

# Ex-Tension



Bonjour à mes membres préférés.es!

Je suis contente de m'entretenir un p'tit brin avec vous! Vous allez trouver votre journal un peu plus volumineux cette fois-ci! Les pages « À CONSERVER » pour vos dossiers, ont été mises à jour. Elles peuvent grandement aider en cas de décès du membre ou d'une personne à charge. Informez vos proches de l'endroit où vous rangez ces documents.

D'autres pages supplémentaires se sont ajoutées afin de souligner le 40<sup>e</sup> Anniversaire du secteur. L'idée étant de se rappeler les débuts, peut-être aussi de se mettre à jour sur l'histoire du secteur Pascal-Taché.

Un logo a été élaboré à partir de la nouvelle image de l'AREQ nationale. Celui-ci pourra identifier nos communications tout au long de l'année 2024. La teneur de cet anniversaire sera soulignée lors de l'Assemblée générale sectorielle. Chaque membre présent recevra un délicieux souvenir! Cependant, ce sera lors de la fête automnale en octobre que nous soulignerons avec un peu plus d'emphase cet anniversaire important.



En faisant le tour des premiers procès-verbaux du secteur, j'ai pu constater l'enthousiasme des personnes fondatrices. Ces femmes et ces hommes n'ont pas ménagé leur temps et leurs énergies pour mettre en place un secteur qui puisse rejoindre un plus grand nombre de membres. Savez-vous que sur 73 secteurs dans la province, nous sommes le seul avec des « cellules »? Cette façon de fonctionner permet une meilleure participation aux activités! J'en profite pour vous inviter à suggérer des idées à vos responsables de cellule ou encore aux membres du Conseil sectoriel. Nous sommes là pour vous!

L'Assemblée générale sectorielle du 7 mai prochain traitera de sujets dont nous sommes particulièrement touchés, voir la convocation à la page 28. Je vous invite à y participer en grand nombre. Je termine en vous souhaitant un beau printemps! Surtout, je souhaite vous rencontrer lors des activités à venir!

Élise Melanson, présidente



« Toute notre vie est un printemps parce que nous avons en nous la vérité qui ne vieillit pas et que cette vérité anime toute notre vie. »  
(Clément d'Alexandrie)

Tiré de la 1<sup>ère</sup> page du 1<sup>er</sup> livre des minutes du secteur Pascal-Taché



## LES RESPONSABLES DES COMITÉS (SECTEUR)

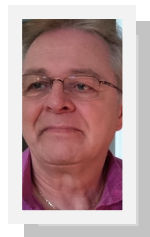
Assurances	Bernard Blanchet
Condition des femmes	Georgette Roy
Condition des hommes	.....
Environnement	Marlène Fournier
Fondation Laure-Gaudreault	France Chouinard
Retraite	.....
Sociopolitique	Élise Melanson

## 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:nicoluhu1@telus.net">nicoluhu1@telus.net</a>

## PROCHAIN JOURNAL

*Août 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	Accès à l'ASSUREQ.....	8	Sites à consulter régulièrement ...	22
Renseignements .....	2	JIF .....	9	Convocation AG-FLG .....	22
Mot du président régional .....	3	Comité sociopolitique .....	10	Nécrologie.....	23
Pensées .....	3	Collecte de sang .....	10	Convocation AG Régional .....	24
Cellule Montmagny Nord-Sud ...	4	Doc. AREQ à conserver .....	11-12	Sécurité .....	25
Cellule La Pocatière .....	4	Pages souvenir.....	13-14-15-16	Pause santé.....	25-26
Comité des femmes .....	4	Doc. AREQ à conserver .....	17-18	Invitation aux artistes A26 .....	26
Comité environnement .....	5	Journal par courriel .....	19	Convocation AG sectoriel.....	27-28
FLG .....	6	Inscription aux activités .....	19	PTEA .....	29-30
Changement adresse et courriel..	6	Numéros importants et utiles.....	20		
ASSUREQ et impôt .....	7-8	Âgisme .....	21		



**Président régional  
Réjean Lemelin,**

Un beau bonjour à chacune et chacun,

Que le temps passe vite! Nous en sommes déjà à mi-parcours de la première année du triennat 2023-2026.

À la suite du changement de nom voté au Congrès national de 2023, l'AREQ s'est dotée d'une nouvelle signature visuelle, soit l'AREQ-CSQ. Ce devrait être une occasion en or pour une reconnaissance accrue par ses membres, par ses partenaires et par les différents paliers de gouvernements avec lesquels nous interagissons, sans avoir à dicter ce que signifie chacune de ces lettres. L'AREQ est donc là pour de bon avec son nom et sa vocation première qui est de veiller au mieux-être des personnes aînées, tranche d'âge à laquelle nous appartenons.

L'année 2024 apportera certainement son lot d'activités. Et au niveau régional, je me permets de vous rappeler entre autres, deux moments importants que nous vivrons en ce début d'année soit la « journée internationale des droits des femmes » le 8 mars prochain (un rendez-vous à ne pas manquer) et la tenue de notre « AGR, le 30 mai » (notez que l'endroit est différent des années précédentes, soit l'Hôtel Plaza).

Toujours à l'œuvre, nos personnes responsables régionales planifient des rencontres intéressantes, comme celle déjà tenue en environnement et celle organisée par le comité des hommes à l'automne dernier.

En continuant la lecture de ce bulletin, vous trouverez des activités offertes par votre secteur, activités disponibles grâce à des membres qui s'impliquent avec amour dans la gestion de votre secteur. Et rappelons-le, selon le Réseau de l'Action bénévole du Québec (RABQ), faire du bénévolat augmente l'espérance de vie !

Vous observerez sûrement une plus grande variété d'activités offertes. Comme je le disais dans un article précédent, le seul salaire de vos représentantes et représentants, c'est votre participation.

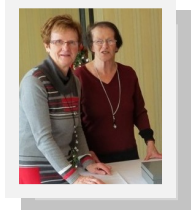
Comme c'est la tradition d'offrir des vœux en ce début d'année, je n'en ferai qu'un seul bien que des confrères et consœurs du front commun aient obtenu un règlement satisfaisant, que les guerres n'en finissent pas et que des habitants de notre région souffrent de la faim, on se cherche un logement.

Je souhaite à chacune et chacun de vous de rester en bonne santé, car le reste vous pourrez le négocier.

Même avec un peu de retard, je vous souhaite une Bonne Année 2024.

**«Les folies sont les seules choses que l'on ne regrette jamais!»  
(Oscar Wilde)**

**«Lorsque l'on sait prendre soin de sa lumière,  
on n'a pas besoin d'éteindre celle des autres.»  
(William Sinclair M.)**



## CELLULE MONTMAGNY-NORD-SUD

Françoise Boulet et Pauline Forgues responsables

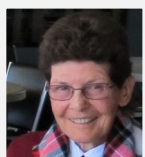
[paufor@telus.net](mailto:paufor@telus.net)

Bonjour à vous tous!

Le dernier dîner du mois de juin de la cellule aura lieu  
mercredi 12 juin 2024 au Bistro Lafontaine à 11 h.

On vous attend en grand nombre.

Il y aura une chaîne téléphonique.



## CELLULE LA POCATIÈRE

Alberte Michaud et Ghislaine Guignard, responsables

[ulevesque@videotron.ca](mailto:ulevesque@videotron.ca)



### Pensée qui fait du bien

Prends le temps de penser, c'est la source du pouvoir.  
Prends le temps de te distraire, c'est le secret d'une perpétuelle jeunesse.  
Prends le temps de lire, c'est la fontaine de la sagesse.  
Prends le temps d'aimer et d'être aimé, c'est le privilège divin.  
Prends le temps d'être aimable, c'est le chemin du bonheur.  
Prends le temps de rire, c'est la musique de l'âme.  
Prends le temps de te reposer, sans quoi tu ne pourras jouir d'aucun autre privilège.  
(Ancien poème irlandais tiré de «Le bonheur à portée de main» de Colette Maher)

Bon printemps à tous!

**Aux gens de la cellule La Pocatière, au plaisir de vous rencontrer**



**le 25 avril et le 13 juin prochains.**

## COMITÉ CONDITION DES FEMMES

Georgette Roy, responsable.

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



Bonjour vous toutes et tous!

Je tiens à remercier celles qui se sont jointes à moi pour venir assister à la journée de la femme qui a eu lieu le 8 mars à l'Hôtel Québec.

À la condition des femmes, nous travaillons pour améliorer la condition des femmes et les renseigner sur différents sujets qui les touchent de près. Pensez qu'une femme est plus vulnérable pour se faire harceler!

Attention aux attrapes par le téléphone.

Le mois de mai est le mois de la nutrition. Prenez le temps de vous gâter en vous préparant de bons petits plats pour vous faire plaisir.

Bon printemps à vous!

## COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Marlène Fournier, responsable  
[fourniermarlene802@gmail.com](mailto:fourniermarlene802@gmail.com)



### Petite chronique environnementale sur les produits ménagers écologiques

Bientôt, le printemps sera à nos portes et l'envie de faire "maison nette" nous prendra.

Voici donc l'occasion de changer nos habitudes et essayer d'utiliser des produits écologiques pour notre ménage et qui seront moins dommageables pour la nature.

Depuis quelques années, nous sommes plus conscientisés à éviter l'achat de produits contenant du phosphate, du phénol, de l'ammoniaque et/ou du glycol. Ces désinfectants sont très nuisibles pour l'environnement.

Revenons donc aux bonnes vieilles recettes de nos grands-mères qui étaient écologiques, très économiques et efficaces au fil des décennies. Je vais en énumérer quelques-unes :



Le bicarbonate de soude (petite vache). Sert à déboucher des tuyaux avec du vinaigre. Désodorise le réfrigérateur et les tapis. On peut en faire un détergent en y ajoutant de l'eau pour laver la cuisine, les éviers, etc.

Le vinaigre blanc peut être utilisé avec de l'eau pour nettoyer différentes surfaces (vitres, table, etc.). Il est aussi un agent de blanchiment pour la lessive.



Le jus de citron ou extrait de citron peut être un détartrant et un détachant.



Le borax acheté en pharmacie ou en quincaillerie peut servir de nettoyant, de détachant, de désinfectant, de désodorisant ou être un agent de blanchiment.

\*Attention avec ce produit car s'il est mélangé avec du sucre, Il peut être un poison pour se débarrasser des fourmis dans la maison. Selon Santé Canada, l'innocuité du borax (ses sels et autres éléments qui ne sont pas nécessairement nuisibles) est remise en question. On peut donc le remplacer par des produits de nettoyage "verts" et simples.



Les morceaux de cèdre et de lavande peuvent être utilisés dans les maisons, les garde-robes et les tiroirs de bureau afin d'éloigner les mites et servir de désodorisant naturel.



Dans les épiceries et les pharmacies, on retrouve différents détergents et produits biodégradables. Il y a des marques très variées sur le marché.

Il existe de l'eau de javel à base de borax, sans chlore, ni autres produits non-polluants et non dangereux pour la santé.

**Pour approfondir le sujet, voici quelques références :**

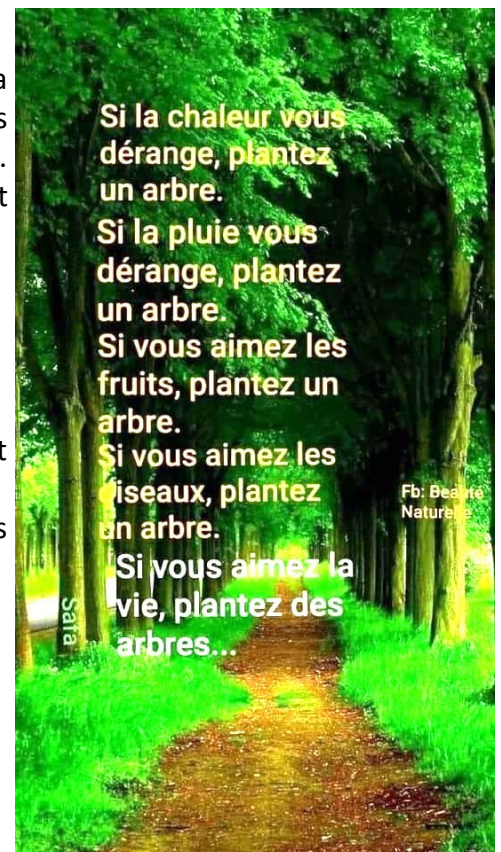
Astucesdegrandmere.net

Fondation David Suzuki, un monde, une nature (recherche)

Les trucs de Madame Chasse-Taches de Louise Robitaille (Facebook TVA)

Le guide de l'entretien ménager de Linda Cobb,

Édition Goélette Ada





## FONDATION LAURE-GAUDREAULT

France Chouinard, responsable

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



Chers.es membres de l'AREQ,

La campagne de financement 2023 de la fondation a été bonne malgré l'impossibilité de faire des tirages moitié-moitié depuis l'automne passé. Je vous remercie de votre générosité! Je vous rappelle qu'il est toujours possible de faire des dons en ligne à

l'adresse : [www.fondationlg.org](http://www.fondationlg.org).

Vous pouvez même, si cela vous convient, faire un don récurrent. Vous apprécierez la donation en ligne sur le site Web sécurisé car c'est simple et facile. Vous recevrez un reçu d'impôt par la poste.

La date limite pour faire une demande d'aide financière est le 15 mars à chaque année. 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. N'hésitez pas à me contacter tout au long de l'année pour soumettre des demandes. Les formulaires complétés seront envoyés au début du mois de mars 2025.

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

Merci!

---

## CHANGEMENT D'ADRESSE POSTALE OU D'ADRESSE DE COURRIEL



N'oubliez pas de nous aviser de tout changement d'adresse ou de courriel afin que nous puissions vous rejoindre pour l'envoi du journal dans lequel, des informations pertinentes, vous sont communiquées.



Pour tout changement, communiquez directement avec l'AREQ nationale :  
418-525-0611 ou 1-800-663-2408

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

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

Vous pouvez également communiquez avec moi  
par courriel ou par téléphone :

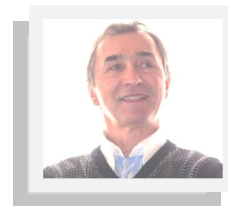
Élise Melanson, présidente

418-359-2105 r

418-248-6949 c

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





## ASSUREQ et l'impôt 2023

Les personnes participant au régime d'assurance collective ASSUREQ peuvent inclure les primes payées en assurance maladie (**relevé de primes**) ainsi que le montant des frais réclamés non remboursés par ASSUREQ (**relevé pour fins d'impôt de SSQ**) à leurs dépenses en soins médicaux lors de leur déclaration de revenus.

### *Relevé de primes*

Les personnes dont les primes d'assurance sont prélevées à partir de leur rente du régime de retraite du secteur public (RREGOP, RRE, RRCE, RRPE, etc.) de Retraite Québec doivent :

Annexer une copie du document « État des dépôts » émis par Retraite Québec au cours du mois de janvier. Le montant des primes admissibles à une déclaration fiscale apparaît sur ce document;

ou

Annexer le feuillet T-4 émis par Retraite Québec sur lequel est indiqué le montant des primes admissibles à une déclaration fiscale.

Pour les personnes qui paient leurs primes par facturation individuelle ou par paiement préautorisé, un reçu d'impôt pour l'année 2023 leur sera automatiquement envoyé par SSQ.

### *Relevé pour fins d'impôt de Beneva*

Le moyen de se procurer le relevé pour fins d'impôt (soin de santé) des frais réclamés non remboursés par ASSUREQ est en l'imprimant par l'intermédiaire de *l'Espace client* de Beneva.

Si vous n'êtes pas déjà inscrit à *l'Espace client*, veuillez communiquer avec Beneva au 1 888 833-6962. Un préposé vous accompagnera dans vos démarches d'inscription.

**Attention!** Le relevé de prestations contient tous les frais qui ont été soumis à Beneva sans égard aux frais admissibles selon les lois de l'impôt. Il est de la responsabilité de chacun de consulter la liste des produits et services admissibles au remboursement de frais médicaux. En produisant un relevé détaillé par l'entremise de *l'Espace client* de Beneva, il est possible d'enlever des transactions de votre relevé, en décochant les soins à ne pas inclure dans la section « *Visualiser le relevé détaillé* ». Le bouton « *Recalculer* » vous permet de mettre à jour les montants demandés et montants remboursés.

## COMITÉ DES ASSURANCES

Bernard Blanchet, responsable

suite

### Quels sont les frais médicaux admissibles pour des remboursements d'impôt?

Pour connaître la liste des frais et services admissibles au remboursement de frais médicaux au fédéral et au provincial, il est possible de consulter le site de l'Agence de revenu du Canada et de Revenu Québec.

#### Agence du revenu du Canada

Pour être admissible au crédit d'impôt fédéral, il faut avoir déboursé des frais médicaux dépassant un montant correspondant au moindre de 3% de son revenu net ou 2 635 \$. Le gouvernement considérera le revenu le plus faible du couple.

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

#### Revenu Québec

Pour être admissible au crédit d'impôt provincial, il faut avoir déboursé des frais médicaux d'un montant supérieur à 3 % de son revenu net. Le revenu familial sera pris en compte, si applicable. Cela veut dire que si vous aviez une personne conjointe au 31 décembre, vous devez additionner à votre revenu net celui de votre personne conjointe (au provincial seulement).

Site internet : [Frais médicaux | Revenu Québec \(revenuquebec.ca\)](#)

AREQ

Février 2024



Vous avez un jour été membre d'un syndicat affilié à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), mais vous avez manqué le bateau au moment de la retraite pour accéder au régime d'assurance collective ASSUREQ offert par l'AREQ?

Bonne nouvelle! L'AREQ vous offre désormais une formule ASSUREQ pour vous.

Pour plus d'informations, contactez-nous au 1 800 663-2408 ou par courriel à [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org).

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

Johanne Freire  
Conseillère en sécurité sociale  
AREQ (CSQ)  
T 418 525-0611, poste 3073

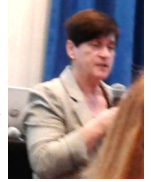


## Journée internationale des droits des femmes 2024

Cette activité régionale avait lieu le 8 mars 2024 à Québec et comptait une participation de plus de 180 personnes dont 8 de notre secteur. Le président régional, M. Réjean Lemelin, nous a souhaité la bienvenue. Par la suite, la responsable du comité des femmes, Renée Blais, a fait la mise en contexte de cet événement important pour les droits des femmes. Le thème était : **Ça gronde!** Son introduction relatait les principaux enjeux nous concernant. Afin de mieux en saisir quelques impacts, deux conférences nous ont été proposées.



M. Jean-Michel Roux et Mme Guylaine Chenard, de la Caisse Desjardins Des Rivières, nous ont entretenu sur comment demeurer << **Maître de sa vie et de ses biens** >> Ils nous ont rappelé que le premier responsable de ses finances est soi-même. Il faut vérifier régulièrement ses transactions. L'institution financière nous offre de l'aide, au besoin, pour prévenir



l'exploitation financière.

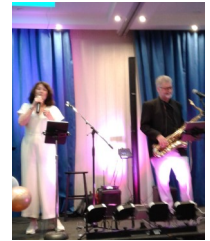


Mme Isabelle Lecours, adjointe gouvernementale à la ministre de la Condition féminine, nous a proposé << **Une rencontre avec une députée engagée pour les femmes et les jeunes** >> Elle nous a parlé de son parcours personnel, elle-même victime de violence conjugale. L'intimidation a aussi fait partie de sa vie. Elle nous raconte comment elle s'en est sortie. Son parcours est empreint d'espoir. Elle est en politique afin de pouvoir faire changer les choses. Elle travaille sur un projet pour les jeunes qui regroupera plusieurs intervenants, en milieu

scolaire et communautaire, pour offrir des outils d'intervention. Ce projet devrait être en opération en 2025. Il faut aussi montrer aux garçons comment gérer leurs émotions. Enfin, comme pistes de solution pour le respect des droits des femmes, elle prône l'égalité salariale, les congés parentaux, la parité dans les postes décisionnels...

En après-midi, une activité de détente nous est offerte. L'ensemble Katimini est formé d'une chanteuse Mme Lisette Vallée et d'un joueur de saxophone M. Yvon Tardif. Ils nous ont offert une vaste gamme de mélodies inoubliables à travers un répertoire classique, blues, jazz, swing, pop ou rétro.

Encore cette année, le Comité des femmes a su nous faire vivre une expérience très enrichissante. Nous les remercions chaleureusement.



Lise Bélanger, texte

Huguette Nicole, photos

\*\*\*\*\*

Publié pour la première fois par le Bureau de la concurrence Canada en 2012  
 Cette publication n'est pas un document juridique. Elle renferme, à titre de référence, des renseignements d'ordre général.  
 Pour obtenir des renseignements sur les activités du Bureau de la concurrence, veuillez-vous adresser au :

Centre des renseignements  
 Bureau de la concurrence  
 50, rue Victoria Gatineau (Québec) K1A 0C9  
 Téléphone : 819-997-4282  
 Numéro sans frais : 1-800-348-5358ATS (pour les malentendants) :  
 1-866-694-8389  
 Télécopieur : 819-997-0324  
 Site Web: [www.bureaudelaconcurrence.gc.ca](http://www.bureaudelaconcurrence.gc.ca)



Pour obtenir un exemplaire de cette publication ou un format substitué (Braille, gros caractères, etc.), veuillez communiquer avec le Centre des renseignements du Bureau de la concurrence aux numéros indiqués ci-dessus.

Cette publication est également offerte sur Internet en version HTML à l'adresse suivante :  
<http://www.bureaudelaconcurrence.gc.ca/eic/site/cb-bc.nsf/fra/04333.html>

## COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Élise Melanson, responsable.



Nous avons eu une première rencontre le 13 mars dernier afin de mettre en place les sujets qui seront davantage abordés par l'AREQ dans les prochaines années.

Les orientations régionales retenues au niveau sociopolitique : favoriser la participation aux activités en offrant des activités variées de manière à éviter l'isolement chez nos membres.

Lutter contre l'âgisme et les abus financiers. Deux sujets qui ont davantage émergés depuis la pandémie même si cela a toujours existé! Nos membres ont besoin d'être formés et informés de ces pratiques.

Les soins à domicile, demeurent une grande priorité. Le 8 mai prochain, aura lieu le **Rendez-vous national sur le maintien à domicile**. Ce sera l'occasion de poursuivre la conversation sur les constats et les recommandations de la Commissaire à la santé et au bien-être, de réitérer les attentes du milieu en matière de maintien à domicile. Nous souhaitons des pistes de solution qui éclaireront nos dirigeants.

Je vous tiens au courant!

Élise Melanson, responsable sociopolitique

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



Québec-Chaudière-Appalaches  
Secteur Pascal-Taché

**COLLECTE DE SANG**  
**16 AVRIL 2023**

**Pavillon communautaire Espace citoyen**  
**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 r

418-248-6949 c

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



**POUR FAIRE UN DON!**

Prendre un rendez-vous :

Téléphone : **1-800-343-7264**

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



# À Conserver 1/4

## Aide-mémoire pour la personne conjointe survivante en cas de décès de l'adhérent(e) ASSUREQ

Ce document s'adresse à la personne conjointe survivante en cas de décès de l'adhérent(e) ASSUREQ et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur Beneva concernant le **régime d'assurance collective ASSUREQ**.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens, *Que faire en cas de décès*.

Lorsque survient le décès d'un(e) adhérent(e) ASSUREQ, la personne conjointe survivante peut choisir d'être assurée par le régime d'assurance maladie et d'assurance vie ASSUREQ à titre de personne adhérente, **à condition d'être déjà assurée en protection familiale de ces régimes**, immédiatement avant le décès de la personne adhérente. Pour ce faire, des démarches sont nécessaires dans un délai prescrit qu'il est primordial de respecter sans quoi la personne conjointe survivante pourrait perdre son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.

### Lors du décès de l'adhérent(e) ASSUREQ

- ✓ Communiquer avec Beneva pour aviser du décès.
- ✓ Peu après avoir été avisé, Beneva fera parvenir une enveloppe destinée à la personne conjointe survivante. Cette enveloppe contient un formulaire de demande d'adhésion à l'AREQ et un formulaire de continuation d'assurance à ASSUREQ pour la personne conjointe survivante.

Veillez noter que l'enveloppe sera adressée à la succession et envoyée à l'adresse postale de la personne décédée.

La demande d'adhésion à ASSUREQ doit être transmise dans les **90 jours** suivant la date du décès. **Si ce délai n'est pas respecté, la personne conjointe survivante perd son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.**

Les formulaires d'adhésion à l'AREQ et de continuation d'assurance à ASSUREQ doivent être retournés à l'AREQ.



# À Conserver 2/4

## Réclamation de la prestation d'assurance vie (s'il y a lieu)

- ✓ Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de Beneva (applicable uniquement si l'adhérent(e) ASSUREQ participait au régime d'assurance vie avant son décès).

Le formulaire peut être obtenu en communiquant directement avec Beneva.

La réclamation doit être transmise dans les **90 jours** suivant le décès de l'adhérent(e) ASSUREQ.

### Montant de protection payable au(x) bénéficiaire(s) lors du décès de l'adhérent(e) ASSUREQ

Âge au moment du décès de l'adhérent(e)	Choix 1	Choix 2	Choix 3
Moins de 60 ans	20 000 \$	40 000 \$	60 000 \$
De 60 à 64 ans	15 000 \$	30 000 \$	45 000 \$
65 ans ou plus	10 000 \$	20 000 \$	30 000 \$

### Coordonnées utiles

#### AREQ (CSQ)

320, rue St-Joseph Est, bureau 100  
 Québec (Québec) G1K 9E7  
 Téléphone : 418 525-061  
 Sans frais : 1 800 663-2408  
 Site Internet : [www.araq.lacsq.org](http://www.araq.lacsq.org)

#### Beneva

C.P. 11051, succ. Sainte-Foy  
 Québec (Québec) G1V 0K1  
 Téléphone : 418 651-6962  
 Sans frais : 1 888 833-6962  
 Site Internet : [www.beneva.ca](http://www.beneva.ca)

**Veillez noter que ce document est distribué à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou avec Beneva pour toutes questions relatives au décès d'un(e) adhérent(e) ASSUREQ avant de prendre une décision.**

## Notre secteur aura 40 ans le 16 avril 2024!

Votre Conseil sectoriel reconnaît l'importance de souligner un tel anniversaire! Il n'y aura pas de grandes envolées mais plusieurs éléments festifs pour célébrer avec reconnaissance cet évènement.



Secteur Pascal-Taché



40<sup>e</sup> Anniversaire 1984-2024



Gracieuseté Bernard Carrier

### 1<sup>ère</sup> BANNIÈRE DU SECTEUR

Le secteur Pascal-Taché couvre l'ensemble du territoire du Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud. Exceptionnellement, une partie du secteur s'étend jusqu'à La Pocatière étant donné que cette portion du territoire était incluse dans le secteur d'origine. D'ailleurs, le 16 avril 1984, c'est à La Pocatière qu'a pris naissance notre secteur.

Le secteur a été officiellement fondé le **16 avril 1984**. Ceci a nécessité plusieurs rencontres de préparation et les membres du comité fondateur ont travaillé fort avec l'ensemble des membres du secteur pour y arriver! Toutes nos félicitations à ces personnes qui ont fait de notre secteur ce que nous sommes aujourd'hui.



Emblème floral de notre secteur, proposé par un expert en botanique du CEGEP de La Pocatière, en 2007. Selon cet expert, c'est la verge d'or qui représente le mieux notre secteur parce qu'à l'origine, elle poussait naturellement sur la Côte-du-Sud.

Cf. site de l'AREQ secteur Pascal-Taché

## Souvenirs...

Page couverture du premier cahier des minutes du secteur Pascal-Taché! Encore utilisée de nos jours pour les cartes de condoléances aux familles! Un doux souvenir de feu Thérèse Sauvageau! ➡

Voici maintenant des extraits de procès-verbaux d'avril 1984 à octobre 1995. Je vous invite à faire un retour dans le temps et pour les plus jeunes, ce sera de l'information! 😊

L'Association des Enseignants retraités Pascal Taché a été formée à La Pocatière le 16 avril 1984 sous la présidence de M. Roger Comtois, président de la Région 03 Québec.

Trente professeurs retraités étaient présents à cette rencontre.

À l'ordre du jour, les sujets suivants furent traités :

- a) but, objectifs, structure de l'Association
- b) importance de se regrouper  
(liens à établir entre les retraités)
- c) régie des rentes à 60 ans
- d) cotisation pour 1985

Au cours de cette réunion, un exécutif pour le secteur Pascal Taché fut formé.

Ont été élus :

- présidente : Mme Madeleine Lavoie, La Pocatière
- secrétaire : Jeanne Plourde, La Pocatière
- trésorier : M. Rolland Jolidon, Berthier
- responsable : Denise Lavallée Berthier
- responsable : Gabrielle Bélanger Ste-Perpetue

La rencontre se termine par un goûter gracieuseté de l'A.R.E.Q

Prenons le temps de vivre heureux et multiplions ces rencontres qui favorisent la bonne entente et la joie.

Mad. Lavinie Savoie prés.  
Jeanne Plourde sec.



### Trouvé dans les pages du livre des minutes...

\* À l'Assemblée générale annuelle, en mai 1993, Cécile Roussel et Irène Belleau ont gagné un prix de présence.

\* Gertrude Gagné a réussi un jeu d'exercice avec le son « ra » où elle s'est mérité la note de 19/21! Gagnante de l'activité!

\* Réunion de l'exécutif sur le ponton de Carmen Chouinard au Lac-de-l'Est. Présentes avec elle: Juliette Dupont, Colette Giguère, Monique Bérubé, Gilberte Lamonde.

\* Les membres ont suggéré des ateliers sur l'horticulture, les fleurs séchées

\* Témoignage : Jeannette Bernier après 43 ans d'enseignement suit des cours en gérontologie. Les réalités du vieillissement humain l'intéressent et elle trouve une autre façon de s'épanouir, une autre saison de sa vie!

## Aînés.es...

En décembre, nous visiterons nos mem-  
bres âgés et malades.

Lucille Pelletier est proposée comme  
responsable de ces rencontres.

**Objectif de René Allard :**  
**Les retraités ne doivent pas être isolés.**  
**(Recopié du cahier des minutes)**

" M. Gilles Dussault, président de la  
C. E. Q. pour le secteur Pascal Taché encourage  
les cours de préparation à la retraite,  
suscite les professeurs, prenant leur re-  
traite, à faire partie de l'A. R. E. Q. La  
C. E. Q. paie leur contribution pour la 1<sup>re</sup>  
année à l'AREQ

## AREQ...

## Cellules...

Réorganisation du Secteur :  
Ce sujet est à l'étude; à savoir  
comment le réorganiser afin que  
tous les membres puissent en retirer  
le plus d'avantages possibles.

On projette se rencontrer plus souvent  
par petits groupes pour fraterniser et  
mieux se connaître.

4. Projet de bulletin à diffuser deux fois par année. A distribuer en mai et oct.

**Journal...**

4-Bulletin l'Extension

Chaque membre est invité à envoyer un texte qui pourrait intéresser tout le monde. Des personnes ont déjà donné leur nom pour faire partie de l'équipe.

**\* Ce qui est toujours le cas, les membres peuvent soumettre des textes d'une page maximum .**

**Conseil  
exécutif  
appelé  
maintenant  
Conseil  
sectoriel**

Visites des cellules :

Due l'immensité de notre territoire et les difficultés de déplacements en hiver, le Comité directeur se déplacera pour rencontrer les retraités et retraitées de la cellule de St-Paul, Montmagny, La Pocatière, St-Jean-Port-Joli et St-Jeant-Jud. Lors de ces rencontres nous donnerons de l'information sur le Congrés, l'ass. générale du 1<sup>er</sup> mai, journée du 8 mars partie de sucre à Cap St-Ignace en avril et du projet de valorisation de la fonction d'enseignant, etc.

**\* Plusieurs choses ont changé depuis la fondation. Ce que je retiens le plus de la 1<sup>ère</sup> page de la 1<sup>ère</sup> réunion officielle, c'est la dernière phrase, c'est toujours d'actualité. Retourne la lire! Tu peux aussi assister à l'Assemblée générale sectorielle!**



## Aide-mémoire pour l'adhérent(e) ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge (personne conjointe ou enfant à charge)

Ce document s'adresse à l'adhérent(e) ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur Beneva concernant le **régime d'assurance collective ASSUREQ**.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens, *Que faire en cas de décès*.

### En cas de décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge

- ✓ Communiquer avec Beneva pour aviser du décès.
- ✓ Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de Beneva, s'il y a lieu (applicable seulement si vous participez au régime d'assurance vie en protection familiale).
- ✓ Faire la demande de changement du statut de protection de votre régime d'assurance maladie (de familial à monoparental ou à individuel) et d'assurance vie (de familial à individuel) **s'il y a lieu**. Beneva ne modifie **pas** systématiquement le statut de protection lors du décès d'une personne à charge. C'est à l'adhérent ASSUREQ à en faire la demande.

**Pourquoi?** Parce que Beneva ne peut prendre pour acquis que vous désirez effectuer le changement puisque vous pourriez vouloir, par exemple, maintenir le statut familial pour continuer d'assurer votre ou vos enfants à charge malgré que votre personne conjointe soit décédée.

- ✓ Le changement de statut de protection doit se faire pour les deux régimes distinctement c'est-à-dire pour l'assurance maladie et pour l'assurance vie.

**Pourquoi?** Parce que vous pourriez choisir la protection individuelle pour un régime et conserver la protection familiale pour l'autre, **si les dispositions du contrat le permettent dans votre cas**.

- ✓ Faire la modification du nom de votre ou vos bénéficiaires d'assurance vie, s'il y a lieu.

**Comment faire?** En effectuant la modification vous-même via le site *Espace client* de Beneva ou en communiquant avec Beneva.

**Montant de prestation payable à l'adhérent(e) ASSUREQ lors du décès d'une personne à charge**

Personne à charge	Montant de protection
Personne conjointe	5 000 \$
Enfant à charge (âgé d'au moins 24 heures)	5 000 \$*

\*Dans le cas d'une famille monoparentale, une somme est ajoutée au montant payable.

**Coordonnées utiles**

**AREQ (CSQ)**

320, rue St-Joseph Est, bureau 100  
 Québec (Québec) G1K 9E7  
 Téléphone : 418 525-0611  
 Sans frais : 1 800 663-2408  
 Site Internet : [www.areq.lacsq.org](http://www.areq.lacsq.org)

**Beneva**

C.P. 11051, succ. Sainte-Foy  
 Québec (Québec) G1V 0K1  
 Téléphone : 418 651-6962  
 Sans frais : 1 888 833-6962  
 Site Internet : [www.beneva.ca](http://www.beneva.ca)

**Veillez noter que ce document est distribué à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou avec Beneva pour toutes questions relatives au décès d'un(e) adhérent(e) ASSUREQ avant de prendre une décision.**

2023





# On monte ça à 200?

195 membres reçoivent maintenant leur journal Ex-Tension uniquement par courriel!

Vous pouvez faire un essai en demandant de conserver la version papier et vous pourrez décider par la suite! Vous avez le choix! Nous respectons ça!

Plus beau en couleurs! On peut grossir les textes! Facilité d'accès à différents sites d'informations suggérés par l'AREQ!

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 r  
418-248-6949 c



## Inscription aux Activités

Tout va bien! Ne lâchez pas!

### 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, présidente  
**Téléphone ou message texte:** 418-248-6949  
**Téléphone** : 418-359-2105  
**Courriel** : melaelis@hotmail.com



«Être heureux c'est trouver de la richesse dans tout ce qui ne s'achète pas»  
(Elody Henry)



## Numéros importants et utiles!



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

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>
BÉNÉVA (SSQ)	418-6516962 1-888-833-6962	<a href="http://www.beneva.ca/fr">www.beneva.ca/fr</a>
CANAssistance Assurance-voyage (Canadan-USA)	1-800-465-2928	<a href="https://canassistance.com/assures">https://canassistance.com/assures</a>
Les protections Ré-saut 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>
NOVUM Assistance juridique gratuite	1 844 745-4714	<a href="https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/">https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/</a>

# C'EST QUOI L'ÂGISME?



J'ai assisté à un webinaire sur l'âgisme et j'ai réalisé que nous faisons tous de l'âgisme. Je me considère comme une personne au fait de la situation des personnes âgées, mais... une prise de conscience... il n'y a pas d'âge pour ça!

Je vous invite à consulter ce site! Très intéressant, des informations pertinentes, des explications, des outils! Élise

<https://www.ciassca.com/soins-et-services/prevention-et-conseils-sante/agisme?fbclid=IwAR3oXwfJJ0ml5UhOMvVafkhUL2mm87jZZ4boKokJd9XyZMYPUxTyLeb89VU>



« Moi, je viens d'un continent où gagner en âge est un privilège. C'est seulement en arrivant ici que j'ai appris qu'on devenait vieux.

En Afrique, plus on gagne en âge, plus on gagne en années, c'est d'autant plus de gallons qu'on a et qui disent à tout le reste de la société, le respect, l'attention, l'affection m'est dû parce que je suis votre origine. Et, on respecte ça.

On vient de passer 2-3 ans où on a failli à nos aînés. Par votre seule présence, vous venez de dire au Québec entier, il n'y a pas d'âge pour être là où on a le goût d'être. »

(Corneille, La Voix 2023)

« Il y a des personnes qui meurent à 30 ans mais on les enterre à 80! »  
(Line Bolduc)

**Le secret pour bien vivre :**  
manger la moitié,  
marcher le double,  
rire le triple  
et aimer sans mesure.

(Proverbe tibétain)

## C'est divin !

**Avoir 60 ans**

**Paraître 50**

**Se sentir comme à 40**

**Penser comme à 30**

**S'amuser comme à 20**



## SITES À CONSULTER RÉGULIÈREMENT



- **Site de l'AREQ** : Le site de votre association où vous découvrirez plein d'articles et des informations qui vous concernent.

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

- **Site de l'AREQ Pascal-Taché** : Photos des dernières activités!

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

- **Infolettre AREQ** : Une infolettre qui te tient au courant de ce que l'AREQ fait pour toi... Inscris-toi!

<https://areq.lacsq.org/newsletter-2/>

- **Table de concertation des aînés**

<https://tabledesainesca.com/> cliquer sur Bulletins

---



### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

Région Québec Chaudière-Appalaches  
Hôtel Plaza jeudi 30 mai 2024, heure à déterminer

Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la Présidente
2. Nomination à la présidence et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la Présidence et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
  4. 1 Intervention de la présidence d'élection: mises en candidature
5. Adoption du procès-verbal du 5 mai 2023
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2023
8. Élections : secrétariat et trésorerie
9. Mot de Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires

**Marie Nadeau, présidente**



## NÉCROLOGIE



**Monsieur Roland Dion, 80 ans,**

**Membre de l'AREQ**  
Époux de Noëlla Chabot  
Beau-frère de Jeanne-Mance Chabot

**Madame Denyse Massé, 81 ans,**

**Membre de l'AREQ**  
Sœur de Jean-Louis Massé

**Madame Lucile Roy, 95 ans,**

**Membre de l'AREQ**

**Monsieur André Saint-Pierre, 79 ans,**

**Membre de l'AREQ**  
Frère de Jean Saint-Pierre

**Madame Colette Thériault, 92 ans,**

**Membre de l'AREQ**

**Madame Marie-Claire Blais, 96 ans,**

Belle-mère de Florence Guillemette

**Madame Jeannine Castonguay, 94 ans,**

Mère de Doris Gauvin

**Madame Pierrette Chabot, 83 ans,**

Sœur de Jeanne-Mance et Noëlla Chabot  
Belle-sœur de feu Roland Dion

**Madame Françoise Chouinard, 85 ans.**

Sœur d'André Chouinard et  
Belle-sœur de Gabriel Pelletier

**Madame Céline Cloutier, 75 ans,**

Sœur de Mario Cloutier

**Monsieur Jean-Luc Couture, 82 ans,**

Époux de Monique Audet  
Frère de Pierrette Couture  
Beau-Frère de Nicole Labonté

**Madame Christiane Fournier, 81 ans,**

Épouse de Clément Gaudreau

**Monsieur Roger Fortin, 100 ans,**

Beau-frère de Thérèse Coulombe-Fortin

**Monsieur Richard Gaudreau, 80 ans,**

Beau-frère de Laurette Thériault

**Monsieur Roger Gosselin, 87 ans,**

Beau-frère de Claudette Nicole Fortin

**Monsieur Raymond Guimont, 78 ans,**

Beau-frère de Denise Beaulieu Guimont

**Monsieur Julien Lévesque, 74 ans,**

Frère d'Yvon Lévesque

**Monsieur Jérôme Pelletier, 51 ans,**

Fils de Rachel Pelletier

**Madame Jeanne-D'Arc Sylvestre, 73 ans,**

Sœur d'Odette Sylvestre

**Monsieur François Tessier, 71 ans,**

Beau-frère de Benoît Pelletier et de  
Francine Gagnon

**Monsieur Gérard Thériault, 75 ans,**

Frère de Laurette Thériault

**Madame Louise Thibault, 79 ans,**

Sœur de Vianney et Réjean Thibault  
Belle-sœur d'Alain Labrie

**Madame Yolande Roy, 75 ans,**

Sœur de Georgette Roy



*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)**



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 aînées 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.

Québec-Chaudière-Appalaches

**A2324-AGR-OJ-01**

### CONVOCATION

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

Date : **le jeudi 30 mai 2024**

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 à **l'Hôtel Plaza, 3031, boul. Laurier Québec G1V 2M2**

**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 et d'une personne au secrétariat d'élection (s'il y a lieu)
4. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 34<sup>e</sup> Assemblée générale A2324-AGR-OJ-01
5. Présentation et adoption du procès-verbal de la 33<sup>e</sup> Assemblée générale A2223-AGR-PV-01
6. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique à notre région
7. Recevoir le rapport de la présidence et des responsables de comités
8. Rapport de la trésorière
  - 8.01 Présentation et recevoir le rapport financier régional 2022-2023
  - 8.02 Présentation et dépôt du rapport régional 2023-2024 (au 30 avril 2024)
9. Élections (s'il y a lieu art 14.02 a et b)
10. État de réalisation du plan d'action régional (art.14.02c)
11. Présentation des artistes et tirage de participation
12. Prix de présence
13. Levée de l'assemblée

*Huguette Lamontagne*, secrétaire

*Réjean Lemelin*, président





## PRIVILÉGIEZ LA VIGILANCE!

Pour demeurer à l'abri des arnaques, de la fraude, de pertes d'argent. Voici quelques trucs qui peuvent aider!



Les fraudeurs peuvent vous envoyer un message texte (texto) vous dirigeant vers un faux site ou ils peuvent vous appeler pour vous demander vos renseignements.

Ne donnez jamais votre code de vérification (NIP) ou tout autre renseignement bancaire par téléphone à une personne qui prétend être un membre de l'institution financière, sauf si vous-même les avez contactés.

Évitez de « cliquer » sur les pièces jointes ou les liens provenant de messages textes suspects.

Pour les organismes de bienfaisance qui vous sollicitent, vérifiez sur internet si des avis sont publiés en ligne.

Ne répondez pas à des messages qui vous affirment que vous avez gagné des cartes-cadeaux ou à des concours, surtout si vous n'avez pas participé.

Cf. Renseignements recueillis auprès de la Banque CIBC

## PAUSE SANTÉ



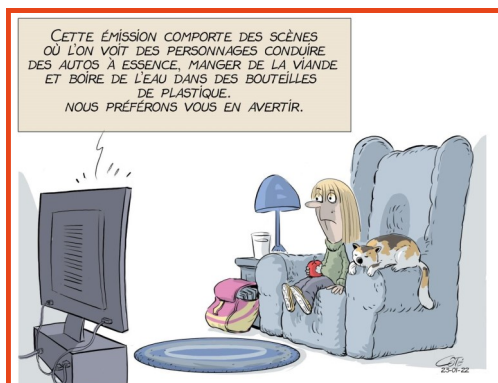
Vous n'êtes pas sans avoir entendu parler du Régime Canadien de Santé Dentaire pour toutes les personnes âgées potentiellement admissibles.

Vous pouvez faire une demande au Régime canadien de soins dentaires **seulement si vous avez reçu une lettre vous invitant à le faire.**

### Critères d'admissibilité

- être un résident canadien aux fins d'impôt
- avoir un revenu familial net rajusté de moins de 90 000 \$
- avoir rempli une déclaration de revenus l'année précédente
- ne pas avoir accès à une assurance dentaire privée ou financée par un employeur ou un régime de retraite

[Régime canadien de soins dentaires - Présentation d'une demande - Canada.ca](https://www.canada.ca/fr/assurances/assurances-santee/assurances-santee-dentaire/le-regime-canadien-de-soins-dentaires.html)



On a demandé au pompier pourquoi il a ri en sauvant cette vieille femme...  
Il a dit que la femme âgée lui a dit : « Tu m'as rappelé ma nuit de noces.. » 😊



**PAUSE SANTÉ (suite)****Bien se nourrir!**

Nous le savons! Rien de nouveau sous le soleil! Juste un rappel! Cette publication se veut tout simplement un message pour vous inviter à faire davantage plus attention à notre façon de s'alimenter. Souvent, cela nous le dit moins de cuisiner mais il y a moyen de bien manger sans y passer des heures.

**PRENEZ SOIN DE VOUS!**

- ◇ Buvez de l'eau régulièrement
- ◇ Privilégiez les vrais aliments
- ◇ Moins d'aliments transformés
- ◇ Consommez des légumes et des fruits
- ◇ Évitez les aliments trop sucrés ou trop gras
- ◇ Évitez le sel
- ◇ Variez les sources de protéines
- ◇ Pas trop d'alcool
- ◇ Surtout variez vos menus!



<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

**« Ce n'est pas mon âge qui me dérange, ce sont les effets secondaires! »  
(Omer Simpson)**

**Rencontre sectorielle (AGS)**

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

**Invitation aux artistes, artisans et artisanes**

**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 chaque artiste membre du secteur, artisans et artisanes qui présenteront une œuvre.

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 30 mai prochain et la présence du ou de la gagnante est obligatoire. Si besoin, bien vouloir apporter votre chevalet.

**Rencontre régionale (AGR)**

Ceux qui présentent une œuvre pourront la conserver. La vente est interdite.

Chaque artiste recevra la somme de 100 \$.

Au plaisir d'admirer vos talents!



**Ne partez pas sans avoir reçu votre surprise 40<sup>e</sup> Anniversaire!**

40<sup>e</sup> Anniversaire 1984-2024

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.

A2324 AGS OJ 01

## CONVOCATION

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AREQ

Région 03C Secteur Pascal-Taché


Date : 7 mai 2024 à **9 heures 30**

Les membres de l'AREQ, secteur Pascal-Taché, Région 03-C, sont convoqués à l'Assemblée Générale sectorielle qui aura lieu le 7 mai 2024, 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. Lecture et adoption de l'ordre du jour de l'Assemblée générale A2324 AGS OJ 01
4. Nomination à la présidence d'élection, s'il y a lieu
5. Nomination au secrétariat d'élection, s'il y a lieu
6. Nomination de deux scrutateurs ou scrutatrices, s'il y a lieu
7. Présentation du président régional
8. Présentation et adoption du procès-verbal de l'Assemblée générale du 18 avril 2023
9. Rapport de la présidente sectorielle
10. Rapport des responsables de comité
11. Plan d'action 2023-2026
12. Rapport de la trésorerie
  - 12.1 Présentation et réception du rapport financier sectoriel 2022-2023
  - 12.2 Présentation et dépôt de l'état des finances 2023-2024 en date du 30 avril
13. Présentation des artistes
14. 40<sup>e</sup> Anniversaire du secteur
15. Élections au conseil sectoriel, s'il y a lieu
16. Résolution pour signatures de chèques et autres effets bancaires, s'il y a lieu
17. Mot du président régional
18. Autres sujets
  - 18.1 Reconnaissance
  - 18.2 PTEA
19. Résultat du vote « Coup de cœur » et remise des prix
20. Tirage des prix de présence
21. Levée de l'assemblée
22. Activité
23. Remise d'une surprise 40<sup>e</sup> Anniversaire

  
 Elise Melanson, présidente

  
 France Chouinard, secrétaire

**NB : Au moment de la publication de cette convocation, il n'est pas prévu d'élection cette année. Ça va peut-être tenter plus de monde! 😊**

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



## Activité de l'après-midi



### Prévenir la fraude, ça débute avec vous!

Cette présentation, d'une durée d'environ 60 minutes et s'adresse aux personnes âgées et à leurs proches.

Elle vise globalement à sensibiliser cette clientèle :

- Aux fraudes d'actualité les ciblant : la fraude amoureuse, la fraude grands-parents et la fraude faux-représentants...
- Aux éléments à observer pour reconnaître les signes d'une tentative de fraude
- Aux bons réflexes à adopter afin de se protéger contre les fraudes
- À l'importance de signaler une fraude ou de demander de l'aide

#### Contenu :

- Cette présentation interactive, se veut plus comme une discussion sur les fraudes d'actualité qui visent les aînés.es, qui sont les plus courantes dans les dernières années et en particulier dans les derniers mois à la Sûreté du Québec.
- Selon les données du Centre antifraude du Canada, en 2022 : les pertes financières pour fraudes chez les personnes âgées (60 ans et plus) au Québec s'élevaient globalement à 12,3M\$.



**Mélanie Côté, sergente**  
 Coordinatrice locale en police communautaire  
 CSMRC Ste-Marie  
 418 387-4438  
[Visitez sq.gouv.qc.ca](http://visitez_sq.gouv.qc.ca)



**Mon compte Facebook est fait pour rire, parce que pour pleurer, j'ai mon compte bancaire.**

