



DÉCEMBRE 2024 VOLUME 42 NUMÉRO 1

Abitibi-Témiscamingue (08)
secteur Témiscamingue (C)

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

3	Le mot de la présidente Activités à venir	9	Responsable de secteur Nécrologie
4	Le mot du président régional Élections	10	Projet plan de travail triennal 2023- 2026 de l'AREQ
5	ASSUREQ 2025	11	Projet plan de travail triennal 2023- 2026 de l'AREQ (SUITE)
6	Projet toujours en action 1er conseil pour éviter les produits toxiques au quotidien	12	Projet plan de travail triennal 2023- 2026 de l'AREQ (SUITE)
7	Journée spéciale 10 octobre		
8	GRAVE - Invitation à soumettre un texte pour valoriser la profession enseignante		

AREQ nationale	418 525-0611 1 800 663-2408	areq.lacsq.org info@areq.lacsq.org
Président régional Denis Sénéchal	-	senechal.denis@areq.lacsq.org
Beneva	1 888-6962 418 651-6962	www.beneva.ca/fr
RAMQ	1 800 561-9749	ramq.gouv.qc.ca
Retraite Québec	418-643-5185 1 800 463-5185	retraitequebec.gouv.qc.ca

Vers de nouveaux défis : Lancement du Plan Triennal

Bonjour à vous chères – chers membres du secteur 08C,

Il me fait plaisir de vous accueillir en cette deuxième année de Triennat. Avec un été aussi chaud et un automne avec toutes ses splendeurs, quoi demander de plus pour commencer une année remplie de beaux défis. J'espère que ce temps de repos vous a donné un regain d'énergie pour travailler avec nous sans oublier de se divertir lors de nos activités. Pour accomplir et réussir dans nos dossiers, votre collaboration et votre présence sont plus que désirées, elles sont primordiales. Aussi, vos opinions comptent beaucoup pour nous afin de pouvoir répondre à vos besoins dans la mesure du possible.

Au début, je vous ai mentionné, un Plan de Travail Triennal. Ce document de travail s'étale sur une durée de 3 ans pour être réalisé avec nos membres, le conseil régional et le conseil national. Chaque palier a des orientations et des actions à réaliser. Pour nous, nous avons pensé de vous communiquer ce plan de travail, en le publiant dans ce 1er bulletin sectoriel d'aujourd'hui. Bonne lecture !

Comme vous pouvez le constater, « nous ne chômerons pas ». Par contre, votre appui, votre présence et votre précieuse collaboration seront pour nous notre moteur de persévérance.

Alors, en terminant, je tiens à souligner l'excellence du travail de mon conseil. Ils sont indispensables à mes yeux. Merci à vous tous d'être là et de travailler au mieux-être de notre société.

Votre présidente,

Cécile Martin
Présidente



Les activités à venir

10 décembre : Restaurant des Quinzes à Notre Dame du Nord

Janvier 2025 : La grande parentalité

St Valentin : en février - date et endroit à déterminer

AGS : 1er mai - Endroit à déterminer

AGR : 28 mai à Amos

Social de fin d'année : Juin - Date et endroit à déterminer



Bilan Automnal et Perspectives 2024-2025

Bonjour à toutes et à tous !

Pour faire suite à notre automne fort occupé avec un conseil national des plus dynamique et intéressant dont des dossiers motivants tel qu'une conférence de Mme Louise Corbeau, présidente du Conseil de la femme « L'égalité entre les femmes et les hommes » : regard sur 50 ans d'évolution au Québec. Vous pouvez obtenir ce livre gratuitement auprès du Conseil du statut de la femme.

De plus, nous avons eu des informations concernant la LOI 25, sur les renseignements personnels : État de la situation, le fonctionnement et nos obligations relatives à son application. Aussi, on nous a informés sur le renouvellement du régime ASSUREQ au 1er janvier 2025. En plus, il y a eu la présentation de la liste des projets Toujours en action qui ont été acceptés pour l'automne 2024, ensuite un plan de développement et de recrutement 2024-2029. En conclusion, une autre conférence de Mme Anne Plourde (IRIS) « Projet politique sur le maintien à domicile ».

Par la suite, j'ai eu le plaisir de présenter notre région 08, aux membres du CN, comme étant plein de défis à surmonter et quand même très dynamique malgré les distances qui séparent chacun des secteurs. Ce dynamisme reflète l'implication de chacune et chacun de vous. Enfin, je vous remercie d'avoir répondu en si grand nombre à la conférence de M. Samuel Labrecque sur « L'intelligence artificielle », ce fut un plaisir de l'accueillir chez nous.

L'hiver et le Temps des Fêtes font leurs apparitions et pourtant notre travail se poursuit par une autre rencontre qui s'offre à nous en janvier 2025, sur « La grand parentalité au masculin s ». Cette rencontre est en lien avec la recherche de l'Université de Trois-Rivières. Cette recherche a pour but de brosser le portrait des rôles que joue les « Papy » auprès des petits-enfants. M. Charles -David Duchesne sera notre conférencier, ensuite il rencontrera votre Conseil sectoriel en lien avec « La relève ».

Pour terminer, je profite de l'occasion pour vous souhaiter un heureux Temps des Fêtes rempli de joie, de bonheur et de festivités. Profitez de ces belles rencontres et prenez du temps pour vous reposer et revenir avec un regain d'énergie pour poursuivre cette année Aréquienne.

Denis Sénéchal
Président région 08
Abitibi-Témiscamingue



Élections

Lors de notre assemblée annuelle sectorielle du 1er mai 2025, il y aura des élections pour les personnes à la 1er vice-présidence, à la trésorerie et de la personne 1ère conseillère.

Le poste de la personne 2ième conseillère est toujours disponible.

La personne à la trésorerie a accompli ses deux mandats donc le poste sera vacant.

ASSUREQ 2025

Régime Santé

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

Statuts de protection	Primes contractuelles	Congés de primes	Primes payables avec congés de primes
Individuel	35.68\$	6\$	29.68\$
Monoparental	42.24\$	6\$	36.24\$
Familial	64.81\$	6\$	58.81\$

Le DUROLANE est couvert à 80%.

Il s'agit d'un traitement de visco-suppléances. La personne assurée doit donc payer le médicament en pharmacie et ensuite soumettre la réclamation à Beneva via la clause Articles médicaux et non pas dans la clause Médicaments.

Le remboursement ne se fera pas automatiquement en pharmacie.

Vous pouvez toujours aller voir sur le site AREQ et cliquez sur l'onglet ASSUREQ et vous trouverez des informations sur votre police d'assurances ainsi que de la documentation et foire aux questions.

The logo for Beneva, featuring the word "beneva" in a lowercase, bold, purple sans-serif font.

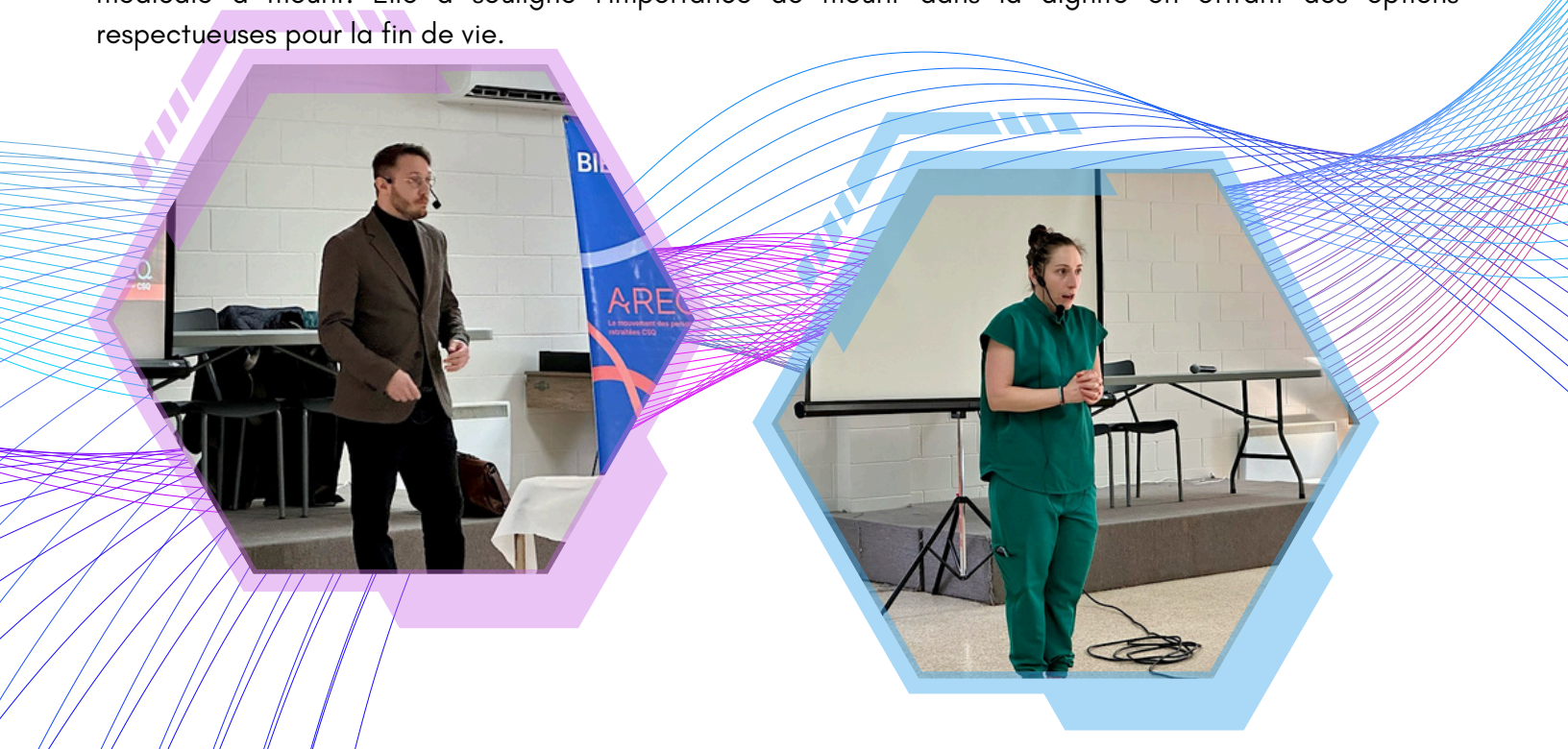
Pauline Dupont, responsable régionale
819-627-6482

PROJET TOUJOURS EN ACTION

Notre projet s'est tenu le 19 novembre à Guigues. En avant-midi, M. Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux à l'AREQ, nous a captivés avec une présentation sur un sujet à la fois fascinant et actuel : l'intelligence artificielle et aussi comment elle peut venir en aide aux personnes âgées.

À l'heure du dîner, nous avons savouré un délicieux repas chaud préparé par Mme Réjeanne Manseau.

En après-midi, la docteure Nadine Duchesneau a donné une conférence sur un sujet d'actualité : l'aide médicale à mourir. Elle a souligné l'importance de mourir dans la dignité en offrant des options respectueuses pour la fin de vie.



1ER CONSEIL POUR ÉVITER LES PRODUITS TOXIQUES AU QUOTIDIEN

Un geste aussi simple que de dépoussiérer ou de passer l'aspirateur régulièrement peut réduire votre exposition aux substances toxiques. Des études montrent que la poussière est une soupe chimique contenant de faibles niveaux de retardateurs de flamme, de phtalates, de pesticides et de métaux tels que le plomb, le mercure et l'arsenic (Fondation David Suzuki)

Carole Falardeau, responsable sectoriel
en environnement



JOURNÉE SPÉCIALE LE 10 OCTOBRE

Notre première activité de l'année 2024-2025 a été riche en surprises et en moments mémorables.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir deux nouvelles retraitées, Nathalie Roy et Christine Nadeau, au sein de notre groupe.

Nous avons également célébré les anniversaires marquants de nos membres ayant atteint l'âge de 80 ans et de 90 ans en 2024. À cette occasion, un corsage et un cadeau leur ont été offerts en guise de reconnaissance.

Notre présidente a profité de l'événement pour souligner la Journée internationale des aînés(es).

Enfin, les participants ont savouré un délicieux repas préparé par le Gîte à Mimi, créant une belle opportunité pour échanger et renforcer les liens.





Invitation à soumettre un texte pour valoriser la profession enseignante

Chères personnes enseignantes et retraitées de l'Abitibi-Témiscamingue et de la Jamésie,

Chers étudiants et étudiantes en enseignement,

Nous vous invitons à participer à un projet porteur du Groupe régional d'acteurs pour la valorisation des enseignants et enseignantes (GRAVE) visant à valoriser la profession enseignante en partageant des histoires et des témoignages inspirants. L'intention n'est pas d'évacuer les défis actuels liés à notre métier, mais de partager les réussites et les belles histoires qui viennent ponctuer notre quotidien.

Le GRAVE publiera un recueil de textes régionaux, *Un autre son de cloche*, inspiré du style de la série *Bouillon de poulet pour l'âme*, dont le lancement est prévu en 2025. Le GRAVE est donc à la recherche d'histoires, d'anecdotes et de témoignages qui illustrent des moments marquants et positifs de votre parcours en tant qu'enseignant ou enseignante ou en tant que personne étudiante en enseignement.

- Pour connaître toutes les informations en lien avec le projet, [cliquez ici](#).
- Pour soumettre un texte, [veuillez remplir le formulaire](#) d'ici le 10 janvier prochain, 23 h 59.

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter par courriel à l'adresse info@grave-atnq.ca.

Nous vous remercions à l'avance de votre participation!

Au plaisir de vous lire!

Les porte-paroles du GRAVE,

Cindy Lefebvre
Présidente du SEJAT

Josée Beaulé
Directrice des ressources
humaines au Centre de
services scolaire du Lac-
Témiscamingue

Maryse Savard
Directrice des ressources
humaines au Centre de
services scolaire de la Baie-
James

Jean-Marc Nolla
Professeur à l'Unité
d'enseignement et de
recherche en sciences
de l'éducation de l'UQAT

Andréanne Lebrun
Professeure à l'Unité
d'enseignement et de
recherche en sciences
de l'éducation de l'UQAT

Assurances Pauline Dupont 819-627-6482	Condition des femmes Estelle Caya
Condition des hommes Réjean Gaudet	Retraite Bernadin Létourneau
Entraide	Fondation Laure Gaudreault Irène Caza
Environnement Carole Falardeau	Sociopolitique Bernadin Létourneau
Responsable du bulletin Cécile, Hélène et Pauline	



NÉCROLOGIE

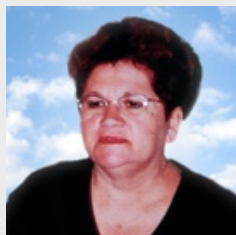
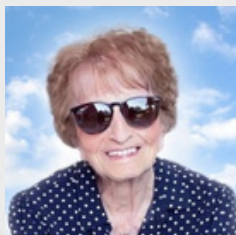
De là où ils sont maintenant, ils nous accompagnent.

Nous sympathisons avec :

- Christine Laperle pour le décès de sa mère Estelle Paquin-Laperle
- Dorothee Morin pour le décès de sa sœur Marie-Laure
- Rollande Rocheleau pour le décès de son beau-frère Laurent Beauregard
- Hélène et Isabelle Riendeau pour le décès de leur belle-sœur Janine Morin
- Pierrette Gaudet-Fortin pour le décès de sa belle-sœur Martine Gaudet
- Céline Gemme pour le décès de son frère Daniel
- Laurette Laliberté pour le décès de son conjoint Neuville Smith

Nous avons perdu deux de nos membres :

Estelle Paquin-Laperle et Madeleine Jobin



Hélène Riendeau

PROJET PLAN DE TRAVAIL TRIENNAL 2023-2026 DE L'AREQ

Axe 1 : La vie associative et les services à nos membres

ORIENTATIONS	ACTIONS
Promouvoir l'Association auprès des futurs membres	1. Diffuser des publicités numériques, audiovidéo et imprimées au sujet de l'AREQ
	2. Offrir des sessions de préparation à la retraite en présentiel et en virtuel
	3. Mener des actions conjointes avec le service de l'organisation syndicale de la CSQ auprès d'affiliés potentiels CSQ
	4. Présenter l'AREQ dans les instances CSQ et auprès de ses affiliés
	5. Réviser notre documentation et nos procédures d'adhésion
	6. Faire connaître les nouvelles règles d'adhésion à l'AREQ et au régime ASSUREQ
Renforcer le sentiment d'appartenance envers l'Association	7. Lancer une campagne pour promouvoir le nouveau nom et la nouvelle signature visuelle de l'AREQ
	8. Produire et distribuer du matériel promotionnel
Favoriser la participation aux activités	9. Offrir des activités variées répondant à différents besoins
	10. Organiser des concours ou des promotions pour susciter la participation aux activités
Valoriser l'engagement au sein des instances et des comités	11. Miser sur les bulletins sectoriels pour faire connaître nos activités et faire ressortir la contribution de nos bénévoles
	12. Réviser nos politiques et nos règles pour offrir à nos personnes impliquées des conditions optimales d'exercice de leur bénévolat
Accroître la participation et l'implication des nouveaux membres	13. Adopter une procédure d'accueil tenant compte du guide à l'intention des bénévoles et du guide à l'intention des secteurs
	14. Tenir des activités spécifiques pour les nouveaux membres
	15. Assurer un suivi auprès des nouveaux membres entre deux et cinq ans après l'adhésion
Favoriser dans nos instances des débats respectueux	16. Offrir des ateliers de formation sur les débats au sein d'instances
	17. Adopter une politique de bienveillance envers nos membres impliqués visant le respect et la prévention du harcèlement ou des conflits

PROJET PLAN DE TRAVAIL TRIENNAL 2023-2026 DE L'AREQ (SUITE)

Axe 1 : La vie associative et les services à nos membres (suite)

ORIENTATIONS	ACTIONS
Informer et former nos membres sur des enjeux qui les concernent	18. Offrir des conférences et des webinaires
	19. Mettre à jour et faire connaître notre offre de conférences
	20. Lancer une application du Magazine Quoi de neuf pour tablettes et cellulaires
Relever les besoins et développer une offre de services adaptée à nos membres	21. Mener régulièrement des sondages auprès des membres
	22. Former un groupe de travail sur les services aux membres
Améliorer notre régime d'assurance collective	23. Informer nos membres sur le régime ASSUREQ et recueillir leur point de vue
	24. Créer un comité aviseur sur les assurances

Axe 2 : La défense des droits de nos membres et la participation aux mieux-être de la société

ORIENTATIONS	ACTIONS
Revendiquer des services publics de qualité, accessibles, universels et gratuits, en matière de santé physique et mentale	25. Assurer une veille médiatique et gouvernementale sur les services publics, et intervenir publiquement ou auprès des élus le cas échéant
	26. Réaliser des travaux en partenariat avec l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS)
Poursuivre le combat des soins à domicile de qualité et accessibles pour toutes les personnes âgées du Québec	27. Organiser un événement national sur les soins à domicile en collaboration avec la Coalition pour la dignité des aînés
	28. Réagir au dépôt du rapport de la Commissaire à la santé et au bien-être (CSBE) sur les soins à domicile et en assurer le suivi
Veiller au respect et à la dignité des personnes âgées	29. Participer aux travaux de la coalition canadienne anti-âgisme (CCAA)
	30. Concevoir des outils pour faire connaître les réalités et les besoins des personnes âgées
Veiller au respect de l'autonomie décisionnelle en matière de soins de fin de vie	31. Suivre les travaux entourant l'adoption du projet de loi modifiant la loi sur les soins de fin de vie
Revendiquer un soutien approprié aux personnes proches aidantes	32. Soutenir des organismes comme Proche aidance Québec et L'Appui pour les proches aidants
	33. Produire des contenus d'information et de sensibilisation sur la réalité et les besoins des personnes proches aidantes
Réclamer des milieux de vie répondant aux besoins des personnes âgées, peu importe leurs moyens financiers et leur état physique et cognitif	34. Réaliser une étude sur les besoins en adaptation de domicile des personnes âgées, et en porter les revendications
Lutter contre l'âgisme et les abus financiers à l'encontre des personnes âgées	35. Former et informer nos membres concernant les abus
	36. Lancer un concours de documentaires ou courts-métrages véhiculant une image positive des personnes âgées
Faire connaître et soutenir la Fondation Laure-Gaudreault (FLG)	37. Assurer un soutien financier et technique à la FLG

PROJET PLAN DE TRAVAIL TRIENNAL 2023-2026 DE L'AREQ (SUITE)

Axe 2 : La défense des droits de nos membres et la participation aux mieux-être de la société (suite)

Revendiquer et travailler à l'amélioration de l'indexation des rentes de retraite et de la situation financière de nos membres, afin d'arrêter l'hémorragie de la non-indexation	38. Participer au comité CSQ sur l'indexation et à la Tribune des retraités
	39. Organiser des rencontres de sensibilisation auprès des travailleurs et publier des documents à leur intention
	40. Participer aux travaux de l'Observatoire de la retraite (OR)
Appuyer les initiatives visant à contrer la pauvreté et réclamer l'équité fiscale pour toutes et tous	41. Appuyer et promouvoir des organismes comme Échec aux paradis fiscaux et le Collectif pour un Québec sans pauvreté
Participer aux débats de société sur des enjeux qui concernent les personnes âgées	42. Participer aux forums et aux consultations du gouvernement touchant les priorités des membres de l'AREQ
	43. Participer au Sommet 2024 sur les services communautaires aux aînés
S'associer à des organismes et à des causes qui rejoignent nos valeurs et nos préoccupations	44. Participer aux travaux de la Coalition pour la dignité des aînés (CDA)
	45. Appuyer l'organisme Liratoutâge
Soutenir les réseaux publics de la santé, des services sociaux, de l'éducation, notamment la persévérance scolaire	46. Intervenir sur le projet de loi 15 (réforme de la santé) et en suivre la mise en œuvre
	47. Soutenir des organismes et des initiatives visant le décrochage scolaire
Promouvoir les valeurs de la société québécoise, entre autres, la défense vigoureuse de la langue française, la laïcité, la démocratie et la lutte aux différentes formes de discrimination	48. Appuyer des initiatives qui mettent en valeur la langue française au Québec
	49. Assurer une veille concernant la loi sur la laïcité
Promouvoir l'égalité de fait entre les femmes et les hommes en travaillant à l'élimination de toutes les discriminations à l'égard des femmes, pour l'atteinte de cette égalité	50. Donner des mandats spécifiques au comité national des femmes et au comité national des hommes à l'égard de la lutte à la discrimination
Travailler à l'élimination de toute discrimination à l'égard des personnes LGBTQIA2S+	51. Appuyer les travaux et les initiatives d'organismes comme la Fondation Émergence
	52. Promouvoir la Charte de la bienveillance envers les personnes âgées LGBTQIA2S+
Participer à la transition écologique reposant notamment sur la protection de l'environnement, la lutte aux changements climatiques, le respect de la biodiversité et l'économie circulaire	53. Informer nos membres concernant les effets des changements climatiques sur leur santé et celle de leurs proches
	54. Appuyer des projets faisant des personnes âgées des acteurs de changement dans la transition écologique
Appuyer le mouvement pour un régime public universel d'assurance-médicaments	55. Faire connaître les travaux du Mouvement pour un régime public universel d'assurance-médicaments
Faire connaître et soutenir le Manoir Laure-Gaudreault afin d'en faire une vitrine de bonnes pratiques que nous réclamons	56. Appuyer des projets visant à faire connaître le Manoir Laure-Gaudreault et sa mission
Soutenir et valoriser la grand-parentalité au masculin et au féminin	57. Appuyer et faire connaître les travaux de recherches sur la grand-parentalité

**PROCHAINE ÉDITION
16 MAI 2025**