

LE POINT DE CHUTE

Décembre 2020 - Volume 31, numéro 1

Secteur 03-M Beauport — Côte-de-Beaupré



Affiche conçue par Paule Thibault, artiste et illustratrice de la région de Québec.

Rêver encore *Journée internationale des hommes*



Cette année, la journée internationale des hommes du 19 novembre 2020 a été soulignée virtuellement par les membres de l'AREQ. Il se peut que certaines régions et plusieurs secteurs aient organisé d'autres événements, mais la pandémie ne nous donnait pas beaucoup de chance.

L'AREQ ne voulait pas rester silencieuse malgré les obstacles et elle était désireuse de mettre en évidence le thème de cette année, proposé par le comité des hommes, qui était d'autant plus pertinent, soit de **Rêver encore**.

Pour la circonstance, l'AREQ a invité Jean-Pierre Charbonneau, journaliste et homme politique bien connu à se prêter au jeu des questions et réponses en fonction du thème **Rêver encore**.

Ainsi à travers un webinaire d'une durée d'environ deux heures, plus de deux cents membres de l'AREQ, ont à la fois entendu les réflexions de monsieur Charbonneau sur le rêve, mais également ont pu se permettre de lui poser leurs questions toujours en lien avec l'objet de la journée.

En résumé et en vrac, voici ses commentaires sur Rêver :

- C'est se projeter dans l'avenir ou ailleurs.
- Il n'y a rien d'impossible dans un rêve.
- C'est un désir à réaliser.
- C'est une façon de s'évader.
- Cela peut nous amener loin, mais l'on peut être déçu.
- C'est aussi fantasmer.
- C'est savoir choisir, mais aussi renoncer.
- On ne peut pas rêver à tout et atteindre tout.
- Au bonheur...
- Antérieurement nos rêves étaient conditionnés par notre éducation.
- Si on ne veut pas être malheureux, il faut rêver avec

- réalisme. Parfois nos désirs ne sont pas réalistes.
 - C'est avoir du courage et de la discipline.
 - C'est d'être bien dans le parcours que l'on fait et non d'atteindre absolument le sommet.
 - Oui, on peut rêver à un monde solidaire et équitable, mais il faut s'impliquer, être consciencieux et engagés.
 - Un rêve irréaliste et une utopie.
 - Mais parfois les sociétés ont besoin d'une utopie.
 - Être citoyen, c'est être solidaire.
 - On peut être malade et encore rêver. Le rêve peut être un lieu de refuge.
 - Le rêve est lié au développement de la personne.
 - Développer plus de conscience et de connaissances.
 - Viser une sérénité intérieure pour éviter d'être tourmenté par nos désirs et nos rêves irréalistes.
 - On n'a jamais fini de grandir intellectuellement.
 - Pour une personne aînée, c'est, possiblement, apprécier ce que l'on a fait, ce que l'on vit, ce que l'on fait et les gens autour de soi. Viser une sorte de paix intérieure.
 - Viser à plus de tendresse entre les hommes et les femmes.
 - Apprendre à se pardonner.
- Les participants ont fort apprécié la présentation de monsieur Charbonneau et lui-même a aimé se livrer spontanément aux échanges. Il a terminé la rencontre en nous suggérant plusieurs lectures, dont vous trouverez la référence sur le site de l'AREQ, en lien avec le comité des hommes en communiquant avec Laurier Caron.
- La thématique de cette année arrivait à point et elle a créé un mouvement d'espoir dont personne ne peut se passer.

Bernard Deschênes

Mot de la présidente sectorielle

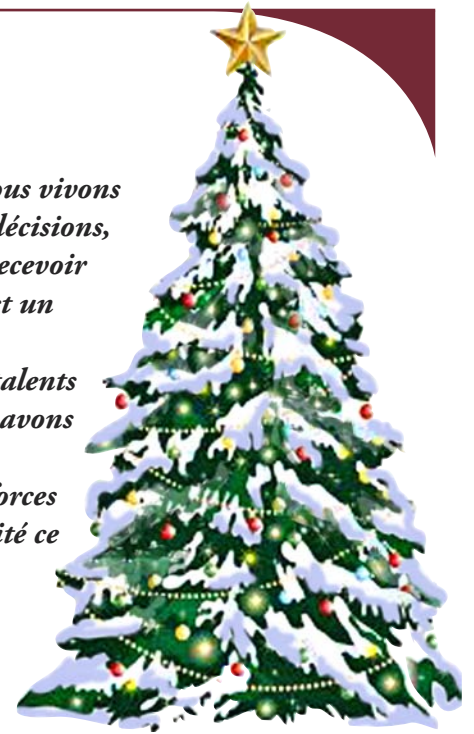


Un temps d'incertitude, c'est ce que nous vivons présentement. Nous devons prendre des décisions, parfois difficiles, de rester chez soi sans recevoir afin de se protéger. Il faut se dire que c'est un temps passager qui aura une fin.

À chacun de nous de se découvrir des talents qui étaient peut-être cachés ou que nous avons mis de côté, faute de temps.

Je vous souhaite la santé et toutes les forces intérieures pour traverser en toute sérénité ce Temps des Fêtes spécial.

Denise Lachance
Présidente



SOMMAIRE

| | |
|--|---|
| Mot de la présidente sectorielle | 2 |
| Nouvelles | 2 |
| Mot de la présidente régionale | 3 |
| Fondation Laure-Gaudreault | 3 |
| Comité des hommes de l'AREQ | 4 |
| Les assurances | 5 |
| Informations sur le vol de données | 6 |
| Comité environnement | 7 |
| Nécrologie | 7 |
| Comités | 8 |

PROCHAIN BULLETIN

Tombée des articles

Début février 2021

Envoi du bulletin

Mi-février 2021

BIENVENUE AUX NOUVELLES PERSONNES RETRAITÉES 2020

Bernier Linda
Cantin Marie
Cloutier Céline
Gauvin Denis
Giroux Bertrand
Grenier Claire
Guay Lise
Lamarche Linda
Lévesque Arlène
L'Heureux Lise
Morency Johanne
Renaud Lucie
Simard Dolorès
Thibeault Marc-André
Viger Céline

Nouvelles

Sectorielles :

Le conseil sectoriel a un poste vacant. Je remercie Pierre Bolduc pour toutes les années qu'il a consacrées à notre secteur. Il apportait sa bonne humeur, sa disponibilité et ses idées pour des activités de divertissement.

D'autres postes sont aussi vacants sur le comité des femmes et sur le comité action sociopolitique. Il est important d'avoir des personnes responsables engagées pour faire avancer et conserver nos acquis.

Ces postes demandent d'assister à deux rencontres par année, les personnes intéressées veuillez me contacter par téléphone ou par courriel.

Vous avez des intérêts pour les autres comités : assurances, hommes, retraite et environnement, vous pouvez vous joindre à la personne responsable du comité. Une équipe fait la force.

Nous reprendrons nos activités lorsque tout sera sécuritaire, entre

temps nous utilisons Zoom pour nos conseils sectoriels. Une rencontre très intéressante a eu lieu, en vidéo conférence le 10 novembre 2020, avec trois nouvelles personnes retraitées. Nous avons hâte de vous rencontrer en présentiel.

Régionales :

La région est très active. Il y a eu des rencontres, toutes en vidéo-conférence, pour le conseil exécutif régional, le conseil régional, le comité des femmes, le comité des assurances et le comité de l'environnement. Lyne Camiré, jeune retraitée de notre secteur, est la nouvelle responsable régionale du comité de l'environnement. Merci de son implication.

La journée internationale des hommes s'est tenue en vidéoconférence avec le conférencier Jean-Pierre Charbonneau.

Le comité des femmes prépare une activité pour la journée internationale des femmes, comment

Nouvelles (suite)

se déroulera-t-elle ? Les conseils sectoriels vous communiqueront la publicité.

De nouvelles nominations au conseil exécutif régional :

À la 1^{re} vice-présidence : René Moisan, Chauveau

À la 2^e vice-présidence : Louise Fortin, Beauce-Etchemin

Au secrétariat : Michelle Breton, Amiante

À la trésorerie : Denise Lachance, Beauport-Côte-de-Beaupré

Nationales :

L'AREQ est en mode action, les 26 et 27 octobre, nous avons eu un conseil national en vidéoconférence avec plus de cent personnes.

En novembre, dans le cadre d'un partenariat avec l'organisme Les Petits Frères, l'AREQ a tenu deux vidéoconférences animées par des représentantes de l'organisme.

Le 9 décembre se tiendra la conférence virtuelle de préparation à la retraite.

Inscrivez-vous à l'infolettre pour connaître toutes les nombreuses activités qui se déroulent à l'AREQ.

Denise Lachance, présidente sectorielle

Mot de la présidente régionale



Printemps : suspension!

Été : soupir !

Automne : refoulement ! Et Noël ! Espoir.

Nous avons, depuis presque neuf mois, vécu plusieurs changements. Que d'adaptations à défier ! Mais, par le passé, nous avons mené et traversé plusieurs combats en étant solidaires.

Aujourd'hui, la région 03 reprend vaillamment le même chemin : être ensemble malgré les difficultés, parce qu'ensemble, c'est plus fort et plus facile. Peu importe ce que sera Noël dans nos secteurs et dans nos familles, en présentiel ou en virtuel, nos rencontres seront belles et réconfortantes. Je vous le souhaite de tout cœur.

Santé, résilience, petits bonheurs et surtout, « rêvons encore » de se revoir bientôt.

Carole Pedneault, présidente régionale

La Fondation Laure-Gaudreault, notre Fondation



La mission de la Fondation se résume en AIDE AUX PERSONNES DANS LE BESOIN de façon directe ou par un organisme reconnu.

En l'absence d'activités d'où provient la majeure partie des fonds, nous voulons vous rappeler que les dons personnels sont possibles. Nous faisons alors appel à vous pour le mois de décembre, pour donner du tonus à nos fonds afin de répondre aux demandes qui nous parviendront au début de l'année 2021.

Sur le site web de la fondation : fondationlg.org

vous pouvez suivre les directives pour faire un don en choisissant la région Québec-Chaudières-Appalaches et vous pourrez imprimer votre reçu pour l'impôt.

Pour faire un don par la poste ou en argent vous trouverez tous les renseignements nécessaires sur le site : fondationlg.org/comment-donner.

Merci de permettre à la Fondation de répondre le plus possible aux demandes d'aide.

Nicole Vallée Larue, responsable

Le comité des hommes de l'AREQ

Secteur Beauport—Côte-de-Beaupré 2020-2021



Depuis le début de la pandémie de la COVID-19, la plupart des activités ont été reportées ou tout simplement annulées, par exemple la journée internationale des hommes le 19 novembre 2020.

Nous nous sommes engagés à maintenir notre implication tout au long du confinement et à poursuivre nos engagements pour une année additionnelle avant d'officialiser notre renouvellement à un poste précis.

La période de pandémie :

Cela révolutionne notre façon de faire (distanciation physique, mesures d'hygiène constantes, sensibilisation à la prévention...), nous permet d'éviter de tout arrêter, nous déstabilise (pour ne pas dire déshumanise) dans nos approches et relations traditionnelles, nous fait apprécier les rencontres en présence de personnes à personne, mais nous offre aussi l'opportunité de prendre un peu de temps pour soi, de communiquer plus souvent en famille, d'avoir un rythme de vie moins essoufflant et de constater l'importance de se maintenir en bonne santé.

Nous demeurons donc attentifs au développement et à l'évolution de la situation, notamment en ce qui concerne la condition des hommes.

Actif tout de même :

- 1- nous avons pu participer à quelques rencontres en utilisant de plus en plus les moyens virtuels (ex : Zoom) de se rassembler et de partager.
- 2- nous avons participé à une rencontre avec les responsables régionaux des comités des hommes de l'AREQ, organisée en mars (juste avant le début du confinement) par le comité national des hommes de l'AREQ.
- 3- Le thème proposé de cette année pour la journée internationale des hommes du 19 novembre 2020, est : **Rêver encore**. On nous mentionne que nous aurons besoin de rêver, car il y a des choses que l'on pensait

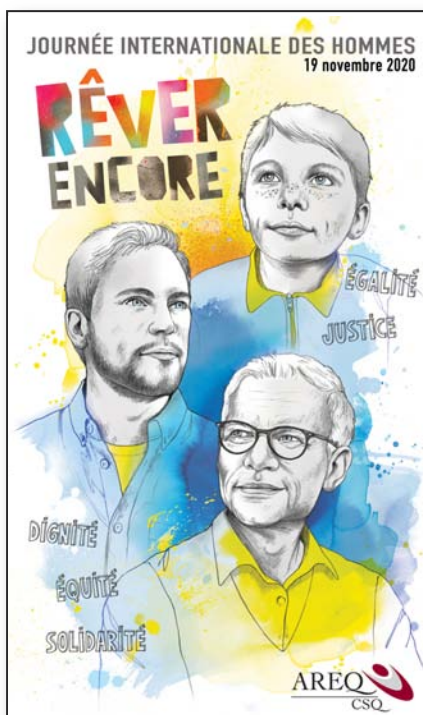
acquises, mais qu'elles ne le sont plus. On nous rappelle que de 0 à 70 ans, on est toujours la même personne. Enfin nous pourrions aussi montrer que même en CHSLD, il est possible de rêver encore, que ce sont des humains avec une histoire et un bagage de vie.

- 4- nous continuons à nous intéresser à l'offre de services pour hommes de l'organisme AutonHommie situé sur la 3e avenue à Limoilou qui a dû réorganiser l'accès à distance de ses ressources.
- 5- nous avons pris connaissance des données de l'organisme AutonHommie sur l'utilisation de ses services et de ses ressources par les hommes de la région au cours des cinq dernières années.
- 6- nous avons aussi été sensibilisés par les nombreuses dénonciations de harcèlement et d'agressions sur Facebook, qui, pour la plupart, visaient des hommes et par la crainte que d'autres dénonciations se poursuivent sans pour autant savoir quels rebondissements cela occasionnera chez les hommes dénoncés de tout âge.
- 7- nous allons nous impliquer au cours de l'automne 2020, dans une recherche sur la grand-parentalité

au masculin soutenue, entre autres, par l'AREQ.

8- enfin nous nous questionnons à savoir si la pandémie touche pareillement ou différemment les hommes et les femmes ? La ou les réponses viendront possiblement plus tard lorsque nous mesurerons les retombées de cette maladie, que ce soit au Québec, au Canada ou ailleurs dans le monde.

Bernard Deschênes, responsable



Affiche conçue par Paule Thibault, artiste et illustratrice de la région de Québec.

Les assurances

L'assemblée générale d'ASSUREQ s'est tenue le 2 novembre 2020 à 14 h, exceptionnellement en format virtuel cette année. Lors de l'évènement, nous avons présenté notamment les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1^{er} janvier 2021 et les modifications qui ont été apportées à l'assurance voyage depuis le 1^{er} octobre 2020.

Veillez noter qu'un article plus détaillé sur le sujet sera publié dans le magazine *Quoi de neuf de l'hiver*. Ce courriel n'est qu'un bref résumé.

Renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ 2021

Le renouvellement du régime pour 2021 s'est déroulé dans un contexte particulier cette année, considérant la pandémie mondiale de la COVID-19 qui a bousculé le monde des assurances, plus particulièrement celui de l'assurance voyage. Le contexte étant inhabituel et surtout inattendu a donné lieu à une analyse particulière du régime, dans un contexte où l'avenir est encore difficile à prévoir. Malgré tout, ASSUREQ et la CSQ sont heureux d'annoncer une bonification du régime d'assurance maladie par l'ajout de trois nouvelles garanties ainsi qu'aucune hausse de la tarification à la prime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ en 2021.

Régime d'assurance vie

La prime d'assurance vie, tant pour la protection individuelle (assurance vie de la personne adhérente) que pour la protection familiale (assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge) n'a subi

| Régime Assurance vie Prime mensuelle 2021 | |
|--|----------|
| Choix 1 | |
| Individuel | 15,30 \$ |
| Familial | 24,92 \$ |
| Choix 2 | |
| Individuel | 33,60 \$ |
| Familial | 43,22 \$ |
| Choix 3 | |
| Individuel | 51,90 \$ |
| Familial | 61,52 \$ |

aucune hausse de la tarification. Par ailleurs, le congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente qui avait été mise en place en 2020 est reconduit en 2021.

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

Régime d'assurance maladie

En 2021, les primes d'assurance maladie ne subissent aucune hausse de tarification et le congé de prime de 3 \$/mois par personne adhérente est reconduit.

Le principal enjeu du renouvellement pour 2021 reposait sur la garantie d'assurance voyage. Il n'a pas été étonnant de constater que les réclamations en assurance annulation de voyage ont augmenté de façon pharamineuse en 2020, tandis que celles pour des soins d'urgence lors d'un voyage ont, pour leur part, notablement diminué. L'expérience du groupe dans son ensemble et l'inconnu face à la situation dans l'avenir ont ainsi contribué à un maintien des primes d'assurance maladie au même tarif que ceux de l'an dernier.

| Régime Assurance maladie Prime mensuelle 2021 | | | |
|--|----------------------|--------------|----------|
| Régime d'assurance maladie | Statut de protection | | |
| | Individuel | Monoparental | Familial |
| Santé | 25,69 \$ | 30,96 \$ | 49,12 \$ |
| Santé Plus | 47,80 \$ | 57,13 \$ | 89,28 \$ |

Ajout de trois nouvelles garanties au régime d'assurance maladie

Le régime d'assurance maladie a été bonifié en y ajoutant trois nouvelles garanties, soit la garantie Chaussures profondes (Santé et Santé Plus), Kinésio-logue (Santé Plus) et Thérapeute du sport (Santé Plus). Ces deux dernières garanties ont été ajoutées au regroupement des professionnels dont le remboursement maximal est 750 \$.

Des changements importants en assurance voyage depuis le 1^{er} octobre 2020

Depuis le 1^{er} octobre 2020, des changements ont été apportés aux garanties Assurance voyage avec assistance et Assurance annulation de voyage d'ASSUREQ pour offrir une protection d'assurance aux

Les assurances (suite)

membres qui ont à voyager. Ces nouvelles mesures font dorénavant partie intégrante du contrat par l'ajout d'avenants.

Bien que le meilleur moyen de se protéger en temps de pandémie est de limiter le plus possible ses déplacements, ASSUREQ couvre dorénavant tous les soins médicaux d'urgence*, incluant ceux reliés à la COVID-19 lors d'un voyage, excepté pour les destinations pour lesquelles le gouvernement canadien a émis un avertissement d'éviter tout voyage, comme l'Iran, la Libye, le Venezuela, etc. et aussi toutes les croisières. Pour connaître les avertissements et conseils officiels du gouvernement canadien aux voyageurs à l'étranger, consultez le site web du gouvernement fédéral voyage.gc.ca.

Des mesures concernant l'assurance annulation de voyage ont également été prises afin de prévoir la

possibilité d'annuler ou d'interrompre son voyage sous certaines conditions en lien avec les avertissements du gouvernement canadien. **Une formation des responsables régionaux en assurances aura lieu au cours des prochains mois. On présentera alors plus en détails les modifications qui sont apportées à l'assurance voyage.** D'ici là, pour connaître les détails concernant les nouvelles modalités en assurance voyage avec assistance et assurance annulation de voyage, veuillez consulter la foire aux questions sur le site web de SSQ ou communiquer avec CanAssistance au 1 800 465-2928 ou avec l'AREQ au 1 800 663-2408.

Noël Fortier, responsable

* Pour être admissible à un remboursement, la personne assurée doit démontrer un état de santé bon et stable avant le départ, comme le prévoit le contrat.

Informations sur le vol de données

Le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur a été informé le 19 février 2020 par la Sûreté du Québec que des renseignements personnels des enseignantes et enseignants actifs ou retraités ont été dérobés.

Malheureusement, j'ai reçu une lettre datée du 30 juillet 2020, je suis sur cette liste des personnes qui ont été victimes d'un vol de données incluant nom, prénom, date de naissance et numéro d'assurance sociale.

Soyez vigilant et je vous suggère les actions suivantes :

1- Adhésion à Équifax (si ce n'est déjà fait) : myservices.equifax.ca/premfr

2- Consulter le site internet :

antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-fra.htm

3- Aide-mémoire pour les mesures à prendre : www.cai.gouv.qc.ca

4- Advenant que Équifax /Transunion vous envoie une alerte par courriel. Contactez Équifax et Transunion par téléphone pour faire mettre une alerte antifraude sur votre compte. Ce qui signifie qu'ils doivent vous contacter par téléphone et vérifier si c'est bien vous qui avez fait la demande.

Lyne Camiré

NOUS RECHERCHONS L'ADRESSE DE CES PERSONNES.

Si vous les connaissez, leur dire de téléphoner au 418 525-0611 ou info@areq.lacsq.org

Côté Suzanne
Jean Lili
Cancel-Arrufat Michèle
Desmeules Bernard
Ruel Denise
Laferrière Gervaise
Gagnon-Côté Gemma
Dupéré Gilles

Il est important d'aviser l'AREQ de changement d'adresse, de numéro de téléphone ou d'adresse courriel. Notre secteur vous envoie une carte à votre anniversaire, vous avez du retard parce que la carte me revient et je dois à chaque fois faire des recherches pour vous retrouver. Merci de votre collaboration.

Denise Lachance

Comité Environnement

C'est avec plaisir que j'ai accepté le mandat de responsable régional en environnement pour Québec-Chaudières-Appalaches.

Une première rencontre via Zoom a eu lieu le 23 octobre dernier et une autre est prévue le 2 décembre 2020. Nous avons discuté de la trousse d'action SQRD (semaine québécoise de réduction des déchets) 2020.

<https://sqrd.org/>

Je vous invite à demander une copie de cette trousse au responsable environnement de votre secteur. Le lancement de la semaine de réduction des déchets a eu lieu du 17 au 25 octobre 2020. Le porte-parole Jean-François Brault a animé un Facebook live le 14 octobre dernier.

Je vous invite à consulter leur site Web : <https://www.facebook.com/Reductiondechets>

Notons 2 innovations qui ont été créées cette année :

1- <https://sqrd.org/code-z/>

Une charte des vingt engagements à la réduction que l'on peut signer, faire signer et se rappeler régulièrement.

2- L'application mobile Projet Z, est une application pour téléphones mobiles ou tablettes qui vise à encourager les gens à changer leurs habitudes de consommation et à réduire leurs déchets.

Je vous invite à la télécharger et l'utiliser régulièrement
Choix d'un thème :

Lors de notre dernier conseil sectoriel, nous avons choisi tous ensemble un thème porteur avec le temps des fêtes qui approche :

Le gaspillage alimentaire

- 1) Planification des repas : Rédiger un menu ; faire une liste d'épicerie en consultant les rabais des grandes chaînes d'alimentation et aussi le site Web <https://www.supermarches.ca/>
- 2) Application flashfood pour profiter de rabais substantiel <https://www.flashfood.com/fr/accueil>
<https://foodhero.com/fr>
- 3) Faire don de nourriture aux banques alimentaires et organismes venant en aide aux sans-abris et aux personnes dans le besoin.
- 4) Consulter ce lien de la SQRD pour aider à réduire en cuisine : <https://sqrd.org/reduire-a-la-cuisine/>

Merci de contribuer tout un chacun à votre façon et à votre rythme avec des actions concrètes et durables pour notre environnement.

Lyne Camiré, responsable

Nécrologie

Boivin Priscilla, membre ;

Champagne Suzanne, conjointe de Jean-Claude Lapierre ;

Corriveau Jean-Pierre, frère de Jean-Louis ;

Dionne Colombe, membre ;

Fortier Antonio et sa conjointe Vallières Monique, frère et belle-sœur de Noël Fortier et beau-frère et belle-sœur de Lucie Dion ;

Fradette Henri-Louis, frère de Miville ;

Garant Roland, conjoint de Claudette Létourneau ;

Georges Cyr, conjoint de Louise Viger ;

Labrie Michel (Stan), membre ;

Luc Harvey, conjoint de Sabine Lessard ;

Raynald Leclerc, frère de Diane ;

Trudel Diane, membre.

À ces familles éprouvées, nous offrons nos plus sincères condoléances.

Noël Fortier



beauport.areq.lacsq.org

Faites partie des 607 personnes éco-responsables qui reçoivent le bulletin virtuel pleines couleurs !
Envoyez votre adresse courriel à denise.lachance@videotron.ca et un message vous informera
que le bulletin est disponible sur le site.

CONSEIL SECTORIEL

Présidence

Denise Lachance 418 666-7895
denise.lachance@videotron.ca

1^{re} vice-présidence

Poste vacant

2^e vice-présidence

Daniel Gagné 418 822-2876
gagne_daniel@hotmail.com

Trésorerie

Nicole Vallée Larue 418 406-1487
nicoleareq@hotmail.com

Secrétariat

Bernard Deschênes 418 663-1649
bernard.deschenes@hotmail.com

1^{er} conseiller

Noël Fortier 418 948-0895
nfortier@ccapcable.com

2^e conseillère

Lyne Camiré 418 829-0697
lyne874@gmail.com

Présidente régionale

Carole Pedneault caroleareq@gmail.com

AREQ (changement d'adresse et de téléphone)

Secrétariat 418 525-0611
info@areq.lacsq.org

FLG

418-667-1927

AREQ-CSQ

1-800-663-2408

CARRA

1-800-463-5533

SSQ

1-888-833-6962

NOS COMITÉS

Fondation Laure-Gaudreault

Nicole Vallée Larue 418 406-1487

Comité des femmes

Poste vacant

Comité des hommes

Bernard Deschênes 418 663-1649

Comité des assurances

Noël Fortier 418 948-0895

Comité de l'environnement

Lyne Camiré 418 829-0697

Comité de la retraite

Daniel Gagné 418 822-2876

Comité action sociopolitique

Poste vacant

Comité hommage à nos personnes aînées

Danielle Rondeau 581 300-1413

Chaîne électronique

Denise Lachance denise.lachance@videotron.ca

Bulletin

Luciana Tesolin 418 660-4483

Denise Lachance 418 666-7895

Site WEB

Denise Lachance denise.lachance@videotron.ca

Martin Châteauvert martinchateauvert@hotmail.com

Cartes d'anniversaire

Pierre Bolduc 418 762-1100

Ginette Marcoux-Demers 418 667-9882

Jocelyne Nadeau 418 762-1100

Micheline St-Pierre Jourdain 418 667-0644

Lucie Thomassin 418 663-6461

Un merci tout particulier à tous nos collaborateurs au bulletin.