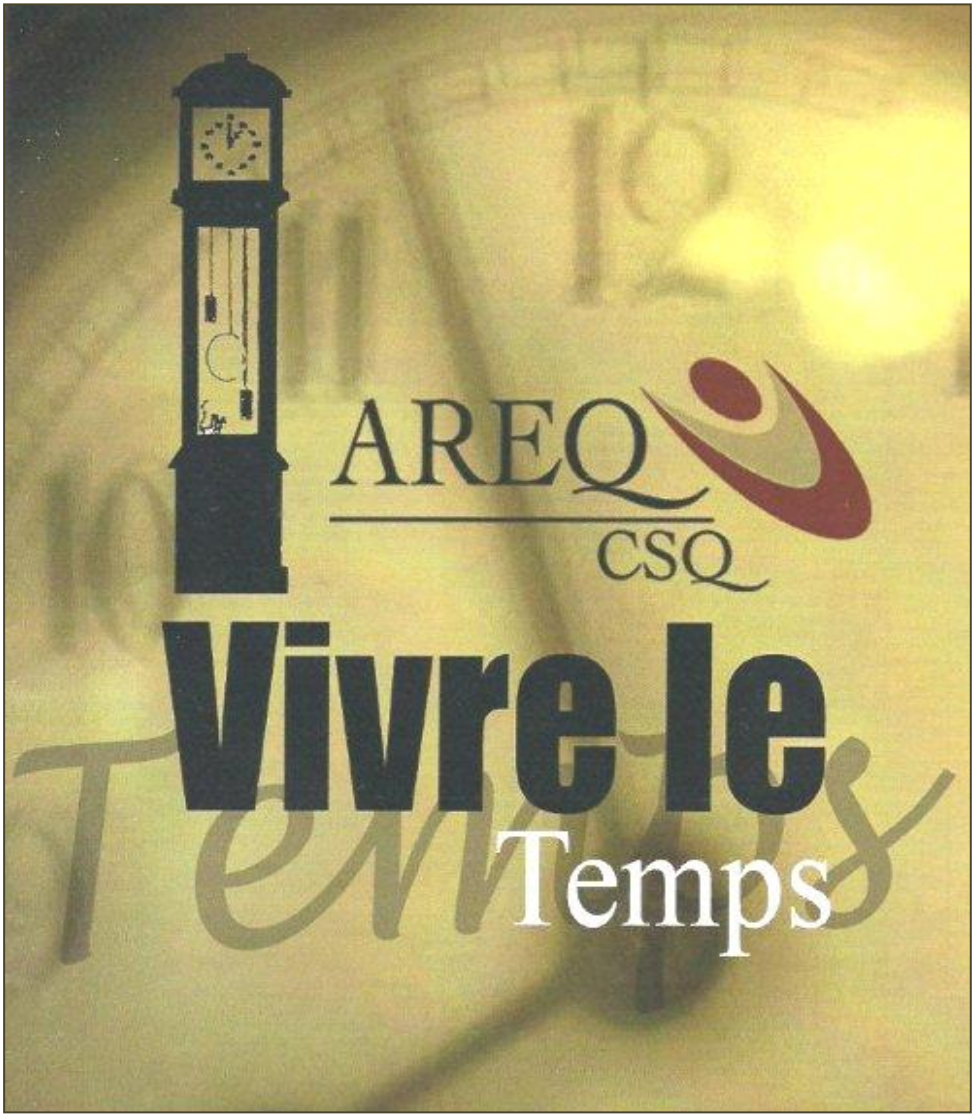



Juin 2022

Région 01

Secteur « L » Côte-de-Gaspé

# Sommaire

Mot de la présidente sectorielle..... 3
Mot du président régional..... 5
Journée internationale des droits des femmes..... 7
AREQ « Toujours en action »..... 8
Comité de l'action sociopolitique..... 9
Assurances..... 11
Comité de la retraite..... 13
Comité des hommes..... 14
Environnement et développement durable..... 15
Assemblée générale sectorielle (AGS)..... 16
Changement d'adresse..... 17
Rapport de la présidente régionale FLG..... 18
Plan d'action sectoriel 2021-2023..... 19
Novum-Consultations juridiques..... 21
L'essentiel..... 22
Condoléances..... 23

**Mise en page : Annie Jalbert** (jalan1@telus.net)
**Révision : Jean-Paul Fournier**
**Logos : Thérèse Minville et Gisèle Philibert**
**Impression : Imprimerie du Havre**

**Les textes, sauf quelques corrections mineures, sont la propriété originale des auteurs.**

# Mot de la présidente sectorielle

Après deux ans de pandémie, ça fait plaisir de se voir en présentiel. La vie recommence un peu plus normalement. Nos activités peuvent reprendre tranquillement. L'accueil des nouveaux membres s'est fait beaucoup plus modestement qu'à l'habitude. Le 14 octobre 2021, le conseil sectoriel et les responsables des comités et dossiers ont accueilli quelques nouveaux membres. L'invitation a été faite aux nouveaux des deux dernières années car l'accueil n'avait pas pu se faire l'an passé à cause de la pandémie. Seulement quatre personnes sont venues. Elles ont rencontré les membres du conseil sectoriel qui leur ont décrit leurs tâches au sein du secteur. Les membres de chaque comité ont également expliqué leurs responsabilités. Une nouvelle membre, Claudette Samuel, a accepté de prendre la responsabilité du comité des femmes. Nous étions très heureux de pouvoir combler ce poste et nous la remercions chaleureusement. Le secteur a offert le dîner qui se composait d'une boîte à lunch du Marché des Saveurs. Nous étions douze personnes réunies au local du club Le Croissant d'or de Gaspé.

La journée des hommes a été célébrée le 18 novembre 2021 par un déjeuner chez Mastro Pizzeria. Trente personnes étaient présentes. Trois hommes ont gagné la gratuité de leur déjeuner par tirage au sort. Nous aimerions bien combler le poste de responsable du comité des hommes. Si quelqu'un est intéressé, communiquer avec moi. En ce moment, c'est Adélina Cloutier qui acquitte les tâches de ce comité.

Le confinement nous a empêchés de célébrer la journée de la femme. Notre responsable, Claudette Samuel, a fait parvenir un très beau texte pour souligner cette journée. Le déjeuner de l'amitié que nous organisons pour la Saint-Valentin a aussi été annulé à cause de la pandémie. Le 25 mars a eu lieu l'activité Projet «Toujours en action». Le dîner des bénévoles a eu lieu le 28 avril 2021 à l'école Polyvalente C.-E.-Pouliot. Après deux ans sans rencontre de Noël, nous espérons bien pouvoir la tenir cette année.

Le bulletin sectoriel « Vivre le temps » a été publié à deux reprises, soit une première fois en juin et une deuxième fois en décembre 2021. Merci à Annie Jalbert pour son implication. Le bulletin est un bon moyen de communication pour tous les membres du secteur.

Depuis notre dernière AGS de 2021, deux réunions du conseil sectoriel ont eu lieu en formule Zoom et quatre en présentiel.

Comme présidente de secteur, j'ai participé aux conseils sectoriels, régionaux et nationaux, parfois en Zoom et parfois en présentiel. J'ai aussi participé à des formations Extranet.

Lors de notre AGS, nous avons présenté le Plan d'action aux membres de l'assemblée. Il nous reste un an pour atteindre nos objectifs. Vous pourrez le consulter dans le bulletin sectoriel de juin 2022 et sur le site Web du secteur : cotedegaspe.areq.lacsq.org.

La Fondation Laure-Gaudreault soutient des organismes du secteur. Au printemps 2021, un don de 800 $ a été remis à l'organisme «Les p'tits déjeuners» de l'école Notre-Dame-de-Liesse de Saint-Georges-de-Malbaie. En septembre 2021, un autre don de 860 $ a été fait à monsieur Dany Boulay et madame Nancy Dunn pour le Club des petits dîners de l'école Polyvalente C.-E.-Pouliot. Ces dons proviennent habituellement de sommes amassées lors de nos rencontres habituelles. Cette année, à cause du manque d'activités, la somme amassée était minime. Le conseil sectoriel a donc décidé de donner un montant de 500 $ pour soutenir la Fondation. L'an prochain, qui est l'année du Congrès, la Fondation mettra en vente des billets au profit de la Fondation nationale. L'organisme que nous priorisons cette année est un voyage au Costa Rica pour des étudiants du Cégep de la Gaspésie en Techniques d'éducation spécialisée. Finalement, nous avons fait parvenir un don de 350 $ à la Croix-Rouge pour supporter l'Ukraine. .

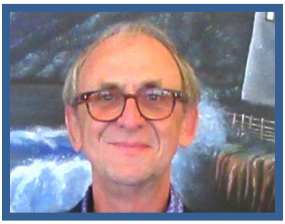
En 2021-2022, le secteur Côte-de-Gaspé offrira une bourse de 300 $ à un étudiant de la Formation professionnelle de l'école Polyvalente C.-E.-Pouliot de Gaspé.

Finalement, je vous remercie tous pour votre présence aujourd'hui. J'aimerais aussi remercier les membres du conseil sectoriel qui m'ont soutenue tout au long de cette première année de mon mandat. De plus, je m'en voudrais d'oublier les responsables de comités et les responsables de dossiers pour leur implication au sein de notre secteur. Merci à vous tous et toutes pour votre présence.

Christiane Beaudoin, présidente du secteur

# Mot du président régional

Bonjour à vous, membres de la région Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-Les-Iles-Côte-Nord,



Voilà une autre période difficile à oublier : cette pandémie qui nous force à vivre autrement. Depuis l'automne dernier des mesures sanitaires obligent nos dirigeants à nous orienter vers des rencontres en virtuel. Comme pour vous tous et toutes, nos rencontres en présentiel seront bien appréciées.

Jusqu'à la période des fêtes, quelques secteurs ont réussi à poursuivre leurs activités. Pour d'autres, les mesures annoncées limitaient les rencontres en présentiel.

À la région, depuis les dernières mesures sanitaires, toutes nos rencontres ont été faites en virtuel : conseil exécutif régional (CER), conseil régional (CR) et rencontres de comités régionaux. Nos responsables de comités sectoriels ont été invités à participer à une conférence pour celui de la retraite et de l'action sociopolitique. Nous avons réussi à garder le cap malgré cette façon de vivre autrement. Le plan d'action régional vous a été présenté et a été adopté à l'AGR 2022.

Les mesures sanitaires annoncées nous permettront de revenir un peu à la normale. Notre rencontre annuelle (AGR) s'est tenue le 6 mai au Lac-au-Saumon dans le secteur de la Vallée de la Matapédia. Cent vingt et une personnes provenant de tous les secteurs participaient à cette assemblée. Merci de votre participation et merci aux organisateurs du secteur de la Vallée de la Matapédia. Une réussite après deux ans de confinement. Le soutien aux arts pour la FLG a permis d'amasser 1306$. Merci de votre générosité.

Lors de leur AGS au printemps 2022, certains conseils se sont enrichis de nouvelles personnes à la trésorerie, à la 1re vice-présidence et à la 1re conseillère. Soyez assurés de notre collaboration. Merci à ceux et celles qui ont quitté leur poste après un mandat bien rempli. Vous avez nommé provisoirement votre délégation au Congrès 2023. Une tournée des membres du conseil exécutif national de l'AREQ, est prévue à Rimouski, le 13 septembre prochain. Votre

délégation, incluant vos substituts et les membres de votre conseil sectoriel, seront invités à y participer. Cette rencontre déterminera les bases pour le prochain Congrès, qui se tiendra à Lévis du 5 au 8 juin 2023. Vous recevrez aussi des informations sur la recherche-action sur la relève et la participation.

Votre plan d'action sectoriel a été adopté à votre AGS.

Je vous souhaite un bel été ensoleillé, de belles activités en 2022-2023 et au plaisir de vous rencontrer. Notre AGR 2023 aura lieu de 4 mai dans le secteur de Mont-Joli-Mitis.

Nous sommes des retraités provenant de différents domaines : la santé et les services sociaux, l'éducation, les communications, les loisirs, le milieu communautaire et les services de garde. À la retraite, nous avons tous le même statut : nous sommes tous membres de l'AREQ-CSQ.

Raoul Déraspe, président régional 01

Sites internet :

AREQ : http://areq.lacsq.org

Notre secteur : http://cotedegaspe.areq.lacsq.org

# *Journée internationale des droits des femmes*

Durant une période où la planète est malade, où règne la haine entre certains peuples, on ne peut passer sous silence le travail des femmes.

Au fil du temps, nous avons travaillé très fort pour prendre notre place. De la femme au foyer à celle ayant œuvré dans la santé ou l'éducation, les dames sont maintenant présentes dans toutes les professions.

À toi chère épouse, maman, grand-maman, arrière-grand-maman, à toi l'aidante naturelle, la ménagère, la cuisinière, à toi qui as souvent joué le rôle de comptable, d'avocate, de policière, d'infirmière et d'enseignante, à toi la capitaine qui a toujours guidé le navire même si la mer était parfois houleuse.

En cette journée mondiale des femmes, je tiens à te dire MERCI, merci pour tout le travail accompli au cours du temps, de la maîtresse d'école à l'enseignante, de la garde malade à l'infirmière, merci d'avoir pris ta place afin d'assurer aux générations futures le respect des droits des femmes.

Je te souhaite une journée tout en douceur, de paix, de sérénité et surtout de santé.

Que cette journée se répète pour les 364 autres de l'année!

Claudette Samuel, comité des femmes

# AREQ «Toujours en action»

Vendredi le 25 mars, dans le cadre de notre projet AREQ « Toujours en action », nous avons eu le plaisir de se rencontrer au club Le Croissant d'or de Gaspé, après deux ans d' inactivité en raison de la pandémie et en respectant les mesures préventives exigées par la santé publique.

Notre formateur invité, monsieur Daniel Fournier, kinésiologue, a su capter l'intérêt des trente et un participants en faisant la promotion de l'exercice au quotidien, celle-ci étant adaptée à tous afin de prolonger la qualité et la longévité de vie.

Notre rencontre s' est terminée dans la bonne humeur, en partageant un bon repas. Jean-Marc Richard fut l'heureux gagnant du tirage 50/100, au profit de la Fondation Laure-Gaudreault.

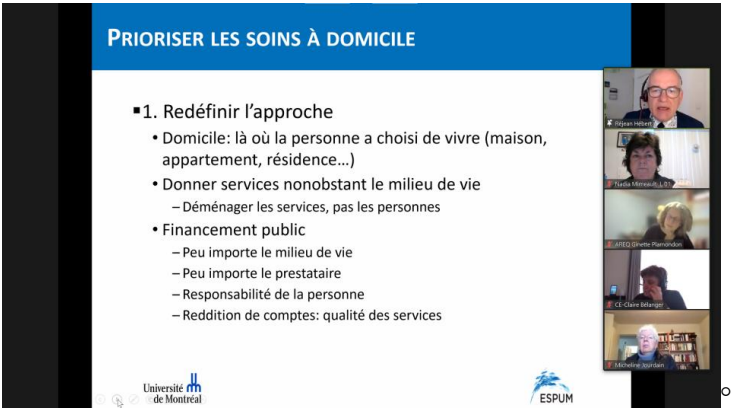
MERCI aux membres pour leur participation à cette activité, et au conseil sectoriel pour leur collaboration à la réussite de cette journée.

Adélina Cloutier

2e vice-présidence

**Maintien à domicile** : état de situation et enjeux

Conférencier : monsieur Réjean Hébert est professeur à l'École de santé publique de l'Université de Montréal, chercheur au Centre de recherche en santé publique, au CIRANO et au Centre de recherche sur le vieillissement de Sherbrooke, médecin-conseil à la Direction régionale de santé publique de Montréal.




**Prioriser les soins à domicile**

Redéfinir l'approche

- Domicile : là où la personne a choisi de vivre (maison, appartement, résidence...)
- Donner services nonobstant le milieu de vie
  - Déménager les services, pas les personnes
- Financement public
  - Peu importe le milieu de vie
  - Peu importe le prestataire
  - Responsabilité de la personne
  - Reddition de comptes : qualité des services

J'ai aussi participé à une rencontre en Zoom le 18 janvier 2022.

Madame Colette Nicolas, et moi-même

Madame Méganne Perry-Melançon, député provinciale de Gaspé
et monsieur Raoul Déraspe, président régional de notre secteur

**Cap sur la dignité**

Une action non partisane à poser

Au bénéfice de toutes les personnes aînées du Québec, l'AREQ a entrepris un grand chantier : Cap sur la dignité. Elle invite les parlementaires à prendre leurs responsabilités et à entreprendre immédiatement une action non partisane pour régler de façon définitive les problématiques récurrentes identifiées au fil des ans en lien avec les situations difficiles que vivent les personnes aînées.

Si des parlementaires de différentes allégeances ont pu unir leurs voix dans le **dossier mourir dans la dignité**, pourquoi ne serait-il pas possible de reproduire une action semblable afin de régler définitivement les besoins criants de nos personnes aînées pour qu'elles puissent vieillir dans la dignité?

Nadia Mimeault, responsable sectorielle

# Assurances

Vous retrouvez sur le site de l'AREQ, la nouvelle brochure ASSUREQ 2022 sous la rubrique ASSUREQ/Documentation.

Dans votre Quoi de Neuf, Hiver 2022, nous retrouvons :

- le dépliant **Votre régime en un coup d'œil** ;
- aux pages 8 et 9, le coût de l'assurance maladie ainsi que de l'assurance vie pour cette année

Maintenant des informations en vrac

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 (nouveau)
- Formulaire de demande/terminaison d'exemption disponible dans l'Espace client SSQ

Couple de retraités CSQ dont une personne est exemptée du régime d'assurance maladie ASSUREQ et en protection familiale avec le régime ASSUREQ de la personne adhérente

- S'il y a décès de la personne adhérente, la personne conjointe survivante exemptée doit demander une terminaison de **son** régime d'assurance maladie ASSUREQ suivant le décès **et non pas** adhérer comme personne conjointe survivante
- Si la demande de terminaison d'exemption est faite dans le délai de 90 jours : choix entre le régime Santé et Santé Plus
- Si la demande de terminaison d'exemption est faite au-delà du délai de 90 jours : seul le régime Santé est accordé

Conditions pour demander une terminaison d'exemption

1- Ne plus être admissible au régime d'assurance collective ayant permis l'exemption :

décès de la personne conjointe, séparation/divorce, cessation d'emploi, perte d'emploi de la personne conjointe, retraite de la personne conjointe

2- Ne plus être dans l'obligation de participer au régime d'assurance collective ayant permis l'exemption : 65 ans ou plus

**Pour éviter de mauvaises surprises**

- Pour les nouveaux retraités assurés : vérifier le certificat d'assurance lors de sa réception pour s'assurer qu'il est conforme à ce qui a été demandé

- Pour les retraités assurés en général : consulter annuellement le relevé de Retraite Québec pour s'assurer que les prélèvements de primes d'assurance sont conformes aux changements effectués au cours d'année, s'il y a lieu.

*SSQ amorcera sa transition vers Beneva en **2023***

D'ici là, rien ne change.

Monique Blais, responsable sectorielle

beneva

Née du regroupement de
La Capitale et SSQ Assurance

# Comité de la retraite

Le 16 novembre 2021, nous avons eu une première rencontre des responsables sectoriels. Cette dernière se déroulait par Zoom afin d'établir un premier contact avec la nouvelle équipe. Il fut convenu de quelle façon les documents provenant du national seraient transmis aux responsables sectoriels.

Toujours par Zoom, le 16 février 2022, j'ai assisté à une conférence de François L'Italien de l'Observatoire de la retraite. Le thème **Améliorer le dialogue social sur la retraite au Québec** : une proposition. Il a fait le bilan, après 5 ans, de la fusion de la Régie de Rentes du Québec et la CARRA pour devenir Retraite Québec.

Selon lui, l'objectif financier est atteint. On a réduit les finances gouvernementales mais le travail sur le mandat social et l'éclairage sur l'avenir du système de retraite est déficient. Il faut que Retraite Québec rétablisse les activités qui étaient associées à son mandat ou crée à l'extérieur l'équivalent d'un comité consultatif de travail.

En début d'avril, j'ai participé à la rencontre des responsables sectoriels à Matane. Nous avons pris connaissance de l'état des travaux sur la retraite et l'indexation. Vous retrouvez le tout dans le Quoi de Neuf, printemps 2022 aux pages 12 et 13. Je vous invite fortement à lire ce contenu.

De plus, l'AREQ a mis à jour le document InfoRetraite **Prenons soin de notre RREGOP** au sujet de la perte du pouvoir d'achat causé par la désindexation des rentes. Nous voulons, par la distribution de ce document auprès des syndicats affiliés à la CSQ, les sensibiliser aux conséquences que nous subissons par cette indexation partielle et qui les touchera à leur retraite. On retrouve ce document sur le site de l'AREQ sous la rubrique **Publications/InfoRetraite**

Enfin, l'AREQ continue ses démarches auprès de la CSQ pour les conscientiser que c'est ensemble, salariés et retraités, que nous pouvons faire changer les choses et obtenir une amélioration de nos conditions de vie à la retraite.

Monique Blais, responsable sectorielle

# *Comité des hommes*

J'ai participé à une conférence puis à un panel de discussions sur Zoom, organisés le 22 novembre 2021. Cent trente-sept personnes étaient présentes. Nous avons abordé les sujets suivants : les rôles sociaux, les différents «modèles masculins» et la diversité.

Une rencontre des représentants du comité des hommes de chaque secteur se tenait à Matane les 4 et 5 avril 2022. Nous avons réfléchi sur les sujets suivants : la masculinité, la violence, la montée de féminicides au Québec, des moyens d'aider les hommes à s'ouvrir, à parler de leurs émotions et à gérer leur agressivité.

Voici trois sites internet qui pourraient répondre à vos questions :

Sur le site **PROCURE** vous trouverez tous les renseignements nécessaires au sujet du cancer de la prostate.

Un regroupement provincial, **RPSBEH**, rendez-vous en santé et au bien-être des hommes, nous informe sur le site alecoutedeshommes.com
(À l'écoute des hommes).

**Pour que vieillir soit gai\LA Fondation Émergence** est un organisme à but non-lucratif qui lutte contre l'homophobie et la transphobie à travers différentes actions et différents programmes. (fondationemergence.org).

Un livre de monsieur Michel Dorais, Guide de bonne conduite sexuelle à l'usage des gars, renseigne sur la sexualité chez les aînés et de la grande parentalité au masculin.

Prenez soin de vous!

Adélina Cloutier, répondante politique du comité des hommes

# Environnement et développement durable

Plusieurs groupes environnementaux s'inquiètent de l'appropriation des ressources naturelles (forêts, terres et surtout de l'eau) par des prédateurs à la recherche de profits.

Il est urgent d'agir : appuyons les campagnes des environnementalistes, pratiquons une consommation individuelle raisonnable et responsable, échangeons avec nos petits-enfants sur d'autres actions positives.

**Quoi de neuf**, printemps 2022 page 27

**La Journée mondiale de la Terre aussi appelée Journée de la Terre nourricière, célébrée ce vendredi 22 avril, est une journée internationale pour préserver la planète. Elle engage tous les citoyens à réaliser un geste concret pour protéger l'environnement**

Ce 22 avril 2022 était organisée la Journée de la Terre, à laquelle s'ajoute parfois l'adjectif «nourricière». Un événement à l'échelle internationale, destiné à sensibiliser la population à « une économie plus durable, qui bénéficie à la fois à l'humanité et à la planète », détails l'ONU. (Google)

Henriette Morin, comité de l'environnement et du développement durable

# *Assemblée générale sectorielle*

Le jeudi, 21 avril 2022

Hôtel Baker, Gaspé.

**Rapport : Comité de l'action sociopolitique.**

Malgré la pandémie 2021-2022, nous avons eu deux rencontres des responsables sectoriels de la région 01.

1. Le 10 novembre 2021
   Sur la plateforme Zoom (internet).

   Les sujets : - L'état de la situation dans nos secteurs.
   - Nos attentes.
   - Préparation et planification de la rencontre avec nos politiciens pour le projet : Cap sur la dignité.
   -Échange avec le nouveau président régional Raoul Déraspe.

2. Les 06-07 avril 2022, à Matane en présentiel.

   Les sujets : - Regard sur les activités des différents secteurs et des difficultés engendrées par la pandémie.
   - Le plan d'action et les actions ciblées par le comité.
   - Cap sur la dignité : Les rencontres réalisées dans nos secteurs.
   - L'aide à mourir et les soins du maintien à domicile.

**Autres activités dans le cadre du comité de l'action sociopolitique**.

Le 18 janvier 2022, par vidéoconférence.

Raoul Déraspe, président régional, Colette Nicolas responsable régionale du comité de l'action sociopolitique et moi-même, avons rencontré notre députée, Méganne Perry Mélançon.

Les sujets traités : l'AREQ et sa mission.
Le projet : Cap sur la dignité. (Voir la revue Quoi de neuf, printemps 2022)

Le 15 février 2022

Conférence par la plateforme Zoom, donnée par Dr Réjean Hébert.

Sujet : Le maintien à domicile, état de la situation et les enjeux.

Le 08 mars 2022

Au bureau de la députée madame Méganne Perry Mélançon.

Sujet : Suivi et complément du projet Cap sur la dignité, problématiques et enjeux pour les aînés de notre région.

Pour terminer, je vous invite à consulter régulièrement les différents moyens de communication de l'AREQ, nous permettant de trouver les différentes informations soient les dossiers, les actions et les services offerts. En fait, vous y retrouverez tous les sujets traités par notre organisme l'AREQ.

-Votre revue Quoi de neuf.
-Le site internet de l'AREQ et le site Facebook.
-L'infolettre offert aux membres.
-Notre bulletin sectoriel « Vivre le temps ».

Merci de votre attention et au plaisir de vous revoir aux différentes activités de notre secteur.

Nadia Mimeault, comité de l'action sociopolitique

## *Changement d'adresse*

Nous vous invitons à signaler tout changement d'adresse, en indiquant votre numéro de membre, par courriel : areq.lacsq.org (dans joindre) sur notre site.

Au moment de communiquer avec nous par téléphone, pour accroître la rapidité de notre service aux membres, ayez en main votre numéro de membre ou votre numéro d'assurance-sociale (NAS).

Courriel : info@areq.lacsq.org

Téléphone : 1-418-525-0611 ou 1-800-663-2408 (sans frais)

# Rapport de la présidente régionale FLG

FLG 2022

C'est déjà le moment de faire le bilan de l'année 2021. La pandémie a frappé notre région plus durement cette année. Le téléphone et l'internet ont été les seuls moyens de communication.

**MEMBERSHIP**

Depuis 3 ans, notre région accuse une baisse de 68 membres. En 2019 nous comptions 1035 membres. Notre membership actuel est de 967. Un effort en ce sens devra être fait à l'avenir. N'oublions pas que nous pouvons recruter des membres à l'AREQ et dans la population en général.

**COLLECTE DE FONDS**

Plusieurs secteurs n'ont tenu aucune réunion durant l'année écoulée. Sachant que la façon habituelle de récolter des fonds se fait lors de ces rencontres, le résultat a été presque nul.

En début de décembre, pour pallier à ce manque, j'ai contacté par téléphone toutes les personnes présidentes de secteur de l'AREQ 01 pour leur demander de nous accorder un don puisé à même leur budget. La réponse a été presque unanime. Nous avons reçu des sommes substantielles. Merci sincère à vous tous.

Ainsi, la région a recueilli 10 659$ pour répondre à 10 demandes provenant des secteurs. Lors de la réunion de l'exécutif régional, nous avons répondu efficacement à ces demandes. Grâce à l'effort de tous, la FLG est toujours vivante dans la région 01.

**VISIBILITÉ**

Je tiens à remercier les responsables de secteurs qui ont alimenté le site Web de la Fondation et je leur demande de continuer leur bonne habitude en faisant connaître les récipiendaires des dons cette année encore. C'est une bonne publicité pour la FLG.

**CONCLUSION**

Après une décennie au poste de présidente régionale de la FLG, je ne désire pas briguer un autre mandat. Ce fut une expérience intéressante et enrichissante mais du sang neuf apportera des améliorations.

Je tiens à assurer la personne qui me remplacera de mon entière collaboration si besoin et je remercie toutes les personnes qui m'ont appuyée durant ces 10 ans : membres de l'exécutif de la FLG, responsables de secteurs, membres des conseils de l'AREQ 01 et tous les donateurs à la FLG.

Votre implication a permis à la FLG de continuer sa mission. Les organismes que nous aidons ont besoin de votre engagement.

Rachel Fournier, présidente régionale de la FLQ (01)

## Plan d'action sectoriel 2021-2023

5. Faire connaître les nouvelles mesures visant un élargissement de l'accès au régime ASSUREQ.
   Bulletin sectoriel

6. Répondre aux besoins des membres en termes d'information et de formations au sujet des assurances.
   Responsable en assurance

11. Distribuer des affiches promotionnelles de l'AREQ dans les milieux de travail CSQ.
    Secteurs et région

15. Favoriser une plus grande inclusion envers nos membres provenant de tous les milieux et de tous les groupes d'âge.
    Activités dans les secteurs

16.Organiser des activités sociales et récréatives dans les régions et les secteurs.
Accueil des nouveaux membres, Journées des comités, Noël et autres fêtes de l'année

18.Mettre en place des mesures d'intégration des nouveaux membres.
Accueil de nouveaux, en présentiel, virtuel, envoi de cartes-cadeaux, projet **Toujours en action**

28.Consulter et informer nos membres au sujet de l'aide médicale à mourir et des directives médicales anticipées.
Informations dans les bulletins sectoriels, remise de documents et envoi de courriels

41.Soutenir la campagne de financement de la FLG.
Dons lors de nos activités sectorielles et de l'AGR

48.Mener la campagne Cap sur la dignité dans les médias et auprès des élus.
Rencontre des députés par circonscription électorale.
Le 18 janvier 2022, rencontre avec Méganne Perry Mélançon par la responsable du comité de l'action sociopolitique, Nadia Mimeault.

49.Faire connaître les demandes de l'AREQ et des aînés dans le cadre de la campagne électorale provinciale de 2022.

50.Mettre en place des activités favorisant de saines habitudes de vie.
Projet **Toujours en action** qui a eu lieu le 25 mars 2022 au Club de l'Âge d'or.

53.Réaliser des actions entourant la Journée internationale des hommes.
Le 19 novembre 2021 a eu lieu le déjeuner pour souligner la Journée internationale des hommes.

55.Offrir des bourses de soutien à la persévérance scolaire.
Bourses de l'AREQ 2022-2023. (Une fois par triennat) Les bourses de l'AREQ visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement.

60.Réaliser des actions entourant la Journée internationale des femmes.
Cette année, à cause de la pandémie, il n'y a pas eu de rencontre en présentiel. La responsable du comité a envoyé un message courriel pour souligner l'événement.

# Novum-Consultations juridiques

L'AREQ est fière de s'allier à Novum.  L'entente de deux ans découle d'un projet-pilote apprécié par les membres de l'Association. Elle couvre la période de juillet 2021 à juin 2023.

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel* :

**Droit familial** (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.)

**Droit civil** (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.)

**Immigration**

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

## Coordonnées

Ligne téléphonique sans frais accessible partout au Canada pour les membres de l'AREQ :  1 844 745-4714

Pour une prise en charge simple et rapide de votre demande, nous vous invitons à la soumettre via l'application mobile Accès Novum, disponible sur toutes les plates-formes.
Si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser l'application mobile, nous vous invitons à laisser un message vocal en mentionnant :
Votre nom complet;
Votre numéro de membre;
Mentionnez que vous êtes un membre de l'AREQ;
Votre numéro de téléphone;
Et la date à laquelle vous devez vous présenter devant un tribunal, le cas échéant.

Site internet : novumlegal.ca

**Le droit criminel est exclu.*

# L'essentiel

L'essentiel
C'est d'être aimé
Le reste importe peu, la seule vérité
C'est compter pour quelqu'un
quoiqu'il puisse arriver
C'est entrer dans son cœur et n'en sortir jamais
C'est recevoir autant qu'on aimerait donner
Ne plus s'appartenir, en être rassuré
C'est voir la joie de l'autre et fondre de bonheur
Mériter sa confiance et devenir meilleur

L'essentiel
C'est d'être aimé
Contrairement à tout ce qu'on peut raconter
Ce n'est pas la fortune ou la célébrité
Qui ne sont que du vent et ne font que passer
Je crois que l'important est fait de petits riens
Être attendu le soir et courir en chemin
Un des plus beaux cadeaux
que nous ait fait la vie
c'est quand notre prénom
a l'air d'un mot gentil

Extrait chanson de Ginette Reno

# Condoléances

**Madame Élise Samuel**, pour le décès de sa soeur madame Solange Samuel décédée le 19 janvier 2022, au CISSS de la Gaspésie-Hôpital de Gaspé, à l'âge de 69 ans 11 mois.

**Madame Francine Gagné**, pour le décès de sa mère madame Anna-Marie Richard décédée le 29 janvier 2022, au CISSS de la Gaspésie, Centre d'hébergement Mgr Ross, à l'âge de 91 ans.

**Madame Andréa Coulombe**, pour le décès de son conjoint monsieur Nérée Côté décédé le 2 février 2022, au CISSS de la Gaspésie, Centre d'hébergement Mgr Ross, à l'âge de 82 ans.

**Monsieur Serge Côté**, pour le décès de son frère monsieur Nérée Côté décédé le 2 février 2022, au CISSS de la Gaspésie, Centre d'hébergement Mgr Ross, à l'âge de 82 ans.

**Madame Réjeanne Dumaresq**, pour le décès de son frère monsieur Odilon Dumaresq, décédé le 28 février 2022, au CISSS de la Gaspésie-Hôpital de Gaspé, à l'âge de 89 ans et 5 mois.

**Monsieur Christian Fortin**, pour le décès de son père monsieur Rolland Fortin, décédé le 1 mars 2022, au CISSS de la Gaspésie, CHSLD Mgr Ross, à l'âge de 92 ans 3 mois.

**Madame Marie-France Lemieux,** pour le décès de son conjoint monsieur Denis Fournier décédé le 10 mai 2022, au CISSS de la Gaspésie CHSLD Mgr Ross, à l'âge de 76 ans.

## Un membre nous a quittés

**Madame Nicole Denis**, décédée le 26 décembre 2021, à la Maison Ahémar Dion de Terrebone, à l'âge de 74 ans.

*Si tu ne trouves pas le bonheur,*
*C'est peut-être que tu le cherches ailleurs,*
*Ailleurs que dans tes souliers...*
*Ailleurs que dans ton foyer.*

*Selon toi les autres sont plus heureux,*
*Mais toi, tu ne vis pas chez eux...*
*Tu oublies que chacun à ses tracas,*
*Tu n'aimeras sûrement pas mieux son cas.*

*Comment peux-tu aimer la vie,*
*Si ton coeur est plein d'envies?*
*Si tu n'aimes pas,*
*Si tu ne t'acceptes pas?*

*Le plus grand obstacle au bonheur, sans doute,*
*C'est de rêver d'un bonheur trop grand,*
*Sachons cueillir le bonheur au compte-gouttes,*
*Ce sont les plus petites gouttes qui font les océans.*

*Ne cherchons pas le bonheur dans nos souvenirs,*
*Ne le cherchons pas non plus dans l'avenir.*
*Cherchons le bonheur dans le présent,*
*C'est là et là seulement qu'il nous attend.*

*Le bonheur ce n'est pas un objet*
*Que l'on peut trouver quelque part hors de nous.*
*Le bonheur ce n'est qu'un projet*
*Qui part de nous et se réalise en nous.*

*Il n'existe pas de marchands de bonheur...*
*Il n'existe pas de machine à bonheur...*
*Il existe des gens qui croient au bonheur.*
*Ce sont des gens qui font eux-mêmes leur bonheur.*

*Si dans votre miroir votre figure vous déplaît,*
*A quoi ça sert de briser le miroir...?*
*Ce n'est pas lui qu'il faut casser!*
*C'est vous qu'il faut changer.*

JP