

LE POINT DE CHUTE

Février 2024 - Volume 34, numéro 1

Secteur 03-M Beauport – Côte-de-Beaupré

Le traditionnel dîner de Noël

Je crois que la plupart des membres de l'AREQ sont des enseignant-e-s. Ayant travaillé au service de l'informatique de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries, je connaissais peu le personnel enseignant.

Aujourd'hui, je peux dire que je connais mieux ledit personnel enseignant et ce grâce aux personnes qui sont responsables de l'organisation des activités.

Les activités sont toujours très intéressantes et on y apprend toujours quelque chose de nouveau.

L'activité que l'on vient de vivre : soit le dîner de Noël fût très

intéressant et agréable. On y rencontre des membres et on échange des vœux devant un repas qui est toujours succulent.

Aussi la période de danse où l'on s'amuse en nous rappelant de bons souvenirs.

En conclusion, je peux dire haut et fort que l'AREQ est une association extraordinaire. Je veux souligner le travail et les efforts que les dirigeants y apportent constamment.

Continuez votre bon travail et on vous en remercie grandement.

Conrad Gagnon

AREQ

Le mouvement des retraité(e)s CSQ

SOMMAIRE

Mot du président sectoriel	2
Mot du président régional	2
Fondation Laure-Gaudreault	3
Journée internationale du droit des femmes ..	4
Hommage à Denise Lachance	5
Hommage à Danielle Rondeau	5
Invitation à l'AGS	6
Invitation aux artistes et artisans	6
Convocation à l'AGS	7
Convocation à l'AGR	8
Convocation à l'AGA de la FLG	9
Activité grands-parents et petits-enfants	9
Retour sur la JIH	10
Sondage	10
Comité de l'environnement	11
Comité de la retraite	12
Comité sociopolitique	12
Régime canadien de soins dentaires	13
Votre opinion est importante pour nous	14
Qu'est-ce que Flexibus ?	14
Calendrier des activités	15
Nécrologie	15
Conseil sectoriel et comités	16

À L'AGENDA

Le vendredi 8 mars 2024
Activité pour la Journée internationale des droits des femmes
Le jeudi 16 mai 2024
Assemblée générale sectorielle
Le jeudi 30 mai 2024
AGR et AGA de la FLG

PROCHAIN BULLETIN

Le vendredi 31 mai 2024
Tombée des articles
Le vendredi 14 juin 2024
Sortie du bulletin *Le Point de chute*

Il est TRÈS IMPORTANT de rester en contact !
Pour un changement d'adresse ou de courriel
téléphoner à l'AREQ 418 525-0611
ou communiquer à
info@areq.lacsq.org



Mot du président sectoriel



En ce début d'année, on ne peut commencer qu'en vous souhaitant une bonne et heureuse année avec surtout en complément une bonne santé.

C'est rendu quasi un privilège que d'avoir et de maintenir une bonne santé (autant physique que mentale) à travers tout ce brassage tumultueux que nous observons et que nous vivons autour de nous et loin de nous.

Je souhaite que malgré tout, vous vous enligniez à réaliser vos projets, à votre goût, à votre rythme et

que l'AREQ de votre secteur soit sur votre route pour contribuer à la concrétisation de vos choix.

Merci pour votre généreuse participation à continuer à donner vie à votre association et sachez qu'aucun autre intérêt que le vôtre ne motive autant votre exécutif à poursuivre ses efforts à mieux répondre à vos besoins.

Bernard Deschênes, président

Mot du président régional



Un beau bonjour à chacune et chacun ! Que le temps passe vite ! Nous en sommes déjà à mi-parcours de la première année du triennat 2023-2026.

À la suite du changement de nom voté au Congrès national de 2023, l'AREQ s'est dotée d'une nouvelle signature visuelle, soit l'AREQ-CSQ. Ce devrait être une occasion en or pour une reconnaissance accrue par ses membres, par ses partenaires et par les différents paliers de gouvernements avec lesquels nous interagissons, sans avoir à dicter ce que signifie chacune de ces lettres.

L'AREQ est donc là pour de bon avec son nom et sa vocation première qui est de veiller au mieux-être des personnes âgées, tranche d'âge à laquelle nous appartenons.

L'année 2024 apportera certainement son lot d'activités. Et au niveau régional, je me permets de vous rappeler entre autres, deux moments importants que nous vivons en ce début d'année soit la « Journée internationale des droits des femmes » le 8 mars prochain (un rendez-vous à ne pas manquer) et la tenue de notre « AGR, le 30 mai », **notez que l'endroit est différent des années précédentes, soit l'Hôtel Plaza.**

Toujours à l'œuvre, nos personnes responsables régionales planifient des rencontres intéressantes,

comme celle déjà tenue en environnement et celle organisée par le comité des hommes à l'automne dernier.

En continuant la lecture de ce bulletin, vous trouverez des activités offertes par votre secteur, activités disponibles grâce à des membres qui s'impliquent avec amour dans la gestion de votre secteur. Et rappelons-le, selon le Réseau de l'Action bénévole du Québec (RABQ), faire du bénévolat augmente l'espérance de vie !

Vous observerez sûrement une plus grande variété d'activités offertes. Comme je le disais dans un article précédent, le seul salaire de vos représentantes et représentants, c'est votre participation.

Comme c'est la tradition d'offrir des vœux en ce début d'année, je n'en ferai qu'un seul bien que des confrères et consœurs du front commun aient obtenu un règlement satisfaisant, que les guerres n'en finissent pas et que des habitants de notre région souffrent de la faim, ou se cherchent un logement.

Je souhaite à chacune et chacun de vous de rester en bonne santé, car le reste vous pourrez le négocier.

Bonne année 2024 !

Réjean Lemelin

AREQ
Le mouvement des retraité(e)s CSQ

Fondation Laure-Gaudreault



AVIS IMPORTANT

Vous avez jusqu'au 15 mars pour envoyer vos demandes d'aide individuelle ou d'organisme à la Fondation Laure-Gaudreault. Utilisez les formulaires disponibles sur le site de l'AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré **sous l'onglet FLG** en cliquant sur le lien <https://beauport.areq.lacsq.org/>.

Nous avons organisé une collecte de fonds lors du dîner de Noël, le 7 décembre 2023, au Manoir Montmorency. Nous avons récolté 416.30 \$ et le secteur a doublé la somme pour un total de 832.60 \$.

Un grand merci de votre générosité.

Rejoignez la fondation et faites un don déductible d'impôt !

Vous contribuerez ainsi à soutenir une cause qui vous tient à cœur. Nous sommes toujours à la recherche d'idées d'activités pour financer nos projets. Si vous en avez, n'hésitez pas à les partager avec le responsable.

Martin Châteauevert au 418 806-3274 ou à martinchateauvert@hotmail.com.

Manoir Laure-Gaudreault

Il s'agit d'une résidence certifiée offrant du logement abordable aux personnes âgées autonomes.

Ses services

Studios 3 ½ et 4 ½. À partir de 660 \$/mois. Chauffés et éclairés. Surveillance 24 heures par jour et 7 jours par semaine. Salle à manger, offrant un repas par jour. Bibliothèque, salle d'exercices, chapelle. Différentes activités offertes. Situé à proximité de nombreux services.

Sa pertinence d'être

L'offre de services de cette résidence rejoint les orientations de l'AREQ (CSQ) 2023-2026.

Réclamer des milieux de vie répondant aux besoins des personnes âgées, peu importe leurs moyens financiers et leurs états physique et cognitif.

Appuyer les initiatives visant à contrer la pauvreté

Faire connaître et soutenir le Manoir Laure-Gaudreault afin d'en faire une vitrine des bonnes pratiques que nous réclamons.

Manoir Laure-Gaudreault

815, rue de Villers, Québec (arr. Sainte-Foy)

Tél. : 418 648-7760

Courriel : manoirlg@videotron.com

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!

Journée internationale des droits des femmes

Invitation à l'activité régionale de la Journée internationale des droits des femmes

Date : le vendredi 8 mars 2024
Lieu : Hôtel Québec, au 3115, av. des Hôtels
Inscription : 9 h 00
Coût : Gratuit/membre et 40\$/non membre
Au programme :



9 h 30 : Conférence « Maître de sa vie et de ses biens » avec Jean-Michel Roux et Guylaine Chenard de la Caisse Desjardins Des

Rivières. Cette présentation a pour but de fournir des outils afin de prévenir l'exploitation financière.

Les deux intervenants identifieront les différentes formes de maltraitance en vue de définir ce qu'est de la maltraitance financière. Avec les informations, vous serez davantage outillés pour faire respecter vos droits.



11 h : Conférence : « Une rencontre avec une députée engagée pour les femmes et les jeunes ». Isabelle Lecours, adjointe gouvernementale à la ministre de la

Condition féminine, nous offre un entretien empreint d'espoir, non seulement pour valoriser et promouvoir la place des femmes en société, mais aussi pour encourager celles-ci à développer leurs pleins pouvoirs sur leur vie personnelle.

Lors de cette rencontre, elle parlera de l'importance de croire en ses rêves et d'autres sujets qui lui tiennent à cœur. Elle est une femme déterminée et un exemple de persévérance, diplômée en science politique et en relations publiques, artiste-peintre, elle cumule plus de 20 ans d'expérience dans l'industrie financière.

Elle est députée de la circonscription de Lotbinière-Frontenac depuis 2018. Elle occupe les fonctions d'adjointe parlementaire du ministre de l'Éducation (volet intimidation et violence chez les jeunes).



13 h 30 : Prestation musicale avec l'ensemble Katimini. Nous terminerons cette journée en légèreté avec l'ensemble Katimini; deux joyeux musiciens expérimentés; la voix chaude de Lisette Vallée

qui s'accorde merveilleusement bien avec le son velouté du saxophoniste Yvon Tardif.

Ce duo nous offrira une vaste gamme de mélodies inoubliables à travers un répertoire classique, blues, jazz, swing, pop ou rétro.

Renée Blais, responsable du Comité régional des femmes

Inscription avant le 23 février 2024

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES – Le vendredi 8 mars 2024

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : **Gratuit/membre 40\$/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 février 2024 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 si nécessaire.

Reconnaissance à Denise Lachance



Voici une Denise Lachance sans limite. Elle est d'un dévouement et d'une constance sans pareil.

Perfectionniste et pleine de ressources, Denise s'est occupée longtemps du bulletin sectoriel, elle en assurait la planification, le montage, la correction et la distribution. Elle est encore soucieuse de transmettre des informations pertinentes et de qualité aux membres du secteur.

Impliquée depuis des décennies, Denise Lachance a su être rassurante comme une vraie prof, pour ne pas dire comme une mère, une sœur ou une amie. Son dévouement ne s'est pas limité au sectoriel, elle a su mettre son expertise et ses talents au service du conseil régional à titre de trésorière. Elle a été présente dans les exécutifs de l'AREQ depuis 2005, soit plus de 18 années de bons et loyaux services bénévoles.

Grâce à son implication, l'AREQ a pu compter sur une femme engagée, honnête et ne comptant jamais ses heures.

La continuité lui va bien et elle le sait, ses nombreuses années à titre de présidente du conseil sectoriel ont été précédées d'un Bernard et un autre Bernard a pris la relève ! Espérons que son Martin n'en souffre pas trop, même si son petit chien aime bien, lui aussi, prendre sa place auprès d'elle.

Merci Denise pour ta présence, ta motivation, ta générosité et sache qu'un secteur comme le nôtre a pu croître grâce à toi, en visibilité, dans l'harmonie et la satisfaction.

Bernard Deschênes

Reconnaissance à Danielle Rondeau



Hommage à Danielle Rondeau, responsable du comité hommage aux personnes âgées de notre secteur

C'est avec beaucoup de tristesse que nous apprenions au cours de l'été 2023, lors de nos échanges en conseil sectoriel, la fin des activités du comité Hommage aux personnes âgées de notre secteur.

Cette décision nous a fait prendre conscience de toute l'importance qu'a eue ce comité, peut-être silencieux, mais combien important pour de multiples personnes d'entre nous !

C'est grâce à l'engagement et à la présence constante (près de 20 années) de la responsable, Danielle Rondeau, que nous avons pu compter sur

une personne intéressée, mais surtout sensible à nous rappeler que plusieurs de nos membres poursuivent leur vieillesse et qu'ils sont là eux et elles aussi attentifs à ce que nous leur offrons.

Grâce à Danielle Rondeau, nous avons l'assurance d'une coordination, d'un soutien et d'une animation respectueuse des membres de ce comité et aussi d'un témoin à jour des besoins et de la réponse à nos membres âgés.

Merci mille fois, Danielle, pour tout ce que tu as fait pendant toutes ces années et sache que le secteur t'en sera toujours reconnaissant.

Les membres de l'exécutif 2023-2024

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, conférence, transport). Une personne inscrite à une activité gratuite, mais qui ne se présente pas, devra obligatoirement déboursier le coût réel de l'activité **à moins de nous en aviser sept jours avant la tenue de l'activité.**

Dans le cas d'une inscription payée, aucun remboursement après ce délai.

Invitation à l'AGS 2024

Le conseil sectoriel vous invite à assister à l'assemblée générale sectorielle qui se tiendra au Manoir Montmorency, le jeudi 16 mai 2024. 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 assurances avec Johanne Freire de l'AREQ.

Horaire

08 h 30 : Inscription et visite de l'exposition

09 h 00 : Début de l'assemblée générale sectorielle

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, 40\$ 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 2 mai 2024.

Invitation à nos artistes et artisans

Le conseil sectoriel profite de son assemblée générale du 16 mai 2024, 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, 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 30 mai 2024 à l'Hôtel Plaza. 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 des artistes : gagne_daniel@hotmail.com ou par téléphone au 418-822-2876

Inscription pour le dîner et l'AGS avant le 2 mai 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 revoir !

Daniel Gagné, responsable



Convocation à l'Assemblée générale sectorielle
Le jeudi 16 mai 2024 à 9 h
Manoir Montmorency, 2490, avenue Royale, Québec
Accueil : 8 h 30

Ordre du jour

1. Accueil et mot de bienvenue du président.
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 A2223-AGS-PV-1.
6. Rapport de la présidence.
7. Rapport de la trésorerie.
8. Rapports des comités.
9. Élections au conseil sectoriel :
 - 2^e personne conseillère
10. Mot du président régional Réjean Lemelin.
11. Autres sujets :
 - a) Assemblée générale régionale, le 30 mai 2024, à l'Hôtel Plaza, à Québec.
 - b) Prochaines activités.
 - c) Tirage moitié-moitié pour la Fondation L.-G.
12. 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 40 membres réguliers.

Bernard Deschênes, président

Inscription avant le 2 mai 2024

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2024 – Le jeudi 16 mai 2024

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : **Gratuit/membre** 40\$/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 2 mai 2024 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 si nécessaire.



Le mouvement des retraité(e)s CSQ

Québec– Chaudière-Appalaches

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.

A2324-AGS-OJ-01

CONVOCAATION

34e Assemblée générale régionale des membres de l'AREQ Région Québec– Chaudière-Appalaches

Date : le jeudi 30 mai 2024

Accueil : 9 h AGR : 9 h 30

Inscription avant le 17 mai 2024

Les membres de l'AREQ Région Québec–Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu à l'**Hôtel Plaza, 3031, boul. Laurier, Québec G1V 2M2**

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 et d'une personne au secrétariat d'élection (s'il y a lieu)
4. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 34^e Assemblée générale A2324-AGR-OJ-01
5. Présentation et adoption du procès-verbal de la 33^e Assemblée générale A2223-AGR-PV-01
6. Présentation et mot de la trésorière de l'AREQ (CSQ) et représentante politique à notre région
7. Recevoir le rapport de la présidence et des responsables de comités
8. Rapport de la trésorière
 - 8.01 Présentation et recevoir le rapport financier régional 2022-2023
 - 8.02 Présentation et dépôt du rapport régional 2023-2024 (au 30 avril 2024)
9. Élections (s'il y a lieu art 14.02 a et b)
10. État de réalisation du plan d'action régional (art.14.02c)
11. Présentation des artistes et tirage de participation
12. Prix de présence
13. Levée de l'assemblée

Huguette Lamontagne, secrétaire

Réjean Lemelin, président

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE 2024 – Le jeudi 30 mai 2024

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : **Gratuit/membre 40\$/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 17 mai 2024 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 si nécessaire.

Convocation à l'assemblée générale de la FLG

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

Région Québec – Chaudière-Appalaches

Date : le jeudi 30 mai 2024, heure à déterminer

Hôtel Plaza, 3031, boul. Laurier, Québec

Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la présidente
2. Nomination à la présidence et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la présidence et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour
 - 4.1 - Intervention de la présidence d'élection : mises en candidature
5. Adoption du procès-verbal du 5 mai 2023
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2023
8. Élections : secrétariat et trésorerie
9. Mot de Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires

Marie Nadeau, présidente

Activité grands-parents avec leurs petits-enfants



Encouragés par le succès des deux dernières activités, nous avons décidé de poursuivre la tradition.

Cette année, nous vous proposons un atelier de confection de cerf-volant !

L'activité se déroulera le 1^{er} juin prochain de 9h à 11h à la Maison Vézina, au 171, rue des Grenadiers à Boischatel.

Chaque petit-enfant âgé de 5 et 14 ans doit être accompagné d'un grand-parent. Les places sont limitées à 24 participants (12 grands-parents et 12 petits-enfants).

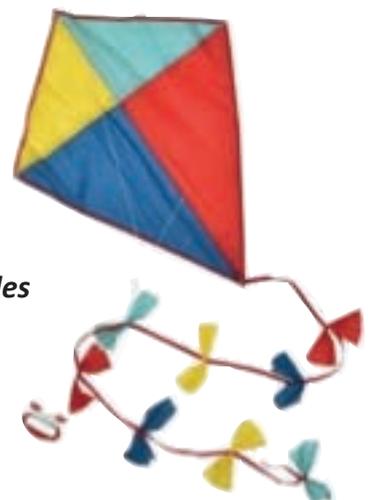
Vous pouvez vous inscrire en transmettant un courriel à arlen.levesque@gmail.com en vous identifiant et en précisant le nom et l'âge de votre petit-enfant. Vous pouvez aussi contacter Arlène Levesque au 418 932-1969.

Laissez votre message sur la boîte vocale avec les informations demandées.

Coût de l'activité : gratuite pour les membres et leurs petits-enfants.

Venez confectionner votre cerf-volant en équipe !
Si la température le permet, nous ferons voler les cerfs-volants !

Arlène Levesque



Journée internationale des hommes



C'est sous le thème « *Émotif... moi ?* » que la journée internationale dédiée aux hommes s'est tenue le 17 novembre 2023 à l'Hôtel Québec, organisée par le Comité régional de santé et bien-être des hommes de l'AREQ-(CSQ).



Deux excellents conférenciers ont eu la tâche de nous démystifier l'homme émotif par leurs réflexions, leurs vécus et leurs expériences professionnelles. Le thème de la journée soulève la question de la vision de l'homme fort qui doit cacher ses émotions. Les conférenciers nous ont sensibilisés au thème par des définitions et des statistiques sur la réalité masculine dans notre société.

Vincent Chouinard
d'AutonHommie, nous a parlé de différents cas d'hommes ayant eu besoin d'aide.

AutonHommie est un organisme humaniste qui prône l'égalité entre les sexes, entre les hommes et aussi entre les personnes.

Paul Boisvert, kinésologue, coach poids santé et professeur d'université, a voulu nous parler des émotions. La différence entre l'intelligence intellectuelle et l'intelligence émotionnelle est importante. On s'aperçoit que le succès dans la vie dépend beaucoup de l'intelligence émotionnelle.

Quelqu'un réussira mieux dans la vie grâce à son intelligence émotionnelle que grâce à ces diplômes ou à ces connaissances. Son niveau émotionnel lui permettra d'être une meilleure personne. La sociabilité, de bonnes habitudes de vie, d'alimentation et d'activité physique sont des facteurs importants et même majeurs, pour permettre à une personne une bonne longévité.

La journée s'est terminée par une très bonne prestation des frères Carrier à la guitare avec un répertoire choisi pour la circonstance.

Sondage Sondage Sondage Sondage Sondage Sondage Sondage

Ce sondage a été destiné aux hommes du secteur de l'AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré pour le Comité santé et bien-être des hommes. Le taux de réponse a été de 22 % (40 réponses sur 181 messages envoyés).

Les sujets de préoccupation les plus importants pour les répondants en matière de santé et de bien-être sont l'exercice physique (64 %), l'alimentation (52 %) et les maladies chroniques (44 %).

Les activités physiques qui intéressent le plus les répondants sont la marche (77 %), l'exercice dans un gym (31 %) et le vélo (27 %).

Les types d'activités que les répondants aimeraient voir organiser pour les hommes du secteur sont variés, mais on peut noter une préférence pour les conférences sur des sujets liés aux hommes, les

voyages, les exercices en gymnase adaptés aux hommes de 75 ans et plus, et un comité d'échange sur la vie des hommes âgés.

La majorité (96 %) des répondants préfèrent recevoir des informations sur les événements et les activités du Comité santé et bien-être des hommes par courriel.

La plupart des répondants n'ont pas besoin d'aide pour participer à une vidéoconférence (61 %), mais certains sont intéressés ou ont des questions sur l'utilisation de Zoom ou d'autres plateformes (17 %).

J'espère que ce résumé donne une bonne idée des préoccupations des hommes du secteur.

Martin Châteauvert, responsable du Comité santé et bien-être des hommes.

Surpopulation ou surconsommation ?



Pour cette rubrique sur l'environnement, je voulais confronter le thème de la surpopulation à celui de la surconsommation, mais il arrive qu'on ait besoin d'aide alors il ne faut pas hésiter à déléguer, c'est ce que j'ai fait.

J.-O.*

Avec ta vision globale de l'humanité, y a-t-il un problème de surpopulation ou un problème de surconsommation ?

IA*

La question de la surpopulation versus la surconsommation est un débat complexe.

Il est difficile de dire que l'un est plus important que l'autre, car les deux peuvent avoir des conséquences importantes sur l'environnement et les ressources de la planète. La surpopulation peut entraîner une pression supplémentaire sur les ressources naturelles, l'environnement et les infrastructures, tandis que la surconsommation de ressources peut également conduire à des pressions similaires.

Il est essentiel de trouver un équilibre entre la croissance de la population et la manière dont nous utilisons les ressources de la planète pour assurer un avenir durable pour tous.

J.-O.

Alors, comment on fait ?

IA

Il n'existe pas de solution unique à ce défi complexe, mais voici quelques approches qui pourraient contribuer à trouver un équilibre entre la population et la consommation de ressources.

1- L'éducation et l'autonomisation des femmes :

investir dans l'éducation des femmes et l'accès à la planification familiale peut contribuer à réduire le taux de natalité, ce qui peut aider à atténuer la pression démographique.

2- La promotion de modes de vie durables : encourager des modes de vie plus durables, tels que la réduction du gaspillage alimentaire, la consommation responsable et la transition vers des sources d'énergie renouvelable, peut contribuer à réduire la consommation des ressources.

3- Le développement durable : promouvoir la gestion durable des ressources naturelles et des écosystèmes, ainsi que l'adoption de pratiques agricoles durables, peut contribuer à préserver l'environnement tout en répondant aux besoins d'une population croissante.

4- L'innovation technologique : investir dans des technologies innovantes telles que l'agriculture de précision, les énergies renouvelables et les techniques de recyclage avancées, peut aider à maximiser l'efficacité de nos ressources et à réduire notre empreinte environnementale.

Il est important de reconnaître que ces solutions ne sont pas exhaustives et que des approches multidimensionnelles seront nécessaires pour faire face à ce défi mondial.

** Jean-Olivier Tesolin et l'IA (Intelligence artificielle).*

Luciana Tesolin, responsable comité environnement

L'AREQ est fière de s'allier à Novum afin d'offrir un service de consultations

juridiques confidentielles, gratuites et illimitées à ses membres.

- Droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.)
- Droit civil (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.)
- Immigration

1 844 745-4714 ou sur le site de l'AREQ - <https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/>

Comité de la retraite



Il y a eu une indexation additionnelle au RREGOP en janvier 2024. En plus de l'indexation régulière, une indexation additionnelle sera versée pour les années cotisées entre 1982 et 1999.

Le TAIR en 2024

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 2024 : ce taux est de 4,4 %. Il a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2022 et octobre 2023. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

Indexation régulière de la rente du RREGOP en janvier 2024

C'est ce taux de 4,4 % qui est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, tels que le RREGOP, le RRE, le RRF et le RRCE. Cela s'applique également sur la rente de la personne conjointe survivante.

Pour connaître toutes les informations sur cette indexation consultez :
<https://beauport.areq.lacsq.org/>

Denise Lachance, responsable

Comité sociopolitique



Fraudes bancaires

Que savez-vous sur la fraude bancaire chez les personnes âgées ? Connaissez-vous des gens victimes de cette arnaque ?

Vous êtes invité·e·s à une séance d'information donnée par des spécialistes de la Caisse Desjardins de Beauport.

Date : le jeudi 4 avril 2024
Endroit : Maison Vézina
171, rue des Grenadiers
Boischatel

Accueil : 9 h

Conférence 9 h 30

Inscription : areq.secteur03m@hotmail.com

Pierrette Simoneau, responsable du comité sociopolitique

**Nous pensons souligner le 40^e anniversaire
de la fondation de l'AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré en mai 2025.
Auriez-vous des suggestions à nous faire en termes d'activités
ou de participation comme bénévole.
Merci pour votre attention
Pierrette Simoneau**

Régime canadien de soins dentaires

Le régime canadien de soins dentaires (RCSD) débutera en 2024.

Le lundi 11 décembre, le gouvernement fédéral annonçait la mise en place progressive du régime d'assurance dentaire. Il s'agit d'une grande victoire pour les organismes et les associations qui revendiquent un tel programme depuis plusieurs années, dont l'AREQ en collaboration avec la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles.

Ainsi, les demandes d'adhésion devraient être disponibles dès la semaine prochaine, en commençant par les personnes âgées de plus de 87 ans et les premiers soins dentaires couverts pourront être donnés dès le mois de mai 2024. **Le programme de soins dentaires fédéral couvrira** les services de prévention (détartrage, polissage, fluorure, scellants), de diagnostic comme les examens et les radiographies, de restauration comme les obturations (plombages), les services endodontiques comme les traitements de canal, les services prosthodontiques comme les prothèses complètes ou partielles, les services parodontiques comme les détartrages en profondeur et les services de chirurgie buccale comme les extractions de dents.

Critères d'admissibilité :

- Ne pas avoir accès à une autre assurance dentaire
- Avoir un revenu familial annuel de moins de 90 000 \$

- Être un résident canadien
- Avoir rempli une déclaration de revenus l'année précédente.

Les personnes qui y ont droit pourront s'inscrire au programme fédéral en contactant Service Canada par téléphone (1 800 661-5991) ou en ligne dès le mois de mai selon leur tranche d'âge :

- Décembre 2023 : 87 ans et plus
- Janvier 2024 : 77 à 86 ans
- Février 2024 : 72 à 76 ans
- Mars 2024 : 70 à 71 ans
- Mai 2024 : 65 à 69 ans
- Juin 2024 : personnes handicapées et enfants de moins de 18 ans

Enfin, les réclamations auprès de la Sun Life, le fournisseur choisi par le gouvernement, seront effectuées par le dentiste au nom du patient qui pourrait avoir à déboursier une franchise en fonction de son revenu. Ainsi, les personnes qui ont un revenu familial en deçà de 70 000 \$ ne paieront rien. Ceux dont le revenu familial est entre 70 000 \$ et 79 999 \$ devront déboursier 40 % des frais tandis que ce sera 60 % pour ceux dont le revenu familial est entre 80 000 \$ et 89 999 \$. La grille tarifaire variera d'une province à l'autre, mais elle sera différente de la grille tarifaire des associations dentaires provinciales.

Source, Infolettre de l'AREQ du 12 décembre 2023

AVIS DE RECHERCHE

Nous ne pouvons plus rejoindre les membres suivants :

Marc Bolduc, Michelle Cancel-Arrufat, Suzanne Côté, Gilles Dupéré,
Diane Faucher, Solange Faucher, Mich Sirois, Paul-André Verreault.

Si vous avez les coordonnées de ces membres, veuillez s.v.p. les communiquer à : **418 525-0611**
ou à info@areq.lacsq.org

beneva

Vous le savez sûrement maintenant, la fusion de La Capitale et SSQ Assurance en 2019 a mené à un nouveau nom pour l'entreprise : BENEVA.

Ainsi, durant les prochaines semaines, le logo de SSQ Assurance sera remplacé par celui de BENEVA, sur l'ensemble de nos outils de communication. Mais soyez sans crainte !

Vous gardez les mêmes avantages, et la même protection.

Votre opinion est importante pour nous !



Suite à la participation très positive des personnes présentes au sondage effectué lors du dernier déjeuner des retraité-es, les membres

de votre conseil sectoriel ont constaté la vigueur et la motivation des personnes qui y ont répondu. Afin de donner la parole à nos membres, nous souhaiterions enrichir notre bulletin sectoriel de deux nouvelles rubriques : **Opinion du lecteur** ainsi qu'une section **Bibliographie** suggérant quelques lectures en lien avec les personnes âgées, la vieillesse ou faisant la promotion d'œuvres écrites par nos membres.

Vos commentaires, suggestions ou informations sont les bienvenus et n'engageront que vous.

Ils devront comporter un maximum de 100 mots, être signés, datés et pourraient être publiés dans le respect de la mission de l'AREQ soit 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.

bernard.deschenes@hotmail.com

Qu'est-ce que Flexibus?



Le service Flexibus est un service de transport en commun sur réservation qui s'ajoute à l'offre actuelle du RTC. Il ne comporte pas de trajet fixe et permet de vous déplacer n'importe où dans les zones desservies ou de vous connecter au réseau de bus existant, et ce, au même prix qu'un trajet d'autobus. Il est aussi possible d'effectuer une correspondance entre Flexibus et le réseau du RTC.

Que ce soit pour faire une commission à l'épicerie ou à la pharmacie du quartier ou pour rejoindre un arrêt de bus, Flexibus s'adapte à vos demandes.

Le service est également accessible aux personnes en fauteuil roulant, triporteur et quadriporteur.

Si vous avez un besoin spécifique d'accessibilité (fauteuil roulant, triporteur, quadriporteur), sélectionnez l'option « accessibilité » dans votre profil. Chaque véhicule est en mesure d'accueillir une personne à mobilité réduite à bord. Si vous vous déplacez en fauteuil roulant manuel, le chauffeur pourra vous assister lors de la montée dans le véhicule.

Réservez votre trajet en quelques clics avec l'application mobile RTC Flexibus ou sur le site Web.

En service tous les jours de 6 h à 23 h

Flexibus 3 : Nord et Est de Beauport

(Sainte-Thérèse-de-Lisieux, Courville et Montmorency)

Pour plus d'information :

418 627-2511

info@flexibus.ca

www.flexibus.net

Inscrivez-vous à l'infolettre à areq.lacsq.org pour rester informé-e et suivre les actions posées par l'AREQ (CSQ).

Calendrier des activités pour 2024

Le vendredi 8 mars 2024

Activité régionale Journée internationale de la défense des droits des femmes, à l'Hôtel-Québec.

Le jeudi 4 avril 2024

Séance d'information sur les fraudes bancaires
Maison Vézina de Boichatel.

En avril 2024

Accueil des nouvelles personnes retraitées
(date à venir).

En mai 2024

Rendez-vous québécois en santé et bien-être des hommes organisé par Le Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes (RPSBEH).

Le jeudi 16 mai 2024

Assemblée générale sectorielle (AGS),
au Manoir Montmorency.

Le jeudi 30 mai 2024

Assemblée générale régionale (AGR), et l'AGR de la
Fondation Laure-Gaudreault, à l'Hôtel Plaza de Québec.

Le samedi 1^{er} juin 2024

Activité grands-parents et leurs petits-enfants
à la Maison Vézina à Boischatel

Le jeudi 6 juin 2024

Activité reconnaissance des bénévoles
(date à venir).

MERCI de faire un geste pour l'environnement en lisant le bulletin *Le 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 *Le Point de chute* coûte environ 1410\$, sans compter les heures de planification, de recherche, de rédaction, de révision et de mise en page qui sont effectuées entièrement par des bénévoles du secteur.

Merci pour votre précieuse collaboration.

Nécrologie

Georges Asselin, époux de Claudette Gagnon, membre

Réjean Bérubé, membre et époux de Luciana Tesolin, membre

La mère de Céline Dupont, membre

Germain DeBlois, membre

Thérèse Germain, sœur de Mariette Germain, membre

Normand Jean, membre

Lorraine Plourde, membre

Nicole Quirion, membre

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

Noël Fortier

S.V.P. informez-nous du décès d'un membre ou d'un proche, nfortier@ccapcable.com



Œuvrer au sein de l'AREQ peut vous intéresser !

- Toutes dépenses payées ;
- Réunions selon vos disponibilités ;
- Accès à de nombreuses formations gratuites offertes par le personnel de l'AREQ ;
- Valorisation et reconnaissance de votre engagement bénévole ;
- Partage des tâches selon vos goûts et intérêts ;
- Outils (guides) à votre disposition ;
- Mandat de 3 ans ou temporaire ou ponctuel ;
- Réseau social enrichi.
- Occasion de s'impliquer et de rester dans l'action.

Si vous changez d'adresse courriel, avisez denise.lachance@videotron.ca
Un merci tout particulier à tous nos collaborateurs au bulletin.

CONSEIL SECTORIEL

Présidence

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

1^{re} vice-présidence

Martin Châteauvert 1 450 667-0519
martinchateauvert@hotmail.com

2^e vice-présidence

Pierrette Simoneau 418 667-8850
psimon@bell.net

Trésorerie

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

Secrétariat

Luciana Tesolin 418 660-4483
lucianatesolin@gmail.com

1^{re} conseillère

Arlène Lévesque 418 932-1969
arlen.levesque@gmail.com

2^e conseiller

Poste vacant

Président régional

Réjean Lemelin

AREQ (changement d'adresse et de téléphone)

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

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 Châteauvert 1 450 667-0519

Comité des femmes

Vacant

Comité santé et bien-être des hommes

Martin Châteauvert 1 450 667-0519

Comité des assurances

Noël Fortier 418 948-0895

Comité de l'environnement

Lise Éthier 506 874-8101

Comité de la retraite

Denise Lachance 418 666-7895

Comité action sociopolitique

Pierrette Simoneau 418 667-8850

Chaîne électronique

Denise Lachance denise.lachance@videotron.ca

Bulletin

Luciana Tesolin 418 660-4483

Denise Lachance 418 666-7895

Site WEB

Bernard Deschênes bernard.deschenes@hotmail.com

Martin Châteauvert martinchateauvert@hotmail.com

Cartes d'anniversaire

Denise Lachance 418 666-7895

Ginette Marcoux-Demers 418 667-9882

Jocelyne Nadeau 581 849-7041

Micheline St-Pierre Jourdain 418 667-0644

Lucie Thomassin 418 663-6461