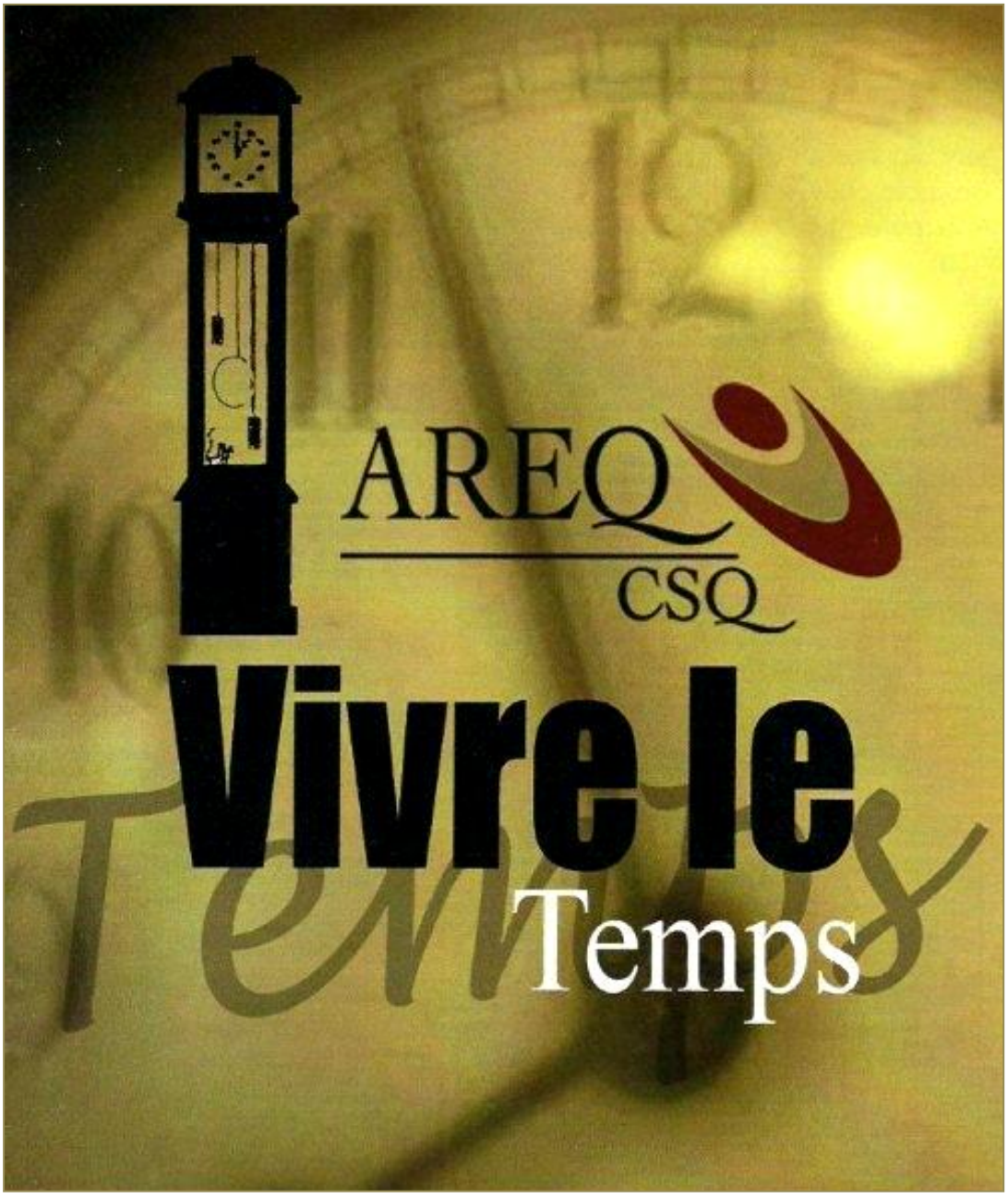

Mai 2023

Région 01
Secteur « L » Côte-de-Gaspé

Sommaire

Rapport de la présidente sectorielle..... 3
Mot du président régional..... 5
Dîner de Noël..... 6
Saint-Valentin..... 7
Journée internationale des femmes..... 8
Assurances..... 9
Comité retraite..... 11
Vaccin contre le zona..... 13
ASSUREQ aide-mémoire..... 13
Suite au décès d'un membre..... 16
Action sociopolitique..... 17
Environnement et développement durable..... 18
Changement d'adresse et autres..... 19
Service Québécois de changement d'adresse (SQCA)..... 20
Résumé du guide des bénévoles..... 21
Plan d'action..... 22
Un beau texte..... 24

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.

Rapport de la présidente sectorielle

Au grand plaisir de tous et de toutes, nos activités ont repris. L'accueil des nouveaux membres a été remis à l'honneur lors de notre déjeuner brunch à Grande-Vallée, le 21 septembre 2022. Le 14 octobre 2022, le projet **Toujours en action** a réuni plusieurs personnes au local de l'Âge d'or de Gaspé. L'information reçue sur les résidences pour personnes âgées et sur la prévention des fraudes a été appréciée de tous les membres présents. Le dîner se composait d'une boîte à lunch du Marché des Saveurs. Merci à notre organisatrice Adélina Cloutier.

La Journée internationale des hommes a été célébrée le 18 novembre 2022 par un déjeuner au Café des artistes. Quarante personnes étaient présentes.

Cette année, nous avons pu célébrer la Journée internationale des femmes. Notre responsable, Claudette Samuel, nous a organisé une très belle activité: une pièce de théâtre et un dîner où nous avons pu nous amuser et discuter. Merci Claudette.

Le déjeuner de l'amitié que nous avons organisé pour la Saint-Valentin a réuni quarante-neuf personnes au Café des artistes. Merci Henriette Morin pour l'achat des chocolats. C'est aussi Henriette qui s'est occupée de trouver les cadeaux pour chaque activité. Le dîner des bénévoles aura lieu en mai. Nous avons aussi célébrer Noël par un dîner à la salle multifonctionnelle de Rivière-au-Renard. Nous remarquons une présence accrue des membres et nous en sommes très heureux.

Le bulletin sectoriel « Vivre le temps » a été publié à deux reprises, soit une première fois en juin et une deuxième fois en décembre 2022. Merci à Annie Jalbert pour son implication. Le bulletin est un bon moyen de communication pour tous les membres du secteur.

Nous avons repris nos réunions du conseil sectoriel en présentiel les jeudis 1er septembre et 10 novembre 2022 ainsi que le 2 février et le 6 avril 2023. La dernière réunion aura lieu le 15 juin prochain.

Lors de notre AGS, nous avons présenté un résumé du plan d'action aux membres de l'assemblée. Vous pourrez le consulter dans le bulletin sectoriel de juin et sur le site Web du secteur: cotedegaspe.areq.lacsq.org.

La Fondation Laure-Gaudreault soutient des organismes du secteur. Au printemps 2022, une bourse de 1 100 $ a été remise à un groupe d'étudiants en techniques d'éducation spécialisée du Cégep de la Gaspésie qui part en voyage communautaire au Costa Rica en juin de cette année. Les dons de la Fondation proviennent de sommes amassées lors de nos activités. Cette année, cette bourse sera donnée aux petits déjeuners de l'école primaire de Grande-Vallée.

Le secteur AREQ de la Côte-de-Gaspé a offert une bourse de 300 $ à un étudiant de la formation professionnelle de la polyvalente C.-E.-Pouliot de Gaspé en juin 2022.

Finalement, je vous remercie tous pour votre présence. J'aimerais aussi remercier les membres du conseil sectoriel qui me soutiennent tout au long de l'année : Nadia Mimeault, 1re vice-présidente, Adélina Cloutier, 2e vice-présidente, Yvette Moulin, trésorière, Henriette Morin, 1re conseillère et Jean-Paul Fournier, secrétaire. Toutes ces personnes me sont indispensables et nous formons une très bonne équipe.

De plus, je voudrais souligner le travail de tous les responsables de comités et les responsables de dossiers pour leur implication indispensable au sein de notre secteur : Monique Blais aux comités Assurances et Retraite, Nadia Mimeault au comité sociopolitique, Henriette Morin au comité environnement, Claudette Samuel au comité des femmes, Adélina Cloutier remplaçante au comité des hommes. À partir de maintenant, c'est Jean-Paul Fournier qui prendra la relève de ce comité. Merci Jean-Paul.

Pour les responsables des dossiers: Annie Jalbert pour le bulletin, Micheline Boulet pour la FLG, Denis Berthelot pour le site Web et Nadia Mimeault pour Action-recherche.

Merci à vous tous et toutes pour votre présence.

Christiane Beaudoin, présidente du secteur « L » de la Côte-de-Gaspé.

Sites internet :

AREQ : areq.lacsq.qc.org

Secteur : cotedegaspe.areq.lacsq.qc.org

Mot du président régional

Bonjour à vous membres de la région 01,

Le temps est venu de vous saluer avant notre assemblée générale régionale.

Nous sommes en période pré-congrès. Votre délégation a été entérinée lors de votre AGS en avril 2023. Notre délégation régionale sera de trente-neuf participants en plus de la présidence régionale. C'est à Lévis du 5 au 8 juin que nous prendrons position sur les nouvelles modifications aux statuts et règlement et aux orientations. Un nouveau Conseil exécutif prendra la relève après ce Congrès.

Au début de ce biennat, votre plan d'action a été approuvé lors votre assemblée générale annuelle, en poursuivant les orientations reconduites au Congrès 2021. Vous avez sûrement constaté de nombreuses réalisations dans vos secteurs.

Depuis le début de l'année, vos représentants au conseil sectoriel et les responsables de comité ont organisé plusieurs activités malgré les restrictions que nous connaissons tous. Merci pour votre engagement et votre participation.

À votre assemblée générale sectorielle en avril dernier, certains postes ont été en élection : la présidence, la 2e vice-présidence, le secrétariat et la personne 2e conseillère. Certains postes étaient renouvelables. Bravo et merci à ceux et celles qui ont renouvelé. Merci aussi à vous qui terminez un deuxième mandat. Certains secteurs ont accueilli de nouvelles personnes à la présidence, à la 2e vice-présidence., au secrétariat et à la 2e conseillère. Bienvenue au sein du conseil sectoriel. Nous serons là pour vous aider et vous supporter durant ce triennat.

Raoul Déraspe, président régional 01

AREQ :
Téléphone: 418 525-0611
Sans frais: 1 800 663-2408
Site Internet: areq.lacsq.org
Courriel : info@areq.lacsq.org

Dîner de Noël

Nous étions invités à célébrer cette belle fête de Noël, le jeudi 15 décembre 2022 à la salle multifonctionnelle Élias-Dufresne de Rivière-au-Renard.

Soixante-quatre personnes étaient présentes.

Un excellent dîner buffet était accompagné d'une coupe de vin. Monsieur Pierre-Olivier Ouellet a agrémenté le repas d'une musique d'ambiance très appréciée des participants.

Plusieurs prix de présence ont fait des membres heureux.

Annie Jalbert

Merci à Christiane et à Nadia pour les photos.

Saint-Valentin

Le 14 février, nous avions rendez-vous au Café des Artistes.

Soixante-quatre personnes ont bien apprécié leur choix de repas pour ce dîner toujours déliceux!

Une autre belle occasion de se rencontrer et de discuter en toute amitié.

Merci pour cette belle invitation. De belles rencontres amicales!

Annie Jalbert

Journée internationale des femmes 8 mars

Le thème cette année **Résistances féministes**

Les hauts et les bas de Béatrice et Margot, une pièce de théâtre écrite et jouée par Lorraine Blais et Patricia Turbide, accompagnées au piano par Hélène Bouchard.

Béatrice et Margot sont liées d'une amitié improbable depuis longtemps. Toutes deux septuagénaires, elles rêvent, luttent, rient et relèvent des défis reliés à leur âge, toujours en quête de bien-être et d'un sens à leur vie. Cette pièce fait un clin d'œil humoristique à quelques clichés actuels entourant le vieillissement, tant du point de vue des autrices que de leur entourage.

Merci à Claudette Samuel pour cette belle activité très appréciée!

Annie Jalbert

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 2023, nous retrouvons :

- le dépliant « Votre régime, En un coup d'œil »;
- aux pages 16 et 17, le coût de l'assurance maladie ainsi que de l'assurance vie pour cette année
- Pour toutes questions, vous pouvez communiquer directement avec SSQ au 1 888 833-6962

Maintenant des informations en vrac

Espace client : cela vous prendra 2 minutes pour vous inscrire et par la suite vous pourrez recevoir un remboursement dans 48 h.

Nouveau chez SSQ : liste des fournisseurs non admissibles

SSQ rend dorénavant publique la liste des fournisseurs non admissibles à un remboursement. Cette liste se trouve dans l'espace client et est mise à jour régulièrement.

SSQ est officiellement Beneva depuis le 1er janvier 2023

Le nom **SSQ** sera progressivement modifié par celui de **Beneva**. La transition sera lente, l'AREQ suit de près les changements en lien avec la transition.

Audits et vérifications par SSQ : conseils pour les éviter

- Faire des réclamations au fur et à mesure
- Éviter d'accumuler un trop grand nombre de factures dans une même réclamation
- Éviter de réclamer un montant excessif pour un article médical
- Appeler avant de réclamer un montant important pour vérifier les modalités de remboursement
- Éviter de consulter plus d'un professionnel de la santé le même jour

Le contrat prévoit qu'un adhérant peut passer de **Santé Plus** au régime de **Santé** en tout temps. Pour passer de **Santé** à **Santé Plus**, il faut que survienne un événement de vie.

- Le mariage, l'union de fait, la séparation, le divorce

- La cohabitation depuis plus d'un an
- La fin de l'admissibilité de la personne conjointe ou des enfants à charge au régime d'assurance
- Le décès d'un enfant à charge
- La naissance ou l'adoption d'un enfant à charge

Trois paires d'orthèse plantaires sont couvertes par année civile

L'appareil pour l'apnée du sommeil (CPAP) est couvert par ASSUREQ ainsi que le masque à oxygène

- L'appareil aux 5 ans
- Le masque aux 12 mois de calendrier
- Les filtres en tout temps

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.

Monique Blais, responsable sectorielle en assurances

Bulletin sectoriel

Vous recevez présentement ma dernière mise en page du bulletin sectoriel. J'ai débuté le premier bulletin en décembre 2008.

Merci particulièrement à mon co-équipier Jean-Paul Fournier qui en faisait la révision et les quelques corrections mineures. Merci sincèrement de m'avoir aidée pendant toutes ces années. Ce fut un réel plaisir.

Merci aussi à toutes les personnes qui ont collaboré, pendant toutes ces années, afin d'informer nos membres.

Je laisse ma place au suivant.

Annie Jalbert, responsable de la mise en page du bulletin sectoriel

Comité retraite

Les 22 et 23 mars, nous avons eu une rencontre des responsables sectoriels du comité retraite. Voici quelques nouvelles de notre RREGOP :

Selon le site de Retraite Québec, une indexation est appliquée à la rente de retraite en fonction du taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR) afin de tenir compte de l'augmentation du coût de la vie.

À l'origine, la rente de retraite était indexée chaque année selon l'augmentation du coût de la vie (selon le TAIR). Puis de façon unilatérale en 1982, le gouvernement a modifié la formule d'indexation (TAIR moins 3 %). Cette formule a par la suite été améliorée en 2000 (50 % du TAIR ou TAIR moins 3 %)

Cela signifie que votre rente de retraite du RREGOP est indexée chaque année, oui, mais elle ne suit pas l'augmentation du coût de la vie.

En janvier 2023, votre rente de retraite du RREGOP est indexée comme suit :

- Années avant le 1er juillet 1982 = 6,5 %

- Années entre le 1er juillet 1982 et le 31 décembre 1999 = 6,5 % moins 3 % = 3,5 %

- Années à partir du 1er janvier 2000 = 6,5 % moins 3 % = 3,5 %

Votre rente de retraite du RREGOP est donc partiellement indexée.

La plus récente évaluation actuarielle du RREGOP (2020) indique un taux de capitalisation de 115,1 %. Cela signifie, que selon les prévisions actuarielles, la caisse des participants du régime contient au-delà des fonds nécessaires pour verser sa part de rente de retraite aux personnes retraitées actuelles et futures.

Le RREGOP est en bonne santé financière. Il faut améliorer les conditions de prise de retraite et maintenir le pouvoir d'achat des personnes retraitées.

Ces informations se retrouvent dans le document InfoRetraite. Pour plus amples informations, vous retrouverez ce document sur le site de l'AREQ sous la rubrique Publications/InfoRetraite

De plus, je vous invite à lire dans le magazine « Quoi de Neuf », printemps 2023 aux pages 12 et 13 l'article « Je me souviens… vraiment de Jacques Boucher. Il relate l'historique de notre RREGOP.

Enfin, l'AREQ a continué 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. Une recommandation fut adoptée au CGN et elle rejoint des pistes de solutions avancées par l'AREQ à la Tribune des retraités.

- Que lorsque la caisse des participants au RREGOP dépasse le seuil de 110 % de capitalisation, les surplus excédentaires soient répartis équitablement entre des baisses de cotisations et une indexation des régimes de retraite pour les années 1982 à 1999.

La CSQ a présenté cette recommandation aux autres centrales syndicales. Même s'il n'y a pas d'harmonisation, c'est une victoire dans le dossier de l'indexation. Il reste encore du pain sur la planche.

Enfin, je vous invite à vous abonner à Infolettre, on y retrouve des informations très pertinentes.

Monique Blais, responsable sectorielle

InfoRetraite

D'autres moyens de s'informer **Le magazine Quoi de neuf de l'AREQ**

Il est possible d'obtenir plus d'informations concernant le dossier retraite en parcourant le magazine **Quoi de neuf**. **L'AREQ en ligne**

L'AREQ diffuse des actualités qui touchent le dossier retraite et informe ses membres de ses actions et de ses représentations sur son site Internet à l'adresse suivante : **areq.lacsq.org.**

Pour recevoir de l'information directement par courriel, inscrivez-vous à Infolettre de l'AREQ accessible sur la page d'accueil du site Internet.

Suivez-nous sur Facebook à : facebook.com/monAREQ/

Vaccin contre le zona

Le gouvernement provincial a annoncé qu'à compter du 1er mai prochain, les Québécoises et Québécois âgés de 80 ans et plus ainsi que des personnes immunodéprimées de 18 ans et plus pourront bénéficier gratuitement du vaccin contre le zona. Il s'agit d'une première étape afin de rejoindre d'abord les personnes vulnérables. Selon le gouvernement, le programme pourra être bonifié au cours des prochaines années afin d'élargir les tranches d'âge qui pourront bénéficier de la gratuité du vaccin.

Le vaccin sera offert dans les centres de vaccination du réseau de la santé ainsi que dans plusieurs pharmacies. Une tournée des CHSLD par les équipes de vaccination est également prévue.

https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/vaccin-zona

Pour les membres de l'AREQ non visés par cette première étape du programme de vaccination du gouvernement, rappelons-nous que le vaccin contre le zona est couvert par le régime ASSUREQ sous la garantie Vaccins préventifs.

Monique Blais, responsable des assurances

ASSUREQ aide-mémoire

Aide-mémoire pour le membre ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge (personne conjointe ou enfant à charge)

Ce document s'adresse au membre ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur SSQ concernant le régime d'assurance collective ASSUREQ.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens, Que faire en cas de décès.

En cas de décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge

- Communiquer avec SSQ pour aviser du décès.

- Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de SSQ, s'il y a lieu (applicable seulement si vous participez au régime d'assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge d'ASSUREQ, en protection familiale).

- Faire la demande de réduction du statut de protection pour votre régime d'assurance maladie (de familial à monoparental ou à individuel) et d'assurance vie (de familial à individuel) s'il y a lieu. SSQ ne modifie pas systématiquement le statut de protection lors du décès d'une personne à charge. C'est au membre ASSUREQ à en faire la demande.

Pourquoi? Parce que SSQ ne peut prendre pour acquis que vous désirez effectuer le changement puisque vous pourriez vouloir, par exemple, maintenir le statut familial pour continuer d'assurer votre ou vos enfants à charge malgré que votre personne conjointe soit décédée.

- Le changement de statut de protection doit se faire pour les deux régimes distinctement c'est-à-dire pour l'assurance maladie et pour l'assurance vie.

Pourquoi? Parce que vous pourriez choisir la protection individuelle pour un régime et conserver la protection familiale pour l'autre, **si les dispositions du contrat le permettent.**

- Faire la modification du nom de votre ou vos bénéficiaires d'assurance vie, s'il y a lieu.

Comment faire? En effectuant la modification vous-même via le site Espace client de SSQ ou en communiquant avec SSQ.

Montant de protection payable au membre ASSUREQ lors du décès d'une personne à charge

Personne à charge	**Montant de protection**
Personne conjointe	5 000 $
Enfant à charge (âgé d'au moins 24 heures)	5 000 $*

*Dans le cas d'une famille monoparentale, une somme est ajoutée au montant payable.

ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou avec SSQ pour toutes questions relatives au décès d'un membre ASSUREQ avant de prendre une décision.

Aide-mémoire pour la personne conjointe survivante en cas de décès du membre ASSUREQ

Ce document s'adresse à la personne conjointe survivante en cas de décès du membre ASSUREQ et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur SSQ concernant le **régime d'assurance collective ASSUREQ**.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens, *Que faire en cas de décès*.

Lorsque survient le décès d'un membre ASSUREQ, la personne conjointe survivante peut choisir d'être assurée par le régime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ à titre de personne adhérente**, à condition d'être déjà assurée en vertu du statut de protection familial de ces régimes,** immédiatement avant le décès de la personne adhérente.

Pour ce faire, des démarches sont nécessaires dans un délai prescrit qu'il est primordial de respecter sans quoi la personne conjointe survivante pourrait perdre son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.

Lors du décès du membre ASSUREQ

- Communiquer avec SSQ pour aviser du décès.

- Peu après avoir été avisé, SSQ fera parvenir une enveloppe destinée à la personne conjointe survivante. Cette enveloppe contient un formulaire de demande d'adhésion à l'AREQ et un formulaire de continuation d'assurance à ASSUREQ pour la personne conjointe survivante.

Veuillez noter que l'enveloppe sera adressée à la succession et envoyée à l'adresse postale de la personne décédée.

La demande d'adhésion à ASSUREQ doit être transmise dans les 90 jours suivant la date du décès.

Si ce délai n'est pas respecté, la personne conjointe survivante perd son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.

Les formulaires d'adhésion à l'AREQ et de continuation d'assurance à ASSUREQ doivent être retournés à l'AREQ.

- Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de SSQ, s'il y a lieu (applicable uniquement si le membre ASSUREQ participait au régime d'assurance vie d'ASSUREQ avant son décès).

Le formulaire peut être obtenu en communiquant directement avec SSQ.

Cette demande doit être transmise dans les 90 jours suivant le décès du membre ASSUREQ.

Montant de protection payable au(x) bénéficiaire(s) lors du décès du membre ASSUREQ

Âge au moment du décès du membre ASSUREQ	Choix 1	Choix 2	Choix 3
Moins de 60 ans	20 000 $	40 000 $	60 000 $
De 60 à 64 ans	15 000 $	30 000 $	45 000 $
65 ans ou plus	10 000 $	20 000 $	30 000 $

À la suite du décès d'un membre de notre Association

La responsabilité de prévenir du décès d'un membre revient à la famille qui doit communiquer avec : Retraite Québec (CARRA) au numéro **1 800 463-5533**.

L'AREQ nationale au numéro **1 800 663-2408**

La SSQ, si la personne membre était assurée, il faut appeler le **1 888 833-6962**

Action sociopolitique

Une rencontre a eu lieu les 22 et 23 mars à Matane. Voici les sujets traités :

- Regard sur les activités des différents secteurs et des difficultés engendrées suite à la pandémie.

- Différents sujets dans nos secteurs qui nous touchent plus particulièrement : crise du logement, hausse des prix à la consommation, élection.

- Mobilisation et visibilité de l'AREQ

- Vie sociopolitique à l'AREQ

- Les engagements électoraux de la CAQ

- La coalition pour la dignité des aînés

- Un regard sur le questionnaire au sujet des soins et des services de soutien à domicile fait par IRIS (Institut de recherche et d'informations socio-économiques) novembre 2022

Autre activité dans le cadre du comité sociopolitique

- Promotion de l'association par la distribution d'un livret de l'AREQ

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 sociopolitique du secteur 01 « L », Côte-De-Gaspé.

Environnement et développement durable

J'ai assisté à la réunion régionale du comité à Matane les 23 et 24 mars 2023.

Madame Christiane Gagnon, responsable du Comité de l'environnement et du développement durable au régional, a animé la rencontre. Plusieurs représentants de ce comité étaient présents.

Nous avons commencé la rencontre par une courte vidéo : trois fausses idées à rejeter pour sauver la planète de Karel Mayrand. Celui-ci est PDG de la Fondation du Grand Montréal. Il a travaillé une quinzaine d'années avec David Suzuki. Il est auteur de plusieurs livres qui traitent d'environnement. La vidéo est disponible sur Youtube.

Plusieurs volumes nous ont été présentés :

-Tendre vers le zéro déchet
-Sauver la planète une bouchée à la fois
-Demain le Québec
-Un mois pour réduire les déchets
-Le plus petit sauveur de la planète
-Lettre à un ou une jeune écologiste

Nous avons aussi visionné la vidéo : demain le Québec, conférence de Karel Mayrand. D'une durée de 48 minutes, elle peut être visionnée sur Youtube.

Le nouveau livre de Karel Mayrand est une lettre à un jeune écologiste. Le volume traite de comment transformer le monde lorsqu'on ne détient aucun pouvoir et que les gens qui le détiennent nous ignorent.

Nous avons parlé aussi de l'écoanxiété qui est grandissante. Madame Gagnon nous a remis un pamphlet du Conseil régional de l'environnement du Bas-Saint-Laurent qui nous informe de leur mandat, leurs priorités environnementales, leur implication.

Le jour de la terre était le 22 avril.

Henriette Morin, responsable du Comité environnement et développement durable

Changement d'adresse et autres…

Changements de coordonnées personnelles pour les membres

Si vous changez d'adresse, de numéro de téléphone, de courriel ou autre, il faut aviser l'AREQ nationale vous-même.

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).

Rendez-vous sur le site de l'AREQ, sous l'onglet :

AREQ (CSQ) – ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7
Téléphone: 418 525-0611 ou 1 800 663-2408
Télécopieur : 418 525-0769
Courriel : info@areq.lacsq.org

Nous joindre Changement d'adresse

À la suite de cela, nous en recevrons de l'AREQ la confirmation. Cela fait que nous pourrons effectuer les changements sur notre liste du secteur.

Merci d'en prendre note.

Christiane Beaudoin, présidente du secteur

AREQ CSQ
Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
secteur 04G (Cap-de-la-Madeleine)

Service québécois de changement d'adresse (SQCA)

Vous déménagez? En une seule démarche, transmettez votre nouvelle adresse aux sept ministères et organismes participants :

- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail;
- Élections Québec;
- Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale;
- Régie de l'assurance maladie du Québec;
- Retraite Québec;
- Revenu Québec;
- Société de l'assurance automobile du Québec.

Régie de l'assurance maladie du Québec

Carte d'assurance maladie et Régime public d'assurance médicaments

- date de naissance;
- numéro d'assurance sociale (obligatoire pour les 18 ans ou plus);
- numéro d'assurance maladie;
- nom de famille de votre mère à sa naissance;
- prénom de votre mère;
- sexe

Retraite Québec

Régime de rentes du Québec, régimes de retraite du secteur public, Allocation famille

- date de naissance;
- numéro d'assurance sociale;
- sexe;
- nom de famille de votre mère à sa naissance.

Revenu Québec

Tous les dossiers de Revenu Québec

- date de naissance;
- numéro de l'un des deux plus récents avis de cotisation qui vous ont été délivrés par Revenu Québec au cours des cinq dernières années d'imposition;
- numéro d'assurance sociale.

Société de l'assurance automobile du Québec

Permis de conduire

- numéro de permis de conduire;
- numéro de référence du permis de conduire

Résumé du guide des bénévoles

Être bénévole aujourd'hui
-Dans des formes et des lieux multiples
-Peu importe son âge
-Pour des raisons qui nous sont personnelles
-En utilisant ses talents et en continuant d'apprendre

De l'intérêt pour l'action bénévole?
-Ai-je le goût?
-Ai-je le temps?
-Ai-je la capacité?
-A-t-on vraiment besoin de moi?
-Qu'est-ce que je peux apporter à l'organisme?
-Être bénévole pour qui et pourquoi?

Demeurer dans l'engagement bénévole
-Savoir dans quoi on s'engage
-Commencer par de simples tâches et mettre ses limites
-Se donner le droit d'apprendre
-Doser son engagement
-Partager les tâches
-Pouvoir mettre fin à un engagement

Être bénévole à l'AREQ dans :
-Les secteurs et pour leurs activités
-Les comités
-Les projets Toujours en action
-Gardons le contact
-Liratoutâge
-Lire et faire lire
-La Fondation Laure-Gaudreault
-Les structures de gouvernance de l'AREQ

Être bénévole dans sa communauté
-En fonction de ses valeurs, de la cause défendue et de la mission de l'organisme
-Dans une panoplie d'organismes et d'associations

Ce que l'AREQ fait pour ses bénévoles
-Elle les soutient et les accompagne
-Elle les forme et leur fournit les outils appropriés
-Elle les réseaute
-Elle les valorise et les reconnaît

AXE 1—La vie associative et les services à nos membres

ORIENTATIONS	ACTIONS	
Maintenir et améliorer notre régime d'assurance collective	Faire connaître les nouvelles mesures visant un élargissement de l'accès au régime ASSUREQ	Bulletin sectoriel Responsable en assurances
	Répondre aux besoins des membres en termes d'information et de formation au sujet des assurances	Responsable en assurances Revue Quoi de neuf
Consolider et développer l'effectif de l'Association et promouvoir celle-ci auprès des futurs membres	Distribuer des affiches promotionnelles de l'AREQ dans les milieux de la CSQ	Région et secteurs Notre responsable a distribué plus d'une centaine de brochures dans plusieurs milieux de la région : Cégep, hôpital, formation professionnelle et générale, école St-Rosaire.
Renforcer le sentiment d'appartenance envers l'Association	Favoriser une plus grande inclusion envers nos membres provenant de tous les milieux et de tous les groupes d'âge. Organiser des activités sociales et récréatives dans la région et dans les secteurs	Activités dans les secteurs Accueil des nouveaux membres, activité du comité des Hommes, du comité des Femmes, déjeuner de l'amitié en février, le projet Toujours en action
Valoriser l'engagement dans le but de favoriser la relève au sein des instances et des comités	Mettre en place des mesures d'intégration des nouveaux membres	Accueil des nouveaux membres en présentiel, invitations aux différentes activités, projet Toujours en action

AXE 2—La défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société

ORIENTATIONS	ACTIONS	
Faire connaître davantage et défendre le respect de l'autonomie décisionnelle en matière de soins de fin de vie	Consulter et informer nos membres au sujet de l'aide médicale à mourir et des directives médicales anticipées	Information dans les bulletins sectoriels Remise des documents et envoi de courriels

Faire connaître et soutenir la Fondation Laure-Gaudreault (FLG)	Soutenir la campagne de financement de la FLG	Dons lors de nos activités sectorielles et AGR qui totalisent un montant de 785 $ pour les activités de septembre 2022 à mars 2023, distribution du formulaire de membres à vie dans toutes nos activités
Participer aux débats de société sur des enjeux éducatifs, politiques, sociaux, économiques, environnementaux, culturels et de santé	Mener la campagne Cap sur la dignité dans les médias et auprès des élus	Rencontre des députés par circonscription électorale. En janvier 2022, la responsable du Comité action socio-politique a rencontré Megan Perry-Mélançon
S'associer à des organismes et à des causes qui rejoignent nos valeurs et nos préoccupations	Mettre en place des activités favorisant des saines habitudes de vie	Projets Toujours en action qui a eu lieu le 25 mars 2022 au local de l'Âge d'or, les dîners lors des activités sont souvent des boîtes à lunch santé
	Réaliser des actions entourant la Journée internationale des hommes	19 novembre 2022 Journée internationale des hommes et 18 novembre 2023 : déjeuner chez Mastro. Participation de certains membres au Webinaire du 25 novembre 2023
Soutenir le système d'éducation publique et la persévérance scolaire	Offrir des bourses de soutien à la persévérance scolaire	Bourses AREQ 2022-23 (1 fois par triennat) à des membres de l'AREQ ou leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement, nous avons eu 4 demandes
Promouvoir l'égalité de fait entre les hommes et les femmes en travaillant à l'élimination de toutes les discriminations à l'égard des femmes pour l'atteinte de cette égalité	Réaliser des actions entourant la Journée internationale des femmes	Journée internationale des femmes. La responsable du Comité des femmes nous a organisé une très belle activité : pièce de théâtre et dîner de groupe.

Un beau texte de Boucar Diouf

À peine la journée commencée et ... il est déjà six heures du soir.
A peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi.
... et le mois est déjà fini.
... et l'année est presque écoulée.
... et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés.
... et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis.
... et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière ... Alors
... Essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qui nous reste...
N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent... Mettons de la couleur dans notre grisaille... Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs.
Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste.
Essayons d'éliminer les " *après* " ...
je le fais *après* ...
je dirai *après* ...
J'y penserai *après* ...
On laisse tout pour plus tard comme si " *après* " était à nous.
Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que :
- *après* , le café se refroidit ...
- *après* , les priorités changent ...
- *après* , le charme est rompu ...
- *après* , la santé passe ...
- *après* , les enfants grandissent ...
- *après* , les parents vieillissent ...
- *après* , les promesses sont oubliées ...
- *après* , le jour devient la nuit ...
- *après* , la vie se termine ...
Et *après* c'est souvent trop tard....
Alors... Ne laissons rien pour plus tard...
Car en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments,
les meilleures expériences,
les meilleurs amis,
la meilleure famille...
Le jour est aujourd'hui... L'instant est maintenant...

Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite. Au travail, pour les amis, les frères, les sœur, pour la famille.