

VIVRE LE TEMPS

Région 01 L Côte-de-Gaspé



DÉCEMBRE 2024

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

TABLE DES MATIÈRES

Sommaire

- 3 Mot du président régional
- 4 Mot de la présidente sectorielle
- 5 AREQ rencontre régionale à Matane
- 6 Don de la Fondation Laure-Gaudreault
- 7 Activité de la rentrée
- 8 Marche au Parc Forillon
- 9 Indexation à la RREGOP 2025
- 10 Journée internationale des hommes
- 11 Les soins à domicile
- 12 Responsables des comités
- 12 Décès
- 13 Lors du décès d'un membre
- 14 Les activités à venir
- 15 Version électronique ou version papier
- 15 La revue Quoi de neuf
- 16 Section jeux
- 17 Solutions aux jeux du bulletin de juin 2024
- 18 Muffins de l'amitié



Mot du président régional

Bonjour à vous, membres de la région 01

Après avoir participé au Congrès de la CSQ au sein de la délégation de l'AREQ du 26 au 29 juin à Québec, nous sommes de retour pour entreprendre une nouvelle année 2024-2025.

Quant aux activités de la région, elles sont bien amorcées. Dès la mi-septembre, une rencontre régionale a permis de réunir tous les membres des conseils sectoriels de la région 01 et de rencontrer Samuel Labrecque, conférencier aux dossiers sociaux sur le Soutien à l'autonomie des personnes âgées : un défi de société qu'il faut relever. Une conférence très appréciée des participants. Des activités régionales seront organisées pour vos responsables de comités régionaux et sectoriels, vers la mi-mars 2025. Je vous invite à y participer en grand nombre. Lors de ces rencontres, deux conférenciers : Johanne Freire et Samuel Labrecque, nous entretiendront sur des sujets d'actualité.

Tous nos secteurs sont en route pour une nouvelle année. Bravo à vous tous pour votre intérêt, pour votre participation et pour votre implication au sein des différents comités.

En juin 2025, du 15 au 18 juin, une rencontre se déroulera aux Îles-de-la-Madeleine. Notre AGR aura lieu au même endroit le 16 juin. Je vous invite à y participer en grand nombre. Des démarches sont négociées avec l'agence de Voyages des Îles et l'hôtel Accent pour favoriser nos déplacements et notre hébergement aux Îles. Des informations additionnelles peuvent être obtenues en communiquant avec la personne à la présidence sectorielle pour inscription et en apprendre davantage sur son déroulement et la façon d'y participer.

Déjà à votre AGS 2025, une délégation provisoire sera nommée pour participer au Congrès AREQ 2026. Un Congrès extraordinaire se tiendra, précédant le Congrès régulier, pour finaliser nos statuts et règlements.

Je vous souhaite de Joyeuses Fêtes. Profitez de ce temps privilégié pour festoyer avec les vôtres. Que la prochaine année vous apporte santé, joie et bonheur.

Raoul Deraspe, président régional 01



Raoul Deraspe
Président régional

Mot de la présidente sectorielle

Bonjour à tous et à toutes,

Il est venu le temps de préparer le bulletin de décembre. J'aimerais tout d'abord saluer nos nouvelles personnes retraitées : Danielle Bernatchez, Down Casey, Aline Côté, Claire Coulombe, Claude-Louis Desjardins, Maryse Dufresne, Micheline English, Hal Perry, Julienne Plourde, Claudine Poirier, Sylvie Tremblay, Pascale Lamarre et Caroline Whitty.

La mission de l'AREQ est de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits des personnes âgées. Aussi, l'AREQ souscrit 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 qui a mené à la création de la Fondation qui porte son nom. Vous pouvez devenir membre à vie de cette fondation pour le minime coût de 10 \$. Des formulaires sont disponibles si vous désirez en faire partie.

Le déjeuner de la rentrée a eu lieu au restaurant La Marée-Haute de Grande-Vallée. Une marche au Parc Forillon a aussi été organisée. Du 28 au 31 octobre, j'ai assisté au CN (conseil national) à Québec. En novembre, pour la Journée internationale des hommes, nous avons déjeuné au Café des Artistes.

Pour plus d'information à propos de l'AREQ, vous pouvez consulter le site Web à l'adresse areq.lacsq.org. Enfin, si vous avez le goût de vous impliquer dans une fonction ou un comité, n'hésitez pas à nous en informer. Au printemps, la personne première à la première vice-présidence et la personne à la trésorerie terminent leur mandat. On a vraiment besoin de relève.

Vous êtes les bienvenus à toutes les activités organisées et nous accueillons avec plaisir vos suggestions.

Je vous souhaite un très Joyeux Noël et une Bonne Année,

Christiane Beaudoin, présidente
Côte-de-Gaspé 01L



Christiane Beaudoin
Présidente sectorielle 01L

AREQ rencontre régionale à Matane

Le conseil sectoriel a assisté à la rencontre régionale de la Région Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les Îles-Côte-Nord à Matane le 18 septembre 2024.

La rencontre a débuté par un mot de bienvenue de notre président régional Raoul Deraspe.

M. Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux de l'AREQ, nous a entretenus d'un dossier important soit le soutien à l'autonomie des personnes âgées : un défi de société qu'il faut relever. Il nous a parlé des nouvelles maisons des aînées qui ont coûté très cher et qui sont peu utilisées, vu le manque de ressources. Les personnes âgées ont besoin d'un soutien à domicile et un soutien à l'autonomie. Il nous a expliqué les différentes façons d'évaluer les personnes à domicile afin d'évaluer leurs besoins. Une conférence très intéressante où les participants et participantes ont beaucoup interagi.

Une rencontre par poste au conseil sectoriel a suivi. Un tour de table des personnes présentes nous a fait connaître les différentes activités de chaque secteur.

En après midi, Raoul nous a présenté les différents membres du CER (conseil exécutif régional). Il nous a parlé du bilan financier du CR (conseil régional). Des informations sur la prochaine AGR qui aura lieu aux Îles de la Madeleine nous ont été transmises. Celle-ci se tiendra du 15 au 18 juin 2025. Un feuillet explicatif nous a été donné.

Un retour sur la rencontre par poste au conseil sectoriel a terminé la rencontre.

Henriette Morin, conseillère au C.S.



*Henriette Morin
Conseillère no 1*

Don de la Fondation Laure-Gaudreault

C'est le mercredi 26 juin 2024 que Micheline Boulet (responsable de la Fondation Laure-Gaudreault pour le secteur Côte-de-Gaspé) et moi-même Christiane Beaudoin, sommes allées remettre le chèque au montant de 1 500 \$ à la Résidence du Phare de Cap-des-Rosiers, pour l'achat d'un fauteuil confortable pour la chambre de répit.

Nous y avons rencontré M. Gérald O'Connor et Mme Marina O'Connor qui siègent tous les deux sur le conseil d'administration.



Christiane Beaudoin - Micheline Boulet - Marina O'Connor - Gérald O'Connor

Activité de la rentrée

LE MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024
RESTAURANT LA MARÉE HAUTE GRANDE-VALLÉE



Une belle journée!

Un brunch servi au restaurant La Marée-Haute de Grande Vallée.

Une assiette bien garnie pour le repas. Quel délice!

Soixante-treize membres participants dont 3 nouvelles membres ont pris place gratuitement à cette activité.

Retrouvailles et jasettes ont donné une atmosphère de fête et de gaité.

Quoi de mieux pour commencer l'année 2024-2025 à l'AREQ.

Un feuillet de renseignements a été distribué à tous les membres participants.

Un merci à tous ceux et celles qui ont fait un don pour la Fondation Laure-Gaudreau.

Félicitations aux gagnants de prix de présence : Marie-France Fournier, Régis Fournier, Rose-Hélène Beaudoin, Jean-Paul Fournier et Christiane Beaudoin.



Nadia Mimeault
Première vice-présidente

Marche au Parc Forillon

LE MERCREDI 25 SEPTEMBRE 2024



Le 25 septembre, 31 personnes ont participé au pique-nique qui a eu lieu dans le Parc Forillon au site de Grand-Grave.

Chaque participant apportait son dîner, le dessert et l'entrée au Parc étaient offerts par le secteur.

Les gens ont pu apprécier le décor automnal en sillonnant à leur rythme le sentier des Graves. Ce beau sentier fût parsemé de plusieurs signes de présence d'animaux mais au plaisir de plusieurs et au détriment de certains aucune bête n'a été observée.

Les gagnants des prix de présence : Mme Danielle Beaudoin et M. Roger Dupuis.

Claudette Samuel, secrétaire



Indexation à la RREGOP 2025

COMITÉ ASSURANCES MONIQUE BLAIS RESPONSABLE

L'indexation du RREGOP en 2025

Retraite Québec vient d'annoncer le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du régime de rentes du Québec (RRQ) à compter du 1^{er} janvier 2025 : ce taux est de 2,6 %. Il a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2023 et octobre 2024. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

Indexation de la rente du RREGOP en janvier 2025

C'est ce taux de 2,6 % qui est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, tels que le RREGOP, le RRE, le RRF et le RRCE. Cela s'applique également sur la rente de la personne conjointe survivante.

Rappelons que trois formules sont utilisées pour le calcul de l'indexation de la rente des personnes retraitées du secteur public, en fonction des années durant lesquelles elles ont cotisé au régime. Il est possible que plus d'une formule soit utilisée pour calculer l'indexation de la rente d'une personne, si celle-ci a versé des cotisations correspondant à plus d'une période.

Années cotisées avant le 1 ^{er} juillet 1982 : Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	2,6 % (soit le TAIR)
Années cotisées entre le 1 ^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999 : Portion de la rente indexée selon le TAIR – 3 %	0 % (soit le TAIR-3 %)
Années cotisées depuis le 1 ^{er} janvier 2000 : Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des 2 formules : 50 % du TAIR ou TAIR – 3 %	1,3 % (soit 50 % du TAIR, la plus avantageuse des 2 formules)



Veillez noter que ces modifications ont été apportées aux formules d'indexation du Régime de retraite du personnel d'encadrement (RRPE) à la suite de l'adoption de la loi 126. Ce tableau illustre les formules d'indexation de tous les régimes de retraite du secteur public, à l'exception du RRPE.

Déjeuner au Café des Artistes

Le mardi 19 novembre 2024

Considérant que la Journée internationale des hommes est fixée au 19 novembre et afin de souligner cet événement de façon particulière, nous avons invité les membres de notre secteur à un déjeuner au Café des Artistes à Gaspé.

Trente femmes et six hommes ont répondu à notre invitation. Ce fut une belle rencontre, laquelle a permis aux membres de se rencontrer et d'échanger dans la bonne humeur. Et afin de porter une attention spéciale aux hommes, notre conseil sectoriel a décidé de payer la facture des hommes présents, soit : Jean-Paul Fournier, Gaston Morin, Réjean Ouellet, Paul Paré, Jean-Marc Richard et François Tardif.

Merci à notre conseil sectoriel pour ce geste généreux et un gros MERCI à tous les membres présents.

Jean-Paul Fournier, responsable du Comité des hommes



Les soins à domicile au Québec

Au Québec, les soins à domicile jouent un rôle essentiel dans le système de santé, permettant aux personnes âgées, aux personnes en situation de handicap et à celles ayant des besoins de santé particuliers de recevoir des soins dans le confort de leur foyer.

Ces services visent à favoriser l'autonomie des patients et à améliorer leur qualité de vie tout en réduisant la pression sur les hôpitaux et les établissements de santé.

Les soins à domicile peuvent inclure une variété de services. Par exemple, les infirmières peuvent dispenser des soins médicaux tels que la gestion des médicaments, les soins de plaies ou encore les prises de sang. Les préposés aux bénéficiaires (PAB) fournissent une assistance dans les activités quotidiennes comme le bain, l'habillement et la préparation des repas. Ces services sont souvent adaptés aux besoins spécifiques de chaque individu, garantissant ainsi une approche personnalisée.

De plus, plusieurs organisations communautaires et privées offrent des soins à domicile, comme l'Appui, qui soutient les familles et les proches aidants en fournissant des ressources et des formations.

Enfin, l'intégration de technologies telles que les soins virtuels permet aux professionnels de santé de suivre les patients à distance, rendant les soins plus accessibles. En somme, les soins à domicile au Québec constituent une solution précieuse pour répondre aux besoins d'une population vieillissante et pour assurer un continuum de soins adapté.

Les soins à domicile au Québec présentent de nombreux avantages qui contribuent à leur popularité croissante.

Voici quelques-uns des principaux avantages :

- Confort et familiarité : Recevoir des soins à domicile permet aux patients de rester dans leur environnement familial, ce qui peut réduire l'anxiété et améliorer leur bien-être émotionnel.
- Personnalisation des soins : Les services sont souvent adaptés aux besoins spécifiques de chaque individu, ce qui permet une approche plus ciblée et efficace des soins.
- Réduction des coûts : Les soins à domicile peuvent être moins coûteux que les séjours en établissement, ce qui permet de mieux gérer les ressources du système de santé.
- Soutien aux proches aidants : Les soins à domicile allègent le fardeau des proches en offrant un soutien professionnel, ce qui contribue à préserver la santé physique et mentale des aidants.

En somme, les soins à domicile ne se limitent pas seulement à la fourniture de services médicaux, mais engendrent également des bénéfices significatifs pour les patients, leurs familles et le système de santé dans son ensemble. Cette approche intégrée répond à la demande croissante d'une santé plus personnalisée et accessible.



**Responsables
des comités**

<p>Assurances Monique Blais germainblais@telus.net</p>	<p>Condition des femmes Claudette Samuel csamuel@telus.net</p>
<p>Condition des hommes Jean-Paul Fournier jepafo07@hotmail.com</p>	<p>Retraite Monique Blais germainblais@telus.net</p>
<p>Sociopolitique Nadia Mimeault nadia.mimeault@hotmail.ca</p>	<p>Environnement Henriette Morin henrietteMorin7@icloud.com</p>
<p>AREQ toujours en action Adéline Cloutier adelinacloutier1@outlook.com</p>	<p>Fondation Laure Gaudreault Micheline Boulet parepa@cgocable.ca</p>
<p>Informatique Denis Berthelot denisberthelot1@gmail.com</p>	<p>Bulletin sectoriel Conseil sectoriel maude.mylene@telus.net</p>



Margaret Patterson	24 novembre 2023
Jocelyn Bujold	27 avril 2024
Jocelyne Boulay	6 mai 2024
Gabrielle Marquis	9 mai 2024
Gervais Lelièvre	9 mai 2024
Mariette Bond	21 août 2024
Maria Couture	9 octobre 2024
Jeannine Cassistat-Oleary	23 octobre 2024

Le conseil sectoriel offre ses plus sincères sympathies aux familles éprouvées.
Pour informer les membres du secteur d'un décès, contactez la responsable,
Nadia Mimeault nadiamimeault@hotmail.ca

Lors du décès d'un membre

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

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

Nous joindre Changement d'adresse



The screenshot shows the website www.lareq.org/nous-joindre/. The page features the AREQ CSQ logo, navigation links (Infolettre, Inscription SPQ, Extranet, Mon profil), and the ALLIÉ logo. A navigation menu includes 'NOUS JOINDRE'. The main content area displays a photo of a smiling family and a text box with the following information:

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 : 418 525-0813 ou 1 800 663-2408
Télécopieur : 418 525-0789
Courriel : info@areq.lacsq.org

📌 Pour toutes questions en lien avec les sessions de préparation à la retraite, veuillez s'il vous plaît écrire à sp@areq.lacsq.org

Changement d'adresse

[CLIQUEZ ICI POUR EFFECTUER UN 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.

Les activités à venir

24 janvier 2025 : Initiation au Tai Chi

14 février 2025 : Dîner de l'amitié au Café des Artistes

7 mars 2025 : Comité Condition des femmes

23 avril 2025 : PTEA

Avril 2025 : Dîner des bénévoles

7 mai 2025 : AGS Assemblée générale sectorielle

16 juin 2025 : AGR aux Îles de la Madeleine

ÉQUIPE DU JOURNAL

Christiane Beaudoin, Nadia Mimeault, Adélina Cloutier, Henriette Morin, Yvette Moulin, Claudette Samuel

Pour soumettre un article :
maude.mylene@telus.net

AREQ nationale	418 525-0611 1 800 663-2408	areq.lacsq.org info@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

Informations pratiques

RECEVOIR LE BULLETIN PAR COURRIEL

Plusieurs de nos membres reçoivent déjà leur bulletin sectoriel en format électronique. Si vous désirez vous ajouter à cette liste, vous pouvez en faire la demande par courriel à Christiane Beaudoin à l'adresse suivante : maude.mylene@telus.net

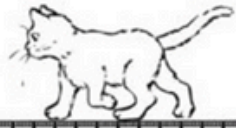
Version électronique ou version papier

Nous aimerions savoir quelle est la meilleure façon de vous faire parvenir le bulletin. Est-ce que vous préférez la version électronique ou la version papier? Faites moi parvenir votre réponse à : maude.mylene@telus.net

La revue Quoi de neuf

Ce message s'adresse à tous les couples qui reçoivent la revue Quoi de neuf en double dans leur foyer. Il serait important que vous communiquiez avec l'AREQ afin de leur demander de vous en envoyer une seule copie afin de respecter l'environnement. L'adresse pour le faire est : dion.nathalie@areq.lacsq.org





Le chat



D	C	H	A	T	O	N	Z	B	V	M	I	N	O	U	J	E	C	I	D
A	P	Ç	E	D	M	A	N	D	A	R	I	N	W	P	C	U	H	R	F
N	S	O	Y	Y	Z	W	D	V	J	C	D	S	M	R	R	R	A	I	E
G	F	A	I	H	T	Q	U	D	P	H	H	S	W	A	S	O	T	I	M
O	F	E	U	L	E	M	E	N	T	A	Q	M	W	J	L	P	Z	W	E
R	A	M	Q	V	S	S	R	O	N	R	O	N	N	E	M	E	N	T	L
A	Q	W	F	U	A	R	L	Y	Q	T	M	A	T	O	U	E	D	P	L
A	B	L	E	U	E	G	M	B	Z	R	P	Y	J	R	P	N	M	E	E
X	Ç	E	L	W	D	U	E	K	K	E	C	E	F	E	A	W	R	L	N
Ç	D	M	I	A	O	U	E	D	G	U	M	F	D	S	G	L	I	A	H
V	S	S	D	D	S	P	H	Y	N	X	C	A	R	I	A	L	C	G	Ç
F	U	I	E	W	U	I	C	K	A	C	U	E	M	G	G	I	Z	E	M
C	A	A	B	A	C	H	A	A	P	B	P	X	N	M	R	R	I	L	I
E	B	M	M	E	G	H	R	N	R	G	Q	E	N	E	I	N	E	L	N
Y	Y	O	T	C	R	S	A	A	O	N	B	J	M	Z	L	F	C	E	E
L	S	I	Q	U	F	I	N	T	G	M	I	A	U	L	E	M	E	N	T
A	S	S	A	C	R	E	E	Ç	T	D	J	V	C	U	O	T	I	R	T
N	I	P	D	Q	H	O	Ç	N	Ç	E	O	U	O	J	L	I	A	L	E
H	N	O	D	O	R	A	T	S	O	M	A	L	I	R	A	T	U	Ç	A
N	I	Ç	M	I	S	T	I	G	R	I	W	X	L	W	E	S	S	H	S

Reproduction autorisée uniquement à usage privé. Toute réimpression est rigoureusement interdite.

CHAT	ANGORA
CHATTE	PEDIGREE
CHATON	ABYSSIN
SAUVAGE	PERSAN
MAMMIFERE	AMERICAN
CARNIVORE	ASIAN
MATOU	BLEU
MIAOU	CEYLAN
FELIDE	MANDARIN
RONRONNEMENT	MAU
MIAULEMENT	SACRE
FEULEMENT	SIBERIEN
MINOU	SOMALI
MINETTE	SPHYNX
MISTIGRI	QUEUE
ODORAT	POILS
SIAMOIS	PELAGE
RAGDOLL	MALE
BENGAL	FEMELLE
CHARTREUX	EUROPEEN

Section jeux



lesjeuxdemarie.com

Solutions aux jeux du bulletin de juin 2024

Sudoku

5	4	3	9	2	1	8	7	6
2	1	9	6	8	7	5	4	3
8	7	6	3	5	4	2	1	9
9	8	7	4	6	5	3	2	1
3	2	1	7	9	8	6	5	4
6	5	4	1	3	2	9	8	7
7	6	5	2	4	3	1	9	8
4	3	2	8	1	9	7	6	5
1	9	8	5	7	6	4	3	2
8	7	6	5	4	3	1	9	2
5	4	3	2	1	9	7	6	8
2	1	9	8	7	6	4	3	5
1	9	8	7	6	5	3	2	4
4	3	2	1	9	8	6	5	7
7	6	5	4	3	2	9	8	1
3	2	1	9	8	7	5	4	6
6	5	4	3	2	1	8	7	9
9	8	7	6	5	4	2	1	3

Verbes (2)

	D		R	A	M	A	S	S	E	R		O			
	E						O					B			
	M		O	R	N	E	R		M			T			
	A						T			C	A	S	S	E	R
M	E	N	A	C	E	R				I		N			
O		D					E		F	G		I			
I		E		M	U	R	M	U	R	E	R		R		
S		R							A	I				N	
S				K	I	D	N	A	P	P	E	R		N	O
O									P					A	U
N				A					E	N	L	E	V	E	R
N				R	E	M	U	E	R					I	R
E				R										G	I
R				D	I	R	I	G	E	R				U	R
				V										E	
				E					A	S	P	I	R	E	R
P	U	N	I	R											

Muffins de l'amitié

4 tasses de farine blanche
4 tasses de farine de blé
8 c. à thé de poudre à pâte
3 tasses de sucre
4 tasses de lait

Brasser

Ajouter

1 tasse d'huile
6 œufs
14 oz de compote de pommes
4 c. à thé de vanille
2 tasses de céréales All Bran
3 c. à thé de soda
2 c. à thé de sel
3 à 4 c. à thé de cannelle
14 oz d'ananas broyés avec jus
2 tasses de dattes que je fais cuire légèrement et que je passe au mélangeur avec les ananas broyés



Vous pouvez ajouter ½ tasse de cerises

Cuire à 350° pendant 20 minutes. Donne à peu près 72 muffins. Moi, je les fais dans des moules à pain, mais la cuisson est beaucoup plus longue.

Dans cette recette, j'ai coupé le sucre de moitié (on demandait 6 tasses et j'ai enlevé ½ tasse d'huile (la recette originale en contenait 1 ½ tasse). Très grosse recette. Idéal pour partager dans la période des Fêtes.

Joyeux Noël

Bonne et heureuse année