

Ex-Tension



Printemps! Printemps! Enfin ! Il y a longtemps qu'on t'attend! Le froid, les tempêtes, les gripes, la maladie et parfois l'ennui! On espère bien que c'est fini pour un bon bout! Mon mot d'ordre ces temps-ci, c'est motivation! Après une période aussi intense, ça va faire du bien de s'animer, de s'activer!

Motivation : Les membres du Conseil sectoriel sont à l'œuvre en préparant les nombreuses activités qui s'en viennent! L'équipe demeure soucieuse de répondre à vos goûts, à vos intérêts afin de vous motiver à participer!

Je vous invite, en avril, à participer à la prochaine activité régionale : le Jour de la Terre. En mai, suivra notre AGS où nous vous attendons en grand nombre, selon vos bonnes habitudes! Chez nous, pas de problème avec le quorum! Je vous en remercie très sincèrement!

En après-midi, nous vous offrons une conférence sur les assurances. Nos besoins et nos conditions de vie changent avec le temps, par conséquent, il demeure de plus en plus pertinent de rester au fait de ce qui convient le mieux à notre situation. Il est également très important que nos proches soient bien informés.

L'AGR suivra le 27 mai à Québec. Plusieurs rencontres de cellules sont prévues avant la fin de juin, la fête des bénévoles et le PTEA où l'on vous promet une journée remplie de découvertes! Au CS, votre participation demeure le moteur de notre motivation.

Plusieurs personnes nous remercient pour notre implication et c'est apprécié. L'équipe de bénévoles du secteur, à tous les niveaux, comprend de nombreuses personnes. Certains-es bénévoles délaissent car elles le font depuis plus de 25 ans et aimeraient céder la place. Je fais appel à votre sentiment d'appartenance en n'hésitant pas à vous impliquer : chaîne téléphonique, courriel, implication au journal, aide aux responsables des cellules, comités, Conseil sectoriel. Il y a de la place un peu partout... alors... un peu de motivation! □

Élise Melanson, présidente



« L'héroïsme, dans la vie, ce n'est pas de remporter un championnat olympique; mais de faire, jour après jour, ce que nous devons faire, même si personne ne nous voit. »

(Pierre Côté, enseignant)



LES RESPONSABLES DES COMITÉS (SECTEUR)

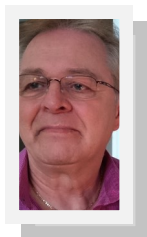
Assurances	Bernard Blanchet
Condition des femmes	Georgette Roy
Condition des hommes
Environnement	Marlène Fournier
Fondation Laure-Gaudreault
Retraite	Bernard Blanchet
Sociopolitique	Élise Melanson

LE CONSEIL SECTORIEL

Élise Melanson	présidente	418-359-2105 rés. 418-248-6949 cel.
Bernard Blanchet	1 ^{er} v. prés.	418-246-5325 rés. 418-241-3490 cel.
Marlène Fournier	2 ^e v. prés.	418-248-2003 rés. 418-241-9541 cel.
France Chouinard	secrétaire	418-359-3072
Huguette Nicole	trésorière	418-248-3190
Georgette Roy	1 ^{ère} conseillère	418-248-2319
Marie-Claude Mercier	2 ^e conseillère	514-972-5872

RESPONSABLES DES CELLULES

La Pocatière	Alberte Michaud	418-856-2985
	Ghislaine Guignard	418-856-4518
L'Islet-Sud	Marie-Claude Mercier	514-972-5872
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	Ginette Dubé
Mise en page et conception	Huguette Nicole 418-248-3190 Courriel : nicolehu1@telus.net

PROCHAIN JOURNAL

Août 2025

SOMMAIRE

Mot de la présidente	1	Le jour de la terre	8	L'empathie?	15
Renseignements.....	2	ASSUREQ	9	Pensées.....	15
Mot du président régional.....	3	Ex-Tension en couleurs.....	10	Nécrologie.....	16
Pensée.....	3	Déménagement, nouvelle adresse	10	La bienveillance	17
Cellule La Pocatière	4	PTEA	10 a-10 b	Convocation AG FLG.....	17
Cellule Montmagny N/S.....	4	Sécurité.....	11	Convocation AGR.....	18
Comité des femmes	5	Collecte de sang	11	Convocation AGS	19
Fête des bénévoles.....	5	Pause santé	12	Invitation aux artistes AGS.....	20
Comité sociopolitique	6	Étapes du pré déménagement	13	Conférence sur les assurances.....	20
Environnement	7	Tout changement dans dossier	14		



NDLD : Lorsque je me suis mis à réfléchir sur ce texte, je voulais parler de l'AG mais je me suis trompé et j'ai utilisé AI, donc ce texte est généré en partie avec l'intelligence artificielle. Bonne lecture. Réjean

Le printemps approche à grands pas, et avec lui, une période de renouveau et de dynamisme. C'est la saison où la nature se réveille, où les jours rallongent et où l'on commence à ressentir cette énergie nouvelle qui nous pousse à entreprendre de nouveaux projets ou à avancer dans ceux en cours. C'est aussi le moment idéal pour planifier et tenir les assemblées générales annuelles de l'AREQ avant que l'été ne s'installe et que tout le monde ne parte pour les vacances.

Nous savons tous que le printemps est souvent synonyme de nettoyage, d'organisation, et c'est exactement ce que représente une assemblée générale pour une organisation ou une association comme la nôtre. C'est surtout l'occasion de faire le point sur l'année écoulée, de discuter de nos réalisations, des défis rencontrés et surtout de planifier pour l'avenir. Ces rencontres sont essentielles pour maintenir de la démocratie, une transparence, une communication ouverte et pour renforcer les liens au sein de l'AREQ.

Avec les beaux jours qui reviennent, c'est aussi beaucoup plus agréable de se retrouver pour ces réunions. L'atmosphère est plus légère, les esprits plus ouverts, et cela peut vraiment influencer positivement le déroulement de nos discussions.

Les assemblées générales peuvent souvent paraître formelles et un peu rébarbatives, mais elles n'ont pas à l'être. C'est un moment où chacun peut exprimer ses idées, poser des questions, et contribuer à la prise de décision. C'est aussi une excellente occasion de faire connaissance avec de nouvelles personnes, d'élargir son réseau et de renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté ou à l'organisation.

N'oublions pas que le printemps est aussi une saison propice à l'innovation. Les idées fleurissent comme les fleurs, et c'est le moment parfait pour oser proposer de nouveaux projets, des solutions créatives, et revoir certaines façons de faire. Les assemblées générales peuvent alors devenir un véritable laboratoire d'idées, et chacun peut y apporter sa contribution.

Alors, en cette période de renouveau, pourquoi ne pas envisager ces réunions sous un angle nouveau ? Pourquoi ne pas les rendre plus interactives, plus engageantes, et même un peu plus festives ? Après tout, c'est aussi une célébration du chemin parcouru et de ce qui nous attend.

Le printemps est une saison de promesses. Profitons de cette énergie pour faire de nos assemblées générales non seulement une obligation, mais une véritable opportunité de croissance et de développement. Avant que les vacances d'été n'arrivent, c'est le moment de se rassembler, de réfléchir ensemble, et de poser les bases pour une année fructueuse et harmonieuse.

En somme, accueillons le printemps et toutes ses possibilités, et faisons de ces assemblées générales un moment fort et inspirant de l'année. Elles peuvent être bien plus qu'une simple formalité, elles peuvent être le coup d'envoi d'une année pleine de succès et d'innovations. Alors, préparez vos idées, soyez prêts à partager et à écouter, et ensemble, faisons de ce printemps un moment de renouveau pour nous tous !



CELLULE LA POCATIÈRE
 Alberte Michaud et Ghislaine Guignard, responsables
ulevesque@videotron.ca



Le printemps est à notre porte; nous ressentons déjà l'énergie qui nous anime et nous réjouit. C'est avec plaisir que je partage avec vous ces réflexions d'actualité de notre amie Madeleine Bélanger.

Nous traversons des temps incertains, inquiétants même, qu'il faut accueillir avec confiance. Un moyen apaisant ne serait-il pas de prendre conscience du beau qui nous entoure? Être reconnaissant pour les belles personnes dans notre vie, pour les petits moments ordinaires et les occasions extraordinaires qui se présentent à nous. Notre vie n'a pas besoin d'être éblouissante, elle a besoin d'avoir du sens et de nous faire de beaux souvenirs. Utilisons notre parole avec bonté, notre écoute avec compassion, nos mains pour aider et notre cœur pour aimer. Il y a là un climat de vie qui peut faire taire l'anxiété que des événements peuvent faire naître en notre cœur.

Ce texte nous rassure et confirme que chacun de nous est toujours dans cette perspective de recherche de bien-être et d'épanouissement « là où nous sommes ».

Au plaisir de vous accueillir à notre dîner de mercredi le 16 avril au local de la FADOQ.
 Alberte

Comme d'habitude, les membres de la section La Pocatière seront contactés par la chaîne téléphonique (rappel).



CELLULE MONTMAGNY-NORD
 Françoise Boulet et Pauline Forgues
 responsables paufor@telus.net

Thème du repas de la St-Valentin choisi par notre chef cuisinier!

**« Il y a de l'amour dans l'air...
 et le cœur est dans l'assiette! »**

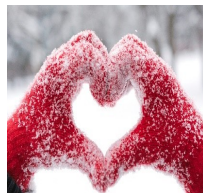
Ce dessert était délicieusement beau! Portion généreuse à souhait!

Notre ami Donald Labillois et son équipe se sont encore une fois surpassés pour nous offrir un repas de grand chef, servi dans la joie et la bonne humeur.



Un gros MERCI à toi et à ton équipe qui, disons-le, est une équipe extraordinaire!

Élise



COMITÉ CONDITION DES FEMMES
Georgette Roy, responsable.
roygeorgette45@gmail.com 418-248-2319



La journée de la femme du 7 mars 2025 à l'hôtel Québec est déjà passée!
Quelle journée intéressante!

Nous avons eu une conférence sur l'égalité entre les femmes et les hommes : ce qui signifie regard sur 50 ans d'évolution au Québec.

Le conseil du statut de la femme a été créé en 1973 avec la mission de donner son avis au ministre. Cinq ans plus tard il remet un avis : égalité et indépendance et formule plus de 300 recommandations au gouvernement en vue de favoriser l'égalité des sexes.

Depuis 50 ans, le comité d'actions féministes a contribué à l'amélioration des conditions de vie et de travail des femmes au Québec.

Par cette belle journée, mesdames, j'espère que vous avez pris le temps de penser à vous goûter!

Cf. lien pour commander le livre gratuitement :

<https://csf.gouv.qc.ca/50-ans/egalite-femmes-hommes-50-ans-qc/>



À chaque année, pour les remercier de leur implication, les membres du Conseil sectoriel invitent les bénévoles du secteur à un dîner gratuit. Un cadeau souvenir leur est remis à cette occasion.

21 mai 2025 pour 11 heures à l'Oiselière de
Montmagny, salle La Bernache

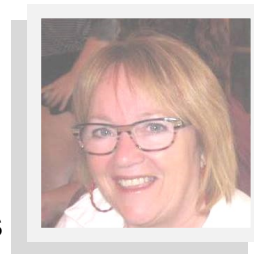
Il nous fera plaisir de vous accueillir!

N.B. Chaque bénévole sera rejoint·e par la chaîne téléphonique afin de confirmer votre présence.

Si toi, tu as le goût de t'impliquer! Communique avec un membre du Conseil sectoriel et nous pourrions certainement trouver une forme de bénévolat qui pourrait te convenir!

COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Élise Melanson, responsable.



Il se passe beaucoup de choses sur les différentes scènes politiques de la planète. Je vous entretiendrai uniquement de la première partie du mot « sociopolitique ». Nous sommes une génération qui avons mené de nombreuses batailles et en avons gagné plusieurs à force de persévérance et de solidarité. Des mots qui ont tendance à se perdre dans notre monde actuel! C'est bien dommage!

L'AREQ en lien avec la CSQ n'abandonnent pas! Nous poursuivons toujours les démarches pour l'indexation. Ces temps-ci, nous mettons également l'accent sur l'amélioration des soins à domicile. Autre sujet préoccupant : le bien-être des aînés-es. Vieillir, c'est bien! C'est encore le meilleur moyen de rester en vie, n'est-ce pas ? Vieillir et être bien! Voilà ce que nous réclamons pour notre société. Prendre soin de ses aînés-es.

Le comité sociopolitique AREQ 03, qui prépare la prochaine journée régionale a retenu les thèmes suivants : l'Intelligence artificielle (l'IA), les aspects légaux et financiers en situation d'incapacité et de fin de vie ainsi que la musicothérapie.

Je vous invite à consulter **les sites ci-dessous** afin de rester informés sur les différents sujets qui nous touchent au quotidien afin d'améliorer nos conditions de vie. Restons à l'affût de nos besoins et de nos droits!



« Quand l'ignorance crie, l'intelligence se tait! »
(Sandrine Filassier)



Table de Concertation des Aînés de Chaudière-Appalaches
<https://tabledesainesca.com/>

Fondation AGES :
<https://geriatricsociale.org/ressources/documents/>

Confier ses affaires à un proche tout en se protégeant :

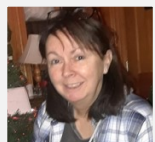
<https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/AMF-prevention-maltraitance-2023FFF.pdf>

La loi Françoise David, sur le logement :

https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/Comm_-loi-Francoise-David_VF.pdf

Fraude ciblant les aînés-es, comment les reconnaître et réagir :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-830-02W.pdf>



L'Association québécoise de récupération des contenants de boissons (AQRCB)/Consignation rappelle l'entrée en vigueur, dès le 1^{er} mars 2025, de la phase 2 de la modernisation et de l'élargissement du système de consigne, marquant un tournant majeur pour la protection de l'environnement au Québec. Avec cet élargissement, tous les contenants de boisson prête-à-boire en plastique, de 100 ml à 2 litres, seront désormais consignés. Le Québec contribuera ainsi à la réduction des déchets, au réemploi et au recyclage faisant de notre province un exemple à suivre.

Consultez le site de :



<https://www.consignation.ca/carte-des-lieux-de-retour>

Cf. INFOLETTRE GÉNÉRALE - FÉVRIER 2025

Bonne Fête Planète Bleue **22 avril Fête de la Terre**

En ces temps difficiles, tourmentés, **prenons le temps de poser un geste significatif pour lui exprimer notre attachement.**

Nous partageons une seule et même planète aux ressources et à l'espace limités. Plus que jamais, il nous faut apprendre à mieux vivre ensemble, en paix et en harmonie avec la nature.



Rêvons le monde dans lequel nous voulons vivre et donnons-nous les moyens d'y parvenir : pensons aux liens fondamentaux qui nous unissent avec les systèmes naturels qui entretiennent la vie sur Terre. Alors, de tout cœur, chère Terre nous pensons à toi et te remercions de nous héberger.

En avant, pour le Jour de la Terre

Mardi 22 avril 2025

Hôtel Québec, 3115 Avenue des Hôtels, Québec, G1W 3Z6

À l'occasion du Jour de la Terre, l'AREQ-03 vous invite à assister à deux conférences qui sauront vous intéresser.

Inscriptions

9 h 45 : Mot de bienvenue

10 heures : Conférence de madame Johanne Elsener : *De l'air pur pour notre santé !* Médecin vétérinaire de formation, Johanne Elsener est membre de l'Association québécoise des médecins pour l'environnement (AQME), fondée en 1993. Elle viendra nous parler de la pollution de l'air qui a fait les manchettes plusieurs fois au Québec au cours des dernières années : nickel dans la basse-ville de Québec, arsenic à Rouyn-Noranda, particules fines à Arvida, panache toxique des polluants atmosphériques émis par les autoroutes urbaines, fumée des feux de forêt, émission des poêles à bois. Personne n'est à l'abri. Selon la dernière étude de Santé Canada, la pollution atmosphérique est responsable de 4 200 décès prématurés par année au Québec, soit l'équivalent de la COVID en 2021. Qui affecte-t-elle? Que cause-t-elle comme pathologie? D'où proviennent les émissions de polluants atmosphériques? Où et à quel moment sommes-nous les plus exposés? Cette conférence répond à ces questions. Elle propose aussi des solutions individuelles et collectives en démontrant leur rentabilité économique. Elle décrit l'urgence d'agir collectivement pour que le gouvernement provincial adopte une *Politique nationale de l'air* tel qu'il s'y était engagé en 2012.



10 h 45 : Pause

11 h 10 : Échanges, conclusion et remerciements

11 h 45 : Dîner sur place

13 h : Conférence de Serge Lepage : *Les changements climatiques, comment s'y retrouver?* À l'aide d'illustrations, de graphiques et d'images vidéo, Serge Lepage explique l'évolution du climat, évolution naturelle, d'une part, et les changements climatiques causés par les activités humaines, d'autre part. Il répond à des questions que l'on se pose tous : Qu'est-ce que l'effet de serre? Quels sont les facteurs dominants qui influencent l'évolution du climat? Quelles sont les conséquences des changements rapides qui sont observés depuis plusieurs décennies? Comment s'adapter à de tels changements? Quelles sont les avancées technologiques en matière d'énergie renouvelable et de lutte aux changements climatiques? Que donnent les actions entreprises par les différentes nations? Que réserve l'avenir aux générations futures? Que peuvent *faire les citoyens pour aider la situation?*



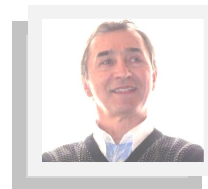
14 h 30 : Conclusion et remerciements

DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 14 AVRIL 2025

- Inscription auprès d'Élise Melanson
- Par courriel : melaelis@hotmail.com
- 418-359-2105 rés ou 418-248-6949 cel

COMITÉ DES ASSURANCES

Bernard Blanchet, responsable



À lire dans la revue QUOI DE NEUF l'article à la page 8-9- et 10 sur LE FONCTIONNEMENT DU RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ ET SON RENOUVELLEMENT EN 2025. Vous y retrouverez également le petit fascicule EN UN COUP D'ŒIL au centre de la revue. Bonne lecture!



Bernard pour AREQ ASSURANCE Beneva

RÉGIME SANTÉ

Primes mensuelles payables 2025 avec congé de primes de 6 \$ / mois

Statuts de protection	Primes contractuelles	Congé de primes	Primes payables avec congé de primes
Individuel	35,68 \$	6 \$	29,68 \$
Monoparental	42,24 \$	6 \$	36,24 \$
Familial	64,81 \$	6 \$	58,81 \$

RÉGIME SANTÉ PLUS

Primes mensuelles payables 2025 avec congé de primes de 6 \$ / mois

Statuts de protection	Primes contractuelles	Congé de primes	Primes payables avec congé de primes
Individuel	63,18 \$	6 \$	57,18 \$
Monoparental	74,78 \$	6 \$	68,78 \$
Familial	114,77 \$	6 \$	108,77 \$

Assurance vie

Considérant les surplus disponibles dans les fonds distincts, un congé de prime mensuel de 6 \$ par adhérent a été octroyé.

Augmentation de la prime mensuelle variant entre 1,26 \$ et 11,71 \$ au 1^{er} janvier 2025.

ASSURANCE VIE

Primes mensuelles payables 2025 avec congé de primes de 6 \$ / mois

Statuts de protection	Primes contractuelles	Congé de primes	Primes payables avec congé de primes
CHOIX 1			
Individuel	26,58 \$	6 \$	20,58 \$
Familial	39,51 \$	6 \$	33,51 \$
CHOIX 2			
Individuel	53,16 \$	6 \$	47,16 \$
Familial	66,08 \$	6 \$	60,09 \$
CHOIX 3			
Individuel	79,74 \$	6 \$	73,74 \$
Familial	92,67 \$	6 \$	86,67 \$

Le journal Ex-Tension en couleurs !

Recevez votre journal plusieurs jours avant les autres! Adhérez à la réception par courriel. Vous aurez la possibilité de le lire plus rapidement! En couleurs! Cette formule permet de grossir les caractères et les photos. On y voit mieux! 😊



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!



Nous tentons 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
melaelis@hotmail.com

**DÉMÉNAGEMENT
NOUVELLE ADRESSE POSTALE
NOUVELLE ADRESSE COURRIEL
NOUVEAU NUMÉRO DE TÉLÉPHONE**



Pour tout changement, communiquez avec
l'AREQ nationale :



418-525-0611 ou 1-800-663-2408
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

Nom	Téléphone
 <p>Aide Abus Ainés.es</p>	<p>1 888 489 2287 www.aideabusaines.ca</p> <p>Accessible partout au Québec, sans frais, tous les jours de 8 h à 21 h, 7 jours sur 7</p>
 <p>Info-Social</p>	<p>811 24 heures/24 7 jours/7</p>
 <p>Centre d'aide aux victimes d'actes criminels</p>	<p>1 866 532 2822</p>
	<p>1 800 363-9010</p>
	<p>Service de police 310 4141 *4141 avec cellulaire</p>

	<p>Centre Antifraude du Canada DU CANADA 1 888 495-8501</p>
	<p>Un texto ou courriel qui semble frauduleux, transférez-le à: protection@desjardins.com</p> <p>1 866 335 0338</p>
	<p>Si vous avez fourni des renseignements personnels et financiers :</p> <p>1 800 465 7166</p>
	<p>Si vous avez fourni des renseignements personnels et financiers :</p> <p>1 877 713 3393</p>



Québec-Chaudière-Appalaches
 Secteur Pascal-Taché

COLLECTE DE SANG
15 AVRIL 2025



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 13 h à 16 h et une autre équipe en soirée 16 h à 20 h.

Pour vous inscrire comme bénévole, communiquez avec moi :

Élise Melanson
 418-359-2105 r
 418-248-6949 c

melaelis@hotmail.com

POUR FAIRE UN DON ET SAUVER DES VIES !

Prendre un rendez-vous :
 Téléphone : **1-800-343-7264**

Internet : <https://www.hemaquebec.ca/prendre-rendez-vous/montmagny-0>



PAUSE SANTÉ

APPRIVOISER UN DÉMÉNAGEMENT, C'EST MIEUX POUR LA SANTÉ...



Plusieurs facteurs sont susceptibles d'être à l'origine d'un déménagement pour les personnes âgées, que ce soient des raisons pour lesquelles elles sont en accord, ou des raisons qu'elles se voient imposer. Quel que soit le motif du déménagement, la personne aînée en est affectée d'une façon ou d'une autre.

Toutefois, si vous vous apprêtez à vivre cette situation, sachez qu'il existe des moyens pour vous préparer et effectuer cette transition tout en douceur.

La période d'adaptation

Les changements reliés à un déménagement sont en mesure de susciter de fortes émotions, dont l'anxiété, le stress et la peur. Que ce soit pour vendre votre maison et habiter dans un espace plus restreint comme un condo ou un appartement, ou bien vous établir dans une résidence pour personnes aînées, il faut vous attendre à vivre une période d'adaptation.

Un nouvel environnement bouleversera forcément vos habitudes de vie et votre emploi du temps quotidien. Cependant, le premier pas à faire dans la bonne direction consiste à admettre et à accepter les émotions rattachées à la situation, pour ensuite être en mesure d'apprivoiser tranquillement votre futur lieu de résidence.

Le côté émotif du déménagement

- Comme mentionné plus haut, l'acceptation des émotions joue un rôle primordial dans le cheminement vers votre nouvelle réalité, c'est-à-dire votre déménagement. Quelques gestes et actions simples sont à même de vous aider à mieux gérer la situation dans laquelle vous vous trouvez, par exemple :
- Être entouré·e de gens (famille, amis·es, proches) en qui vous avez confiance et à qui vous pouvez vous confier permet d'apprivoiser le changement et de ne pas demeurer seul·e.
- Repartir à zéro en ce qui a trait aux meubles, aux objets et à la décoration d'un nouveau chez-soi favorise le détachement graduel avec votre ancien lieu de résidence.
- Créer de nouvelles habitudes de vie, que ce soit par des activités offertes à la résidence ou dans le quartier, des passions à exploiter ou tout autre projet à réaliser, vous mène à une meilleure qualité de vie;
- Faire connaissance avec de nouvelles personnes (résidence, quartier ou commerces avoisinants) vous aide à créer des liens d'amitié, en plus de favoriser le sentiment d'appartenance.



L'étape du pré déménagement

Certains détails sont réglables avant le déménagement, afin de faciliter la transition entre vos deux habitations. Vous pouvez, entre autres :

- Prendre des renseignements au niveau de tous les éléments qui vous stressent par rapport à votre nouveau lieu de résidence.
- Ne pas hésiter à demander de l'aide en ce qui concerne la préparation de votre déménagement, que ce soit à vos proches ou à des ressources d'aide, voir votre CLSC, qui vous accompagne dans la recherche d'une résidence adaptée à vos besoins.
- Faire le tri dans vos effets personnels, afin de faciliter l'organisation du déménagement et d'épurer votre nouveau logis.
- Ne pas oublier, surtout, de vous écouter, de vous reposer et de prendre soin de vous à travers cette étape de vie mouvementée.



Les astuces pour être bien chez soi

Quelques trucs et astuces favorisent une saine adaptation à votre nouveau milieu de vie, et ce, parfois plus rapidement que vous ne l'auriez espéré, notamment :

- Créer une nouvelle et confortable routine de vie en développant des habitudes réconfortantes, telles que fréquenter un restaurant qui vous plaît, vous promener dans le quartier, faire vos provisions chez des marchands accueillants, etc.
- Créer de beaux souvenirs dans votre nouvel environnement en suscitant des occasions de rencontre avec votre famille, vos amis ou vos connaissances, non pas pour vous détacher des anciens souvenirs, mais dans le but de rendre votre nid plus chaleureux et plus douillet.
- Personnaliser votre nouveau milieu de vie avec des souvenirs de voyages, des photos de famille ou des objets précieux, pour en faire un endroit à votre image où vous vous sentirez bien.
- Bien entendu, apprivoiser un déménagement en tant que personne aînée ne se fait pas en claquant des doigts, mais requiert plutôt un temps d'adaptation où le côté émotionnel risque d'être ébranlé.
- Avec le support de votre entourage et les ressources appropriées, vous êtes en mesure d'aborder le changement qu'apporte un déménagement avec un peu plus d'optimisme et de résilience, et d'ainsi mettre toutes les chances de votre côté pour que ce nouveau chapitre soit plaisant et valorisant.



Sources : Familiprix et texte rédigé en collaboration avec Vie de Grands-Parents

cf. Bulletin AREQ Cap-Diamant 03A publication Octobre 2024



Pour tout changement à votre dossier!



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	info@areq.lacsq.org
Retraite Québec (RRQ et CARRA)	Région de Québec : 418-643-5185 1-800-463-5185 Région de Montréal : 514-873-2433 1-800-463-5185	www.retraitequebec.gouv.qc.ca
Retraite Québec	<u>Pour choisir votre mode de réception :</u> 418 643-4881 ou Sans frais 1 800 463-5533	<u>Les documents suivants sont accessibles en ligne, en tout temps :</u> État des dépôts; Relevés de prestations – Votre rente Relevés d'impôts
Sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	www.hrdc.drhc.gc.ca
RAMQ	418-646-4636 1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
BÉNÉVA (SSQ)	418-6516962 1-888-833-6962	www.beneva.ca/fr
CANAssistance Assurance-voyage (Canadan-USA)	1-800-465-2928 1-855-908-5056	https://canassistance.com/assures
Les protections Résaut CSQ/ La Personnelle	1 888 476-8737 Réclamation : 1 866 776-8343 Service à la clientèle 1 877 870-4973	www.lapersonnelle.com
NOVUM Assistance juridique gratuite	1 844 745-4714	https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/

Par les temps qui courent... Il serait si bon pour le monde d'être capable d'un peu plus d'empathie les uns envers les autres!

Signes qu'on est « empathé »

- Toujours disponible pour aider les autres
- Être à l'écoute des autres
- Être très intuitif
- Aimer profondément la nature et les animaux
- Rechercher toujours des réponses
- Posséder une véritable croyance envers l'humanité
- Même les inconnus·es veulent te raconter leurs problèmes
- Accabler par la violence et la cruauté
- Détecter facilement les mensonges
- Ressentir de la fatigue inexplicable
- Besoin fréquent de solitude

Cf. [Spiritualité.com](https://www.spiritualite.com) (Signes)

Cf. Élise Garvel, auteure (Gravure)

Éprouver de l'empathie est bien cependant, il faut se rappeler de respecter ses limites!

« Ne traverse pas un océan pour une personne qui ne traverserait pas une flaqué d'eau pour toi! »

(Cospiel)

C'EST QUOI, L'EMPATHIE?



©Elise Garvel



Monsieur André Bélanger,
 Madame Bernadette C. Després,
 Madame Claudette N. Fortin,
 Madame Annette Fournier,
 Monsieur Lorrain Gamache,
 Madame Marguerite Morin,

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

Monsieur Jean-Marie Angers,
 Monsieur Denis Asselin,
 Monsieur Alphonse Bélanger,
 Monsieur Léonard Boucher,
 Madame Madeleine Bourgault,
 Madame Pauline Caron, Castonguay,

Frère de Marie-Andrée Angers
 Beau-frère de Paul Bourgault
 Frère de Marie-Paule Asselin
 Beau-frère de Pauline Fournier
 Beau-frère de Laurette Thériault
 Belle-sœur de Gabrielle Moreau
 Mère de Linda Castonguay
 Sœur de Paulette Caron et
 Belle-sœur de Noëlla Bélanger

Sœur Jeannine Casault, C.N.D.
 Madame Huguette D'Anjou,

Sœur de Claudette Casault
 Épouse de Gaston Lévesque et
 Belle-soeur de Marie-Reine Lévesque

Monsieur Guy Fortier,
 Madame Jeannette Gagné Frégeau,
 Monsieur Jocelyn Gonthier,
 Monsieur Marcel Lapointe,
 Madame Marie-Claire Lavoie,
 Monsieur Claude Leblanc,
 Monsieur Philippe Leclerc,

Beau-frère de Jocelyne Gendreau
 Belle-sœur de Madeleine Bariault
 Beau-frère de Laurette Thériault
 Frère de Rita Lapointe
 Sœur de Denis Lavoie
 Beau-frère de Denise Vaillancourt
 Frère de Laetitia Leclerc et
 Beau-frère de Clermont Morneau

Monsieur François Lemieux,
 Monsieur Lauréat Rousseau,
 Madame Lucette Thibault,
 Monsieur Roland Thibault,
 Madame Ghislaine Vaillancourt,

Beau-frère de Lise Caron
 Père de Ginette Rousseau et non son frère
 Sœur de Lise Thibault
 Frère de Lise Thibault
 Belle-sœur de Julie Chouinard



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)



« Il y a des gens qui sourient à chaque fois qu'ils pensent à toi. Il y a des gens qui se réjouissent de te voir. Il y a des gens qui trouvent leurs journées un peu plus faciles parce que tu es là. Il y a des gens qui t'aiment tellement. Le monde est meilleur parce que tu existes! » **(Anonyme Internet)**

« Je ne serai jamais ce que les autres veulent que je sois. Je vais rire si je suis heureuse et crier si je suis en colère. Tu ne sais pas mais le matin quand je regarde dans le miroir je me reconnais et je suis contente de moi. »
(Frida Kahlo)

« Ne te définis pas par ce que tu as perdu mais par ce que tu fais avec ce qui te reste. » **(Keanu Reeves)**



**Ordre du jour de l'assemblée annuelle de la
Fondation Laure-Gaudreault
Région Québec-Chaudière-Appalaches
Hôtel Québec, mardi 27 mai 2025
Projet d'ordre du jour**

1. Mot de bienvenue de la présidente
2. Nomination de la présidence et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la présidence et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
5. Adoption du procès-verbal du 30 mai 2024
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2024
8. Élections: présidence et trésorerie
9. Mot du président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires

Marie Nadeau, présidente



Québec-Chaudière-Appalaches

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

A2425-AGR-OJ-01

CONVOCATION

35^e Assemblée générale des membres de
l'AREQ Région Québec–Chaudière-Appalaches

Date : **le mardi 27 mai 2025**

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 **Hôtel Québec, 3115, Avenue des Hôtels Québec G1W 3Z6**

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. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 35^e Assemblée générale A2425-AGR-OJ-01
4. Présentation et adoption du procès-verbal de la 34^e Assemblée générale A2324-AGR-PV-01
5. Réception du rapport de la présidence et des rapports des responsables de comités régionaux
6. Rapport de la trésorière
 - 6.1 Présentation et réception du rapport financier régional 2023-2024
 - 6.2 Présentation et adoption du rapport régional 2024-2025 (au 30 avril 2025)
7. Nomination des personnes scrutatrices (art.18.04)
8. Élections (s'il y a lieu art 14.02 a et b)
9. État de réalisation et adoption du plan d'action régional (art.15.02c)
10. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique de notre région
11. Présentation des artistes et remise de participation
12. Prix de présence
13. Levée de l'assemblée
14. Repas

Huguette Lamontagne, secrétaire

Réjean Lemelin, président



Québec-Chaudière-Appalaches

Secteur Pascal-Taché

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes 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.

A2425 AGS OJ 01

CONVOCATION

Assemblée générale des membres de l'AREQ

Région 03C Secteur Pascal-Taché

Date : 6 mai 2025 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 6 mai 2025, à la salle Léandre-Boutin, 100 Place de l'Église, Cap Saint-Ignace, QC 418-246-3075. **Apportez votre carte de membre.**

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Nomination à la présidence d'élection et au secrétariat d'élection
4. Nomination de deux scrutateurs ou scrutatrices
5. Présentation et adoption de l'ordre du jour de l'Assemblée générale A2425 AGS OJ 01
6. Présentation du président régional
7. Présentation et adoption du procès-verbal de l'Assemblée générale du 7 mai 2024
8. Rapport de la présidente sectorielle
9. Rapport des responsables de comités
10. Bilan du plan d'action
11. Rapport de la trésorerie
 - 11.1 Présentation et réception du rapport financier sectoriel 2023-2024
 - 11.2 Présentation et dépôt de l'état des états financiers en date du 30 avril 2025
12. Présentation des artistes et des artisans
13. Élections au conseil sectoriel : trésorerie, 1^{ère} vice-présidence, 1^{er} ou 1^{ère} Conseiller.ère
14. Délégation au Congrès de l'AREQ 2026
15. Résolution pour signatures de chèques et autres effets bancaires
16. Autres sujets
 - 16.1 PTEA
17. Résultat du vote « Coup de cœur » et remise des prix
18. Tirage des prix de présence
19. Levée de l'assemblée

Élise Melanson, présidente

France Chouinard, secrétaire

- **Inscription** auprès d'Élise Melanson ou lors de la chaîne téléphonique
- **Par courriel** : melaelis@hotmail.com
- **418-359-2105 rés ou 418-248-6949 cel**
- **Pour une feuille de présentation de candidature, me la demander.** ☺

INVITATION AUX ARTISTES EXPOSITION AGS

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 oeuvre.

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

1^{er} prix : 100,00 \$

2^e prix : 75,00 \$

3^e prix : 50,00\$



Une seule œuvre gagnante sera présentée lors de l'Assemblée générale régionale du 27 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 \$. Bien vouloir apporter votre chevalet, si nécessaire.

Au plaisir d'admirer vos talents!

AGS : Conférence sur les Assurances

Les besoins de nos membres changent en vieillissant et nous avons pensé offrir une conférence qui touche plusieurs aspects sur les assurances. **Les conjoints-es sont invités-es à participer à cette activité** car il demeure important que les proches soient informés à ce sujet en cas d'invalidité, d'inaptitude, de décès.

La conférence se veut un tour d'horizon du régime d'assurance collective ASSUREQ BÉNÉVA (assurance maladie, assurance voyage, assurance vie, autres particularités du régime, etc.) et du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ.

La conférencière, madame Johanne Freire, sera en mesure de répondre aux questions.

JOHANNE FREIRE

Conseillère à la sécurité sociale

Johanne Freire a étudié à l'Université Laval et est détentrice d'un baccalauréat en communication publique avec une mineure en psychologie et en marketing.

Johanne est spécialisée dans le domaine de l'assurance collective de personnes et agit comme ressource-conseil dans le dossier des assurances et de la retraite depuis 2010 à l'AREQ nationale.

NB. Les conjoints-es peuvent se joindre à la rencontre pour toute la journée, il faudra s'inscrire en même temps que les membres. Le repas est gratuit pour les membres. Les conjoints-conjointes qui se joignent à nous pour le repas devront déboursier un montant de 30,00 \$.



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