

# VIVRE LE TEMPS

Côte-de-Gaspé  
01L

*Pêche à l'éperlan  
sur la Baie de Gaspé*

DÉCEMBRE 2025



# AREQ

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

2. Table des matières
3. Mot du président régional
4. Mot de la présidente sectorielle
5. Un comité par et pour les membres
6. Marche et pique-nique Parc Forillon
7. Déjeuner d'accueil
8. PTEA Aide médicale à mourir
9. Déjeuner du comité des Hommes
10. AREQ Tournée du CE Rivière-du-Loup
11. Soins à domicile au Québec
12. Élections
12. Nouveaux membres
13. Responsable des comités
14. Activités à venir
15. Entraide entre les membres





## MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Le temps passe vite. Nous planifions la dernière année de mon deuxième mandat à la présidence régionale.

Notre année 2025-2026 est bien amorcée. Nous avons participé avec les membres des conseils sectoriels et leur délégation à une rencontre à Rivière-du-Loup. En partenariat avec la région 3 : Québec-Chaudières Appalaches, nous avons exploré quelques thèmes préparatoires aux orientations de l'AREQ lesquels seront présentés au Congrès 2026 à Lévis. Lorsque toutes les régions seront visitées, une mise à jour sera présentée aux participants. Par la suite, un plan d'action suivra pour le prochain triennat 2026-2029.

L'AREQ poursuit son plan de développement. En novembre 2025, le National compte 60 482 membres. Et à la région 01, Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-Les-Iles-Côte-Nord, 4 602 membres, dont 4 461 réguliers et 141 associés y sont inscrits. L'arrivée de nouveaux membres associés, les visites de l'AREQ, des Fédérations de la CSQ, la campagne élargie d'adhésion au régime Santé Plus et l'adhésion de membres après un jour à la CSQ, permettent à notre Association d'augmenter considérablement le nombre de nos membres.

Je remercie les membres qui se sont déplacés en juin pour notre AGR 2025 aux Îles-de-la-Madeleine. Une rencontre très intéressante où nous avons joint l'utile à l'agréable. Je vous invite à y participer à Carleton en 2026. Nous vous attendons au Riotel (Hôtel Baie-Bleue) le 1er mai. Des informations vous parviendront après les Fêtes par votre présidence de secteur. À cette occasion, il y aura élection à la présidence régionale ainsi qu'au Conseil exécutif de la région 01. Bienvenue à vous tous.

Mes visites de secteurs sont engagées. Je devrais tous vous rencontrer avant ou durant votre AGS. Ce sera pour moi une dernière visite avant la fin de mon mandat.

En cette période des Fêtes, je vous souhaite une année remplie de belles surprises et une nouvelle année 2026 de santé et de bonheur.

Raoul Déraspe, président régional 01







## MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE

Le conseil sectoriel et moi-même voulons d'abord vous souhaiter un très joyeux Noël et une très bonne année. Je veux remercier tous les membres du conseil sectoriel qui me soutiennent dans toutes les activités que nous organisons. Je me dois aussi de remercier toutes les personnes responsables des différents comités et dossiers sans oublier tous les maillons. Nos activités ne seraient pas possible sans l'aide de toute cette équipe. Surtout, ce ne serait pas possible sans votre participation.

Je vous informe que c'est ma dernière activité de Noël en tant que présidente. Au mois de mai prochain, lors de notre AGS, nous devons élire quelqu'un à la présidence du secteur, à la 2<sup>e</sup> vice-présidence et il y a toujours 2 postes de conseiller ou conseillère à combler. Mon mandat est terminé. En 2013, lors de ma prise de retraite, c'est Raoul Déraspe qui est venu me chercher pour remplir le rôle de secrétaire. J'ai occupé ce poste pendant 7 ans à cause de la pandémie. J'ai fait mes 2 mandats en tant que présidente. Même si je le voulais, je ne pourrais pas reprendre un autre mandat au poste de présidente. J'ai l'impression que je vais m'ennuyer car depuis ma retraite, j'ai toujours été sur le conseil sectoriel. Je vais continuer de faire la mise en pages du bulletin sectoriel à moins que quelqu'un veule tenter l'expérience.

J'aimerais aussi que nous pensions aux autres de par notre Fondation Laure-Gaudreault. Nous sommes 382 membres de l'AREQ dans notre région mais très peu sont membres de la Fondation. Vous trouverez des formulaires à remplir qui vous permettront d'être membres à vie pour le simple coût de 10 \$. Vous savez que cette Fondation permet à des organismes sans but lucratif de notre région de recevoir un don afin de combler des besoins. Vous pouvez le remplir numériquement ou m'en faire la demande. Je me ferai un plaisir de vous le poster. L'an passé, c'est le Centre de pédiatrie sociale qui a profité de ce don. Au printemps, ce sera la Fondation de l'école St-Rosaire. Et nous avons déjà une demande pour la prochaine année.

Ensuite, je vous invite à écrire un article pour le prochain bulletin qui sortira en juin. Aussi, vous êtes les bienvenus pour nous suggérer des activités qui pourraient vous faire plaisir. Nous serons heureux de les organiser dans la mesure du possible.

Joyeux Noël et bonne année

Christiane Beaudoin, présidente  
Région 01 L Côte-de-Gaspé





# Un comité par et pour les nouveaux membres

Dans un récent numéro du magazine Quoi de neuf, nous apprenions que l'AREQ a adopté un plan de développement et de recrutement. L'un des objectifs associés à ce plan est de répondre aux besoins des nouveaux membres.

C'est dans ce contexte qu'a été mis sur pied, à l'hiver 2025, le groupe de travail sur l'intégration des nouveaux membres (GTINM). Le GTINM, de son « petit nom », est formé de six membres qui ont adhéré à l'AREQ depuis moins de cinq ans.

Ces nouveaux membres sont issus de différentes régions et de différents corps d'emploi. Il s'agit de Claudia Cousin, Jean-Denis Lavigne, Élyse Dion, Danielle Goudreault, Sylvie Levert et Manon Martin. Le 1<sup>er</sup> vice-président de l'AREQ, Martin St-Pierre et un conseiller de l'Association, les accompagnent.

## Déjà trois rencontres

Le GTINM s'est réuni trois fois depuis février. Ces rencontres ont d'abord permis de préciser le mandat du groupe de travail. Ce mandat consistera à :

- développer une offre de services pour les nouvelles personnes retraitées;
- identifier des obstacles à la participation des nouveaux membres de l'AREQ dans sa structure associative et aux activités organisées;
- proposer des idées et des solutions pour favoriser la participation.

Les membres du GTINM ont aussi commencé à réfléchir à une ou à des activités visant plus spécifiquement les nouveaux membres. Cela pourrait être, par exemple, une journée de formations sur la relève ou même un camp de la relève.

## Ateliers sur les nouvelles manières de faire

Les membres du groupe ont aussi apporté leurs contributions à la préparation de la tournée du Conseil exécutif, qui aura lieu à l'automne. La tournée visera, entre autres, à identifier de nouvelles manières de faire à l'AREQ.

Concrètement, le GTINM planche sur un atelier de type remue-méninge, pour faire ressortir des idées et des solutions novatrices à mettre en place au cours du prochain triennat, et ce, toujours dans le but de stimuler la participation de nos nouveaux membres et d'agrandir le « membership » de l'AREQ.

Proposez vos idées!

Sachez que toutes les idées sont les bienvenues! Si vous en avez à partager avec nous, nous vous invitons à les transmettre à [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org). Tous les messages seront acheminés aux membres du groupe de travail.



# Marche et pique-nique Parc Forillon

Marche et pique-nique au Parc Forillon

La première activité de l'AREQ a eu lieu le 28 août au Parc Forillon. Une belle journée où le soleil brillait de tous ses rayons. Vingt-deux personnes étaient présentes. Nous avons commencé l'activité par une marche dans le sentier de Grande Grave. Après une heure de marche, chacun et chacune ont dégusté le pique-nique apporté par les membres. Le dessert a été servi par le conseil sectoriel.

Six prix de présence ont été donnés.

Voici le gagnant et les gagnantes :

Henriette Morin : porte-clé  
Claudette Dee : Serviette de plage  
Micheline Boulet : Serviette de plage  
Denise Paradis : Serviette de plage  
Carmelle Dupuis : Porte-clé  
Raoul Deraspe : Porte-clé

Nous souhaitons répéter l'activité l'année prochaine.



**Henriette Morin**  
**Vice-présidente**



# Déjeuner d'accueil

## Restaurant La Marée Haute



### ACTIVITÉ D'ACCUEIL

Pour débiter les activités de l'année 2025-2026., le 10 septembre, 58 personnes se sont réunies au restaurant « La Marée Haute » de Grande Vallée pour participer à l'activité d'accueil. Parmi les 12 nouveaux membres, 4 étaient présents : Mmes Brigitte Lejeune, Mona Bernier, Guylaine Fournier et M. Martin Carbonneau.

Le tirage 50/50 de FLG a été divisé en deux montants de 60 \$ et ont été gagnés par Mmes Guylaine Fournier et Annie Jalbert. Cinq prix de présence ont été tirés parmi les personnes présentes. Les gagnants sont : Mmes Micheline Ouellet, Pierrette Dubé, Claudette Samuel et Mrs Martin Carbonneau et Claude Laflamme.

Tous ont bien apprécié cette activité agrémentée d'un bon repas.

Claudette Samuel, secrétaire



**Claudette Samuel**  
**Secrétaire**





# PTEA AIDE MÉDICALE À MOURIR

Dans le cadre de l'AREQ toujours en action, le 22 octobre dernier, nous avons reçu Dre Catherine Blais-Morin qui nous a entretenus au sujet de l'aide médicale à mourir, les critères pour l'obtention de celle-ci, les démarches médicales à faire et les médicaments à donner.

Elle a aussi renseigné les personnes présentes sur la différence entre les soins palliatifs de fin de vie, la sédation palliative, et l'aide médicale à mourir.

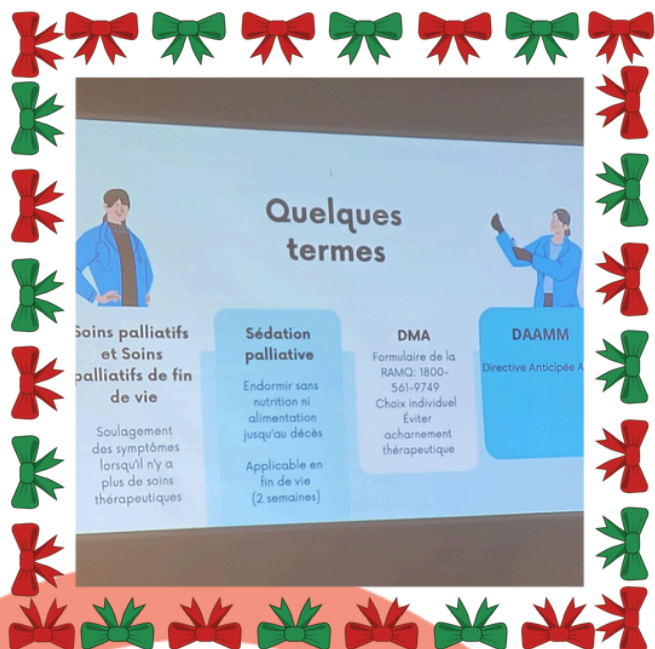
Cette conférence très intéressante s'est déroulée de façon interactive, permettant aux quarante-neuf personnes présentes de participer à un quiz sur le sujet. Dre Blais Morin a généreusement répondu à de nombreuses questions des participants.

Après la conférence, le groupe s'est déplacé à la pâtisserie St-Hubert pour le dîner.

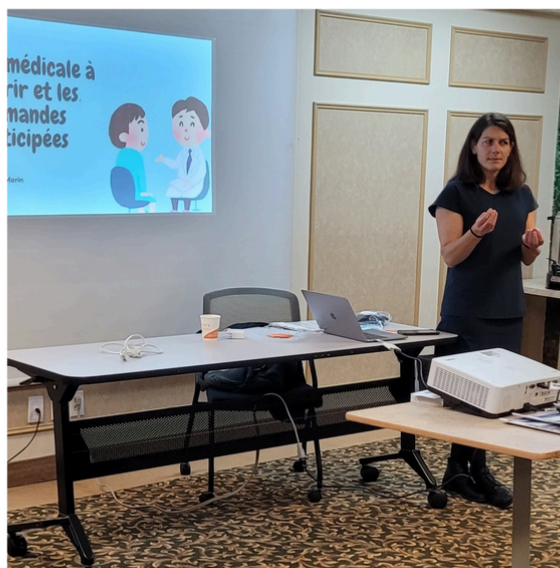
Adélina Cloutier, responsable du projet de l'AREQ toujours en action  
C.S du secteur L, Côte-de-Gaspé



**Adelina Cloutier**  
2e vice-présidente



Quelques termes			
<b>Soins palliatifs et Soins palliatifs de fin de vie</b>	<b>Sédation palliative</b>	<b>DMA</b>	<b>DAAMM</b>
Soulagement des symptômes lorsqu'il n'y a plus de soins thérapeutiques	Endormir sans nutrition ni alimentation jusqu'au décès  Applicable en fin de vie (2 semaines)	Formulaire de la RAMQ: 1800-561-9749 Choix individuel Éviter acharnement thérapeutique	Directive Anticipée A



**Dre Catherine Blais-Morin**

# Déjeuner du comité des Hommes

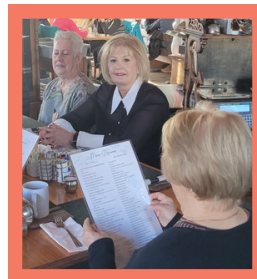


**LE MERCREDI 19 NOVEMBRE 2025**  
**AU RESTAURANT CAFÉ DES ARTISTES**

Le 19 novembre dernier, c'était la Journée internationale des hommes et pour souligner cet événement, un déjeuner fut organisé au Café des Artistes à Gaspé. Trente-six personnes de notre secteur y étaient présentes, dont sept hommes et vingt-neuf femmes.

Merci à Mme Henriette Morin pour sa collaboration ainsi qu'aux responsables des maillons. Je tiens aussi à remercier les membres de l'AREQ qui y ont assisté et je vous dis « à la prochaine ».

**Roger Dupuis**  
Responsable du comité des hommes



# AREQ tournée du CE Rivière-du-Loup



Les 23 et 24 septembre avait lieu à Rivière-du-Loup la première des 4 rencontres de la Tournée du CE. Les régions 01 et 03 étaient présentes de même que tous les membres du Conseil sectoriel.

Le cheminement vers le congrès, qui aura lieu en juin, à Lévis, nous a été expliqué. En ateliers, première partie, nous avons fait un remue-méninge sur les orientations pour le triennat 2026-2029 et sur les nouvelles façons de faire de l'AREQ.

En deuxième partie, nous avons priorisé les orientations pour le triennat 2026-2029. Une rencontre où il y a eu des échanges constructifs et positifs.

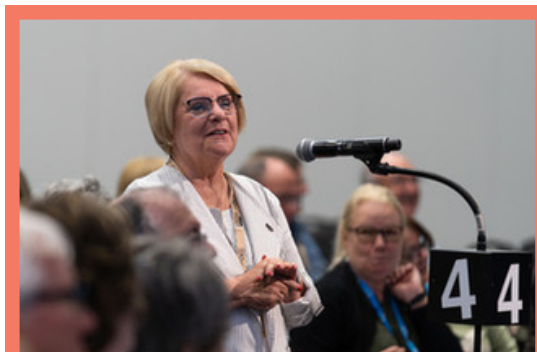
Suite aux 4 rencontres, des propositions seront transmises aux instances concernées pour recommandations.

Henriette Morin  
1<sup>re</sup> vice-présidente



**Henriette Morin**  
**Vice-présidente**

## Les 49e et 50e Congrès de l'AREQ auront lieu à Lévis du 8 au 11 juin 2026





# 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.





## BIENVENUE À NOS NOUVEAUX MEMBRES

<b>Mona Bernier</b>	<b>Martin Carbonneau</b>	<b>Annie Cloutier</b>
<b>Maryse Dufresne</b>	<b>Guylaine Fournier</b>	<b>Yvan Gagnon</b>
<b>Richard Laflamme</b>	<b>Lyne Leblanc</b>	<b>Brigitte Lejeune</b>
<b>Hall Perry</b>	<b>Leaticia Perez Vallafana</b>	<b>Denis Synnett</b>



## Élections en mai

C'est lors de notre assemblée générale sectorielle (AGS) du 1er avril qu'auront lieu les élections au conseil sectoriel. Les postes en élection sont : la présidence, la 2e vice-présidence et il y a toujours 2 postes comme conseiller ou conseillère à combler.

Vous pouvez communiquer avec moi si vous désirez un bulletin de présentation de candidature à :  
maude.mylene@telus.net

## Éligibilité

Tout membre régulier et en règle inscrit dans un secteur est éligible à l'un ou l'autre des postes du conseil sectoriel, sous réserve de la limite de 2 mandats consécutifs complets à ce même poste.

Tout membre régulier et en règle qui a occupé un poste électif pour la durée maximale prévue aux statuts et règlements ne peut présenter sa candidature à ce même poste avant qu'il ne se soit écoulé une période d'attente de 3 ans.



Responsables des comités	<b>Assurances</b> <b>Monique Blais</b> <b>germainblais@telus.net</b>	<b>Condition des femmes</b> <b>Claudette Samuel</b> <b>csamueletelus.net</b>
	<b>Condition des hommes</b> <b>Roger Dupuis</b> <b>clairequeenton1@hotmail.com</b>	<b>Retraite</b> <b>Monique Blais</b> <b>germainblais@telus.net</b>
	<b>Environnement</b> <b>Henriette Morin</b> <b>henrietteморin7@icloud.com</b>	<b>Fondation Laure Gaudreault</b> <b>Micheline Boulet</b> <b>parepa@cgocable.ca</b>
	<b>Responsable du bulletin</b> <b>Conseil sectoriel</b> <b>maude.mylene@telus.net</b>	<b>Sociopolitique</b> <b>Yvette Moulin</b> <b>ymoulin02@gmail.com</b>



Jean-Marc Richard 18 août 2025  
 Colette Lapierre 7 novembre 2025  
 François Guay 14 octobre 2025

Le conseil sectoriel offre ses plus sincères sympathies aux familles éprouvées.  
 Pour informer les membres du secteur d'un décès, contactez la responsable,  
 Henriette Morin à l'adresse courriel suivante : [henrietteморin7@icloud.com](mailto:henrietteморin7@icloud.com)



# Activités à venir

**11 décembre 2025 : Diner de Noël**

**15 janvier 2026 : Yoga sur chaise**

**11 février 2026 : Déjeuner de l'amitié**

**11 mars 2026 : Rencontre comité des Femmes**

**1er avril 2026 : AGS assemblée générale sectorielle**

**29 avril 2026 : Dîner des bénévoles**

**1er mai 2026 : AGR 01 à Carleton**

**Mai 2026 : Grand nettoyage Ville de Gaspé**

## ÉQUIPE DU JOURNAL

Christiane Beaudoin

Adelina Cloutier

Henriette Morin

Claudette Samuel

**Pour soumettre un article :**

**[maude.mylene@telus.net](mailto:maude.mylene@telus.net)**

**Mise en page : Christiane Beaudoin**

**Révision : Jean-Paul Fournier**

**Impression : Imprimerie du Havre**

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

<b>AREQ nationale</b>	<b>418 525-0611 1 800 663-2408</b>	<b><a href="http://areq.lacsq.org">areq.lacsq.org</a> <a href="mailto:info@areq.lacsq.org">info@areq.lacsq.org</a></b>
<b>Beneva</b>	<b>1 888-6962 418 651-6962</b>	<b><a href="http://www.beneva.ca/fr">www.beneva.ca/fr</a></b>
<b>RAMQ</b>	<b>1 800 561-9749</b>	<b><a href="http://ramq.gouv.qc.ca">ramq.gouv.qc.ca</a></b>
<b>Retraite Québec</b>	<b>418-643-5185 1 800 463-5185</b>	<b><a href="http://retraitequebec.gouv.qc.ca">retraitequebec.gouv.qc.ca</a></b>

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](mailto:maude.mylene@telus.net) ou par téléphone à 418 368-3759



# Entraide entre membres

Comme certains membres ont de la difficulté à se déplacer, ne conduisent pas ou n'ont pas de voiture, il serait intéressant d'établir un partenariat (existant déjà pour plusieurs) afin de favoriser la participation de ces membres aux activités. Si vous avez besoin d'aide ou d'une voiture pour vous déplacer lors des activités ou si vous êtes autonomes dans vos déplacements et que vous connaissez une personne qui peut avoir besoin d'aide, il serait intéressant de lui offrir votre aide.

Ce covoiturage serait un atout pour l'environnement de même qu'un grand service à toutes ces personnes qui ne conduisent pas et ainsi permettre pour certaines de briser la solitude en participant aux activités.

Si vous avez de l'intérêt pour offrir vos services ou demander de l'aide, faites-nous part de votre nom et votre numéro de téléphone. Vous pouvez le faire en contactant Christiane à l'adresse suivante : [maude.mylene@telus.net](mailto:maude.mylene@telus.net)

# Important





VOTRE CONSEIL SECTORIEL VOUS  
SOUHAITE

*Joyeux  
Noël  
Bonne et  
heureuse  
année*

