



Sommaire du bulletin

Mot de la présidente sectorielle	2
Mot de la présidente régionale.....	3
Action sociopolitique	4
Politique et règlements	5-6
Assurances	6
Projet « Toujours en action »	7
Environnement.....	8-9
Nécrologie.....	10
Chronique du livre	11
Condition des femmes	12
Information.....	12
Déjeuners	12

Date de tombée du prochain bulletin
21 novembre 2022



Le conseil sectoriel vous souhaite de passer un agréable été.

Profitez de chaque instant pour avoir du plaisir en compagnie des vôtres.

Revenez-nous en pleine forme à l'automne, afin de participer à nos activités.

Mot de la présidente

Bonjour à vous toutes et à vous tous, membres de l'AREQ,

Aujourd'hui, l'**ESPOIR** est à nos portes...

C'est avec plaisir que je vous fais part de mon rapport annuel.

Nous avons commencé l'année encore en pandémie. Heureusement, le 21 avril, nous avons pu vivre notre première activité en présentiel, et nous terminerons notre année 2021-2022, par notre social de fin d'année, le 10 juin. Quel bonheur de pouvoir enfin se rencontrer!

Malgré, une année en «dents de scie», j'ai eu la chance de participer à plusieurs rencontres dont :

- Six conseils sectoriels (un en Zoom)
- Six conseils régionaux (un en Zoom)
- Deux conseils nationaux :
 - 1^{er} : en octobre à Québec
 - 2^e : en mars à Trois-Rivières
- Assemblée générale sectorielle le 12 mai 2022
- Assemblée générale régionale le 19 mai 2022, à Amos
- Rencontre régionale en novembre avec les membres du conseil sectoriel
- Rencontre régionale du comité des assurances
- Rencontre avec le responsable du comité Relève, au niveau national

Avec les membres du comité, nous avons refait notre « Plan d'Action » que nous vous présenterons à l'automne. Il a deux axes et plusieurs orientations :

- Axe 1 : La vie associative et les services à nos membres
- Axe 2 : La défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société

Il y a aussi, plusieurs défis et questionnements qui nous préoccupent comme : la Relève, comment attirer de nouveaux membres, quel genre d'activités souhaitons-nous vivre? Toutes ces questions, nous nous les poserons ensemble afin de trouver des pistes de solution.

Ce que je peux vous annoncer, en primeur, c'est qu'à l'automne nous débuterons notre année par une belle fête : **«Les Retrouvailles»**.

Qui ou quoi fêter? Plusieurs événements importants ont dû être reportés et nous profiterons de l'occasion pour les souligner. Lesquels? **Surprises !!!**

En attendant, je vous souhaite à toutes et à tous:

Un bel été, de belles vacances et un bouquet de petits bonheurs à partager.

Nicole Routhier, présidente sectorielle



Mot de la présidente régionale

Bonjour à vous toutes et à vous tous

C'est avec plaisir que je communique avec vous en cette fin d'année 2021-2022.

Malgré la pandémie, les membres de vos conseils sectoriels ont su intégrer la technologie et le présentiel pour mettre en œuvre leurs dossiers et leurs activités.

Les assemblées générales sectorielles se sont toutes déroulées soit en présentiel ou soit en co-modalité. Presque tous les conseils sectoriels ont été en mesure de compléter leurs équipes respectives; mais si vous êtes intéressés à donner de votre temps, il y a de nombreuses tâches à partager.

Cette année tous les secteurs et les comités ont rédigé leur plan d'action et plusieurs d'entre eux ont déjà amorcé des actions.

Aussi, différents dossiers ont vu des avancées particulières.

Concernant le grand chantier des aînés, « Cap sur la dignité », débuté en octobre dernier avec la campagne publicitaire de Marie-Chantal Perron, l'AREQ a franchi, le 3 mai dernier, la dernière étape du processus en présentant, en compagnie de cinq autres associations de retraités, les états généraux sur les conditions de vie des aînés.

Près d'une centaine d'acteurs de la société civile, d'élus et d'experts de tout horizon sont venus discuter de la condition de vie des personnes âgées et des moyens à prendre pour mieux vivre dans la dignité.

À la clôture de cette journée, une déclaration commune a été rédigée contenant huit grandes actions à mettre en œuvre urgemment par le gouvernement. Va-t-il y répondre?

Pour le dossier retraite et indexation, différentes démarches sont en cours auprès du ministère des Finances, tant au provincial qu'au fédéral, afin d'obtenir une fiscalité équitable envers les aînés. De plus, des actions seront posées auprès des syndicats affiliés à la CSQ afin de les sensibiliser aux conséquences des règles actuelles de calcul de l'indexation des pensions.

Finalement, le mémoire présenté par l'AREQ, à la Commission spéciale sur l'évolution de la Loi concernant les soins de fin de vie, a reçu un accueil positif étant donné qu'il était soutenu par un sondage réalisé auprès de nos membres sur ce sujet.

Je remercie toutes les personnes qui ont participé à notre assemblée générale régionale et je vous souhaite un très bel été.



Claire Léveillé

Action sociopolitique

Une délégation locale a rencontré notre député provincial concernant la campagne **Cap sur la dignité**. Sujet : Améliorer la situation des aînées et des aînés. Cela s'est fait dans la très grande majorité des comtés. Ce qu'on veut, c'est que l'on parle de nous dans chacun des caucus au Parlement et qu'on soit au courant de chacune des situations problématiques de certains de nos aînés. On a bon espoir qu'ils vont en parler... Sur ce sujet le document « Cap sur la dignité » est disponible sur le site de l'AREQ. On peut même appuyer si on est d'accord avec cela.

On a eu aussi une conférence avec l'ancien ministre de la santé, M. Hébert qui nous a démontré que le gouvernement devrait arrêter de verser l'argent aux établissements pour les soins aux aînés. Mais il devrait plutôt la verser directement aux bénéficiaires selon leurs besoins et leurs demandes. Pour la plupart, les aînés désirent demeurer à la maison, mais avec des services. Donc, déménager les services et non les personnes.

Bernadin Létourneau, responsable local de l'Action Sociopolitique

Notre pension indexée, mais de quelle façon?

Notre régime de retraite est à prestations déterminées, ce qui fait que l'on connaît le montant qui nous est versé chaque mois. Ce montant est indexé, mais de quelle façon? Il est sous indexé ce qui fait que chaque année nous diminuons notre pouvoir d'achat petit à petit. Surtout en 2022, où l'inflation dépasse les 6 %, l'indexation ne suit pas l'augmentation du coût de la vie.

Pour nous renseigner sur ce sujet, l'AREQ nous offre un document de quatre pages. Pour le consulter, allez sur le site de l'AREQ et cliquez sur le sous-titre PUBLICATION puis sur INFO RETRAITE.

Notons aussi que *la tribune des retraités* a été formée pour parler avec le Conseil du Trésor du Gouvernement du Québec. Créé en 2017, c'est une table de discussion entre le Conseil et plusieurs associations de retraités. En 2020, une association s'est retirée, car elle demandait la pleine indexation, ce que les autres participants trouvaient irréaliste. L'AREQ et d'autres associations de retraités continuent donc de discuter avec le gouvernement pour améliorer la formule suite à la bonne performance de l'évaluation actuarielle du RREGOP (109,38 %). Ce qui veut dire que la caisse du régime est en surplus de plus de 9 % et qu'elle a au-delà des fonds nécessaires pour verser la rente aux retraités actuels et futurs. Donc, il y a de l'argent pour améliorer notre pension.

Bernadin Létourneau, responsable local du dossier retraite

POLITIQUES ET RÈGLEMENTS

MEMBRES

Présence à une activité

Une personne acceptant de participer à une activité de l'AREQ secteur C et qui ne se présente pas doit assumer les frais engagés par l'AREQ comme le coût du repas ou autres frais que l'AREQ devra payer même si la personne est présente.

Assemblée générale régionale

Les membres qui se déplacent pour une Assemblée générale régionale, sont dédommagés selon la politique établie lors de cette assemblée.

Activités sociales vs les non-membres

Les non-membres ne bénéficient d'aucun montant alloué lors des activités sociales de l'AREQ.

Décès

Lors du décès d'un membre, de la conjointe ou du conjoint d'un membre, l'AREQ fera parvenir un don de 20 \$ à la FLG ou à une autre fondation que propose la famille.

Dans le cas du décès de la mère, du père, de la fille ou du fils, de la sœur ou du frère d'un membre, l'AREQ fera parvenir une carte de sympathie à la famille endeuillée.

CONSEIL SECTORIEL ET RESPONSABLES DE DOSSIERS

Frais de déplacements pour les responsables de dossiers

Lors d'un déplacement pour une activité AREQ, un montant est payé selon la politique établie au National, à la personne, membre du Conseil sectoriel qui utilise son véhicule (covoiturage si possible), excepté pour les sociaux de Noël, de la St-Valentin, de juin et des Assemblées générales.

Responsables des dossiers régionaux et /ou sectoriels

Les personnes responsables d'un dossier au sein d'un comité régional et/ou sectoriel sont dédommagées pour leurs repas et leurs déplacements lors d'un compte-rendu à une réunion du Conseil sectoriel.

Reconnaissance

Un certificat cadeau de 20 \$ est versé annuellement, par personne, aux membres du Conseil sectoriel, aux responsables de dossiers, aux membres du comité social et aux téléphonistes.

(Suite à la page 6)

POLITIQUES ET RÈGLEMENTS

A la fin de chaque mandat, un membre du Conseil sectoriel qui quitte son poste, même s'il ou elle en accepte un autre, reçoit un montant de 25 \$ par année de service.

Document adopté lors du CS du 9 avril 2015
Document revu lors du CS du 21 mai 2021
Document revu lors du CS du 9 mars 2022

A1415-CS-R-24
A2021-CS-PV-05

Conseil sectoriel

ASSURANCES

Voici des informations pertinentes.

Personne exemptée du régime d'assurance maladie ASSUREQ

- Délai maximum de 90 jours suivant la fin du régime ayant permis l'exemption pour demander une terminaison d'exemption.
- Si demande de terminaison d'exemption au-delà de 90 jours : seul le régime Santé est accordé.
- Formulaire de demande terminaison d'exemption disponible dans l'Espace client SSQ.

CAN-ASSISTANCE

Lorsque nous sommes à l'extérieur du Québec, en cas de maladie, accident ou décès, nous devons communiquer avec Can-Assistance pour des renseignements. L'équipe se fera un plaisir de vous guider et de vous aider.

La transition de SSQ vers BENEVA se fera en 2023. Cette transition n'occasionnera aucun changement pour nous.

RAMQ

N'oubliez pas que les tarifs pour le régime public d'assurance médicaments seront ajustés le 1^{er} juillet 2022.

Si vous avez des questions, vous pouvez m'appeler au 819-627-9339.

Bon été et profitez du soleil.

Pauline Dupont, responsable

Journée Projet « Toujours en action »

Chères, chers membres,

Votre comité sectoriel est heureux de vous donner un petit compte-rendu de notre première rencontre, après plusieurs mois d'absence, du comité « Toujours en action ». Celle-ci s'est tenue, au Centre Frère Moffette de Ville-Marie, tout en respectant les règles sanitaires.



Pour débiter, nous avons eu le plaisir d'entendre deux notaires de Ville-Marie, Maitre Mireille Bourque et Maitre Alicia Labelle. Celles-ci nous ont entretenues sur des sujets pertinents comme : le testament, le mandat d'inaptitude (maintenant appelé le mandat de protection), ensuite, du bienfait de faire ses propres arrangements funéraires et pour terminer, du fameux document traitant des directives médicales anticipées.

Donc, des sujets forts intéressants et bien documentés. En plus, elles ont eu la gentillesse de répondre à plusieurs de nos questions. Merci mesdames!

Ensuite, nous avons eu droit à un diner sur place, offert gratuitement par le secteur, pour nos membres et nos invités. Un merci particulier au Poulet Chester pour leur excellent service et aussi, à Mme Diane Fleury pour les succulents desserts.

Après ce copieux repas, nous avons accueilli M. Robin-Pierre Bergeron, ostéopathe de la clinique « Movens », de Ville-Marie, établie depuis trois ans, une première en région. Cette clinique répond à plusieurs besoins.

Ce dynamique conférencier a commencé par nous faire bouger car, selon lui et son équipe, c'est une priorité. Bouger est une solutions à bien de « petits bobos » car en bougeant notre corps et nos articulations, en respirant mieux et en s'alimentant bien, nous améliorons grandement notre santé à tous les niveaux.

En abordant, le sujet de nos petits bobos, M. Robin-Pierre Bergeron, a tenté de nous expliquer certaines causes probables et nous a donné des petits exercices à faire. Tout cela s'est passé en toute simplicité et bonne humeur. Merci M. Robin Pierre!

Comme vous pouvez le constater, ce fut une magnifique journée enrichissante et dynamique.

Votre comité sectoriel « Toujours en action », par Cécile Martin

Environnement et développement durable

Bonjour à vous toutes et à vous tous !

Quel beau moment de l'année que l'arrivée du printemps! C'est magnifique et énergisant.

Afin de sauver notre planète Terre, soyons fiers de nos actions déjà réalisées et persévérons dans nos efforts. Il faut gagner cette course contre la montre

J'ai eu la chance de participer à deux conférences Zoom au cours du mois d'avril et je me permets de vous en faire un résumé.

Tout d'abord, voici le point traité le 12 avril dernier : *Gestion écologique des déchets résiduels par Karel Ménard.*

- A. Il doit y avoir une responsabilisation des producteurs du début à la fin. Le consommateur, lui, est responsable de ses choix... en ai-je besoin? Qu'en ferais-je après mon utilisation ?
- B. On devrait penser à la régionalisation du volume d'enfouissement de nos déchets. Chaque région devrait s'occuper de ses déchets en choisissant son propre site d'enfouissement, tout en tenant compte du Volume versus le Prix.
- C. Nos 3 R et le compostage :

Poursuivons nos actions et améliorons notre façon de récupérer... il faut maintenant se soucier davantage de la Réutilisation afin de diminuer le contenu de nos bacs bleus. Aussi, voyons à faire du compostage afin de diminuer le volume des bacs noirs, un impact positif en résulterait pour nos sites d'enfouissement.

De plus, il faut essayer d'acheter localement afin de diminuer les coûts de transport, car cela est positif pour notre portefeuille et pour la qualité de l'air.

Évitons le gaspillage alimentaire, il se fait une perte incroyable de nourriture, car nous sommes de Grands consommateurs... Cuisinons nous-mêmes, voyons à nos quantités lors de nos achats et à ce que nous faisons de nos restants.

Maintenant, dû à la « Covid 19 », notre reprise économique aura besoin de nous comme consommateurs... soyons donc vigilants.

Un fait négatif à noter en lien avec la Covid19 pour l'environnement fut le fameux masque bleu, les gants... bref, un dossier très mal géré. On apprend de nos erreurs...

En terminant, n'oublions pas toute l'importance que nous avons sur nos choix quotidiens en tant que consommatrices, consommateurs... Alors, gardons en tête ce questionnement :

- En ai-je vraiment besoin ?
- Est-ce utile ?
- Qu'en ferais-je après?

(Suite à la page 9)

Environnement et développement durable

Maintenant, voici le sujet traité le 22 avril, par Jérôme Dupras :

Arbres/science et rock & roll : les changements climatiques et ses causes.

Chaque personne observe quotidiennement les conséquences qui s'y rattachent : feu, inondation, sécheresse, chaleur...

Après plus de 50 ans de la création du « Jour de la Terre » y voyons-nous vraiment des changements pour l'amélioration de celle-ci? Qu'en pensez-vous ? Avons-nous pris soin de ses bienfaits ?

Les résultats sont très négligeables. Il faut donc vraiment se mobiliser, se conscientiser et faire des changements qui dérangent mais qui aurait un impact sur notre planète.

Seule la nature peut nous aider à absorber le CO2 et différentes matières nuisibles à l'air et à l'eau. Ce n'est que par la nature que l'on pourra faire le " stockage " du CO2.

Il nous faudra faire des pressions afin de protéger nos bandes riveraines, créer des forêts urbaines, investir dans la nature et dans les transports en commun afin de créer des énergies propres.

Bref, si on néglige d'agir maintenant, nos enfants et nos petits-enfants feront face à de terribles changements climatiques d'ici 2050, telles que des variations de chaleur, des sécheresses, de la fonte des glaciers, des inondations et de quoi encore? D'ailleurs nous constatons déjà que ces conséquences sont amorcées.

Il faut agir et faire bouger nos gouvernements afin qu'ils posent des actions positives au lieu d'en obtenir les profits.

Merci d'avoir pris le temps de lire ces résumés. Ce n'est pas un vent de panique, mais un vent de changement qu'il faut instaurer dans notre vie de tous les jours. Si vous y croyez, encouragez vos proches à s'engager. Restons confiantes et confiants, car chaque geste compte !

Suggestion :

Je vous encourage à visiter ce site fort intéressant :

Fondationcowboysfringants.com

Cécile Martin, responsable de l'environnement et du développement durable

Nécrologie

« Que leur âme soit dans la paix dont ils ont besoin.
Le soleil revient après les nuits sombres. »

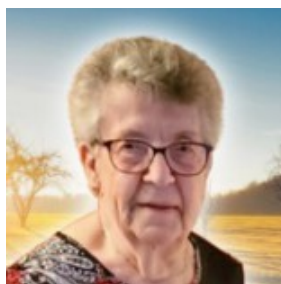
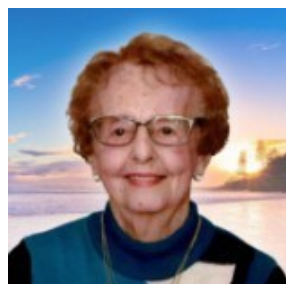


Nous sympathisons avec :

- Eva Daoust pour le décès de sa sœur Léola Daoust.
- Céline Gemme pour le décès de son père Stanislas Gemme.
- Réjean Gaudet pour le décès de sa belle-sœur Léola Daoust.
- Pierrette Denis pour le décès de sa belle-sœur Fernande Bouthillette.
- Christine Laperle pour le décès de son conjoint Larry Rotunno.
- Nicole Routhier pour le décès de sa mère Laurianne Paquin Routhier.
- Estelle Paquin Laperle pour le décès de sa sœur Laurianne Paquin Routhier.
- Christiane Barrette pour le décès de son frère Lorrain Barrette
- Irène et Estelle Caza pour le décès de leur belle-sœur Lucette Labonté Caza
- Carole Ducharme pour le décès de sa mère Aurore Riendeau
- Hélène et Isabelle Riendeau pour le décès de leur sœur Aurore Riendeau
- À tous les gens de Moffet et aux Sœurs de la Providence pour le décès de Soeur Pierrette Thiffault.

Nous avons perdu sept de nos membres :

- Paul Lamothe
- René Bernèche
- Laurier Paquette
- Laurianne Paquin Routhier
- Aurore Riendeau
- Blanche Lefebvre
- Pierrette Thiffault



Nos plus profondes sympathies aux familles éprouvées.

Suzelle Marleau, responsable

La chronique du livre

« Pour voyager loin, il n'y a pas de meilleur navire qu'un livre. »

Suggestions :

- Tremblay D'Essiambre, Louise, Guy Saint-Jean Éditeur

Place des Érables

1. Quincaillerie J.A. Picard & fils (2021)
2. Casse-croûte Chez Rita (2021)
3. Pharmacie V. Lamoureux (2021)
4. Coiffure des Érables (2022)



- Charland, Jean-Pierre, Éditions Hurtibise

Les folles années

1. Les héritiers (2010)
2. Mathieu et l'affaire Aurore (2010)
3. Thalie et les âmes d'élite (2011)



- Villeneuve, Nicole, Les Éditions JCL

Le temps des chagrins

1. La quête (2019)
2. L'héritage (2019)



Je vous souhaite un super beau temps de relaxation en compagnie de nos amis les livres.

Suzelle Marleau, responsable

Condition des femmes

ÉTIQUETTE

Bonjour!

J'espère que vous êtes toutes en bonne forme et que malgré cette période d'incertitude, vous avez pu, quand même, créer de nouveaux liens.

Comme nous n'avons pas fait d'activité cette année, je n'ai pas de nouvelles récentes à vous communiquer. Je profite donc de ce journal pour vous souhaiter un bel été ensoleillé plein de belles choses ainsi que de nouvelles rencontres.



À bientôt

Estelle Caza, responsable

Information

La température de l'eau chaude provenant de notre réservoir à la maison doit être de 60° C et plus. Des microbes anaérobiques dangereux peuvent se développer dans nos réservoirs à eau chaude si la température est de moins 60° C.

Vérifions, c'est une question de santé.

Carole Falardeau

Les déjeuners 2022, le mercredi 9 h, à Ville-Marie

Juin	Motel Louise
Juillet	La Gaufrrière
Août	Motel Louise
Septembre	La Gaufrrière
Octobre	Motel Louise
Novembre	La Gaufrrière
Décembre	Motel Louise



Gisèle Cormier, responsable

Diner, le 1^{er} mardi du mois à Témiscaming, au restaurant Tem Rose.