

# VIVRE LE TEMPS

## Phare de Cap-des-Rosiers

JUIN 2025

Région 01 Secteur L  
Côte-de-Gaspé

# AREQ

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

Mot du président régional	3
Mot de la présidente sectorielle	4
Le dîner de Noël	5
Un évènement spécial	6
Initiation au Tai Chi	7
Dîner de l'amitié de la St-Valentin	8
Journée internationale des femmes	9
Projet Toujours en action	10
Dîner des bénévoles	11
Assemblée générale sectorielle	12
Assemblée générale régionale	13 et 14
Comité des Hommes	15
Comité Environnement	16
Comité Retraite	17
Retraite Saviez-vous que	18
Comité Assurances	19
Condition féminine	20
Comité Sociopolitique	21
Adaouqar	22
Aide-mémoire pour la personne conjointe survivante en cas de décès	23
Investir dans le soutien à domicile	24
Implication des nouveaux membres	25 et 26
Responsables des comités	27
Décès	27
Nouveaux membres	28
Nouveau conseil sectoriel	28
Adresses invalides	28
Expressions québécoises	29
Les activités à venir / Informations pratiques	30
Solutions expressions québécoises	31
Bonnes vacances	32

# Mot du président régional

Bonjour à vous, membres du secteur de la Côte-de-Gaspé,

Au premier mars 2025, votre secteur comptait 376 membres, à la région 4 586 et 60 162 au national.

L'hiver est presque derrière nous et nous attendons les beaux jours du printemps. Déjà, au dernier trimestre de l'an 24-25, le conseil exécutif planifie ses rencontres préparatoires au Congrès, prévu en juin 2026. Celle de la région 01 et 03 (Québec-Chaudière-Appalaches) aura lieu à Rivière-du-Loup, les 23 et 24 septembre pour délégués et élus des CS.

À votre assemblée générale sectorielle en mai, il y aura des élections au poste à la trésorerie, à la 1re vice-présidence et à la première personne conseillère. Vous devrez aussi nommer une délégation provisoire de trois membres pour le prochain congrès.

En septembre 2024, l'AREQ nous a présenté un plan de développement ayant les objectifs suivants :

- Nous faire davantage connaître des syndicats et des syndiqués de la CSQ.
- Maximiser l'adhésion à l'Association parmi les retraités CSQ, actuels et futurs.
- Élargir notre bassin de recrutement.
- Accroître notre pouvoir d'attraction et de rétention.
- Répondre aux besoins de nos nouveaux membres.

En juin prochain, neuf membres de votre secteur participeront à notre assemblée générale régionale aux Îles-de-la-Madeleine. Nous avons bien hâte de vous accueillir.

Je vous souhaite un bel été et une belle saison pour faire le plein d'énergie afin d'entreprendre de nouveaux projets.

Raoul Deraspe, président régional 01



**Raoul Deraspe**  
Président régional

# Mot de la présidente sectorielle

Voici le bilan des activités de la dernière année : je veux souligner notre évènement spécial, l'AGR qui a eu lieu le 1er juin 2024 à la salle des MicMac à St-Majorique. Nous étions 148 membres présents. Notre marraine, Mme Carole Pedneault, était présente. Les gens ont eu l'air satisfait de l'organisation.

L'année 2024-2025 a commencé le 11 septembre par le déjeuner d'accueil au restaurant La Marée Haute de Grande-Vallée.

Les 17 et 18 septembre, le conseil sectoriel a assisté à la rencontre régionale habituelle à Matane qui réunissait tous les membres de chacun des conseils sectoriels de la région.

Le mercredi 25 septembre 2024, nous avons fait un pique-nique dans le Parc Forillon.

Du 28 au 31 octobre se déroulait le conseil national à Québec. Le 19 novembre, on célébrait la Journée des hommes par un déjeuner au restaurant Café des Artistes.

Le 13 décembre, on accueillait les membres pour le dîner de Noël à la Salle Élias-Dufresne de Rivière-au-Renard.

Le 14 février avait lieu notre dîner de l'amitié comme à chaque année. Le Café des Artistes nous accueillait avec un très bon repas.

Le 7 mars, on célébrait à l'avance la Journée des femmes par une activité de Vie active avec Mme Delenda Samson.

Du 24 au 27 mars, c'était le conseil national qui avait lieu au Centre des congrès de Saint-Hyacinthe. Le 14 mai, c'était l'AGS. Finalement, pour clore l'année 2024-2025, le 16 juin, nous avons assisté à l'AGR aux Îles-de-la-Madeleine.

La Fondation Laure-Gaudreault soutient des organismes du secteur. Au printemps 2024, une bourse de 1 500 \$ a été remise à la Résidence du Phare à Cap-des-Rosiers. Les dons de la Fondation proviennent de sommes amassées lors de nos activités. Cette année, l'organisme choisi est le Centre de pédiatrie sociale. Le montant accordé sera connu lors de l'AGR aux Îles-de-la-Madeleine.

Christiane Beaudoin, présidente  
AREQ secteur 01L Côte-de-Gaspé



# Le dîner de Noël

## Le 13 décembre 2024

**Organisatrice** : Mme Adéline Cloutier

**Lieu** : Salle Élias Dufresne de Rivière-au-Renard

**Présences** : 70 membres de l'AREQ 01 L

**Animation musicale** : M. A. Dufresne

**Repas** : dîner sous forme de buffet préparé par Le Marché Tradition de Grande-Vallée.

Gagnants des 9 prix de présences achetés et distribués par Mme Henriette Morin : Mmes C. Boutin, N. Scott, H. Smith, D. Dumaresq, S. Drapeau, C. Lapierre, S. Richard, C. Dee ainsi que M. M. Brousseau

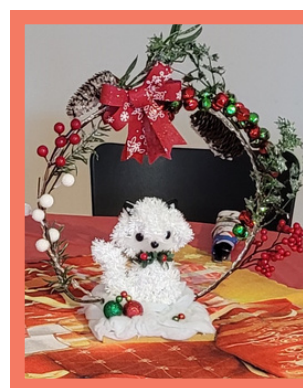
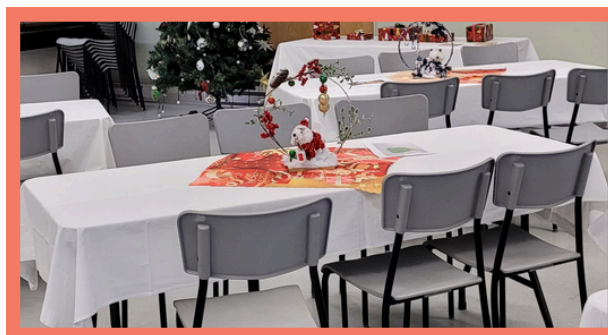
Gagnantes du concours initié par Mme Nadia Mimeault figurant sur notre bulletin de juin 2024 « Vivre le temps » : Mmes C. Lemieux et A. Jalbert ayant reçu chacune un certificat cadeau de 25 \$.

Gagnantes du tirage 1/2 -1/2 suite au revenu de la vente des billets reliée à la Fondation Laure-Gaudreault sous la responsabilité de Mme Micheline Boulet : Mmes R.-M. Roussy et D. Beaudoin ayant récolté chacune la somme de 75 \$

Quelle Fête! Un véritable succès!

Les participants, regroupés selon leurs affinités autour des tables magnifiquement décorées, ont ainsi favorisé des échanges conviviaux.

Le buffet, copieux et délicieux, ainsi que l'animation musicale, ont grandement contribué à l'ambiance festive. En outre, les tirages des multiples prix sous la direction de notre présidente, Christiane Beaudoin, ont ajouté une touche d'excitation, de dynamisme et de surprise à l'évènement. Une réussite sur toute la ligne!



**Yvette Moulin**  
Trésorière

## Un évènement spécial

### La saucette à Percé

Une de nos membres a participé à la saucette de Percé.

C'est le samedi 14 décembre 2024 qu'avait lieu la saucette de Percé pour Opération enfant soleil au profit des enfants malades. Une de nos membres y a participé. Il s'agit de Rose-Marie Roussy. Cette dernière, qui avait gagné le 50-50, à l'occasion du dîner de Noël, a remis le montant gagné à cet évènement.

C'est plus de 230 personnes qui ont bravé le froid glacial pour sauter à l'eau. Un beau montant de plus de 175 000 \$ a été amassé.

Une employée d'Opération enfant soleil, Laura Dion, s'est même déplacée de Québec pour faire la saucette.

Les fonds sont investis en Gaspésie et permettent d'obtenir de nouveaux équipements et de nouvelles installations pour permettre aux enfants malades de se faire soigner dans leur région.

Toutes nos félicitations à Rose-Marie Roussy et merci au nom de tous les enfants malades.

Christiane Beaudoin, présidente



# Initiation au Tai Chi

## Le 24 janvier 2025

Le 24 janvier 2025, nous avons eu le plaisir de recevoir 15 membres de notre secteur à la salle de l'Église St-Paul, Montée Wakeham, pour une initiation au tai chi. Mesdames Hélène Perry et Madeleine Francoeur ont animé cette rencontre, assistées de mesdames Renée Plourde, Ruth Fournier, Jacinthe Levesque et Suzanne Langlais, toutes des monitrices expérimentées en tai chi.

Elles nous ont parlé de l'histoire du tai chi, des bienfaits de celui-ci sur la santé physique, psychologique et cognitive.

Les participants ont pu apprendre et pratiquer les mouvements de tai chi. Un diner boîte à lunch du resto-bar Brise Bise a suivi dans une atmosphère conviviale et agréable.

Adélina Cloutier, 2e vice-présidente  
Conseil sectoriel Côte-de-Gaspé



**Les gagnantes des prix de présence :**

Mmes Noëlla Scott et Lucie Pagé

**La gagnante du 50-50 :**

Maryse Dufresne



# Dîner de l'amitié de la St-Valentin au Café des Artistes 14 février 2025

Le vendredi 14 février a eu lieu notre dîner de la St-Valentin. Cinquante et une personnes, qui après avoir pelleté quelques heures, ont assisté à ce délicieux repas préparé par le Café des Artistes.

Une ambiance cordiale y régnait, la neige étant le sujet de conversation. Du chocolat a été remis à tous les participants en guise de dessert.

Notre président régional, Raoul, nous a honorés de sa présence. Il a fait tirer 2 prix, ceux-ci gagnés par Héléna Labbé et Line Leblanc.

Le 50/50 de la FLG a permis à Claudette Dee et Liane Cotton de se voir remettre chacune un montant de 60 \$.

La rencontre de la St-Valentin est toujours une activité très appréciée.

Henriette Morin  
Conseillère au conseil sectoriel



# Journée internationale des femmes

## Le 5 mars 2025

Journée internationale des droits des femmes

« Encore en lutte », est le thème de la Journée internationale des droits des femmes. Même si le temps avance, les droits durement acquis peuvent reculer, tout peut basculer...

Le 5 mars, cette journée fût soulignée par une activité de « Vie active » animée par Mme Délenda Samson suivie d'une activité de jeux cognitifs. Dans un premier temps, les gens présents ont pu bouger selon leurs capacités et ensuite leurs capacités intellectuelles furent mises à l'épreuve. Trente-neuf personnes étaient présentes à l'activité et le tout s'est terminé par un dîner du restaurant St-Hubert. Les gagnants du tirage de la Fondation Laure-Gaudreault : Mme May Rochefort et M. Jean-Marc Richard.

Quatre prix de présence ont été tirés, les gagnantes : Mmes Noëlla Scott, Élise Samuel, Micheline Ouellet et Christiane Beaudoin.

Claudette Samuel

Responsable du comité des femmes



# Projet Toujours en action

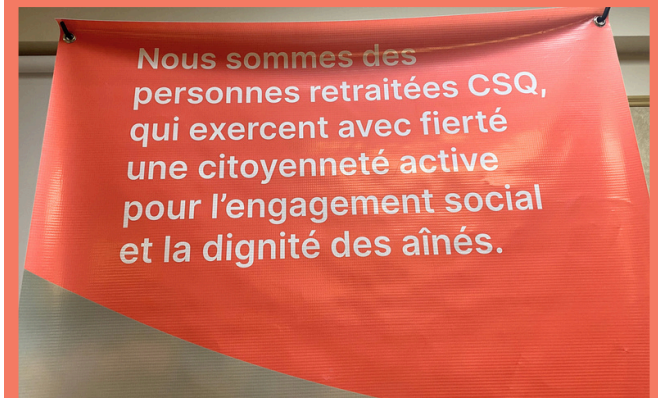
## Le 23 avril 2025

Dans le cadre de l'AREQ toujours en action, le 25 avril 2025, nous avons reçu Mme Lizon Philibert, conseillère à la caisse populaire Desjardins, qui nous a entretenus au sujet des démarches à faire après le décès d'un proche.

Trente personnes étaient présentes. La conférence s'est déroulée de façon interactive et a retenu l'attention de chaque participant. Celle-ci fut très intéressante, nous avons dû en prolonger la durée afin de répondre aux questions et besoins de chacun et chacune.

Le dîner du traiteur St-Hubert s'est déroulé dans une atmosphère conviviale.

Adelina Cloutier responsable, AREQ Toujours en action



# Dîner des bénévoles

Le dîner des bénévoles est une occasion spéciale pour souligner le dévouement de nos bénévoles et surtout pour les remercier de tout le travail accompli au cours de l'année en leur offrant un dîner qui a eu lieu au restaurant La Révolte de Rivière-au-Renard. C'est par une journée bien ensoleillée et une vue extraordinaire sur la mer que s'est déroulé le repas.

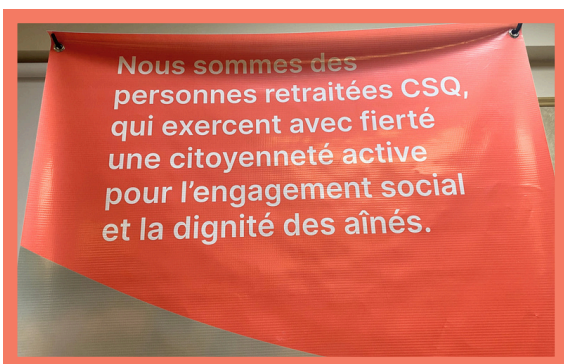
Nous étions 25 personnes. Un choix de 5 tables d'hôte a été offert.

À vous toutes et tous chers bénévoles, nous vous disons un gros merci pour votre présence et votre bonne humeur qui ont fait de cet événement un grand succès. Votre dévouement et votre implication sont très appréciés. Vous êtes essentiels à la bonne marche des activités de notre secteur.

Selon un article de Centraide, le bénévolat améliore la santé physique et mentale. Il diminue le stress, rend de bonne humeur, aide à lutter contre la dépression, réduit la tension artérielle et surtout augmenterait l'espérance de vie.

Merci infiniment pour votre temps et votre dévouement, vous êtes un exemple pour tous et toutes.

Christiane Beaudoin, présidente  
Région OIL Côte-de-Gaspé



# AGS assemblée générale sectorielle

## Le 7 mai 2025

L'AGS a eu lieu à la salle du Pêcheur de l'Hôtel Rodeway Inn. Nous étions 23 membres incluant ceux du conseil sectoriel. La présidente, Christiane Beaudoin, ouvre la séance, souhaite la bienvenue aux participants, puis cède la parole à la secrétaire, Claudette Samuel, pour la présentation de l'ordre du jour, la lecture du procès-verbal de l'assemblée générale sectorielle (AGS) du 8 mai 2024 ainsi que du message du président régional, Raoul Deraspe, qui nous a informés de son absence.

La présidente reprend la parole pour souligner toutes les activités offertes aux membres au cours de l'année 2024-2025, soit dix événements variés qui seront présentés dans le présent bulletin sectoriel.

Par la suite, la présidente présente la trésorière, Yvette Moulin, qui partage son bilan pour l'assemblée générale sectorielle, suivi des rapports des différents comités.

Elle informe ensuite les membres que l'assemblée générale régionale (AGR) se tiendra aux Îles-de-la-Madeleine, le 17 juin 2025, et leur présente le plan d'action sectoriel mis à jour. Elle cède ensuite la parole à Monique Blais, présidente d'élections, pour les nominations aux postes vacants du conseil sectoriel, puisqu'aucune élection n'a été nécessaire.

Henriette Morin est nommée vice-présidente tout en conservant son poste de première conseillère, et Nicole Galliard devient la nouvelle trésorière. Enfin, la présidente remercie chaleureusement les membres sortants et félicite les personnes nouvellement nommées. Elle précise qu'une démarche sera entreprise pour mettre à jour les signataires à la Caisse Desjardins, incluant la présidente, la nouvelle vice-présidente et la trésorière.

Elle tient également à remercier tous les membres engagés dans les différents dossiers et comités pour leur précieuse implication au sein de notre secteur.

Précédant la levée de la séance, un tirage de différents cadeaux, dont un offert par le régional et trois par notre secteur, a été organisé par Henriette Morin, en sa qualité de première conseillère. Les noms des gagnants apparaissent au procès-verbal.

Toutes et tous sont ensuite invités à se rendre au restaurant St-Hubert pour le dîner de fin d'année. Le repas, apprécié pour sa succulence, a été accompagné d'échanges chaleureux, dans une ambiance empreinte de gaieté.

Des souhaits pour un été des plus agréables, rempli de douceur et de belles rencontres, ont été exprimés, ainsi que l'espoir de se retrouver avec plaisir en août ou septembre prochain!

Yvette Moulin, ex-trésorière  
AREQ OIL



# AGR assemblée générale régionale Le 16 juin 2025 Îles-de-la-Madeleine

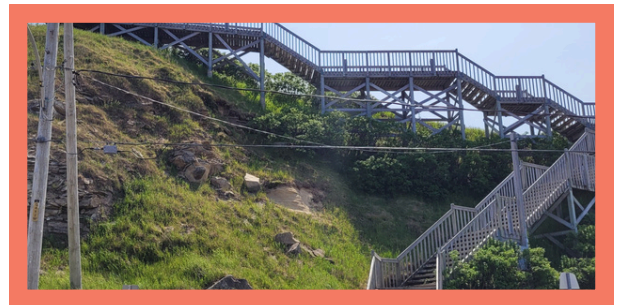
C'est dans un décor extraordinaire que s'est déroulée l'assemblée générale régionale. Les responsables de l'organisation ont été très inspirés. Nous avons pu visiter les îles d'est en ouest et découvrir les différentes attractions. Bravo à tous les membres de l'organisation. Le dimanche soir, après un cocktail sous le chapiteau, nous avons assisté au spectacle de tanne Emma qui nous a bien fait rire. Le lendemain matin, nous avons visité l'est des îles, l'assemblée générale et la réunion pour la Fondation Laure-Gaudreault ont eu lieu en après-midi suivies du souper aux homards offert par l'AREQ régionale qui a été très apprécié. De plus, un spectacle de la mi-carême a réjoui les membres présents. La mi-carême est une activité très populaire aux Îles-de-la-Madeleine.

Le lendemain, nous avons visité le côté ouest des Îles-de-la-Madeleine. suivi d'un souper réunissant tous les membres de la région. Nous sommes partis le mercredi, la tête remplie d'images extraordinaires.

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



**Le souper au homard**



**186 marches pour voir le port et l'île de Cap-aux-Meules**



**Le port de l'île de Cap-aux-meules**



**Le souper au homard**



**Notre président régional en mi-carême**

# AGR assemblée générale régionale

## Le 16 juin 2025 Îles-de-la-Madeleine



Tante Emma



# Comité des Hommes

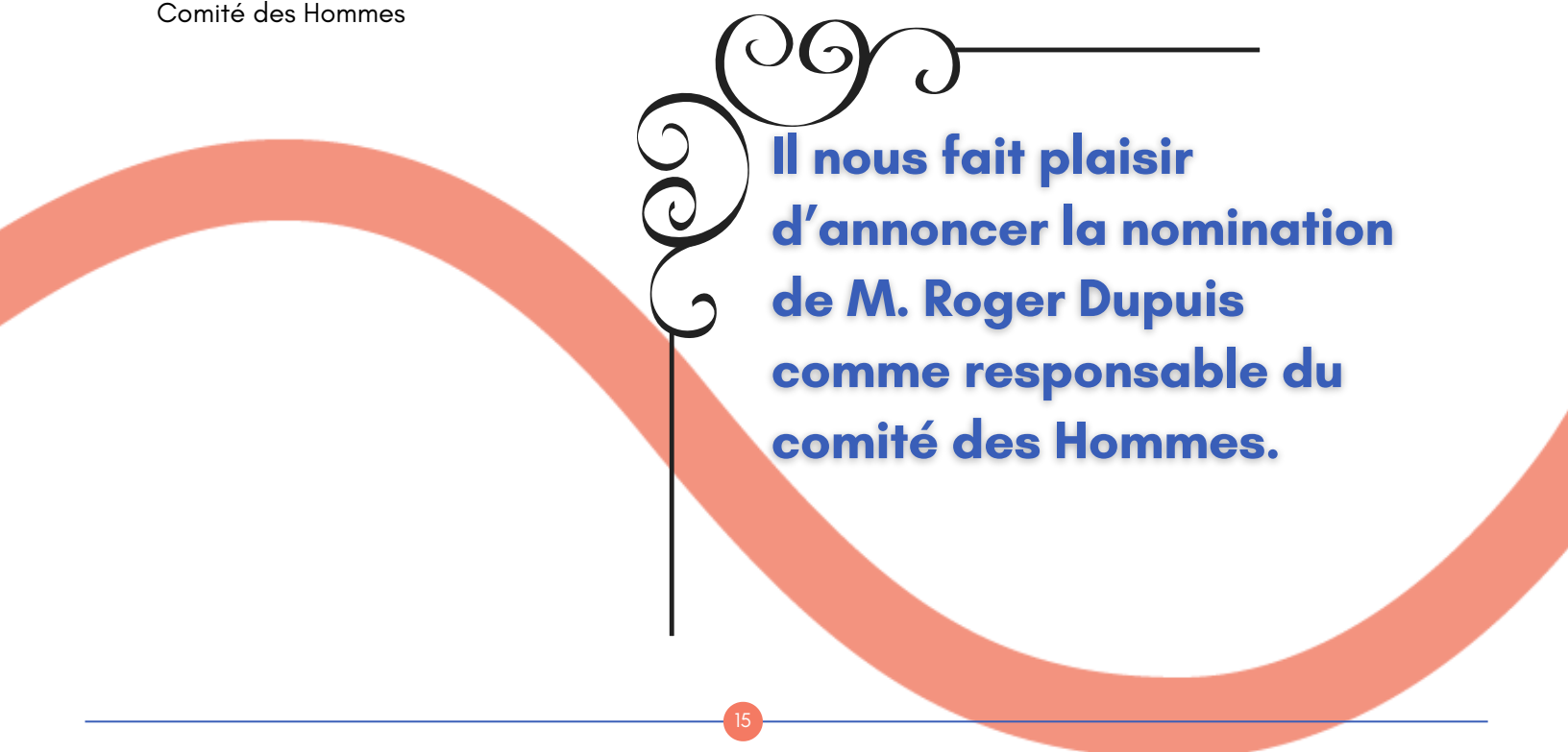
Afin de souligner la Journée internationale de l'homme du 19 novembre 2024, nous avons tenu un déjeuner au restaurant Le Café des Artistes : six hommes et trente femmes étaient présents. Notre secteur a défrayé le coût de ce déjeuner pour les hommes présents. Le thème de 2025, « Modèles masculins positifs », soulignait l'importance de favoriser des conversations ouvertes sur la santé mentale des hommes et de créer des environnements favorables où les hommes peuvent s'épanouir.

Le 17 mars 2025, on m'a demandé d'assister à la rencontre régionale du comité des Hommes à Matane. Les onze secteurs formant notre région étaient représentés. Lors de cette rencontre, il y a d'abord eu un tour de table afin que chacun donne un compte-rendu des activités réalisées dans son secteur pour l'année en cours; les principales sont les suivantes : brunchs, déjeuners, marche, partie de quilles. Ce qui ressort pour l'entièreté des responsables, c'est qu'il y a la plus grande participation lors des brunchs et des déjeuners. Mais une réalité semble être vécue dans tous les secteurs, soit le faible pourcentage de la participation des hommes par rapport à celle des femmes. Aussi, nous avons visionné une vidéo intitulée « Les gars, faut qu'on se parle ».

En après-midi, deux conférences se sont tenues, dont la première concernant les assurances des membres, à titre d'information, avec madame Johanne Freire. La deuxième portait sur l'hébergement au Québec pour les aînés, elle était donnée par Monsieur Samuel Labrecque.

Pour ma part, j'ai participé à cette rencontre en remplacement de Monsieur Jean-Paul Fournier et ce fut, pour moi, une expérience enrichissante, ce qui m'a convaincu d'accepter de lui succéder à ce poste qu'il occupait depuis plusieurs années.

Roger Dupuis, responsable  
Comité des Hommes



**Il nous fait plaisir  
d'annoncer la nomination  
de M. Roger Dupuis  
comme responsable du  
comité des Hommes.**

# Comité Environnement

J'ai assisté à une rencontre à Matane le mardi 18 mars 2025. Madame Christiane Gagnon, responsable régionale, a animé la formation. Nous avons fait un tour de table où chacun et chacune des responsables sectoriels a fait part des activités réalisées dans leurs secteurs.

Nous avons visionné une conférence qui a été donnée aux responsables régionaux par Lucie Sauvé en février 2025. La conférence s'intitulait : Un souffle éco citoyen l'héritage des luttes environnementales du Québec. L'histoire nous prouve que des gains importants peuvent être faits lorsque nous défendons collectivement des causes qui nous tiennent à cœur.

## De très nombreuses victoires à célébrer Des victoires plus anciennes

- La préservation de la rivière Jacques-Cartier
- La préservation des battures de Beauport et autres zones littorales du Saint-Laurent
- La réglementation contre les pluies acides
- L'arrêt du projet de privatisation de l'eau à Montréal
- La réglementation concernant l'usage des pesticides en milieu urbain et périurbain Des victoires depuis les années 80
- La fermeture des centrales nucléaires de Gentilly et du projet de mine d'uranium Arnaud à Sept-Îles (2009)
- La fermeture de la centrale thermique du Suroît (2002-2004)
- La protection de la rivière Batiscan (1999-2010); de la rivière Muteshekau-shipu - Magpie (2004-2021)
- L'arrêt du développement de la filière du gaz de schiste dans la vallée du Saint-Laurent (2022)
- L'arrêt des projets de forages pétroliers en Gaspésie (2012 - 2022)
- L'arrêt du projet de forages à Anticosti (2014-2015).
- L'arrêt du projet d'oléoduc Énergie-Est (2017)
- L'arrêt du projet de gazoduc et d'usine de liquéfaction de GNL Québec (2017 - 2021)
- La modification de projets miniers invasifs
- La dénonciation de coupes forestières abusives
- La protection de forêts urbaines, de boisés et de milieux humides
- L'arrêt du projet Laurentia concernant l'aménagement d'un quai en eau profonde dans le port de Québec (2021).
- La réglementation de l'épandage des pesticides en région forestière (Bti)
- La préservation et l'agrandissement du mont Orford comme parc national (2023)

Le Jour de la Terre le 22 avril, je vous ai fait parvenir un calendrier de résolutions fait par les Îles de la Madeleine. Il est très intéressant et peut nous inspirer. Nos actions doivent être quotidiennes afin de protéger l'environnement.

La ville de Gaspé fera l'opération Grand Nettoyage le samedi 24 mai 2025 de 9 à 14 heures. Une invitation sera envoyée aux membres de L'AREQ afin d'y participer. Les membres intéressés peuvent se rendre aux différents points d'accueil soit le Centre l'Amical de Petit-Cap ,la Maison des jeunes de Rivière-au-Renard, le Centre de Loisirs de Cap-des-Rosiers, la Salle Elphège Huet de St-Majorique et la halte routière de Gaspé. Une belle occasion de nettoyer notre ville.

Le 22 mars 2025, à l'occasion de la Journée mondiale de l'eau, l'attention se porte sur la préservation des ressources en eau douce ayant pour thème la protection des glaciers, désignée grande cause internationale par les Nations Unies.

Henriette Morin  
Responsable du comité de l'environnement



# Comité Retraite

Le 17 mars, c'était la rencontre des responsables sectoriels du comité Retraite. Johanne Freire nous a présenté un diaporama sur le pouvoir d'achat et l'indexation au cœur des actions de l'AREQ.

## Voici brièvement quelques informations :

L'AREQ participe à plusieurs lieux de travaux et de discussions au sujet de la sécurité financière des aînés :

- Tribune des retraités : six associations de traités en font partie
- Comité aviseur sur l'indexation au RREGOP (CSQ)
- Coalition pour la dignité des aînés
- Observatoire de la retraite

Johanne nous fait part de la poursuite de ces différents comités.

L'avant-midi se termine avec un quiz visuel très intéressant pour tester nos connaissances sur la retraite et la situation financière des retraités.

En après-midi, une conférence donnée par Johanne Freire sur les couvertures existantes de notre régime d'assurance collective ASSUREQ (brochure SSQ Assurance). Par la suite, Samuel Labrecque nous informe sur les différentes possibilités qui s'offrent aux aînés au niveau de l'hébergement.

P.S. - Article dans le bulletin de décembre : Indexation au RREGOP 2025  
- Capsules Saviez-vous que : Rente du conjoint survivant

Monique Blais, responsable sectorielle



# RETRAITE

SAVIEZ-VOUS  
QUE... ?



## Le dossier de la retraite à l'AREQ : une organisation solide

À l'AREQ, le dossier de la retraite est pris très au sérieux. Comme pour tous les autres dossiers défendus par l'Association, une structure bien organisée soutient les actions entreprises. D'abord, le comité national de la retraite, composé de cinq membres, joue un rôle consultatif.

Il a pour mandat de formuler des avis et des recommandations au conseil d'administration sur les enjeux touchant le pouvoir d'achat des personnes âgées, notamment, en ce qui a trait à l'indexation des rentes de retraite. S'ajoutent à cela des responsables régionaux et sectoriels de la retraite, qui agissent comme personnes-ressources dans leur milieu. Ils accompagnent les membres, assurent la circulation de l'information et contribuent à renforcer la solidarité entre retraités.

Sur le plan national, l'AREQ veille à être présente dans différentes tribunes et prend part activement aux travaux liés à la défense des droits et du pouvoir d'achat des aînés. Elle participe, notamment, à la Coalition pour la dignité des aînés, à la Tribune des retraités et à l'Observatoire de la retraite. Nombreuses sont les personnes engagées à mettre en œuvre les orientations adoptées par les membres lors du congrès de l'AREQ.

# Comité Assurances

Le 18 mars, c'était la rencontre des responsables sectoriels du comité assurances à Matane.

En avant-midi, une conférence donnée par Johanne Freire sur les couvertures existantes de notre régime d'assurance collective ASSUREQ (brochure SSQ Assurance). Par la suite, Samuel Labrecque nous informe sur les différentes possibilités qui s'offrent aux aînés au niveau de l'hébergement.

En après-midi, à la rencontre des responsables sectoriels nous avons reçu le contenu de la conférence en ajoutant le coût de l'assurance au cours des dix dernières années. Vous avez réalisé certainement que le tarif de votre assurance a augmenté en 2025.

Pour l'assurance maladie, la tarification est basée sur l'historique de consommation du groupe sur les deux dernières années alors que pour l'assurance vie c'est sur les sept dernières années.

Les facteurs qui ont justifié cette augmentation sont : les réclamations du groupe, l'inflation et les frais d'administration.

Les réclamations en assurance voyage et annulation de voyage ont repris le niveau de réclamations pré-pandémique et même davantage.

Les réclamations pour les professionnels de la santé ont augmenté de façon considérable (fréquence + coûts)

Il y a aussi l'arrivée sur le marché du médicament Wegovy.

Pour l'assurance-vie, une augmentation marquée du nombre de décès en partie à cause de la pandémie.

Pour vérifier les frais remboursables ainsi que vos primes mensuelles, on retrouve le tout dans le dépliant inséré dans la revue Quoi de neuf de l'hiver 2024.

On peut également le retrouver sur le site de l'AREQ dans le dossier ASSUREQ

Monique Blais, responsable sectorielle



# Comité Condition féminine

Le 18 mars à Matane, la représentante régionale Mme Françoise Girard ainsi que les responsables de chaque secteur de la condition féminine se sont rencontrées. Des discussions, des échanges, des réflexions ont permis de réaliser que les droits des femmes, acquis au fil des années qui semblent bien ancrés, sont toujours précaires et peuvent reculer.

Il ne faut surtout pas lâcher, le droit de décider de notre corps et de notre vie nous appartient. Le thème de la Journée internationale des droits des femmes 2025 : « Encore en lutte » définit bien cette précarité. Par exemple, le droit à l'avortement qui en 1988, n'était plus considéré comme un crime, refait encore surface par certains dirigeants politiques.

Avec tous les féminicides, les violences sous toutes ses formes, il faut se soutenir et ne pas lâcher prise. Même si au Québec, des progrès importants ont été réalisés en matière d'égalité, il reste beaucoup à faire.

Dans notre secteur, trente-neuf personnes se sont réunies pour souligner la Journée internationale des droits des femmes le 5 mars. Dans un premier temps, les gens ont pu bouger en participant à une activité de « Vie active » animée par Mme Délenda Samson. Dans un second temps, les participants ont mis leurs capacités intellectuelles à l'effort dans un jeu d'association de mots et d'images. Le tout s'est terminé par un dîner livré par le restaurant St-Hubert

C'est par de petits gestes au quotidien que peut-être un jour, règnera l'égalité et la paix.

Claudette Samuel

Responsable de la condition féminine



# Comité Sociopolitique

J'ai assisté à ma dernière rencontre qui a eu lieu le 17 mars 2022 en a.m. à l'hôtel Riôtel de Matane, et 2 conférences en p.m.

Une rencontre avec les représentants des différents secteurs de la région 01 animé par M. Georges LeBel, conjoint de Mme Lison Jean, responsable régional du comité Sociopolitique 01, en convalescence.

Un tour de table a été fait au début de la rencontre et les membres ont échangé sur les activités réalisées dans chacun des secteurs ainsi que les problématiques rencontrés.

Un résumé du document de l'IRIS déposé au MSSS lors de la consultation sur l'avenir du soutien à domicile nous a été présenté.

En après-midi, j'ai assisté à 2 conférences :

- Tour d'horizon d'ASSUREQ et du régime public d'assurance médicament de la RAMQ par Mme Johanne Freire.
- -L'hébergement pour les personnes âgées et les différents types de résidences par M. Samuel Labrecque.

Une journée bien remplie et très intéressante. Comme dit au début, après plusieurs années à ce comité, très intéressant et enrichissant, je laisse ma place à une ou un de vous.

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



# ADAUQAR

Activités de formation, conférences et visites pour les 50 ans et plus. Aduqar est un organisme à but non lucratif qui offre des activités de formation (cours non crédités), des conférences et des visites aux personnes de 50 ans et plus, et ce, peu importe leur niveau de scolarité.

L'organisme a été créé il y a près de 35 ans par des gens associés à l'UQAR et que l'université demeure toujours son principal partenaire.

À l'automne et en hiver, l'ADAUQAR offre près de 30 activités de formation par session dans des disciplines telles que :

- ✓ langues (anglais, espagnol et allemand),
- ✓ informatique (iPad et iPhone, sécurité informatique, archivage de photos, etc.)
- ✓ culture et société (cinéma, histoire, santé, création littéraire, etc.)
- ✓ exemples sur notre site Internet

Note : Il n'est pas nécessaire d'être membre pour s'inscrire aux activités de formation. Celles et ceux qui le sont bénéficient d'une réduction tout comme les membres d'autres organismes pour les personnes de 50 ans et plus de notre territoire.

## Conférences et visites

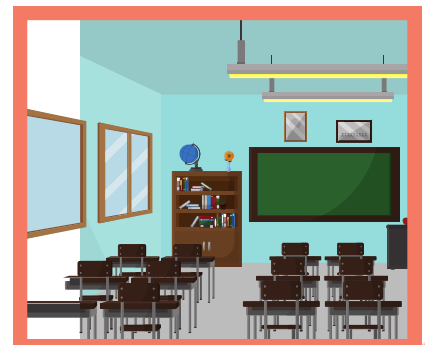
Chaque session, les membres de l'ADAUQAR peuvent assister à plusieurs conférences et visites sur des sujets comme :

- ✓ Récits de vie
- ✓ Vivre en sécurité
- ✓ Découvrir un pays
- ✓ etc.
- ✓ exemples sur notre site Internet

Note : La majorité des conférences et les visites sont réservées aux membres de l'ADAUQAR. La carte de membre se vend 20 \$ pour deux sessions consécutives.

## Trois modes de participation

- ✓ En présence
- ✓ Sur Zoom
- ✓ Comodal (en présence ET sur Zoom)



# Aide-mémoire pour la personne conjointe survivante en cas de décès de l'adhérente ou de l'adhérent ASSUREQ

Ce document s'adresse à la personne conjointe survivante en cas de décès de l'adhérent(e) ASSUREQ et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur Beneva 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(e) adhérent(e) ASSUREQ, la personne conjointe survivante peut choisir d'être assurée par le régime d'assurance maladie et d'assurance vie ASSUREQ à titre de personne adhérente, à condition d'être déjà assurée en protection familiale 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 de l'adhérent(e) ASSUREQ

- Communiquer avec Beneva pour aviser du décès.
- Peu après avoir été avisé, Beneva 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.

Informations de l'AREQ

# Investir dans le soutien à domicile

Alors que la ministre des Aînés, Sonia Bélanger, tenait, le 14 mai dernier, une journée entière de concertation avec les partenaires, le constat est unanime : la politique que la ministre doit déposer l'automne prochain doit faire bouger les choses en misant sur le maintien et les soins à domicile (SAD).

Le Québec fait face à un défi démographique majeur. D'ici 2030, les besoins en services de soutien à domicile augmenteront considérablement, nécessitant une planification stratégique urgente et des investissements substantiels. Actuellement, seuls 10,7 % des besoins en soutien à domicile sont comblés par le système public. Pourtant, investir dans le SAD peut retarder, voire empêcher le recours à l'hébergement.

Investir dans le soutien à domicile présente des avantages économiques clairs. Le coût annuel moyen pour une personne recevant des services à domicile est estimé à 13 900 \$, comparativement à des coûts variant de 67 400 \$ à 96 800 \$ pour une personne en hébergement. Ces chiffres démontrent, sans contredit, que le soutien à domicile est une option bien plus viable financièrement pour le système de santé québécois.

Cependant, la valorisation du personnel de soutien à domicile demeure un enjeu. Des travailleurs qualifiés se retrouvent sous-utilisés, affectés à des tâches qui ne correspondent pas à leur niveau de compétences. Cette situation mène à une insatisfaction professionnelle et à un gaspillage de talents précieux. Il est impératif de reconnaître et d'utiliser pleinement les compétences de ces professionnels pour améliorer la qualité des services offerts.

De plus, la privatisation croissante des services de soutien à domicile soulève des inquiétudes. Des études indiquent que la sous-traitance vers le secteur privé peut entraîner une détérioration des conditions de travail et une baisse de la qualité des soins, et ce, tout en augmentant les coûts à long terme. Il est essentiel de renforcer le secteur public pour assurer des services de qualité, accessibles et équitables.

Face à ces constats, plusieurs mesures s'imposent :

Augmenter significativement les investissements publics dans le soutien à domicile, en s'inspirant des modèles scandinaves qui consacrent une part importante de leurs dépenses en santé à ces services;

Valoriser et optimiser l'utilisation des compétences du personnel, en assurant une adéquation entre les qualifications des travailleurs et les tâches qui leur sont confiées;

Renforcer le secteur public du soutien à domicile, en limitant la privatisation et en assurant des conditions de travail décentes pour les employés;

Simplifier l'accès aux services, en créant des points de contact uniques régionaux pour faciliter les démarches des usagers.

En somme, le soutien à domicile ne doit pas être perçu comme une dépense, mais comme un investissement stratégique dans notre avenir collectif. Il est temps d'agir pour bâtir un système de santé qui respecte la dignité des personnes en perte d'autonomie et qui valorise le travail essentiel de ceux qui les soutiennent.

Micheline Germain, présidente de l'AREQ (CSQ)  
Pascal Côté, 3<sup>e</sup> vice-président, CSQ



# Implication des nouveaux membres

## Être bénévole à l'AREQ dans :

- Les secteurs et pour leurs activités
- Les comités
- Les projets Toujours en action
- Gardons le contact
- Lire tout à fait
- 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



# Implication des nouveaux membres

## EN RÉSUMÉ

### On s'engage bénévolement

- 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

### Face à l'engagement bénévole, on peut se poser des questions et y répondre

- 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?

### Pour durer dans l'engagement bénévole, il est bon de :

- 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



<b>Responsables des comités</b>	<b>Assurances</b> Monique Blais germainblais@telus.net	<b>Condition des femmes</b> Claudette Samuel csamueletelus.net
	<b>Condition des hommes</b> Roger Dupuis clairequeenton1@gmail.com	<b>Retraite</b> Monique Blais germainblais@telus.net
	<b>Sociopolitique</b> Yvette Moulin ymoulin02@gmail.com	<b>Environnement</b> Henriette Morin henrietteMorin7@icloud.com
	<b>AREQ toujours en action</b> Adéline Cloutier adelinacloutier1@outlook.com	<b>Fondation Laure Gaudreault</b> Micheline Boulet parepa@cgocable.ca
	<b>Informatique</b> Denis Berthelot denisberthelot1@gmail.com	<b>Bulletin sectoriel</b> Conseil sectoriel maude.mylene@telus.net



Gisèle Philibert	30 octobre 2024
Marcelle Paré	9 novembre 2024
Robert Brousseau	14 décembre 2025
Mariette Gagnon	2 janvier 2025
Dena Rooney	8 janvier 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 : [henrietteMorin7@icloud.com](mailto:henrietteMorin7@icloud.com)



## BIENVENUE À NOS NOUVEAUX MEMBRES

<b>Martin Carbonneau</b>	<b>Guylaine Fournier</b>	<b>Richard Laflamme</b>
<b>Maryse Dufresne</b>	<b>Yvan Gagnon</b>	<b>Leticia Perez Villafana</b>
<b>Denis Sinnet</b>	<b>Mona Bernier</b>	

### Un nouveau conseil sectoriel

Le 14 mai, lors de l'AGS, nous avons nommé un nouveau conseil sectoriel :

Christiane Beaudoin, présidente

Henriette Morin, 1re vice-présidente

Adelina Cloutier, 2e vice-présidente

Nicole Galliard, trésorière

Claudette Samuel, secrétaire

### Adresses invalides

Gabrielle Minville Chicoine  
Réjeanne Dumaresq  
Adèle Pison

L'AREQ est à la recherche de l'adresse de ces 3 personnes, si quelqu'un les connaît, s.v.p. communiquez avec Henriette Morin à l'adresse courriel suivante : [henrietteamorin7@icloud.com](mailto:henrietteamorin7@icloud.com)

Bien qu'ils paient leur cotisation, ces membres ne bénéficient plus des services offerts par l'AREQ et leur nom n'apparaît plus sur les listes sectorielles.



# Expressions québécoises



Écrivez l'expression québécoise qui correspond à chacune des définitions données et qui comporte le mot indiqué.

①	Être prompt	<b>PITON</b>
②	Se préparer, bien s'accrocher	<b>TUQUE</b>
③	Entendre des sifflements	<b>OREILLES</b>
④	Exagérer	<b>ÉPAIS</b>
⑤	Parler de façon bavarde	<b>TRAPPE</b>
⑥	Gesticuler	<b>BAGUETTES</b>
⑦	Se mettre facilement en colère	<b>MÈCHE</b>
⑧	Être maladroit	<b>BOTTINE</b>

**Vous trouverez la solution à la fin du bulletin**

# Les activités à venir

- 10 septembre** : Déjeuner de la rentrée  
**1er octobre** : Marche au Parc Forillon  
**19 novembre** : Journée internationale des hommes  
**Décembre** : Dîner de Noël (informations à venir par courriel)

## ÉQUIPE DU JOURNAL

Christiane Beaudoin  
Adelina Cloutier  
Nicole Galliard  
Henriette Morin  
Claudette Samuel

**Pour soumettre un article :**  
**[maude.mylene@telus.net](mailto:maude.mylene@telus.net)**

<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 OU VERSION ÉLECTRONIQUE

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)**



# Expressions québécoises



## Solution au jeu sur les expressions québécoises

Solution au jeu sur les expressions québécoises

1. Être vite sur le piton
2. Attacher sa tuque avec de la broche
3. Avoir les oreilles qui sifflent
4. En beurrer épais
5. Se faire aller la trappe
6. Avoir les baguettes en l'air
7. Avoir la mèche courte
8. Avoir les deux pieds dans la même bottine

**Mise en page** : Christiane Beaudoin

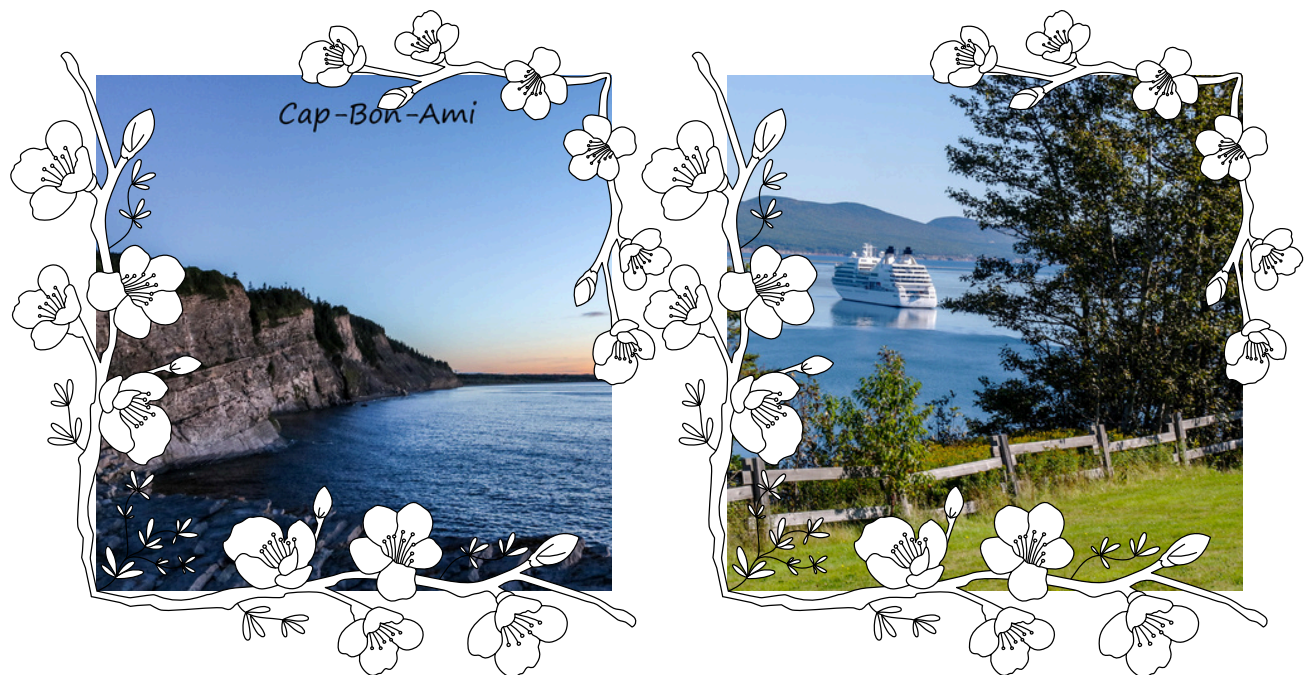
**Révision** : Jean-Paul Fournier

**Impression** : Imprimerie du Havre

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

# Bonnes vacances

**Prenez soin de vous  
et au plaisir de se revoir à  
l'automne pour le déjeuner  
de la rentrée**



**Photos Carole Dupuis**