

LE POINT DE CHUTE

Février 2023 - Volume 33, numéro 2

Secteur 03-M Beauport – Côte-de-Beaupré

Retour sur notre dîner de Noël 2022



Le jeudi 8 décembre dernier avait lieu, au Manoir Montmorency, le traditionnel dîner de Noël de notre secteur.

Une centaine de convives se sont retrouvés dans la grande salle toute décorée pour l'occasion. Un grand sapin illuminé, des lumières scintillantes et des poinsettias sur toutes les tables nous plongeait déjà dans l'atmosphère joyeuse des fêtes.

Un excellent dîner fut servi, couronné par une savoureuse bûche de Noël, servie à la table et décorée de petits fruits, que l'on pouvait napper d'un délicieux coulis.

Les conversations et échanges étaient très animés : chacun, chacune prenant des nouvelles de l'un ou de l'autre. La joie de se revoir était palpable.

À la sortie, un bas de Noël servait à recueillir les dons destinés à des gens démunis. Merci aux organisateurs et aux organisatrices pour cette belle activité.

Lise Bissonnette



Mot de la présidente sectorielle



Eh voilà ! Je suis rendue à la fin de tous mes mandats au conseil sectoriel. C'est une aventure qui a duré 18 années. L'entraide, la bonne humeur et le partage des tâches ont toujours été présents. Je garde de très bons souvenirs avec les personnes qui ont fait du bénévolat au conseil sectoriel durant toutes ces années. Il reste trois personnes au conseil, il nous faut quatre nouvelles personnes

bénévoles qui s'impliquent pour que Beauport – Côte-de-Beaupré reste vivant, ***sinon nous devons nous associer à un autre secteur soit Charlesbourg ou Chauveau.***

Je trouverais dommage que notre secteur disparaisse. Que des personnes sympathiques j'y ai rencontrées et que je continuerai à côtoyer aux activités qui seront proposées.

Denise Lachance, présidente



Nouvelles

Sectorielles :

Les membres sont convoqués à l'assemblée générale sectorielle, le jeudi 6 avril 2023 au Manoir Montmorency.

Les postes à combler sont :

- présidence,
- 1^{re} vice-présidence,
- 2^e vice-présidence,
- 1^{re} personne conseillère,
- 2^e personne conseillère,
- secrétaire.

Vous avez envie d'essayer, venez assister à notre prochain conseil sectoriel le 15 février, de 9 h à 12 h, au 2^e étage du IGA de Boischatel.

Vous désirez vous impliquer, envoyez-moi un courriel à denise.lachance@videoreon.ca et je vous enverrai une feuille de mise en candidature.

Une conférence sur le cancer de la prostate sera présentée le vendredi 12 mai de 9 h30 à 11 h, à la Maison Vézina de Boischatel, située au 171, rue des Grenadiers.

Régionales :

Cinq bourses AREQ seront décernées dans notre région pour un montant de 1500 \$ qui sera réparti également entre les récipiendaires. Cependant, les bourses sont d'un minimum de 300 \$ et d'un maximum de 500 \$. Vous trouverez toutes les informations sur le site beauport.areq.lacsq.org

La journée internationale des femmes aura lieu le jeudi 9 mars à l'Hôtel Québec.

L'assemblée générale régionale aura lieu le vendredi 5 mai à l'Hôtel Québec. Le poste de présidence est en élection. L'assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault suivra l'AGR.

Nationales :

Le conseil national se tiendra du 28 au 30 mars 2023 à l'hôtel Château Laurier à Québec.

SOMMAIRE

Mot de la présidente sectorielle	2
Nouvelles	2
Mot de la présidente régionale	3
Fondation Laure-Gaudreault	3
Le comité des femmes	4
Conférence sur le cancer de la prostate	5
Activité grands-parents/petits-enfants	5
Convocation à l'AGS	6
Invitation aux personnes artistes et artisanes	6
Assemblée générale sectorielle	7
Assemblée générale régionale	8
Assemblée générale de la fondation L.-G.	9
Le comité de l'environnement	10
Le comité de la retraite	11
Le comité des hommes	12
Impact du bénévolat sur la santé	13
Retour sur la journée intern. des hommes ...	14
Retour sur la conférence du CAAP	15
Les comités	16

À L'AGENDA

Journée internationale des femmes

Le jeudi 9 mars 2023

Assemblée générale sectorielle

Le jeudi 6 avril 2023

Assemblées générales régionale et FLG

Le vendredi 5 mai 2023

Conférence sur le cancer de la prostate

Le vendredi 12 mai 2023

Journée grands-parents/petits-enfants

À venir en mai...

PROCHAIN BULLETIN

Tombée des articles

Le mercredi 19 avril 2023

Envoi du bulletin

Semaine du 1^{er} mai 2023

Inscrivez-vous à l'infolettre areq.lacsq.org pour suivre les actions posées par l'AREQ (CSQ) afin de faire respecter nos droits.

Mot de la présidente régionale

La fin de ce biennat approche à grands pas. Il ne reste que quelques rencontres mensuelles : conseils d'administration (CA), conseils exécutifs (CER), conseils régionaux (CR) et à la fin mars, ce sera le conseil national (CN).

En avril, la région verra défiler les douze assemblées générales sectorielles (AGS), suivies, dès les premiers jours de mai, de l'assemblée générale régionale (AGR). Le congrès clôturera la fin des activités de l'année et marquera la fin de mon mandat à la présidence régionale.

Ouf ! Il faut garder notre souffle dans cette traversée de rencontres.

Pour vous, membres de l'AREQ, plusieurs activités sectorielles vous seront offertes, mais je vous invite très spécialement à la rencontre régionale de la Journée internationale des femmes (JIF) le 9 mars, à l'hôtel Québec. Hommes et femmes, vous y êtes les bienvenus en grand nombre.

Au cours de ces six années de présidence régionale, j'ai été entourée de personnes exceptionnelles. Je les remercie sincèrement. Sans elles, ce voyage aurait été impossible. Bonne route à vous toutes et tous.

Merci, membres de la région 03. Votre accueil chaleureux, votre générosité, votre présence et, parfois, votre indulgence m'ont donné l'énergie pour travailler avec et pour vous. Ce fut un réel plaisir de vous côtoyer et de m'impliquer pour cette belle région Québec–Chaudière–Appalaches.

Salutations amicales.

Carole Pedneault, présidente régionale



Collecte de fonds pour la Fondation Laure-Gaudreault

Faire un don à la Fondation Laure-Gaudreault est un geste important. Il suffit de penser à l'aide apportée aux personnes retraitées dans le besoin, à la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées et aux œuvres de jeunesse ou aux jeunes dans le besoin pour s'en convaincre.

Le dîner de Noël du secteur, le 9 décembre 2022, au Manoir Montmorency fut l'occasion de ramasser

un montant de 346.45\$ par les membres. Un total de 692.90\$ a été envoyé à la Fondation avec la participation du secteur qui a remis un montant égal.

Merci à toutes et à tous.

Martin Châteauvert, responsable FLG du secteur



Lien pour faire un don en ligne à FLG https://fondationlg.org/don-en-ligne/flg-national-2/personal		
Formulaire d'inscription ou de don		
Nom	Prénom	Région
Adresse	Ville	Code postal
Téléphone	Adresse courriel	
A) Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)		\$
B) Faire un don au montant de :		\$
C) Achat de carte(s) de condoléances (10 \$ / unité) Quantité :		\$
Reçus d'impôt émis pour toute souscription annuelle de 15 \$ ou plus.		Total :

Merci!

Le comité des femmes

Journée internationale du droit des femmes 2023



**Le jeudi 9 mars 2023 à l'Hôtel Québec,
3115, avenue des Hôtels**

Exceptionnellement cette année, nous célébrerons la Journée internationale des femmes le jeudi 9 mars, afin de s'ajuster à la disponibilité de nos conférencières invitées.

Programme de la journée

8 h 30 à 9 h 30	Accueil et inscriptions
10 h	Conférence de Anne-Marie Olivier
Dîner sur place	
13 h 30	Conférence de Françoise David
15 h	Fin de l'activité.



Anne-Marie Olivier
Figure importante du théâtre au Québec à la fois interprète et autrice.

En 2004, sa pièce solo *Gros et détail*, lui vaut le prix d'interprétation Paul Hébert aux Prix d'excellence des arts et de la culture de Québec et

le Masque du public Loto-Québec 2005.

En 2018, sa pièce *Venir au monde*, lui vaut le Prix littéraire du Gouverneur général dans la catégorie Théâtre pour le meilleur texte francophone au pays. Codirection générale et direction artistique du Théâtre du Trident pendant neuf ans. Directrice artistique de la compagnie Bienvenue aux dames.

Elle fait partie du corps professoral du Conservatoire d'Art dramatique du Québec.

Il sera notamment abordé dans cette conférence, le pouvoir de la créativité, le sens que l'on donne à nos vies et l'importance de chérir nos liens.



Françoise David
Une militante féministe de longue date, élue à la présidence de la Fédération des femmes du Québec de 1994 à 2001.

Élue députée à Québec solidaire, de 2012 à 2017 et depuis mars 2018, vice-présidente du mouvement Démocratie nouvelle (nouveau mode de scrutin, au Québec).

Madame David fera un retour sur ce qui a marqué sa vie militante, dans le monde syndical, communautaire et féministe : les motivations à la base de son engagement, les enjeux et les obstacles rencontrés. Elle proposera des bilans tirés de son expérience de luttes sociales et politiques. Elle jettera aussi un regard sur la situation des femmes actuellement au Québec, en accordant une attention particulière aux jeunes femmes.

Michelle Faucher, responsable comité des femmes

Journée internationale des femmes – Le jeudi 9 mars 2023

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : **Gratuit pour membre** 30\$/non-membre ☐ Je désire payer par carte de crédit

Faites votre chèque à l'ordre de :
AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré

Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 27 février 2023 à :
Michelle Faucher
737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

Inscription par courriel : areq.secteur03m@hotmail.com avec votre nom, votre numéro de téléphone et votre numéro de membre.

Dans les deux cas, nous communiquerons avec vous par téléphone.

Conférence sur le cancer de la prostate



Le 12 mai 2023, nous vous invitons à participer gratuitement à une **conférence d'information portant sur le phénomène du cancer de la prostate**.

Cette conférence s'intitule : *De la prostate au dépistage*.

Elle traitera entre autres : des maladies liées et des symptômes ; qui est à risque ; comment le prévenir ; l'importance du dépistage ; et période de questions.

Cette conférence sera présentée par une personne de l'organisme Procure et elle aura lieu de 9 h 30 à 11 h 00 à la Maison Vézina, à Boischatel, située au 171, rue des Grenadiers. Un léger goûter sera offert.

Vous devez vous inscrire au plus tard, **le 28 avril 2023** à l'adresse suivante :
areq.secteur03m@hotmail.com

L'organisme **Procure** est le seul organisme à but non lucratif entièrement consacré à la lutte contre le cancer de la prostate au Québec par la recherche, la sensibilisation, l'information et le soutien aux hommes souffrant de cette maladie, de même qu'à leurs proches.

Bernard Deschêne, responsable du comité des hommes

Activité grands-parents avec leurs petits-enfants



Nous sommes en discussion pour préparer une activité grands-parents avec leurs petits-enfants, pour le 20 mai 2023, au PEPS de l'Université Laval. Nous attendons confirmation !

Cette activité devrait se dérouler de 13h30 à 15h00. Les enfants doivent être âgés entre 3 ans et 14 ans et le nombre de places est limité à 40 personnes au total (enfants, jeunes et adultes). L'activité sera gratuite pour les membres de l'AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré mais vous devrez apporter votre collation.

Lorsque l'événement sera prêt, nous vous informerons à nouveau des modalités d'inscription et de la date limite pour vous inscrire.

Cette activité est organisée dans le cadre du programme **Toujours en action** qui est administré par le bureau national. Il a pour but de soutenir financièrement les secteurs dans la réalisation d'activités axées sur la mise en œuvre du *Plan d'action 2021-2023 (PAN)*. Plus précisément, il vise à rassembler les membres autour de projets mobilisateurs, à susciter la créativité et l'innovation dans les secteurs et à accroître la visibilité de l'AREQ.

Merci pour votre attention et au plaisir de participer.

Bernard Deschêne, responsable

Avis de recherche

Si vous déménagez ou changez d'adresse courriel, n'oubliez pas de nous en aviser ; au risque de ne plus bénéficier des avantages et des services offerts par votre secteur.

Si vous êtes en mesure de rejoindre ces personnes, invitez-les à communiquer avec nous à :

denise.lachance@videotron.ca

Cancel-Arrufat Michèle, Côté Suzanne, Dupéré Gilles, Faucher Diane.

Convocation à l'assemblée générale sectorielle

Québec – Chaudière-Appalaches
Beauport – Côte-de-Beaupré

Le conseil sectoriel vous invite à assister à l'assemblée générale sectorielle qui se tiendra au Manoir Montmorency **le jeudi 6 avril 2023**. Il est important de se rappeler que c'est un exercice obligatoire pour les dirigeants de présenter un rapport annuel.

Du côté des membres, il est également intéressant de connaître les différentes décisions et les dépenses entreprises avec leur cotisation.

Vous aurez aussi l'occasion d'apprécier les œuvres que les artistes du secteur exposeront.

Une conférence vous sera présentée, elle portera sur les services à domicile pour les personnes âgées et sera donnée par Maude Deblois et Kevin Guillemette du CIUSSS de la Capitale-nationale.

Horaire

09 h 00 : Inscription et visite de l'exposition

09 h 30 : Début de l'assemblée

10 h 45 : Pause et visite de l'exposition

11 h 00 : Conférence

12 h 00 : Dîner et tirage au sort d'une œuvre pour l'artiste qui représentera le secteur à l'AGR.

Coût

Gratuit pour le membre qui assiste à l'assemblée et au dîner, 25 \$ pour le non-membre qui se joint à la conférence et au dîner.

Inscrivez-vous à areq.secteur03m@hotmail.com ou postez le coupon-réponse avant le 23 mars 2023.

Invitation spéciale aux personnes artistes et artisanes

Le conseil sectoriel profite de son assemblée générale du 6 avril 2023 au Manoir Montmorency pour faire connaître les personnes artistes et artisanes de son secteur en leur permettant d'exposer leurs œuvres : peinture, sculpture, aquarelle, vitrail, tricot, broderie, tissage et création littéraire, etc. sont acceptés.

Chaque artiste a la possibilité de présenter de une à trois pièces. Des tables seront mises à votre disposition et, afin de rendre davantage justice à vos œuvres, nous vous suggérons d'apporter vos chevalets. Un montant de 50 \$ sera donné à chacun des participants.

Un artiste parmi ceux qui seront présents pourra exposer une œuvre lors de l'assemblée générale régionale du 5 mai 2023 à l'Hôtel Québec.

Il y aura tirage au sort de 10 prix de participation de 100 \$. Présence obligatoire de l'artiste à l'exposition et à la réception du prix.

Inscription pour vos œuvres à :

gagne_daniel@hotmail.com ou par tél. : 418-822-2876

Inscription pour le dîner et l'AGS à :

areq.secteur03m@hotmail.com

N.B. On vous demande d'arriver à 8 h 30 pour installer vos œuvres avant l'arrivée des membres.

Merci de votre attention et votre collaboration. Au plaisir de vous voir.

Daniel Gagné, responsable



Assemblée générale sectorielle



Québec – Chaudière-Appalaches
Beauport – Côte-de-Beaupré

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits, culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres, et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.
L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

A2123-AGS-OJ-01

Assemblée générale sectorielle

Le jeudi 6 avril 2023, à 09 h 00

Manoir Montmorency, 2490, avenue Royale, Québec

Ordre du jour

1. Accueil et mot de bienvenue de la présidente.
2. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'assemblée.
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
4. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'élection.
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du A2122-AGS-PV-1.
6. Rapport de la présidence.
7. Rapport de la trésorerie.
8. Rapports des comités.
9. Élections au conseil sectoriel:
 - présidence
 - 1^{re} vice-présidence
 - 2^e vice-présidence
 - 1^{re} personne conseillère
 - 2^e personne conseillère
 - secrétaire
10. Délégation au congrès 2023 de l'AREQ à Lévis.
11. Mot de la présidente régionale Carole Pedneault.
12. Autres sujets :
 - a) assemblée générale régionale
13. Levée de l'assemblée.

N.B. Pour l'assemblée générale, seulement les membres réguliers de l'AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré ont droit de vote. Pour que l'assemblée générale sectorielle soit officialisée, il faut atteindre le quorum de 44 membres réguliers.

Denise Lachance, présidente

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE – Le jeudi 6 avril 2023

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : Gratuit /membre _____ x 25 \$/non-membre ☐ Je désire payer par carte de crédit

Faites votre chèque à l'ordre de :
AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré

Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 23 mars 2023 à :
Michelle Faucher, 737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

Ou inscription par courriel : areq.secteur03m@hotmail.com avec votre nom, votre numéro de téléphone et votre numéro de membre.

Assemblée générale régionale



L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits, culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres, et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

Québec–Chaudière–Appalaches

A2223-AGR-OJ-01

CONVOCATION

33^e Assemblée générale des membres de l'AREQ

Région 03 Québec–Chaudière–Appalaches

Date : le vendredi 5 mai 2023

Accueil : 9 h 00 - AGR : 9 h 30

25 avril fin des inscriptions

Les membres de l'AREQ Région 03 Québec–Chaudière–Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'association qui aura lieu le vendredi 5 mai 2023 à l'Hôtel Québec situé au 3115, avenue des Hôtels, Québec, QC.

S.V.P. Apportez votre carte de membre.

PROJET D'ORDRE DU JOUR

- 1- Ouverture et mot de bienvenue
- 2- Nomination de la présidence d'assemblée
- 3- Nomination de la présidence d'élection et du secrétariat d'élection
- 4- Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 33^e Assemblée générale A2223-AGR-OJ-01
- 5- Présentation et adoption du procès-verbal de la 32^e Assemblée générale A2122-AGR-PV-01
- 6- Présentation et mot de la 1^{re} vice-présidente de l'AREQ et marraine de notre région
- 7- Rapport de la présidente et des responsables de comités
- 8- Bourses de l'AREQ
- 9- Rapport de la trésorière
 - 9.01- Présentation et dépôt du rapport financier régional 2021-2022
 - 9.02- Présentation et adoption du rapport annuel régional 2022-2023 (mars)
- 10- Élections
 - 10.01- Présidence régionale
 - 10.02- 1^{re} vice-présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et trésorerie (parmi les présidences sectorielles)
- 11- Reconnaissance
- 12- Présentation des artistes et tirage de participation
- 13- Prix de présence
- 14- Mot de la nouvelle présidence régionale
- 15- Levée de l'assemblée.

Michelle Breton, secrétaire

Carole Pedneault, présidente

Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault



Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault

Région Québec – Chaudière-Appalaches

À l'Hôtel Québec

Le vendredi 5 mai 2023, heure à déterminer

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Mot de bienvenue de la Présidente
2. Nomination de la présidence d'assemblée et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la présidence d'élection et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
 - 4.1 Intervention de la présidence d'élection : mises en candidatures
5. Adoption du procès-verbal du 25 mai 2022
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2022
8. Élections :
 - Présidence
 - Secrétariat
 - Conseillère ou conseiller (publiciste)
9. Mot de Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires.

Pierrette Simoneau, présidente

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE – Le vendredi 5 mai 2023

Nom _____ Prénom _____ N° de membre _____

Nom _____ Prénom _____ N° de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : Gratuit membre _____ x 30 \$/non-membre ☐ Je désire payer par carte de crédit

Faites votre chèque à l'ordre de :
AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré

Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 21 avril 2023 à :
Michelle Faucher, 737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

Ou inscription par courriel : areq.secteur03m@hotmail.com avec votre nom, votre numéro de téléphone et votre numéro de membre.

Le comité de l'environnement

Protéger le vivant !



La Terre est si vieille...

« Rien ne se perd, rien ne se crée : tout se transforme » (Laurent de Lavoisier - 1743-1794) si cette phrase est exacte, et compte tenu du fait que la population mondiale a atteint plus de huit milliards d'humains, on pourrait se demander **qu'est-ce qui a disparu ?**

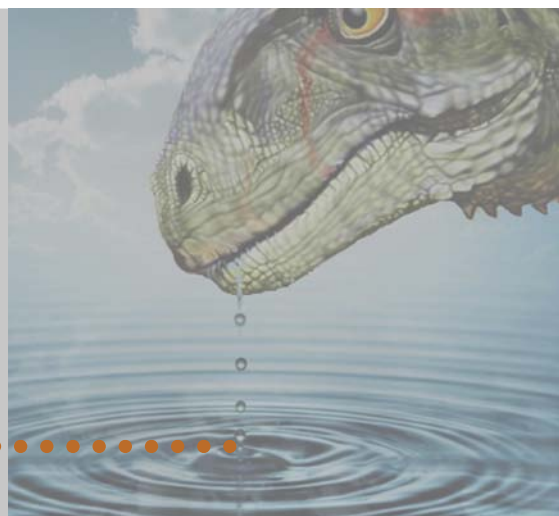
Seulement au Canada, il y a 645 espèces animales désignées préoccupantes, ou menacées, ou en voie de disparition (en vertu de la Loi canadienne sur les espèces en péril).

On l'a chassé, mangé, éliminé, exterminé, on a pris sa place, et malheureusement oublié... Où sont les oiseaux, les grenouilles, les crapauds, les abeilles et les lucioles de notre enfance ? La biodiversité a un rôle protecteur pour la survie de l'humanité. Nous sommes tous liés par des millénaires du « **vivant** » !

Luciana Tesolin, responsable du comité environnement

Bien qu'on ne connaisse pas le moment exact auquel la première forme de vie est apparue sur Terre, la plus vieille preuve incontestée de sa présence date de 3,5 milliards d'années.

L'eau que l'on boit a déjà été bue.....



INVITATION CONJOINTE DES COMITÉS DES FEMMES ET DE L'ENVIRONNEMENT

Entre le 1^{er} et 8 mars 2023, nous vous invitons, pour une troisième année, à participer à la traditionnelle **marche par bouts** (*additionnons nos pas*) et à une **activité de DÉTRITROTTE** (*qui consiste à se munir d'un sac et de gants et à ramasser les déchets sur votre parcours*) le tout en toute simplicité et en toute sécurité.

Marcher seule ou en groupe, il y a toujours le plaisir de se rencontrer et de socialiser.

- Marchez le kilométrage désiré et notez la distance parcourue (sinon la durée).
 - Portez un ruban blanc ou un foulard blanc pour être visibles.
- Prenez-vous en égoportrait (selfie) avec votre slogan ou le sac des déchets que vous avez ramassés, et que nous pourrions publier dans notre prochain bulletin (facultatif).
 - Notez le nombre de personnes qui vous accompagnent.
- Envoyez le tout avant le 10 mars 2023, à l'adresse courriel : areq.secteur03m@hotmail.com

Dorénavant, cette marche aura une nouvelle appellation : **La marche consciente.**

Même si nous serons à distance, nous marcherons solidairement pour
les droits des femmes et pour la protection de l'environnement.

Le comité de la retraite



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 2023 : 6,5 % (était 2,7 % en 2022). Ce taux a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2021 et octobre 2022. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

Indexation de la rente du RREGOP en 2023

C'est ce même taux de 6,5 % 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, le RRCE, le RRPE, etc. Cela s'applique également sur la rente du conjoint survivant.

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.

Pour une des rares fois depuis près de 40 ans, une indexation sera appliquée en 2023 sur les rentes pour les années cotisées entre 1982 et 1999.

Indexation de la rente du RREGOP en 2023

Veuillez noter que des changements ont été apportés 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, excluant le RRPE.

Taux d'indexation des années précédentes :

2022 : 2,7%	2021 : 1,0%	2018 : 1,5%
2020 : 1,9%	2019 : 2,3%	

Ce tableau fait seulement référence à l'inflation et non pas à un changement à l'indexation de notre rente.

Pour en savoir plus :

<https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/>

Daniel Gagné, responsable comité de la retraite

Années cotisées avant le 1^{er} juillet 1982 : Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	6,5 % (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 %	3,5 % (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 %,	3,5% (soit TAIR - 3 %, la plus avantageuse des 2 formules).

MERCI de faire un geste pour l'environnement en lisant le bulletin *Point de chute* sur le site de notre secteur beauport.areq.lacsq.org et n'oubliez pas d'en aviser denise.lachance@videotron.ca

C'est aussi en réduisant le nombre de bulletins imprimés et postés que le secteur peut offrir des activités gratuites à ses membres. **C'est vous les gagnants !**
Chaque parution du bulletin Point de chute coûte 1410 \$, sans compter les heures de planification, de recherche, de rédaction, de corrections et de mise en page qui sont effectuées entièrement par des bénévoles du secteur. **Merci pour votre précieuse collaboration.**

Le comité des hommes

Liste des recommandations des participants de l'arrondissement Beauport au Sommet des aînés de la Ville de Québec, le 19 avril 2022.



Les intentions du Sommet des aînés

- Une meilleure connaissance des richesses et des atouts de la ville de Québec qui favorisent la qualité de vie des personnes âgées.
- Une meilleure compréhension des défis et des enjeux liés au vieillissement sur les trois thèmes identifiés (habitation et milieu de vie, participation sociale et services) préalablement comme étant prioritaires par les personnes âgées.
- Des pistes d'amélioration et des solutions afin de répondre à ces défis et aux enjeux liés au vieillissement.

Participation des citoyens de l'arrondissement Beauport le 19 avril 2022

Dix femmes et six hommes et pour qui le thème prioritaire fut l'habitation et le milieu de vie.

Les recommandations venant de l'arrondissement de Beauport

Dans l'arrondissement de Beauport, on remarque un fort désir d'entraide et de vie communautaire. Les gens se montrent fiers et attachés à leur quartier. Ils souhaiteraient pouvoir y marcher davantage.

Thème : Habitation et milieu de vie

- 1- Assurer des services de qualité pour le maintien à domicile représente l'enjeu le plus souvent nommé dans cet arrondissement.
- 2- Favoriser des habitations intergénérationnelles à loyer modique.
- 3- Raviver et redynamiser les conseils de quartier.
- 4- Assurer la sécurité incendie dans les bâtiments mal entretenus.
- 5- Développer des résidences coopératives comme La Brunante en Estrie.
- 6- Faciliter les déplacements piétonniers, augmenter le nombre de rues piétonnes et favoriser l'accès au fleuve pour y marcher.
- 7- Développer une rue marchande et une vie de quartier à l'échelle humaine.
- 8- Développer le mobilier urbain et les espaces éphémères.

Thème : Participation sociale

- 1- Restaurer l'esprit de communauté dans Beauport.
- 2- Créer un lieu de marche intérieure (chauffé l'hiver, frais en été).
- 3- Briser la solitude des personnes âgées.
- 4- Développer des services de soutien pour les hommes âgés.
- 5- Favoriser la participation des personnes âgées au moment de l'idéation et de l'organisation des projets.
- 6- Favoriser le jumelage intergénérationnel.

Thème : Les services

- 1- Créer un service d'aide téléphonique dédié aux personnes âgées, en plus d'informer cette clientèle des numéros existants par la distribution de dépliants dans les foyers (ex : 211-311-811-911).
- 2- Favoriser la convivialité entre voisins : coopérative de services de réparation et d'entretien pour les personnes seules, service de partage comme l'Accorderie et Voisins solidaires.
- 3- Ajouter une option facile d'accès (ex : option 1) dans les services téléphoniques pour accéder plus rapidement au contenu ou à une personne.
- 4- Offrir un annuaire de services par quartier.
- 5- Mettre sur pied une vigie en collaboration avec les livreurs de pharmacie, qui pourraient alerter le Service de police si une personne ne répond pas lors d'une livraison planifiée.

Conclusion

Le concept du vieillissement actif est au cœur des valeurs soutenant le Sommet des aînés.

C'est aussi important de se rappeler que les besoins des personnes âgées ne sont pas homogènes et qu'il y a autant de façon de vieillir qu'il y a de personnes qui vieillissent.

Les recommandations énoncées seront partagées au sein des diverses unités administratives de la ville afin de voir les arrimages possibles avec les orientations existantes et les possibles actions à mettre en œuvre au cours des prochaines années.

Bernard Deschênes, responsable du comité des hommes

L'impact du bénévolat sur la santé

Des chercheurs recommandent que le bénévolat soit prescrit par les gériatres.



...sur la santé mentale

- Amélioration de l'humeur pour 94 % des bénévoles.
- 27 % moins de risque de développer des troubles cognitifs.
- C'est une solution à l'isolement social.
- Modification de la perception du temps.
- Rehaussement de la confiance en soi, sentiment de fierté et d'identité.
- Plus grand sentiment d'appartenance à la collectivité.

...sur la santé physique

- 30 % des bénévoles exercent un meilleur contrôle sur leur santé.
- 40 % des bénévoles ont moins de risque de tension artérielle élevée.
- Baisse du cholestérol.
- Taux de mortalité deux fois et demie inférieur aux non-bénévoles du même âge.
- Le bénévolat aide à rester jeune... 5 ans plus jeune.
- Le bénévolat augmente l'espérance de vie.

Liste des tâches pour le bénévolat du secteur AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré

Voici un échantillon des différentes tâches à partager et qui pourraient vous intéresser au sein de votre secteur :

- intégrer et participer à différents comités : femmes, hommes, environnement et développement durable, sociopolitique, retraite, assurances, communications, etc...
- s'occuper de la cueillette de fonds pour la Fondation Laure-Gaudreault.
- écrire des articles dans le bulletin ou participer à sa préparation.
- mettre à jour et alimenter notre site web.
- trouver, préparer et acheminer les cartes pour souligner les anniversaires des membres.

- identifier et souligner le décès d'un membre et celui d'une personne de leur entourage.
- trouver et organiser une activité de reconnaissance des bénévoles du secteur.
- organiser le dîner de Noël.
- organiser une ou des conférences.
- organiser d'autres activités en fonction des nouveaux besoins énoncés par les membres.
- préparer des outils d'informations.
- préparer l'activité annuelle des grands-parents et leurs petits-enfants.

Bernard Deschênes, responsable du comité des hommes

Œuvrer au sein de l'AREQ peut vous intéresser !

Voici quelques avantages à s'impliquer au conseil sectoriel :

- Dépenses payées ;
- Réunions selon vos disponibilités ;
- Accès à de nombreuses formations gratuites offertes par le personnel de l'AREQ ;
- Partage des tâches selon vos goûts et intérêts ;

- Outils (guides) à votre disposition ;
- Valorisation et reconnaissance de votre engagement bénévole ;
- Mandat de 3 ans ou possibilité d'essayer seulement ;
- Réseau social enrichi.

Sources : Notes sur la relève du CA et ateliers du conseil national.

L'AREQ est fière de s'allier à Novum afin d'offrir un service de consultations juridiques confidentielles, gratuites et illimitées à ses membres.

1 844 745-4714 ou sur le site de l'AREQ

<https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/>

Retour sur la Journée internationale des hommes

Le comité des hommes de l'AREQ régionale Québec–Chaudière-Appalaches a organisé une activité pour souligner la journée internationale des hommes 2022 le vendredi 18 novembre 2022, à l'Hôtel Québec, sous le thème *L'Être que je veux être*. Des invités de marque sont venus nous visiter pour fraterniser et encourager les hommes à mieux être et à mieux vivre.

Le premier conférencier fut **Jacques Côté**, l'homme aveugle aux trois carrières. Natif de Québec, la cécité le frappa dès l'âge de 16 ans. Son amour de la musique va contaminer Jacques qui, presque du jour au lendemain, devient un accro. À 20 ans, il gagne sa vie en jouant du piano et de l'orgue avec ses amis un peu partout au Québec. Si son métier de musicien s'avère payant, il n'offre toutefois aucune sécurité d'emploi. Il décide donc de retourner aux études. Il s'inscrit au cégep Limoilou de Québec puis, à l'Université Laval où il obtiendra une licence en enseignement. De 1972 à 1990, non seulement Jacques enseigne le jour, à la polyvalente de Charlesbourg, mais il joue du piano six soirs par semaine dans un restaurant. Responsable de l'encadrement des élèves handicapés visuellement de la polyvalente, Jacques assiste au retour de ceux-ci dans leur région et constate ainsi la lente érosion de son modèle d'intégration. C'est en réaction à ce phénomène qu'il mise sur le service à domicile et fonde en 1987 la compagnie Braille Jymico, débutant ainsi sa troisième et dernière carrière. Même s'il n'acceptait pas entièrement son handicap, il n'a jamais montré de signes de découragement. Il a toujours regardé en avant, même les yeux fermés.

Le second conférencier était **Égide Royer**, auteur, chercheur préoccupé par le décrochage chez les jeunes garçons. Dans sa conférence, il aborde les retards scolaires et les interventions pertinentes pour prévenir les problèmes émotifs et comportementaux en milieu scolaire. Il estime que le ministère est trop souvent frileux lorsqu'il s'agit de prendre des actions pour accroître la réussite scolaire des garçons, et ce bien avant que ces derniers atteignent l'âge d'aller à l'université. Il note que les hommes sont sous-représentés dans plusieurs secteurs de formation et qu'il subsiste une disparité importante en défaveur de ceux-ci pour le taux d'accès et le taux de diplomation

au baccalauréat et à la maîtrise. Il est aussi convaincu que l'apprentissage de la lecture est le levier le plus important pour tirer les enfants vers le haut. Il faudrait selon lui «déscolariser» la lecture.

Le troisième invité fut **Maxime Landry** qui nous a offert une conférence-spectacle entremêlée de son témoignage d'auteur et de prestations musicales. Né en Beauce, il est chanteur, auteur, compositeur, animateur de radio et écrivain québécois. Issu d'une famille de quatre enfants, il a toujours été un grand passionné de musique. L'adolescence de Maxime est marquée par une épreuve : le suicide de son père. Côté musique, Maxime commence par pratiquer la guitare. Il participe ensuite à différents concours et gagne des prix. En 2009, il passe à Star Académie et en sort gagnant. Auteur de plusieurs chansons, Maxime est également écrivain. Il témoigne de sa belle plume dans cinq livres. Son histoire en est une de persévérance, de courage et surtout, de multiples talents.

Bernard Croteau



À l'issue d'un tirage au sort, Maxime Landry s'est généreusement prêté à une séance photos avec les deux heureuses gagnantes d'un exemplaire de son dernier livre et d'un CD.

Retour sur la conférence du CAAP



Le vendredi 4 novembre dernier a eu lieu à la Maison Vézina, une rencontre d'informal on sur les différents services offerts par le Centre d'Accompagnement et d'Assistance aux Plaintes (CAAP).

Pour les personnes retraitées qui envisagent de vivre dans une résidence privée pour aînés (RPA) dans un futur relativement rapproché, il est donc important de connaître les droits et obligations concernant le bail, les services offerts, les tarifs, le renouvellement ou l'annulation d'un bail.

Cette conférence fut des plus intéressante et fort appréciée par les personnes qui se sont déplacées pour y assister. Un sincère merci à Ian Lauzé, conseiller au CAAP, pour toutes les informations qu'il nous a si aimablement fournies.

Luciana Tesolin

Informations importantes pour les inscriptions aux activités du secteur

1 - INSCRIPTION PAR COURRIEL à :

areq.secteur03m@hotmail.com

- avec votre nom
- votre numéro de téléphone
- votre numéro de membre.

2 - INSCRIPTION PAR LA POSTE :

- envoyez le coupon-réponse dûment complété avec votre chèque à l'adresse indiquée sur le coupon.

Dans les deux cas, nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.

Rappel des politiques de remboursement

Toutes les activités qui vous sont offertes gratuitement par l'AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré engagent toujours des frais auprès des fournisseurs (réservation de salle, nombre de repas, transport).

Une personne inscrite à une **activité gratuite** mais qui ne se présente pas, **devra obligatoirement débours** le coût réel de l'activité à moins de nous en aviser au moins sept jours avant la tenue de l'activité. **Dans le cas d'une inscription payée**, aucun remboursement après ce délai.

Nécrologie

Jacques Juneau, conjoint de Francine Dumas ;
Marcelle Lévesque, membre ;
Robert Carreau, conjoint de Lucille Thomassin ;
Lucie-Anne Dubeau, membre ;
Gérald Filion, membre ;
Georgette Boutet, mère de Gilbert Boily ;
Marcel St- Hilaire, conjoint de Lucette B. St-Hilaire.

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



Faites partie des membres écoresponsables qui reçoivent le bulletin virtuel pleines couleurs !
Envoyez votre adresse courriel à denise.lachance@videotron.ca et un message vous informera
dès que le bulletin sera 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

Poste vacant

Trésorerie

Michelle Faucher 418 666-3357
areq.secteur03m@hotmail.com

Secrétariat

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

1^{re} conseillère

Luciana Tesolin 418 660-4483

2^e conseiller

Poste vacant

Présidente régionale

Carole Pedneault caroleareq@hotmail.com

AREQ (changement d'adresse et de téléphone)

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

FLG

418 667-8850

AREQ-CSQ

1-800-663-2408

info@areq.lacsq.org

418 525-0611

RETRAITE QUÉBEC

1-800-463-5533

www.retraitequebec.gouv.qc.ca

SSQ

1-888-833-6962

AREQ (CSQ)

areq.lacsq.org

NOS COMITÉS

Fondation Laure-Gaudreault

Martin Châteauevert 418 806-3274

Comité des femmes

Michelle Faucher 418 666-3357

Comité des hommes

Bernard Deschênes 418 663-1649

Comité des assurances

Noël Fortier 418 948-0895

Comité de l'environnement

Luciana Tesolin 418 660-4483

Comité de la retraite

Daniel Gagné 418 822-2876

Comité action sociopolitique

Poste vacant

Comité hommage à nos personnes âgées

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 Châteauevert martinchateauvert@hotmail.com

Cartes d'anniversaire

Pierre Bolduc 581 983-9796

Ginette Marcoux-Demers 418 667-9882

Jocelyne Nadeau 581 849-7041

Micheline St-Pierre Jourdain 418 667-0644

Lucie Thomassin 418 663-6461

Si vous déménagez ou changez de numéro de téléphone,
avisez le secrétariat de l'AREQ au 418 525-0611 ou directement sur le site à info@areq.lacsq.org
Si vous changez d'adresse courriel, avisez denise.lachance@videotron.ca

Un merci tout particulier à tous nos collaborateurs au bulletin.