

# LE POINT DE CHUTE

## AREQ

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

Juin 2025 - Volume 35, numéro 2

Secteur 03-M Beauport – Côte-de-Beaupré

# Notre 40<sup>e</sup>

**Chers membres et sympathisants de l'AREQ, bienvenue à l'événement et la fête soulignant le 40<sup>e</sup> anniversaire de la fondation de l'AREQ secteur Beauport – Côte-de-Beaupré.**

Le secteur s'est formé en regroupant quatre territoires différents : l'arrondissement de Beauport, Sainte-Brigitte-de-Laval, la Côte-de-Beaupré et l'Île-d'Orléans.

Notre secteur est l'un parmi les 82 autres couvrant l'ensemble du Québec mais chacun se distingue des autres et voici les vrais couleurs du nôtre.

Le secteur Beauport – Côte-de-Beaupré, c'est d'abord une géographie bien à lui, avec un fleuve, des rivières (Montmorency, Sault à la puce, Sainte-Anne, et plusieurs autres...), des chutes (Montmorency et Jean-Larose), des montagnes et des caps (Mont Sainte-Anne et Cap-Tourmente), un canyon, des îles, une côte, le début du plateau Laurentien.

**Le secteur Beauport – Côte-de-Beaupré, c'est aussi :**

- De l'histoire (les premières seigneuries, île de Bacchus, lieux de batailles et de guerres (Wolfe et Montcalm), une contribution à la fondation du Québec, sous le régime français, les fiefs et les seigneuries de Beauport, de la Côte de Beaupré et de l'Île d'Orléans, approvisionnaient, dès le XVII<sup>e</sup> siècle, le marché de Québec, etc...
- Des premières industrialisations : la navigation, les industries du textile, du bois, de pierre, les produits laitiers, de l'érable, pommes, fraises, pommes de terres, autres produits, la mise en place de la première centrale hydroélectrique au Québec et de multiples PME.



1985-2025

40<sup>e</sup>

AREQ  
Beauport  
Côte-de-Beaupré



- De la religion (Sainte-Anne-de-Beaupré, des communautés religieuses, les trois couvents, les terres du Séminaire et sa Grande ferme, de nombreuses paroisses).
- De la culture (artistes, poètes, chanteurs, artisans, tisserands, forgerons, sculpteurs, etc...)

Le secteur Beauport – Côte-de-Beaupré, c'est un lieu de passage (le fleuve), une voie ferrée, un arrondissement, des municipalités, des MRC, mais c'est surtout des citoyens fiers de leurs racines.

**Le secteur Beauport – Côte-de-Beaupré**, c'est avant tout des membres associés à l'AREQ, beaucoup de membres, qui se regroupent, placotent, dansent, s'amuse, revendiquent, s'impliquent, échangent, mangent ensemble, et qui depuis 40 ans ont la chance de se maintenir comme citoyens engagés, soucieux de contribuer à faire avancer une société plus juste et égalitaire.

Ces années ont vu l'AREQ secteur Beauport – Côte-de-Beaupré se transformer et s'ajuster régulièrement, que l'on pense au comité hommage aux personnes âgées, au bulletin, à la variété des activités proposées, au site internet, aux cartes de souhait, à faciliter la présence des membres aux activités et aux sites enchanteurs sur lesquels nous évoluons.

**Votre comité exécutif actuel : Bernard Deschênes, Martin Châteauvert, Michelle Faucher, Pierrette Simoneau, Arlène Lévesque, Lise L'Heureux et Lise Éthier**, vous souhaitent bon anniversaire, remercient celles et ceux qui l'ont administré et soutenu, et longue vie à cette association particulière et unique au Québec dont nous sommes toujours fiers.

Enfin un très gros merci aux organisatrices et organisateurs pour ces festivités, travaillant fort pour nous rappeler que nous sommes toujours sur le chemin de Laure Gaudreault, femme de cœur et visionnaire qui a su, très tôt, créer un mouvement rassembleur et d'avenir où chacun peut se retrouver et se sentir une personne unique.

**Bernard Deschênes, président**  
Avril 2025



# Retour sur l'Assemblée générale de l'AREQ, secteur Beauport-Côte-de-Beaupré

C'est encore une fois, dans le cadre enchanteur du Manoir Montmorency que s'est tenue, le 15 mai dernier, l'Assemblée générale sectorielle de l'AREQ, secteur Beauport-Côte-de-Beaupré.

Dès l'ouverture de la séance, le quorum étant atteint, les membres ont pu assister à une rencontre bien structurée, animée par Nancy Miller qui a agi comme secrétaire d'instance de l'AREQ pendant de nombreuses années.

Le président sectoriel, Bernard Deschênes, a par la suite, pris la parole pour dresser un bilan des activités du Plan d'action triennal sectoriel 2023-2026. Il a souligné les nombreuses réalisations du conseil sectoriel, rendues possibles grâce au travail concerté des différents comités.

L'assemblée a procédé à la reconduction de Michelle Faucher au poste de trésorière, saluant son excellente gestion des finances. De plus, la nomination officielle de Pierrette Simoneau à titre de secrétaire a été confirmée. Deux autres postes clés ont également été comblés : Luciana Tesolin accède à la fonction de première conseillère, tandis que Marie-Claude Duchesne fait son entrée dans l'équipe en tant que première vice-présidente. À cette dernière, les membres ont souhaité une chaleureuse bienvenue.

Comme à chaque AGS, nous avons invité les artistes membres à exposer leurs œuvres, et c'est Alain Richard qui représentera notre secteur lors de l'Assemblée générale régionale du 27 mai prochain.

La rencontre s'est poursuivie avec une conférence très appréciée sur les legs testamentaires, présentée par Me Catherine Théoret, notaire, qui a su vulgariser un sujet souvent perçu comme complexe avec clarté et professionnalisme.

La journée s'est conclue dans la convivialité autour d'un buffet gourmand, préparé avec soin par l'équipe du Manoir Montmorency, une manière fort agréable de clore cette rencontre annuelle.

**Arlène Levesque**



# Mot du président sectoriel



## SOMMAIRE

Fête du 40e.....	1, 2
Retour sur l'AGS.....	3
Mot du président sectoriel .....	4
Mot du président régional .....	5
Appel à votre collaboration .....	5
Invitation au déjeuner des retraité·e·s .....	6
Programmation Viactive .....	7
Invitation activité régionale sociopolitique .....	8
Chronique environnement.....	9
Le dossier des hommes.....	10
Comité de la retraite .....	11
QUIZ - Retraite du RREGOP .....	11-12
Retour sur l'activité régionale JIF .....	13
La marche des personnes aîné·e·s.....	13
Les legs testamentaires.....	14
Formation photo avec votre cellulaire.....	14
Activité grands-parents petits-enfants .....	15
Nécrologie .....	15
Les comités.....	16

## À L'AGENDA

**Le jeudi 11 septembre 2025**

Déjeuner des retraité·e·s

**Date limite d'inscription 29 août**

**Le jeudi 23 octobre 2025**

Activité régionale sociopolitique

**Date limite d'inscription 10 octobre**

**Le mercredi 1<sup>er</sup> octobre 2025**

La Marche des personnes aînées

**Inscription à**

**[areq.secteur03@hotmail.com](mailto:areq.secteur03@hotmail.com)**

## PROCHAIN BULLETIN

**Le vendredi 10 octobre 2025**

Tombée des articles

**Le vendredi 24 octobre 2025**

Sortie du bulletin *Le Point de chute*

***La deuxième année, bien remplie, du triennat 2023-2026 se termine avec le renouvellement de quelques membres au Conseil sectoriel, soit Marie-Claude Duchesne comme 1<sup>re</sup> vice-présidente, Michelle Faucher comme trésorière, Luciana Tesolin, comme 1<sup>re</sup> conseillère et la confirmation de Pierrette Simoneau au poste de secrétaire.***

Ce renouvellement fait suite au départ du Conseil sectoriel d'Arlène Lèvesque, de Lise L'Heureux et de Martin Châteauvert.

Je voudrais leur dire un immense merci (GROS MERCI) pour leur engagement inconditionnel et dévoué d'autant plus que certains·e·s demeureront impliqué·e·s dans certains dossiers.

Il reste tout de même deux postes vacants, soit le poste de 2<sup>e</sup> vice-présidence et le poste de 2<sup>e</sup> conseiller. Si cela vous intéresse, vous êtes les bienvenus car avec plus de bras et plus d'idées, nous avons plus de chance d'avoir du plaisir à travailler ensemble, les tâches étant mieux réparties et la préparation d'activités plus nombreuses à offrir à nos membres.

Cette dernière année du triennat 2025-2026 s'annonce autant chargée d'activités régulières que les années précédentes mais elle devient en plus l'année préparatoire pour le Congrès de l'AREQ à Lévis, du 8 au 11 juin 2026.

Déjà cinq délégué·e·s ont été nommé·e·s provisoirement mais il reste deux places à combler ainsi que deux places comme substitués.

Il est toujours possible de communiquer avec nous, tél. : 418 663-1649 pour en savoir plus et peut-être même offrir votre collaboration.

Merci pour votre soutien continu, pour votre participation aux activités, pour vos dons généreux à la Fondation Laure-Gaudreault, pour vos communications de reconnaissance du travail qui se fait ainsi que de vos multiples suggestions d'activités démontrant votre intérêt pour votre secteur à se renouveler en fonction de l'évolution de vos besoins.

***Bernard Deschênes, président***

## Informations importantes pour les inscriptions aux activités du secteur

### 1 - INSCRIPTION PAR COURRIEL à :

- [areq.secteur03m@hotmail.com](mailto:areq.secteur03m@hotmail.com)
- avec votre nom, numéro de téléphone, numéro de membre, le nom de l'activité et s'il y a un coût, votre mode de paiement.

### 2 - INSCRIPTION PAR LA POSTE :

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

### 3 - PAYER PAR INTERAC

Destinataire : AREQ03M

Courriel : [areq.secteur03m@hotmail.com](mailto:areq.secteur03m@hotmail.com)

Question de sécurité : Association

Réponse : AREQ03M

Commentaires : Vos nom et prénom

Numéro de membre

Nom de l'activité

***Nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.***

# Mot du président régional



On arrive à la fin de la deuxième année de notre triennat avec le secteur de l'AREQ, et franchement, on peut être super fier de tout ce qu'on a accompli jusqu'à présent.

Organiser 13 assemblées générales en un mois, c'est pas rien ! C'est grâce à l'énergie et l'engagement de chacun d'entre nous que tout ça a été possible.

La prochaine année s'annonce déjà intense, car on va commencer à préparer notre prochain congrès en juin 2026. C'est un moment à privilégier pour faire le point. Il est important de s'assurer que la délégation de la région soit complète et que les voix de chaque secteur soient entendues. C'est une super opportunité pour nous de réfléchir à ce qu'on veut réaliser ensemble et comment on peut continuer à faire avancer nos idées et nos projets. On a déjà fait

tellement de chemin, et je suis convaincu que l'on peut encore faire des choses incroyables.

Alors, prenons ce temps de préparation pour rêver grand, pour imaginer le futur qu'on veut construire, et pour se soutenir les un·e·s les autres dans nos efforts.

Continuons à collaborer, à échanger, et à travailler ensemble avec cette belle énergie qui nous anime. Un immense merci à vous tous pour votre dévouement et votre passion. On est sur la bonne voie, et je suis vraiment enthousiaste à l'idée de voir où cette prochaine année nous mènera.

Allez, on reste motivé·e·s et on continue !

*Réjean Lemelin, président régional*

## Appel à votre collaboration pour de nouvelles activités 2025-2026

Le Conseil sectoriel souhaite enrichir la programmation d'activités offertes à ses membres en y intégrant vos idées et vos intérêts. En plus des propositions déjà planifiées, nous vous invitons chaleureusement à soumettre vos suggestions **d'activités auxquelles vous aimeriez participer**.

**Et si vous avez le goût de vous impliquer dans l'organisation d'une activité, n'hésitez surtout pas à nous en faire part !** Sachez que vous ne serez pas seul·e, les membres du Conseil sectoriel sont là pour vous soutenir, tant sur le plan logistique que financier.

Cette initiative vise à encourager la collaboration, le travail d'équipe et la diversité dans notre offre d'activités. Ensemble, donnons vie à des projets qui nous rassemblent et qui reflètent la richesse de notre communauté.

### Suggestions d'activités

- Rallye photos
- Géocaching. Voir géocaching Québec.
- Activités intergénérationnelles aîné·e·s et jeunes du primaire.
- Visite Île-aux-Coudres, Grosse-Île.
- Mise à jour conduite automobile pour les aîné·e·s
- Visite de la Bibliothèque Gabrielle-Roy, visite du Biodôme, de la Biosphère, de l'Insectarium, du Jardin botanique, du Planétarium. Visite d'un vignoble, du Centre Videotron, au Théâtre d'été, etc.

### Suggestions de conférences :

Mandat d'inaptitude, testament, etc.

Merci de transmettre vos propositions à [areq.secteur03m@hotmail.com](mailto:areq.secteur03m@hotmail.com). Nous avons hâte de découvrir vos idées !

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

# Invitation au déjeuner des personnes retraitées



Le comité sectoriel vous invite au déjeuner annuel des personnes retraitées de l'AREQ-CSQ.

**Date : Le jeudi 11 septembre 2025**

**Lieu : Club de golf Royal Québec  
65, rue Bédard, Boischatel**

**Date limite pour l'inscription le 29 août**

**Coût : Gratuit/membre et 35 \$/non-membre**

**L'inscription dès 8 h 30**, nous vous attendons en grand nombre dans l'atmosphère chaleureuse des retrouvailles et des rencontres avec les nouvelles personnes retraitées. Le déjeuner style buffet chaud vous sera offert dès 9 h.

Vous devez vous inscrire par internet à **areq.secteur03m@hotmail.com** en donnant votre nom, votre numéro de membre et de téléphone ou en nous faisant parvenir le coupon-réponse.

## Vous déménagez ?

**Avec le Service québécois de changement d'adresse (SQCA) vous pouvez transmettre votre nouvelle adresse en une seule opération aux ministères et organismes participants :**

- Élections Québec
- Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
- Retraite Québec
- Revenu Québec
- Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

**Ne pas oublier que les mises à jour des adresses ne sont pas automatiquement partagées entre tous les ministères et organismes gouvernementaux qui vous fournissent des services.**

- Agence de revenu du Canada (ARC).
- Institutions financières (Banque, Caisse...)
- Cartes de crédit
- Hydro
- Assurances (auto, habitation, vie...)
- Régime canadien des soins dentaires
- Notaire
- Service d'authentification gouvernement du Canada
- Pharmacie
- Dentiste
- Fournisseur de service Internet
- Poste Canada (\$ selon la durée du contrat)
- AREQ : <https://areq.lacsq.org/nous-joindre/>

### ACTIVITÉ DÉJEUNER DES RETRAITÉ·E·S - Le jeudi 11 septembre 2025

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Coût : **Gratuit/membre - 35 \$/non-membre**

Je désire payer par carte de crédit

Je désire payer par Interac (voir infos page 2)

Je désire payer par chèque à l'ordre de AREQ Beauport-Côte-de-Beauport

**Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 29 août 2025 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.**

*Nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.*

# Programmation Viactive

**Bonne nouvelle !** Cette année, l'AREQ et le Club FADOQ Giffard unissent leurs efforts pour vous offrir une programmation commune riche en activités pour l'automne 2025 et l'hiver 2026. Que vous soyez membre de l'un ou de l'autre, vous êtes les bienvenu-e-s !

## Les jeudis - Cours de danse en ligne

Début des cours : Le jeudi 11 septembre 2025

De 11 h à 12 h : Cours de danse niveau débutant

De 13 h à 16 h : Débutant plus, intermédiaire et intermédiaire plus

Pour 70 \$ seulement, profitez de 12 semaines de cours dynamiques. Les groupes seront formés selon la demande et il est possible de payer une séance de cours à la fois (8\$) vous permettant ainsi une plus grande liberté de participation.

## Programme PIED\* (prévention des chutes)

Début : le lundi 15 septembre 2025

**Premier groupe** : les lundis de 9 h 00 à 10 h 30  
et les jeudis de 8 h 30 à 9 h 30

**Deuxième groupe** : les lundis de 10 h 30 à 12 h 00  
et les jeudis de 9 h 30 à 10 h 30

**\* Inscription au programme PIED le plus tôt possible, le cours est donné deux fois semaines pendant 12 semaines.**

## Les lundis c'est jour de jeux !

**Pétanque, Pétanque atout, Shuffleboard**

Début : le lundi 15 septembre 2025

De 13 h à 16 h : Pétanque, Pétanque atout,  
Shuffleboard

Ouvert à tous, membres ou non. Venez essayer !



## Les mardis - Viactive – Bingo – OKO

Début : Le mardi 16 septembre 2025

De 9 h 30 à 10 h 30 : Viactive

De 13 h à 15 h 30 : Bingo – OKO

Ces activités sont accessibles à tous. Venez-vous détendre et bouger dans la bonne humeur !

## Soirées de danse chaque 1<sup>er</sup> samedi du mois

Venez danser et vous amuser pour seulement 10 \$, ouvert à tous ! Ambiance festive garantie !

## Soupers et dîners communautaires

**Exclusifs aux membres FADOQ de Giffard ou carte de membre Affinité.**

Une belle occasion de partager un repas en bonne compagnie.

Il est possible de devenir membre pour seulement 30 \$ par année !

**Ces activités intérieures ont lieu au sous-sol de l'église de Giffard, 3325, rue Loyola, Québec.**

Pour toutes informations complémentaires, nous vous invitons à communiquer avec : Claudette Ferland, 418-667-8472 • ferlandclaudette01@gmail.com

## Rappel des politiques de remboursement

Toutes les activités qui vous sont offertes par l'AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré engagent toujours des frais (le conférencier, réservation de la salle, les repas, le transport, etc.).

Une personne inscrite à une activité mais qui ne se présente pas, devra obligatoirement déboursier 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.

# Invitation à l'activité régionale sociopolitique



***Vous êtes invité·e·s à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique.***

***Date : Le jeudi 23 octobre 2025***

***9h00: Inscription***

***9h30: Début de la rencontre***

***Lieu : Hôtel Québec, 3155, avenue des Hôtels***

***Coût : gratuit/membre • 40 \$/non-membre***

***Date limite pour l'inscription : 10 octobre 2025***

Conseiller juridique chez Desjardins et deux ans comme enseignant à l'Université Laval, il a développé une solide expertise en droit notarial et en pédagogie. Il est également le chargé de cours responsable de développer et d'enseigner la Clinique juridique en droit civil.



***1<sup>re</sup> conférence : Intelligence artificielle : Quel est l'impact sociétal de l'IA sur la société ?***

Samuel Labrecque dispose d'une solide expérience dans le milieu des organismes dédiés aux personnes âgées. Samuel Labrecque occupe la fonction de conseiller aux dossiers sociaux lesquels traitent notamment des enjeux liés à l'avenir du système de santé public.



***2<sup>e</sup> conférence : Aspects légaux et financiers en situation d'invalidité et de fin de vie. Comprendre l'importance de la planification successorale avec Jérémie Côté.***



***En après-midi, pour terminer la journée en musique...***

Œuvrant comme chansonnier à Québec depuis plus de 30 ans, Frédéric Matte a plus d'un spectacle dans sa poche. Accompagné de sa guitare, il vous fera voyager à travers les époques de la chanson québécoise, ainsi que dans le répertoire folk américain, des années '50 à aujourd'hui. Une belle façon de clore cette rencontre sur une note chaleureuse et nostalgique.

***Claire Bélanger***

***Responsable régionale du comité sociopolitique***

## ACTIVITÉ RÉGIONALE EN SOCIOPOLITIQUE – Le jeudi 23 octobre 2025

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ No de membre \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Coût : ***Gratuit/membre - 40\$/non-membre***

**Faites parvenir ce coupon-réponse avant le 10 octobre 2025 à :**

Je désire payer par carte de crédit

Michelle Faucher : 737, rue Philippe-Angers, Québec G1B 3G6

Je désire payer par Interac (voir infos page 2)

Je désire payer par chèque à l'ordre de AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré

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

***Nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.***

# Chronique environnement

***Nous pouvons nous engager pour la planète, un geste à la fois. Cinq gestes s'imposent :***



**Dans ce bulletin, nous allons détailler le geste :**

## **JE RÉUTILISE**

- 2.1 J'achète des vêtements usagés.
- 2.2 Je teste un projet artistique avec des matériaux récupérés.
- 2.3 Je lave et je réutilise mes ziplocs et autres emballages plastiques souples.
- 2.4 Je demande mes boîtes de déménagement à mes commerces locaux plutôt que d'en acheter.



- 2.5 Je réutilise mes contenants pour mes futurs achats en vrac ou pour le rangement.
- 2.6 J'apprends à réparer mes vêtements ou je cherche quelqu'un dans mon entourage qui sait le faire.
- 2.7 Je fais des soirées d'échanges de vêtements avec des amis.
- 2.8 Je donne une deuxième vie à un objet de décoration ou un vêtement.
- 2.9 Je fabrique la décoration des fêtes de fin d'année ou d'anniversaire.
- 2.10 J'essaie de fabriquer un tawashi (éponge) avec des bas troués.
- 2.11 Je choisis un objet que je mets en partage.
- 2.12 Je crée un document de partage au travail ou dans mon voisinage pour faire des échanges d'items ou de services : raclette, machine à pain, instrument de cuisine, équipement de camping, voiture, outils de construction, etc...
- 2.13 Je cherche toujours à donner avant de jeter.
- 2.14 Je teste le furoshiki (emballage de cadeaux réutilisable à la japonaise) pour emballer mes cadeaux avec du linge mal-aimé.

**Pour le prochain bulletin nous détaillerons le geste :**

## **JE RECYCLE**

*Source : Grille de l'organisme : Jour de la terre.ca*

*Lise Éthier, responsable du comité environnement*

**Vous déménagez ! N'oubliez pas d'aviser l'AREQ  
info@areq.lacsq.org • 418 525-0611 • 1 800 663-2408**

## **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, etc.)
- Immigration

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

# Comité des hommes

## *Une initiative engagée pour l'équité et la valorisation*

Le dossier des hommes met en lumière les réalités, les enjeux et les défis auxquels les hommes font face dans divers aspects de leur vie. Il vise à favoriser une meilleure compréhension, à promouvoir des initiatives positives et à offrir un espace d'échange et de réflexion.

À travers ce dossier, nous souhaitons reconnaître les contributions des hommes dans la société, encourager un dialogue constructif et proposer des pistes d'action pour leur bien-être et leur épanouissement.

Rejoignez-nous dans cette démarche et apportez votre voix à cette initiative essentielle !

Rejoignez le Comité homme et contribuez à une célébration significative !



Nous sommes à la recherche d'un représentant engagé pour notre secteur, prêt à participer à deux rencontres par année à l'Hôtel Normandin. Ces réunions visent à préparer l'activité régionale de la Journée Internationale des Hommes, célébrée le 19 novembre, et à contribuer activement à cette journée spéciale.

En tant que membre du Comité, vous aurez l'occasion de mettre en lumière les enjeux et les contributions des hommes dans notre société, d'échanger des idées et de collaborer à une initiative qui valorise le bien-être et l'épanouissement de tous.

**Martin Châteauevert**

*Pour le Comité santé et bien-être des hommes*

## Appel à remplir une tâche pour votre secteur

Avec les différents mouvements de changements par les membres engagés de l'AREQ pour accomplir certaines tâches, l'engagement est bénévole et demande peu de temps (environ trois rencontres par année). Il est possible de se retirer en tout temps.

Si la personne ne peut pas participer à un moment donné, elle peut être remplacée par un des membres du Conseil sectoriel.

Généralement toutes les dépenses (repas, kilométrage, matériel ou autres) sont remboursées.

**Le secteur est à la recherche de membres pouvant s'occuper d'une des tâches suivantes :**

**Dossier des hommes :** cette tâche consiste à représenter le secteur pour deux rencontres par année dans le but d'aider à préparer l'activité régionale de la Journée Internationale des hommes du 19 novembre de chaque année et aussi de participer à cette journée.

**Dossier des femmes :** cette tâche consiste à représenter le secteur pour deux rencontres par année dans le but d'aider à préparer l'activité régionale de la Journée internationale de la défense

des droits des Femmes du 8 mars de chaque année et aussi de participer à cette journée.

**Dossier Fondation Laure-Gaudreault :** cette tâche consiste à recevoir l'information de la Fondation et recueillir les dons des membres deux fois par année, soit au déjeuner des personnes retraitées et au dîner de Noël.

Par la suite, cette personne identifiera avec les membres du Conseil sectoriel, à qui seront attribués les montants à accorder. Elle participe aussi, une fois par année, à l'Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG).

**Dossier Web du secteur :** nous recherchons une personne pouvant être responsable d'inscrire des informations sur le site web du secteur et aussi de le mettre à jour, s'il y a lieu.

**Note :** Si une de ces tâches vous intéresse, veuillez communiquer avec le président du secteur de l'AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré, Bernard Deschênes, au 418 663-1649 ou [bernard.deschenes@hotmail.com](mailto:bernard.deschenes@hotmail.com)

**Bernard Deschênes, président**

# Comité de la retraite

## Saviez-vous que...?



À votre décès, votre conjoint ou conjointe recevra, sa vie durant, une rente équivalant à 50 % ou 60 % de votre rente, selon le choix que vous aviez fait au moment de votre prise de retraite. Vous pouviez choisir 60% en acceptant une réduction de 2% de votre propre rente.

Si votre décès survient avant 65 ans, la rente de la personne survivante correspondra à 50 % ou 60 % du montant que vous auriez touché à 65 ans.

Si vous n'avez pas de conjoint ou de conjointe au moment de votre décès, vos héritiers pourraient recevoir un montant calculé de la façon suivante : (la totalité des cotisations versées à votre régime de retraite + les intérêts cumulés jusqu'à la date de votre retraite) – les sommes déjà reçues à titre de rente de retraite.

### **Reconnaissance de conjoint et transmission des droits**

Le RREGOP reconnaît comme conjoint ou conjointe :

- Votre époux ou votre épouse
- Votre partenaire d'union civile
- Votre conjoint ou conjointe de fait (la

personne avec qui vous vivez maritalement, à la même adresse, depuis au moins 3 ans, si aucun des deux n'est marié ou uni civilement à quelqu'un d'autre).

Votre conjoint ou votre conjointe peuvent toutefois renoncer à leurs droits au profit de vos héritiers, mais peuvent révoquer leur renonciation à tout moment avant votre décès.

Vous ne pouvez pas léguer par testament vos droits accumulés dans votre régime de retraite à la personne de votre choix. La Loi sur le RREGOP prévoit déjà à qui ils reviendront, selon votre situation conjugale au moment de votre décès.

*\*Dans la prochaine capsule, nous traiterons de la rente du RRE lors du décès.*

**Denise Lachance**, responsable

## QUIZ - Retraite du RREGOP

### Testons nos connaissances sur la retraite et la situation financière des personnes retraitées.

#### Vrai ou faux ?

- Au moment de sa création en 1973, la rente du RREGOP était pleinement indexée au coût de la vie.  
**Vrai.**
- Aujourd'hui, la rente du RREGOP n'est pas indexée.  
**Faux.** Il est plus juste de dire que la rente est partiellement indexée et plusieurs formules de calcul de l'indexation d'une rente RREGOP sont utilisées tenant compte des années, des dates, du TAIR.
- Le RREGOP est en bonne santé financière.  
**Vrai.** La dernière mise à jour de l'évaluation actuarielle du RREGOP indiquait un taux de capitalisation de 117,6 %. Le taux de capitalisation est le taux déterminé et requis dans la caisse des participants pour payer les rentes des retraités actuels et futurs. Un taux de capitalisation de 117,6 % signifie qu'il y a 17,6 % de surplus dans la caisse pour prévoir le versement de la rente à l'ensemble des retraités au RREGOP.
- Les personnes ayant pris leur retraite en 2024 n'ont pas eu droit à l'indexation additionnelle.  
**Vrai.** L'indexation de la rente du RREGOP est appliquée en janvier de l'année qui suit la prise de retraite.
- Les personnes retraitées du RREGOP ont cotisé tout au long de leur carrière pour une indexation qui, à ce jour, n'est toujours pas versée pour les années 1982 à 1999.  
**Faux.** L'indexation appliquée pour les années cotisées entre 1982 et 1999 est en fonction des cotisations qui ont été versées ces années-là. Cotisations qui ont été ajustées à la baisse en raison d'un décret.

## QUIZ - Retraite du RREGOP (suite)

- Quelles associations de personnes retraitées connues participent à la négociation des conventions collectives du secteur public lorsqu'il s'agit du régime de retraite ?  
**Aucune.** Les associations de personnes retraitées ne sont pas à la table de négociation. C'est pourquoi l'AREQ travaille en étroite collaboration avec la CSQ pour faire avancer le dossier de l'indexation.
- Quel est le taux de cotisation d'une personne participante au RREGOP en 2025 ?  
A. 7,32 %  
B. 8,49 %  
C. 9,09 %  
**Réponse : C. 9,09 %**
- Les futures personnes retraitées sont également touchées par l'indexation partielle de la rente du RREGOP.  
A. Vrai  
B. Faux  
C. Vrai, mais seulement une partie d'entre elles  
**Réponse : A. Vrai**
- L'indexation du RREGOP provient 50 % de la caisse des participants et 50 % du gouvernement.  
**Vrai.** Tout comme la rente.
- L'indexation additionnelle versée en août 2024 était un petit montant et n'aura servi qu'à s'offrir une bonne bouteille de vin.  
**Vrai et faux.** Le montant, quel qu'il soit, a été pris en compte lorsque l'indexation régulière a été appliquée sur la rente en 2025.
- Quelle est la rente moyenne au RREGOP ?  
**Réponse : 19 151 \$** (au 31 décembre 2020).
- Si la caisse du RREGOP est en déficit, les cotisants et les personnes retraitées assument les pertes à :  
A. 50/50  
B. 75/25  
C. Les cotisants assument le déficit
- D. Les personnes retraitées assument le déficit.  
**Réponse : C.** Les personnes cotisantes assument le déficit.
- Est-il possible pour une personne retraitée du RREGOP de retourner au travail dans le secteur public tout en continuant de toucher sa rente ?  
**Oui.** Cependant, elle n'a plus la possibilité de cotiser à nouveau au régime.
- Quels types de revenus sont exempts d'impôt après 65 ans ?  
A. Sécurité de la vieillesse  
B. RRQ  
C. Rente du RREGOP  
D. Aucun, tous ces revenus sont imposés  
**Réponse : D.** Aucun, tous ces revenus sont imposés.
- Simon s'est marié avec Marie-Louise pour les prêts et bourses à l'âge de 19 ans. À 25 ans, il rencontre Patricia avec qui il a passé le reste de sa vie et avec qui il a eu 3 enfants. À son décès, à qui ira la rente du conjoint survivant ?  
A. À Patricia  
B. À Marie-Louise  
C. 50 % à Patricia et 50 % à Marie-Louise  
D. 50 % à Patricia et 50 % aux enfants  
**Réponse : B.** À Marie-Louise, car Simon est toujours marié à elle. Au RREGOP, une conjointe ou un conjoint de fait ne sera pas nécessairement reconnu s'il est en union de fait avec une personne mariée ou unie civilement.
- Une personne retraitée qui retire une rente du RREGOP a-t-elle droit de retirer à la fois une rente de conjoint survivant de ce même régime ?  
**Réponse : Oui.** Elle peut cumuler autant de rentes de conjoint survivant que d'unions.

**Quiz sur la retraite, présenté lors du Conseil national de mars 2025.**

# Retour sur l'activité régionale pour la Journée internationale des droits des femmes

Le 7 mars 2025 avait lieu à l'hôtel Québec l'activité pour souligner la Journée internationale des droits des femmes. Près de 110 personnes ont participé à cette activité malgré la mauvaise température.



Les participants ont apprécié la conférence sur *Les 50 ans du Conseil du statut de la femme*, avec Mélanie Julien de même que la conférence : *Les 50 ans du Comité d'actions féministes CSQ* avec Julie Pinel, conseillère à l'action féministe. En après-midi pour clore cette journée internationale des droits des femmes, le conte-musical, *Le coquillage : Histoires de femmes à l'ouvrage* par Mélanie Demers et Liette Remon.



Vous pouvez voir d'autres photos de cette journée dans la section albums de notre site.

*Lise L'Heureux, responsable*

## La marche des personnes âgées le mercredi 1<sup>er</sup> octobre 2025

### *Marchons pour le mieux-être des personnes âgées*



Participer

L'AREQ nationale organise une marche pour le mercredi 1<sup>er</sup> octobre, **Journée internationale des personnes âgées**, une marche de sensibilisation pour le mieux-être des personnes âgées.

Pour l'instant nous n'avons pas plus de détails à vous donner mais le secteur a l'intention d'y participer. Nous aimerions que vous **communiquiez votre intérêt à Michelle Faucher, areq.secteur03m@hotmail.com**.

Par la suite nous vous ferons connaître plus en détails le déroulement de cet événement.

Entre temps, nous vous souhaitons un bon été, du repos et bien du plaisir.

**Bernard Deschênes**

## Il n'est pas trop tard pour devenir membre de l'AREQ !

Si vous connaissez quelqu'un qui n'a pas adhéré à l'AREQ au moment de sa retraite il peut maintenant le faire. Il suffit d'avoir été membre au moins un jour d'un syndicat affilié à la CSQ. Pour plus de détails, vous n'avez qu'à inviter ces personnes à communiquer avec L'AREQ au 418 525-0611 ou à [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org).

# Les legs testamentaires

## Conférence sur les legs testamentaires du 15 mai dernier (à l'AGS 2025)

### Les dons immédiats peuvent être faits sous les formes suivantes :

- Le don d'une somme d'argent
- Le don de titres admissibles (actions, obligations et autres titres)
- Le don de biens immobiliers et d'autres dons en nature (chalet, bateau, œuvres d'art, bijoux,...)
- Le don au moyen de l'assurance vie (valeur de rachat ou JVM).

### Les dons futurs ou différés

Le don (legs) testamentaire (legs à titre particulier, résiduaire, universel, subsidiaire, avec affectation, en fiducie testamentaire)

- Le don d'assurance vie (capital décès)
- La rente de bienfaisance
- La fiducie de bienfaisance

### À qui s'adresse le don par testament

Aux personnes sans héritiers qui souhaitent que leur patrimoine, ou une partie de celui-ci, soit dédié

à assurer la pérennité de leurs causes préférées.

Aux personnes avec héritiers qui souhaitent considérer la fondation comme un enfant supplémentaire.

Aux personnes qui préfèrent ne pas se départir de leurs actifs de leur vivant mais qui souhaitent donner plus tard.

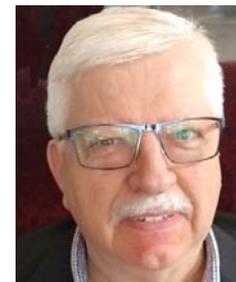
### Quels sont les avantages ?

La succession obtient un reçu de charité permettant :

- de réduire ou même d'éliminer l'impôt à payer au décès.
- de conserver la possibilité de modifier le don en tout temps.
- de permettre de conserver la totalité de vos actifs de votre vivant.

Il est recommandé de consulter votre notaire et votre fiscaliste pour une meilleure planification.

**Catherine Théoret, notaire**



# Formation sur l'art de la photo avec votre cellulaire



Les 23 et 30 janvier derniers, nous avons eu le plaisir de plonger dans l'univers de la photographie avec notre cellulaire grâce au photographe Gilles Proulx. Armé de son expérience et de son œil aiguisé,

il a su transformer nos téléphones en véritables appareils photo (ou presque).

Pas moins d'une trentaine de participants ont répondu présents sur Zoom pour apprendre à capturer des clichés dignes d'un magazine.

Avec des trucs simples, mais efficaces, M. Proulx nous a montré comment passer de « photo floue et mal cadrée » à « chef-d'œuvre miniature ». Entre astuces de composition et secrets de précision, chacun est reparti avec un nouveau regard sur son cellulaire.

Pour ceux et celles qui préparent leurs vacances estivales, vous pourrez désormais créer des souvenirs à faire pâlir d'envie vos amis.

Ces deux séances ont été un véritable succès.

**Arlène Levesque**

# Grands-parents et petits-enfants à la cabane à sucre !

Le 30 mars dernier, 12 grands-parents accompagnés de leur joyeuse marmaille ont envahi la cabane à sucre familiale des Létourneau à Sainte-Famille de l'Île d'Orléans pour l'activité intergénérationnelle la plus sucrée de l'année.

Au rythme entraînant de la musique traditionnelle, tout ce beau monde s'est régalé de plats aussi généreux que nos hôtes, et servis à volonté, s'il vous plaît !

Mention spéciale aux enfants qui ont littéralement plongé (sans retenue ni culpabilité) dans les petites saucisses au sirop d'érable. On soupçonne même certains d'avoir tenté d'en rapporter dans leurs poches...

Et bien sûr, pas de sortie à la cabane sans le grand classique : la tire sur neige ! Même les plus raisonnables se sont laissés tenter. Une bouchée, et hop ! Retour en enfance garanti.

Bref, ces petits plaisirs simples et un peu collants, qui nous rappellent que le bonheur, ça se goûte... surtout avec un bâton de tire d'érable !

**Arlène Levesque**



MERCI de faire un geste pour l'environnement en lisant le bulletin *Le Point de chute* sur le site WEB de notre secteur : <https://beauport.areq.lacsq.org/> et Page Facebook. Lorsque vous vous désabonnez de la version papier, n'oubliez pas d'en aviser [denise.lachance@videotron.ca](mailto:denise.lachance@videotron.ca)

C'est 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 ! Merci pour votre précieuse collaboration.*

## Nécrologie

**Camille Saucier**, conjoint de notre présidente nationale Micheline Germain.

**Jean-Pierre Mailloux**, membre.

**Mariette L'Heureux**, mère de Lise L'Heureux, membre.

Aux familles éprouvées, nous offrons nos plus sincères condoléances.



La personne responsable de recueillir les informations sur les avis de décès de nos membres pour publication dans notre bulletin sectoriel est Pierrette Simoneau, [pierrettesimoneau@gmail.com](mailto:pierrettesimoneau@gmail.com)

Vous pouvez acheter des cartes de condoléances auprès de Pierrette Simoneau.

## CONSEIL SECTORIEL

### Présidence

Bernard Deschênes  
bernard.deschenes@hotmail.com

### 1<sup>re</sup> vice-présidence

Marie-Claude Duchesne  
duchesnemc@yahoo.ca

### 2<sup>e</sup> vice-présidence

Poste vacant

### Trésorerie

Michelle Faucher  
areq.secteur03m@hotmail.com

### Secrétariat

Pierrette Simoneau  
pierrettesimoneau@gmal.com

### 1<sup>re</sup> conseillère

Luciana Tesolin  
lucianatesolin@gmail.com

### 2<sup>e</sup> conseillère

Poste vacant

### Président régional

Réjean Lemelin  
rejlemelin@gmail.com

## LES RESPONSABLES DES COMITÉS

### Fondation Laure-Gaudreault

Vacant

### Comité des femmes

Vacant

### Comité santé et bien-être des hommes

Vacant

### Comité des assurances

Arlène Levesque

### Comité de l'environnement

Lise Éthier

### Comité de la retraite

Denise Lachance

### Comité action sociopolitique

Pierrette Simoneau

### Chaîne électronique

Denise Lachance

### Bulletin

Luciana Tesolin et Denise Lachance

### Site WEB

Martin Châteauvert

### Cartes d'anniversaire

Denise Lachance  
Ginette Marcoux-Demers  
Jocelyne Nadeau  
Micheline St-Pierre Jourdain  
Lucie Thomassin

## INFORMATIONS IMPORTANTES

### 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

www.retraitequebec.gouv.qc.ca

SSQ

AREQ-CSQ

1-800-463-5533

1-888-833-6962

areq.lacsq.org

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