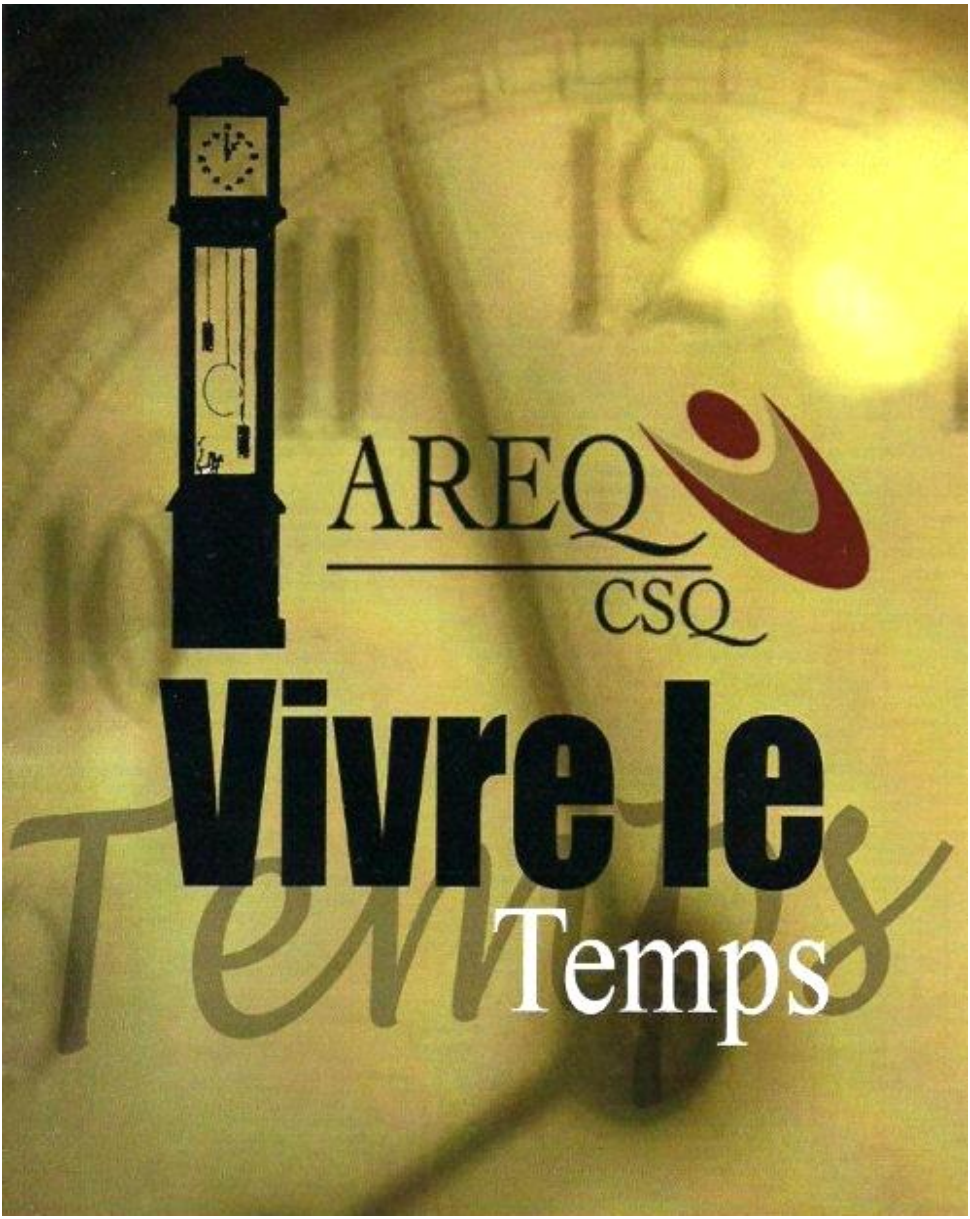


Décembre 2022

Région 01
Secteur « L » Côte-de-Gaspé

Sommaire

Mot du président régional..... 3
Mot de la présidente sectorielle..... 5
Accueil à Grande-Vallée des Monts..... 6
Conseil sectoriel..... 8
Activités 2022-2023..... 8
Saviez-vous que..... 9
Fondation Laure-Gaudreault..... 11
Au pas, la santé..... 11
AREQ Toujours en action 12
Assurances..... 14
Environnement et développement durable..... 16
Informations pour le bulletin sectoriel..... 17
Journée internationale des hommes..... 18
Condoléances..... 19

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 du président régional

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

Depuis maintenant plus de deux ans, nous vivons avec le virus de la COVID19, cette pandémie qui ne cesse de s'approprier de nous quotidiennement. En dépit de cette infection, nous poursuivons progressivement nos activités aux niveaux national, régional et sectoriel. L'année 2022-2023 est débutée et nous sommes déjà en préparation pour le Congrès AREQ.

« L'AREQ une voix pour les personnes aînées depuis 1961 »

En septembre dernier, à Rimouski, la tournée du conseil exécutif (CE) a permis de mettre la table en vue du prochain Congrès 2023 à Lévis, du 5 au 8 juin. Une soixantaine de personnes (délégués-substituts au Congrès et membres des CS) ont participé à cette rencontre. Ce fut aussi l'occasion de recevoir les guides sur la relève et la participation de nos membres.

Guide à l'intention des bénévoles : **ÊTRE BÉNÉVOLES AUJOURD'HUI**

Guide à l'intention des secteurs **: ACCROÎTRE LA PARTICIPATION ET L'IMPLICATION DES NOUVEAUX MEMBRES**.

Les activités dans vos secteurs sont de plus en plus présentes et ce sera avec plaisir que je vous rendrai visite au cours de cette année.

Lors du conseil national (CN) d'octobre 2022, les propositions de modifications aux statuts et règlements ont été présentées. Nous avons jusqu'au 31 décembre pour y apporter des propositions. Les présidences sectorielles sont en mesure de vous informer sur cette démarche. Elles vous seront présentées lors des rencontres préparatoires au Congrès dans chacun de vos secteurs, au printemps prochain.

L'année préparatoire au Congrès est une année d'élection aux niveaux sectoriel et régional. Selon l'article 23.02 « l'élection des personnes à la présidence, à la 2e vice-présidence, au secrétariat et le cas échéant, de la 2e conseillère a lieu l'année du Congrès ordinaire, lors de l'assemblée générale sectorielle qui précède l'assemblée générale régionale. » Certains postes sont renouvelables pour votre secteur. Il y aura élection dans plusieurs secteurs, car des membres en poste terminent leur deuxième mandat.

L'article 18.05 stipule « Les membres du conseil exécutif régional sont élus à l'occasion de la réunion de l'assemblée générale régionale qui précède le Congrès ». Je vous donne donc rendez-vous à Mont-Joli, le 4 mai 2023, à la salle communautaire. D'autres informations vous parviendront au moment opportun.

Au plaisir de vous rencontrer.

Je vous souhaite de passer de très joyeuses fêtes, de la santé et une année de belles rencontres.

Raoul Déraspe, président régional 01

Sites internet :

AREQ : http://areq.lacsq.org

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

Mot de la présidente sectorielle

On revient peu à peu à une vie normale. Nous avons eu plusieurs activités : le déjeuner d'accueil à Grande-Vallée en septembre, le projet **Toujours en action** qui a eu lieu en octobre et nous aurons, cette année, le plaisir de se rencontrer pour l'activité de Noël qui aura lieu le 15 décembre lors d'un dîner à la salle communautaire de Rivière-au-Renard. Nous espérons vous y voir en grand nombre.

L'activité du projet **Toujours en action** s'est déroulée le 14 octobre 2022 et ce fut un grand succès. Les membres ont beaucoup apprécié. Les sujets traités étaient d'actualité. Les renseignements sur les RPA étaient les bienvenus et la formation par un agent de la Sûreté du Québec qui nous a renseigné sur la façon de se protéger adéquatement sur nos réseaux sociaux afin d'éviter les arnaques, les reconnaître et comment se protéger pour éviter le vol d'identité en a comblé plusieurs.

Encore une fois, nous tenons à ce que vous vous sentiez bien dans votre association et si vous avez des idées pour l'organisation de différentes activités, nous vous invitons à nous en faire part.

Nous sommes toujours à la recherche du responsable pour le comité des hommes. Si quelqu'un parmi vous est intéressé à prendre cette responsabilité, je le prie de communiquer avec moi par téléphone ou par courriel.

De plus, je vous invite à remplir votre formulaire pour devenir membre de la Fondation Laure-Gaudreault. Il en coûte 10 $ pour être membre à vie. Nous aurons des formulaires en main à chaque activité organisée. Pour les personnes qui n'assistent pas aux activités et qui veulent devenir membre, veuillez communiquer avec moi. Je vous ferai parvenir le formulaire par la poste.

Finalement, je vous souhaite un merveilleux temps des fêtes et une bonne année. Amusez-vous bien et soyez heureux. Que cette période soit le moment de vous réunir en famille et de prendre du bon temps.

Christiane Beaudoin, présidente,
AREQ, secteur « L » Côte-de-Gaspé

Accueil à Grande-Vallée des Monts

Enfin un déjeuner d'accueil tant attendu de tous et toutes après ces 2 ans d'absence. Bienvenue aux nouveaux membres 2021-2022. Un salut tout spécial à Liane Cotton, Mireille Cronier et Monic Castonguay, présentes à l'accueil.

Je vous rappelle que l'AREQ est la plus importante association québécoise de personnes retraitées issues des services publics. Elle compte tout près de 60 000 membres venant de l'ensemble des régions du Québec. Ces membres sont répartis sur 10 régions et la nôtre est : Bas-St-Laurent-Gaspésie-les Îles-Côte-Nord. Notre secteur s'appelle Côte-de-Gaspé et regroupe 371 membres. Ils sont issus du secteur de l'éducation, de même que du domaine de la santé et des services sociaux, des communications et du loisir, du milieu communautaire et du monde municipal.

La mission de l'AREQ est 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. Elle souscrit aussi au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes. Elle a été fondée en 1961 par la pionnière du syndicalisme enseignant Laure Gaudreault. Il existe maintenant une Fondation qui porte son nom.

La bourse 2022-2023 de l'AREQ est remise à des membres de l'AREQ, leurs enfants ou petits-enfants. Les candidats doivent être inscrits dans un programme d'études. Cette année, les bourses sont décernées dans les régions suivantes : Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord (01), Québec-Chaudière-Appalaches (03), Outaouais (07) et Abitibi-Témiscamingue (08). Les demandes doivent être faites entre le 15 janvier et le 1er avril 2023. Dans chaque région, la somme de 1 200 $ est répartie également entre les récipiendaires. Cependant, les bourses sont d'un minimum de 300 $ et d'un maximum de 500 $. Vous trouverez le formulaire sur le site Web.

Novum est un nouvel accès à la justice pour un service de consultations juridiques gratuites et illimitées à ses membres. 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 : comme le droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.) et le droit civil (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.). Vous pouvez trouver plus d'informations en consultant le site Web à l'adresse areq.lacsq.org.

Si vous avez le goût de vous impliquer dans une fonction ou un comité, n'hésitez pas à nous en informer. Le comité des hommes est toujours sans responsable. On aimerait bien le combler. En attendant, merci à madame Adélina Cloutier, 2e vice-présidente qui en assume les responsabilités.

Christiane Beaudoin, présidente du secteur

Nous souhaitons la bienvenue aux nouvelles personnes retraitées 2021-2022 qui s'ajoutent dans notre famille de l'AREQ :

Hélène Bond, Monic Castonguay, Liane Cotton, Mireille Cronier, Réjean Francoeur, Dominique Lambin, Daniel Lesage.

Conseil sectoriel

Jean-Paul Fournier, Adélina Cloutier, Nadia Mimeault, Christiane Beaudoin, Henriette Morin, Yvette Moulin

Activités 2022-2023

21 septembre 2022	Accueil des nouveaux membres	Hôtel Grande-Vallée
14 octobre 2022	AREQ « Toujours en action »	Club Âge d'or, Gaspé
18 novembre 2022	Déjeuner Journée des hommes	Café des Artistes
15 décembre 2022	Dîner de Noël	Salle Élias-Dufresne
14 février 2023	Déjeuner de l'Amitié	Lieu à déterminer
8 mars 2023	Rencontre Journée des femmes	Lieu à déterminer
Début avril 2023	Dîner des bénévoles	Bistro école
20 avril 2023	Dîner AGS Côte-de-Gaspé	Hôtel Baker
4 mai 2022	AGR 01	Mont-Joli-Mitis

Saviez-vous que… 2022-2023

Conseil exécutif de l'AREQ au niveau national (CE)

Présidente :	Lise Lapointe
1re vice-présidente :	Claire Bélanger
2e vice-présidente :	Francine Tremblay
Secrétaire :	Micheline Germain Saucier
Trésorier :	Marcel Leroux

Conseil exécutif régional de l'AREQ Région 01 (CER)

Président :	Raoul Déraspe
1re vice-présidente :	Francine Girard
2e vice-présidente :	Géraldine Wafer
Secrétaire :	Lise-Anne Pineault
Trésorier :	Rémi Gagnon

Conseil sectoriel « L » de la Côte-de-Gaspé (CS)

Présidente :	Christiane Beaudoin
1re vice-présidente :	Nadia Mimeault
2e vice-présidente :	Adélina Cloutier
Secrétaire :	Jean-Paul Fournier
Trésorière :	Yvette Moulin
1re conseillère :	Henriette Morin

Directeur général de l'AREQ : Dominic Provost
http://areq.lascq.org

Comité des femmes

Responsable régionale : Chantal Plourde
Responsable sectorielle : Claudette Samuel

Comité des hommes

Responsable régional : Lauréat Castonguay
Responsable sectoriel : à combler

Comité de l'environnement et développement durable

Responsable régionale : Christiane Gagnon
Responsable sectorielle : Henriette Morin

Comité sociopolitique
Responsable régionale : Colette Nicolas
Responsable sectorielle : Nadia Mimeault

Comité retraite
Responsable régionale : Monique Blais
Responsable sectorielle : Monique Blais

Dossier assurance
Responsable régionale : Ginette Giffard
Responsable sectorielle : Monique Blais

Fondation Laure-Gaudreault:
Présidente régionale : Rachel Fournier
Responsable sectorielle : Micheline Boulet

L'AREQ national compte 59 691 membres répartis sur 10 régions.

Notre région, le Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord est divisée en 11 secteurs. Elle compte 4 569 membres.

Notre secteur, « L » Côte-de-Gaspé, compte 371 membres.

Sites internet :

AREQ : http://areq.lacsq.org

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

Fondation Laure-Gaudreault

Le 30 mai 2022, nous avons été remettre la bourse de la Fondation Laure-Gaudreault au groupe Amarres et Voilures du Cégep de la Gaspésie et des Îles pour un stage d'initiation à la coopération internationale d'une période de trois semaines dans un petit village du Costa Rica en juin 2023 où ils effectueront des travaux communautaires afin d'aider aux tâches de la communauté.
Ce groupe était extrêmement heureux de recevoir ce chèque de 1 100 $.

Christiane Beaudoin, présidente du secteur

Au pas, la santé

Je vous transmets les résultats régionaux de notre défi : Au pas, la santé qui s'est tenu en juin.

Le total pour les 10 régions participantes est de 14 170,23 km ce qui fait une moyenne de **1417** km par région.

Donc notre région, Côte-de-Gaspé avec son beau total de **2472,94** km est fortement au-dessus de la moyenne régionale.

FÉLICITATIONS et MERCI à tous pour votre belle participation. Avec de si beaux résultats, cela prouve que nos membres sont actifs et en santé. Souhaitons que l'activité se poursuive au printemps. Je vous fais signe!

Claudette Samuel, comité des femmes

AREQ Toujours en action

Vendredi 14 octobre 2022, nous étions invités pour notre projet de l'**AREQ Toujours en action.** Nous étions trente-quatre membres présents.

En première partie, madame Lisa English, agente de la SQ, nous entretenait d'un sujet d'actualité « flairer l'arnaque ».

En deuxième partie, madame Céline Hautcoeur nous informait des critères d'admission en RPA : le formulaire à remplir, le questionnaire sur l'autonomie et la liste de documents à fournir en vue de l'admission.

Comment se protéger des fraudes et arnaques

-Sécuriser le profil Facebook : Paramètres de confidentialités, mettre sur privé.

-Supprimer toute demande d'amitié lorsque personne inconnue.

-Ne pas accepter de demande d'amitié de personne que nous avons déjà, vérifier avec celle-ci.

-Pour sécuriser le compte : ne pas donner de mot personnel, tel nom de la mère, fille, prendre des mots communs, tel : repas préféré, couleur préférée.

-Garder mot de passe, mot de sécurité, numéros de cartes de crédit, de carte d'accès bancaire dans un carnet dans la table de chevet.

-Si courriel de revenu Canada, ne jamais ouvrir, supprimer immédiatement.

-Si courriel de la GRC, ne pas ouvrir, supprimer.

-Si courriel d'un ami malade ou en difficulté, message douteux, être attentif aux fautes d'orthographe, appeler la personne pour vérifier, ne pas ouvrir le courriel.

-Les compagnies bancaires ne correspondent jamais par courriel, supprimer.

-N'envoyez jamais d'image nue ou acte sexuel devant caméra, le fraudeur exigera de l'argent pour éviter la diffusion de celle-ci sur le net.

-Si appel répétitif fraudeur, appeler Telus pour faire bloquer ces appels.

-Si appel d'institution financière, ne jamais donner d'informations par téléphone, se rendre à la banque ou caisse pour régler en personne.

-Si appel d'un technicien pour régler des problèmes sur votre ordinateur, poser des questions précises : votre nom, la compagnie pour laquelle vous travaillez.

-Si appel de service de voyante, raccrocher, appel très dispendieux .

Si vol d' identité : communiquer avec Équifax et Trans Union, compagnies de protection de crédit fraudé.

Sextortion : photos intimes publiées sur le net, Email : ciberaide.ca

Centre anti-fraude : 1 888 495-8501

Signaler toute fraude à votre poste de police local : 418 368-3232

Adélina Cloutier

Assurances

Objet: TR : Le renouvellement du régime ASSUREQ au 1er janvier

Régime d'assurance maladie

Il a été convenu de maintenir les primes du régime d'assurance maladie au même taux que ceux de 2022, taux qui, rappelons-le, avaient subi une diminution par rapport à l'année précédente. Le congé de prime de 3 $ par mois a également été reconduit. En plus du maintien des primes et du congé de prime, il a été possible de bonifier le régime Santé Plus.

Bonification du régime Santé Plus : augmentation du remboursement maximal pour le regroupement des professionnels de la santé visés

Dans le but de contrer l'inflation et pour répondre à la demande de plus en plus nombreuse de la part de nos membres, le montant maximal remboursé pour l'ensemble des professionnels de la santé visés dans le régime Santé Plus passe de 750 $ à 1 000 $ / personne assurée / par année civile.

Régime Assurance maladie Prime mensuelle 2023

Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	24,26 $	29,26 $	46,51 $
Santé Plus	45,26 $	54,12 $	84,67 $

La taxe de vente de 9 % doit être ajoutée à ces montants

Régime d'assurance vie

Encore cette année, l'analyse de l'expérience du groupe (nombreux décès) a malheureusement entraîné une augmentation de la prime en assurance vie. En effet, la prime de la protection individuelle a subi une hausse variant entre 1,14 $ et 3,42 $ par mois. Quant à la prime de la protection familiale, celle-ci a subi une hausse variant entre 1,63 $ et 3,91 $ par mois. Le congé de prime de 3 $ par mois a été reconduit.

Régime Assurance vie Prime mensuelle 2023

Choix 1		**Choix 2**		**Choix 3**	
Individuel	18,24 $	Individuel	39,48 $	Individuel	60,72 $
Familial	29,02 $	Familial	50,26 $	Familial	71,50 $

La taxe de vente de 9 % doit être ajoutée à ces montants

Un exemplaire du dépliant **Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil 2023** sera disponible dans la prochaine édition du magazine **Quoi de neuf** ainsi qu'un article complet sur le renouvellement d'ASSUREQ.

Monique Blais, responsable sectorielle

Environnement et développement durable

La semaine québécoise de la réduction des déchets a eu lieu du 21 au 30 octobre 2022.

Il faut penser collectivement à notre façon de consommer.

Henriette Morin,

Responsable de l'environnement et du développement durable

Voici les thèmes proposés

Le gaspillage alimentaire Rien ne se perd, tout se mange… ou presque! Qu'arriverait-il si on éliminait complètement le gaspillage alimentaire?

Les emballages Déballer pour mieux conserver. Quels sont les emballages nécessaires? Quelles sont les alternatives à l'emballage?

L'habillement Mieux remplir sa garde-robe avec moins de vêtements… ou comment se vêtir plus durablement.

La réparation de nos objets Donner un second souffle en réparant. Comment contrer l'obsolescence?

L'économie circulaire Embarquons dans la boucle, et restons-y! Pour réduire l'exploitation des ressources et partager avec la communauté.

Désencombrer pour moins y penser Devant l'abondance d'objets que nous possédons, jouons aux minimalistes, repensons notre besoin de posséder autant de choses.

Actions simples mais efficaces

Demander à ne plus recevoir de publicités par courrier

Saviez-vous que Poste Canada offre des autocollants que vous pouvez apposer sur votre boîte aux lettres qui indiquent que vous ne souhaitez plus recevoir de publicités? C'est là un excellent moyen pour éviter d'avoir à en disposer.

Découvrir les aliments produits au Québec

Prenez conscience du chemin parcouru par les aliments que vous consommez avant qu'ils ne vous parviennent. De très bons produits sont cultivés et conçus au Québec. Privilégier leur consommation en saison permet, à terme, de réduire la quantité de gaz à effet de serre produite pour qu'ils parviennent jusqu'à votre assiette.

Emprunter et prêter plutôt qu'acheter et emmagasiner

Plutôt que de tout acheter, osez provoquer des échanges pour rentabiliser les articles que vous possédez déjà ou faire des économies en les empruntant lorsque vous n'en avez besoin que de façon ponctuelle.

Quoi de neuf | AUTOMNE 2022 | 17

Communication pour la réception du bulletin sectoriel

Par respect de l'environnement, les personnes qui reçoivent le bulletin sectoriel en format papier et qui aimeraient changer pour le recevoir par courriel peuvent m'avertir, de même que les personnes qui désirent ne plus le recevoir.

S'il vous plaît, communiquez avec moi le plus tôt possible.

Merci de votre collaboration,

Christiane Beaudoin, présidente du secteur

Par courriel : maude.mylene@telus.net

Par téléphone : 418 368-3759

Journée internationale des hommes

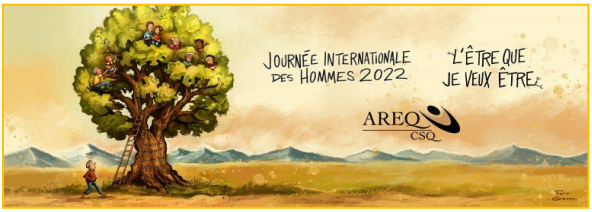
Les 4 et 5 avril 2022, j'ai assisté à la rencontre du comité des hommes à Matane. Ce fut une journée très intéressante et enrichissante.

La Journée internationale des hommes a été inaugurée en 1999 par un professeur d'université en histoire, Monsieur Jérôme Teelucksingh, à Trinité-et-Tobago. Cette journée est célébrée dans plus d'une cinquantaine de pays et elle vise à promouvoir la santé des hommes et des garçons, à améliorer les relations hommes-femmes en soutenant l'égalité des sexes et à mettre de l'avant des modèles positifs pour les jeunes garçons.

Nous avons souligné cette journée le 18 novembre 2022 par un déjeuner au Café des Artistes à Gaspé. Nous avons été très bien reçus et servis, et cela au grand plaisir des vingt-neuf membres présents, dont six hommes qui se sont vus payer leur facture par le secteur.

Pour ceux et celles qui n'ont pas pu assister au webinaire diffusé la Journée internationale des hommes, ce fut une conférence très intéressante, donnée par Monsieur Julien Gravelle, travailleur social et auteur de livres. Cette conférence sera en rediffusion sur le site web de l'AREQ, voir aussi l'information dans l'infolettre.

Adélina Cloutier, responsable du comité des hommes par intérim.



Condoléances

Madame Micheline Ouellet, pour le décès de son conjoint monsieur Louis-Joseph Savage décédé le 4 septembre 2022, au CISSS de la Gaspésie-Hôpital de Gaspé, à l'âge de 80 ans.

Des membre nous ont quittés

Monsieur Donat Leblanc, décédé le 10 août 2022 à l'âge de 88 ans, au CISSS de la Gaspésie, Hôpital de Gaspé.

Madame Danielle Chouinard, décédée le 23 août 2022 à l'âge de 73 ans et 9 mois, au CHSLD de Matapédia.

Monsieur Louis-Joseph Savage, décédé le 4 septembre 2022 à l'âge de 80 ans, au CISSS de la Gaspésie-Hôpital de Gaspé.

Madame Noëlla Coulombe, décédée le 15 novembre 2022 à l'âge de 87 ans et 10 mois, au CISSS de la Gaspésie, Hôpital de Gaspé.

Politique de décès

Dans notre politique de secteur, nous avons décidé que seuls les membres, conjoint ou conjointe décédés en cours d'année, recevraient une carte de sympathie car ça devient compliqué pour la recherche et nous en oublions parfois.

À la fin de l'année, un don global de 150 $ est versé à la Fondation du CSSS Côte-de-Gaspé pour les membres, conjoints ou conjointes décédés en cours d'année. Une carte est envoyée à la famille. Donc, nous n'envoyons plus de carte si c'est un frère, une sœur, un père, une mère.

Christiane Beaudoin, présidente du secteur

Joyeux Noël! Bonne Année 2023!