce site offre également une boîte à outils, à télécharger, offerte gracieusement :

<https://procheaidance.quebec/wp-content/uploads/2023/01/Depliant-bientraitance-proche-aidant-ProcheAidanceQc.pdf>

Ces informations proviennent du site dans l'infolettre de l'AREQ.

Pour l'article complet :

<https://areq.lacsq.org/declin-cognitif-soyez-avise-pour-mieux-aider-vos-proches/2023/09/>









# Liens à consulter



**Il demeure important de lire et s'informer sinon on est obligé de croire ce que l'on nous dit! (Mafalda)**

Site de l'AREQ	<a href="https://areq.lacsq.org/">https://areq.lacsq.org/</a>
Site internet secteur Pascal-Taché : Photos des dernières activités	<a href="https://pascaltache.areq.lacsq.org/">https://pascaltache.areq.lacsq.org/</a>
Page Facebook de l'AREQ	<a href="https://www.facebook.com/monAREQ">https://www.facebook.com/monAREQ</a>
 <p>Assistance juridique gratuite! Utilisez-le!</p>	<a href="https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/">https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/</a>
<p><b>BÉNEVA</b></p> <p>Guide de réclamation en ligne</p>	<a href="https://www.beneva.ca/fr/assurance-collective/aide/reclamation">https://www.beneva.ca/fr/assurance-collective/aide/reclamation</a>
 <p>Petit guide d'assurance auto et habitation à l'usage des snowbirds</p>	<a href="https://www.lapersonnelle.com/bloque/-/petit-guide-d-assurance-auto-et-habitation-%C3%A0-l-usage-des-snowbirds?grp=csq&amp;utm_id=sf-4-0001-26514&amp;campagne=sf-4-0001-26514">https://www.lapersonnelle.com/bloque/-/petit-guide-d-assurance-auto-et-habitation-%C3%A0-l-usage-des-snowbirds?grp=csq&amp;utm_id=sf-4-0001-26514&amp;campagne=sf-4-0001-26514</a>
La maltraitance parlons-en! Personne n'est à l'abri!	<a href="https://areq.lacsq.org/la-maltraitance-parlons-en/2023/11/">https://areq.lacsq.org/la-maltraitance-parlons-en/2023/11/</a>
L'AREQ demeure attentive à la maltraitance et s'implique avec ses partenaires.	<a href="https://areq.lacsq.org/lareq-participe-aux-journees-des-partenaires-pour-contrer-la-maltraitance-envers-les-personnes-ainees/2023/11/">https://areq.lacsq.org/lareq-participe-aux-journees-des-partenaires-pour-contrer-la-maltraitance-envers-les-personnes-ainees/2023/11/</a>
L'AREQ appuie le projet de loi C-319 qui modifierait la loi sur la sécurité de la vieillesse.	<a href="https://areq.lacsq.org/lareq-appuie-fermement-le-projet-de-loi-c-319-loi-modifiant-la-loi-sur-la-securite-de-la-vieillesse/2023/10/">https://areq.lacsq.org/lareq-appuie-fermement-le-projet-de-loi-c-319-loi-modifiant-la-loi-sur-la-securite-de-la-vieillesse/2023/10/</a>



## 7 PETITES HISTOIRES MAGNIFIQUES

1. Il était une fois ... Tous les villageois ont décidé de prier pour la pluie, le jour de la prière tout le monde s'est rassemblé mais un seul a apporté son parapluie.  
**C'est la foi**
2. Lorsque vous jetez un bébé dans l'air, il rit parce qu'il sait que vous allez le rattraperez.  
**C'est la confiance**
3. Tous les soirs, nous allons au lit, sans aucune assurance d'être en vie le matin mais on met toujours l'alarme pour se réveiller.  
**C'est l'espoir**
4. On planifie de grandes choses pour demain même si on ne connaît rien sur le futur.  
**C'est l'assurance**
5. Nous voyons beaucoup de couples souffrir et se séparer à travers le monde entier mais nous nous marions toujours.  
**C'est l'amour**
6. Sur la chemise d'une personne, il est écrit cette phrase :  
«Je n'ai pas 75 ans, je suis un.e jeune de 18 ans avec 57 ans d'expérience.»  
**C'est l'endurance d'un mental de gagnant.e**
7. Maintenant que tu as été choisi.e pour recevoir ces histoires, ne sois pas égoïste, partage-les avec tes amis!  
**C'est l'attention**

**Cf. Texte trouvé sur internet**



## SÉCURITÉ INTERNET

Au dernier Conseil national, nous avons eu la chance d'avoir une conférence avec François Charron sur les fraudes internet. Nous vous invitons à consulter le site suivant afin de vous informer davantage sur les fraudes internet.



<https://fraudeweb.com/alertes-fraudes-web>



- ◇ **Méfiez-vous** : Des messages soi-disant urgent de répondre, tels que : message d'un/e ami/e qui a besoin d'aide, petit-enfant dans le pétrin, des messages d'avis que votre compte sera suspendu : fournisseur internet, téléphone, câble, loyer impayé, etc.
- ◇ **Gains faciles** : Les concours, un remboursement d'impôt, une personne qui veut vous léguer sa fortune, etc. **Quand c'est trop beau pour être vrai, ça ne l'est pas!**

**Dans le doute, ne donnez pas suite et supprimer!**



## NÉCROLOGIE



**Madame Huguette Anctil, 74 ans,**

**Monsieur André Bonsang , 85 ans ,**

**Madame Carmen Chouinard, 87 ans,**

**Madame Fernande Chouinard-Lavoie, 99 ans,**

**Madame Jeannine Fortin, 85 ans,**

**Monsieur Robert Gagné, 78 ans,**

**Madame Lorraine Guimont, 77 ans,**

**Madame Rose-Emma Nicole-Lachance, 82 ans,**

**Madame Danielle Pelletier, 62 ans,**

**Madame Marie-Luce Pelletier, 97 ans,**

**Madame Jeanne Talbot-Gagné, 85 ans,**

**Madame Myriam Timmons, 71 ans,**

**Monsieur Paul Veilleux, 82 ans,**

**Monsieur Léopold Allaire, 97 ans,**

**Madame Monique Anctil, 87 ans,**

**Madame Marie-Jeanne Caron, 91 ans,**

**Monsieur Raymond Caron, 95 ans,**

**Madame Lise Chouinard, 88 ans,**

**Monsieur Michel Chouinard, 76 ans,**

**Monsieur Jean-Guy Cloutier, 85 ans,**

**Monsieur Grégoire Couillard, 89 ans,**

**Madame Gaétane Coulombe, 68 ans,**

**Monsieur Roméo Dionne, 93 ans,**

**Membre de l'AREQ**

Belle-sœur d'Huguette Chouinard

**Membre de l'AREQ**

**Membre de l'AREQ**

**Membre de l'AREQ**

Mère de Lucie et René Lavoie et  
Belle-mère de Suzanne Lavoie

**Membre de l'AREQ**

**Membre de l'AREQ**

**Membre associée,**

Épouse de feu Denis Boulet

**Membre de l'AREQ**

**Membre de l'AREQ**

**Membre de l'AREQ**

**Membre de l'AREQ**

**Membre de l'AREQ**

**Membre de l'AREQ**

Père de Johanne Allaire et  
Beau-père de Denis Veilleux

Sœur de Bertrand Anctil

Sœur de Paulette Caron et  
Belle-sœur de Noëlla Bélanger

Frère de Paulette Caron et  
Beau-frère de Noëlla Bélanger

Belle-sœur de Louise Cloutier

Beau-frère d'Anita Lamonde

Beau-frère de Gemma Gamache

Père de Linda Couillard et  
Beau-frère de France Côté

Belle-sœur de Raynelle Dumas

Frère de Réal Dionne



## NÉCROLOGIE (suite)



**Madame Monique Fortin, 86 ans,**

**Monsieur Yvon Fournier, 76 ans,**

**Madame Lise Gagnon, 82 ans,**

**Monsieur Gilles Garant, 77 ans,**

**Madame Bernardine Garon, 85 ans,**

**Madame Andrée Gaudreau, 60 ans,**

**Madame Marie-Paule Gaudreau, 95 ans,**

**Madame Blandine Guillemette-Dumas, 92 ans,**

**Madame Solange Guimont, 77 ans,**

**Monsieur Denis Lacombe, 75 ans,**

**Madame Céline Landry, 71 ans,**

**Monsieur Jacques Laurendeau, 83 ans,**

**Monsieur Laurent Leclerc, 72 ans,**

**Monsieur Conrad Létourneau, 80 ans,**

**Madame Henriette Masson, 87 ans,**

**Monsieur Raymond Mercier, 75 ans,**

**Monsieur Alain Morneau, 70 ans,**

**Monsieur Valère Picard, 78 ans,**

**Monsieur André Pouliot, 73 ans,**

**Monsieur Jean-Guy Richard, 82 ans,**

Belle-sœur de Bibiane Bossé

Beau-frère de Cécile Beaudoin

Belle-sœur de Fernand Gamache et  
Normande Moreau

Beau-frère de Suzanne Montminy

Mère d'Hélène Lévesque

Sœur de Denise Gaudreau

Belle-sœur de Jeanne-Mance Chabot et  
Roland Dion

Mère de Raynelle Dumas

Belle-sœur de Simone Leclerc

Beau-frère de Jeannine Lepage

Belle-sœur d'André Richard

Beau-frère de Raynelle Dumas

Frère de Simone Leclerc

Beau-frère de Danielle Proulx

Sœur de Camille et Georges Masson

Beau-frère de Clément Gaudreau

Frère de Carole Morneau

Conjoint d'Angèle Bernier

Beau-frère de Jacques Labrecque

Frère d'André Richard



*Aux familles éprouvées, nos sincères condoléances.*

**Quand tu me manques,  
je mets ma main sur mon cœur et  
je ferme les yeux car je sais que c'est le seul endroit  
où tu existes toujours. (Anonyme)**