

LE POINT DE CHUTE

Octobre 2023 - Volume 33, numéro 4

Secteur 03-M Beauport – Côte-de-Beaupré

Déjeuner des personnes retraitées

Le 14 septembre dernier, au Club de Golf Royal Québec



SOMMAIRE

Mot du président sectoriel	2
Journée internationale des hommes	3
Invitation au dîner de Noël	4
Retour sur l'activité régionale en environnement.....	5
Calendrier des activités du secteur	5
Compilation du sondage	6
Un merci à la FLG	7
Le code Québec	8
Demande spéciale à nos artisanes	8
Comité sociopolitique.....	9
Adhérer à ASSUREQ.....	9
Comité des hommes	10
Comité de l'environnement.....	11
Comité de la retraite	12
Comité des assurances.....	13
Bénévoles recherchés pour Lireatoutâge	14
Un projet de rénovation.....	15
Nécrologie.....	15
Conseil sectoriel et comités	16

À L'AGENDA

Le vendredi 17 novembre 2023

Activité journée internationale
des hommes

Le jeudi 7 décembre 2023

Dîner de Noël

PROCHAIN BULLETIN

Le vendredi 2 février 2024

Tombée des articles

Le vendredi 16 février 2024

Sortie du bulletin *Le Point de chute*

**Un montant de 485,50 \$ a été
recueilli pour la FLG, lors du déjeuner
des personnes retraitées. Le secteur
a appuyé la mise pour atteindre un
montant total de 971 \$.**

*On a trouvé un parapluie au
déjeuner des retraités, si la personne
veut le récupérer, appeler Bernard
Deschênes tél. : 418 663-1649.*

J'ai adoré, c'était une première pour moi, nouvellement retraitée, que d'assister à une activité organisée par l'AREQ.

Un déjeuner offert dans le magnifique Club de Golf Royal Québec, une autre belle découverte. Des membres étaient présents à l'entrée pour nous accueillir. C'était très agréable de se retrouver à travers un groupe de gens du milieu de éducation, de la santé ou d'un autre service public et de pouvoir échanger ainsi que faire de nouvelles connaissances.

Et que dire du déjeuner brunch ! C'était excellent. Nous étions

nombreux et le système de piger les numéros de tables pour aller se servir a été bien efficace, vu la popularité de l'activité.

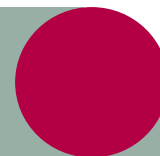
L'atmosphère était conviviale, tous les éléments étaient réunis pour faire de ce déjeuner un succès.

Cela m'a aussi permis de découvrir les prochains évènements à venir tout au long de l'année, qui soit dit en passant sont très variés et d'entendre parler aussi, des comités qui existent et des conférences qui sont données.

Merci à l'AREQ pour ce bon moment, une première pour moi et certainement pas la dernière.

Brigitte Marceau

Mot du président



Quel bon début d'année d'activités avec vous, lors de notre traditionnel déjeuner des personnes retraitées pour notre secteur au Club de Golf Royal Québec de Boischatel. L'événement fort couru a permis d'enclencher, et pour plusieurs, de poursuivre des retrouvailles dont chacun et chacune aime profiter.

Cette année, même si elle se présente comme un nouveau défi pour votre nouvel exécutif, nous visons être de plus en plus à votre écoute et nous espérons pouvoir vous offrir des activités qui rejoindront vos goûts et vos intérêts.

Votre nouvel exécutif n'est pas le seul à entrer en action pour la première fois car tous les niveaux de l'AREQ ont été renouvelés.

C'est pour cette raison que nous en profitons pour les féliciter et vous les présenter.

Au sectoriel

Félicitations au nouvel exécutif de l'AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré (03M).

Présidence :	Bernard Deschênes
1 ^{re} vice-présidence :	Martin Châteauevert
2 ^e vice-présidence :	Pierrette Simoneau
Trésorerie :	Michelle Faucher
Secrétariat :	Luciana Tesolin
1 ^{re} conseillère :	Arlène Lévesque
2 ^e conseiller :	poste vacant

Au régional

Félicitations au nouvel exécutif de la région de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches (03).

Présidence :	Réjean Lemelin, secteur Chauveau.
1 ^{re} vice-présidence :	Nicole Talbot, secteur Louis -Fréchette.
2 ^e vice-présidence :	Louise Fortin, secteur Beauce-Etchemins.
Trésorerie :	Élise Melanson, secteur Pascal-Taché.
Secrétariat :	Huguette Lamontagne, secteur Deux-Rives.



Au national

Félicitations au nouvel exécutif de l'AREQ national.

Présidence :	Micheline Germain, région Mauricie Centre du Québec.
1 ^{re} vice-présidence :	Martin St-Pierre, région Saguenay – Lac-St-Jean,
2 ^e vice-présidence :	Francine Tremblay, région Saguenay – Lac-St-Jean.
Trésorerie :	Carole Pedneault, région Québec – Chaudière-Appalaches.
Secrétariat :	Brigitte Roy, région de l'Estrie.

Bernard Deschênes, président

Appel à tous les membres, deux postes importants à combler au sein de notre équipe :

le poste de 2^e conseiller et le poste de responsable du comité des femmes.

Voici quelques avantages à s'impliquer au conseil sectoriel :

- 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.

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

Journée internationale des hommes



Émotif... moi ???

C'est sous ce thème, peut-être un peu dérangent, que nous vous invitons à notre activité régionale qui marquera pour une 9^e année, la Journée internationale des hommes.

Nous vous attendons avec grand plaisir, hommes, femmes et autres personnes intéressées, **le vendredi 17 novembre 2023, à l'Hôtel Québec, au 3115, avenue des Hôtels, dès 8 h 30 pour l'inscription.**

Comme d'habitude, notre journée sera divisée en quatre étapes :

Première étape, conférence à 9 h :



Vincent Chouinard, de l'organisme AutonHommie « Voir les hommes autrement, pour modifier son savoir-être ».

Deuxième étape, conférence à 10 h 30 :



Paul Boisvert, kinésologue, coach poids santé « Mieux gérer votre intelligence émotionnelle ».

Troisième étape : dîner sur place à 12 h

Quatrième étape : animation à 13 h 15



Gilles et André Carrier « Les frères Carrier », duo musical (chansons et animation participative).

Nous voulons pour vous, que cette journée soit des plus captivantes et des plus divertissantes.

La date limite pour **votre inscription obligatoire** est fixée au 3 novembre 2023. Vous pouvez déjà vous inscrire selon les procédures habituelles de notre secteur et surtout garder le tout en mémoire jusqu'au 17 novembre 2023. Nous vous rappelons que pour les membres de notre secteur, le **coût de cette activité est gratuit et de 40 \$ pour les non-membres.**

Une bienvenue spéciale à toutes et à tous et merci d'en parler !

Martin Châteauvert, responsable du comité

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES – Le vendredi 17 novembre 2023

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 3 novembre 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 si nécessaire.

Petit rappel des politiques de remboursement

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

Invitation au dîner de Noël

Votre conseil sectoriel est très heureux de vous inviter au dîner de Noël (formule buffet chaud) au Manoir Montmorency.

Date : le jeudi 7 décembre prochain.

Arrivée dès 11 h 30 pour l'inscription.

Un apéro gratuit (vin ou bière locale).

Le repas à 12 h.

Date limite pour l'inscription, 24 novembre 2023.



Nous vous attendons en grand nombre !

Velouté du maraîcher
• Entrées •
Plateau de crudités et de trempettes
Salade de quinoa Fidji
Salade d'orzo au cari
Salade méditerranéenne au feta
Pacaché de laitues, garniture de saison et vinaigrette du moment
• Plats principaux •
Bœuf en sauce Stroganoff
Pavé de saumon, sauce champenoise aux herbes fraîches
Aiguillettes de poitrines de volaille laquées au miel, sauce au citron et thym
• Légumes et accompagnements •
Déclinaison de légumes de saison
Riz du moment • Pommes de terre
• Dessert •
L'inspiration du pâtissier (servie à l'assiette)
Café, thé ou infusion

LE DÎNER DE NOËL 2023 – Le jeudi 7 décembre 2023

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : **35 \$/membre** **45 \$/non-membre** **25 \$/75 ans et plus** 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 **24 novembre 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 si nécessaire.

Petit rappel des politiques de remboursement

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

Retour sur l'activité régionale en environnement



Le jeudi 5 octobre dernier à l'Hôtel Québec, 120 personnes ont assisté à l'activité régionale en environnement.

En matinée, la première conférencière, Vickie Pedneault biologiste, entrepreneure et fondatrice de l'entreprise *La Baleine Nomade*, nous a littéralement impressionné-e-s par l'étendue de ses connaissances et de ses diverses expériences. Son entrain et son humour nous ont totalement captivé-e-s.

La seconde conférencière, en après-midi, Inês Lopez est psychologue depuis dix ans, elle s'intéresse aux impacts des changements climatiques sur la santé



physiologique, psychologique, et communautaire. Elle nous a indiqué des pistes de solutions pour cheminer activement

vers un monde meilleur tout en étant conscient-e-s de l'état actuel de l'environnement.

Comme toujours, le dîner, formule buffet, à l'Hôtel Québec a su satisfaire tous les convives. Un très sincère merci aux généreux organisateurs qui ont rendu cet événement possible.

Luciana Tesolin, responsable

Calendrier des activités pour 2023-2024

Le jeudi 5 octobre 2023

Activité régionale en environnement à l'Hôtel-Québec.

Le vendredi 17 novembre 2023

Activité régionale, Journée internationale des hommes à l'Hôtel-Québec.

Le jeudi 7 décembre 2023

Dîner de Noël au Manoir Montmorency.

Le vendredi 8 mars 2024

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

En mai 2024

Rencontre organisée 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'AGA de la Fondation Laure-Gaudreault à l'Hôtel-Québec.

En mai ou juin 2024

Activité grands-parents et petits-enfants.

Compilation du sondage *(déjeuner du 14 septembre)*



Sur 64 feuilles distribuées, 6 sont revenues vierges. Voici le résultat, basé sur 72 réponses (plusieurs personnes ont répondu à deux ou plus sur la même feuille).

À la première question : *Depuis combien de temps êtes-vous à la retraite ?*

J'ai fait une moyenne avec les réponses, soit 16,666... années à la retraite.

J'ai regroupé les réponses en trois groupes, selon le nombre d'années à la retraite :

Groupe 1 : 12 personnes à la retraite depuis moins de 10 ans

Groupe 2 : 29 personnes à la retraite depuis entre 10 et 19 ans

Groupe 3 : 31 personnes à la retraite depuis plus de 20 ans

2. *Les chroniques qui vous intéressent le plus dans le bulletin (le total est en ordre décroissant).*

Rubriques	Groupe 1 <i>sur 12 personnes</i>	Groupe 2 <i>sur 29 personnes</i>	Groupe 3 <i>sur 31 personnes</i>	Total <i>sur 72 personnes</i>
Retour sur les activités	4	19	18	41
Comité des assurances	3	16	16	35
Comité environnement	1	20	13	34
Les photos	5	17	12	34
Comité de la retraite	2	18	12	32
La nécrologie	2	13	16	31
Comité des femmes	4	13	13	30
Comité des hommes	0	14	6	20
Nouvelles des autres secteurs	0	13	5	18
Fondation Laure-Gaudreault	0	7	10	17
Comité sociopolitique	0	9	5	14

Les groupes 1 et 2 n'ont fait aucune suggestion de développement pour les chroniques.

Le groupe 3, quelques commentaires : Niveaux provincial et régional - Alimentation et services aux aînés-es.

3. *Les activités qui vous intéressent le plus... (le total est en ordre décroissant)*

Activités	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Total
Déjeuner des retraités	11	26	33	70
Dîner de Noël	5	22	24	51
Visites, voyages	5	21	21	47
Conférences thématiques	6	19	17	42
Journée internationale des femmes	4	13	16	33
Reconnaissance des bénévoles	2	10	20	32
Réception d'une carte de vœux	1	13	15	29
Assemblée générale annuelle	1	10	13	24
Activités auprès des pers. de 80 ans +	0	6	13	19
Act. grands-parents/petits-enfants	2	8	6	16
Journée internationale des hommes	2	6	8	16
Journée régionale environnement	0	4	11	15
Journée régionale sociopolitique	0	2	1	3

4. *Avez-vous des suggestions de sorties, d'activités, ou des sujets de conférences à proposer ?*

Visites et voyages d'une journée avec repas. Cité de l'énergie Shawinigan, la route des vins, Zoo Miller, croisière Grosse-Île, cabane à sucre, Parc Marie-Victorin, Île-aux-grues, Cap Tourmente. Musées des Beaux-arts et de la Civilisation. Visite guidée du Vieux-Québec. Concerts. Pièce de théâtre en après-midi, spectacles. Rallye, marche en groupe. Visite d'usines ou de marchés, etc... la suite sur notre site : <https://beauport.araq.lacsq.org/>

Nous prévoyons faire l'analyse de ce sondage sous peu et nous vous ferons connaître les résultats dans le prochain bulletin de février.

Luciana Tesolin

Un merci à la Fondation Laure-Gaudreault



Voici un mot du père André Morency, C.Ss.R. directeur général, administrateur et fondateur de la Fraternité St-Alphonse.

Merci pour l'intérêt que vous nous portez, c'est grandement apprécié. Avec le temps, nos besoins ont pris une ampleur considérable. Vous n'avez qu'à lire les journaux pour le constater.

En ce qui nous concerne au départ, la demande d'aide était pour les gens aux prises avec des problèmes de dépendances. Au cours des années se sont ajoutés les problèmes de santé mentale, d'itinérance et de pauvreté.

Les quelques raisons qui suivent en sont les causes : les ratés de la désinstitutionnalisation en santé mentale, le fléau grandissant des drogues, la crise du logement et le coût de la vie.

En espérant que ces précisions vous feront prendre conscience de nos besoins.

*Sincères salutations,
André Morency, C.Ss.R.*

Martin Châteauvert, responsable



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!

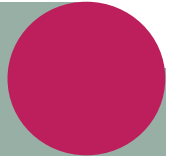
L'AREQ est fière de s'allier à Novum afin d'offrir un service de consultations juridiques confidentielles, gratuites et illimitées à ses membres.

- 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/>

Le code Québec*



Résumé d'une conférence de Christian Bourque lors du Congrès de l'AREQ-CSQ, le 6 juin 2023, à Lévis.



Cette conférence porte sur les caractéristiques actuelles des Québécois.

- Le Québécois actuel est un hybride parfait et d'une grande mixité.
- Plus on est âgé, plus on s'identifie à la France.
- Plus on est jeune, plus on s'identifie aux États-Unis.
- Généralement on est pareil au reste du Canada.
- 56% des jeunes Québécois affirment souffrir d'éco-anxiété.
- 49% des jeunes Québécois pensent qu'il est trop tard pour lutter contre les changements climatiques.
- Les jeunes Québécois sont attachés à leur culture mais pas à leur langue.

Toutefois, il y a sept familles de différences entre les Québécois et le reste du Canada.

- 1- La joie de vivre. Le ici et maintenant. Tout passe par l'émotion.
- 2- Le consensus à tout prix plutôt que d'avoir raison à tout prix.
- 3- Le déficit d'engagement, en bref :
 - moins de mariage, plus de divorces ;
 - nous donnons moins ;
 - nous faisons moins de bénévolat ;
 - des gros parleurs ;
 - nos actions ne suivent pas toujours nos dires ;
 - besoin de présence, de comprendre.
- 4- Victime (syndrome), plus méfiant.
 - gagner la confiance prend du temps.
 - parler de personne à personne, lire sur les visages, sentir l'intention.
 - les Québécois font confiance aux individus, moins aux entreprises.
- 5- Villageois.
 - mettre un visage sur tout.
 - se faire dire qu'ils sont spéciaux, différents.
 - le Québec est le royaume des coops, des mutuelles et des franchises.
 - les petits qui joignent leurs forces pour devenir grands.
- 6- Créatifs.
 - un peu indiscipliné.
 - faire un peu à sa tête.
 - des patenteux.
 - ils aiment moins les solutions toutes faites, le mur-à-mur.
- 7- Fierté.
 - * *Le code Québec est le titre d'un livre publié en 2016, écrit par Pierre Duhamel, Jean-Marc Léger et Jacques Nantel, qui identifie les sept différences qui font de nous un peuple unique au monde...*

Bernard Deschênes

Une demande spéciale à nos artistes

Le conseil sectoriel invite les artistes du secteur à lui faire parvenir des photos de leurs œuvres qui illustreront les cartes d'anniversaires et les cartes de vœux pour le temps des Fêtes. Les membres sont reconnaissants et apprécient cette délicate attention.

Vous pouvez les remettre dès maintenant à un membre du conseil sectoriel ou les envoyer à bernard.deschenes@hotmail.com

Comité sociopolitique

Le Sommet des aîné·e·s le 25 septembre 2023

Les personnes âgées de Beauport furent invitées par la Ville de Québec à assister à la présentation des travaux et des réalisations nous concernant. Plusieurs chantiers sont en cours de se réaliser.

Marie-France Boucher, conseillère municipale, nous les a présentés. Nous pourrions recevoir le portrait des services offerts par arrondissement et nous les publierons dans le bulletin du secteur et sur le site internet. Plusieurs domaines ont été abordés : habitation, transport, participation sociale, logement et services.

Bernard Deschênes, Germain, mon conjoint et moi y avons assisté. Nous recevrons la présentation par courriel et ce sera un plaisir de vous la partager.

Une section du site Web de la ville est consacrée aux personnes âgées : ville.quebec.qc.ca/aines. Vous y trouverez de l'information sur différents sujets.

En terminant, la Ville nous a remis des numéros de téléphones importants et à conserver :

- **211 : Ressources communautaires.**
- **311 : Ville de Québec.**
- **811 : Info-Santé et Info-Social.**
- **911 : Urgences.**
- **418 681-3501 : Alliance action bénévole.**

Pierrette Simoneau, responsable



Adhérer à ASSUREQ

Un régime d'assurance collective exclusivement aux membres de l'AREQ CSQ

Saviez-vous qu'il suffit d'avoir été membre de la CSQ une seule journée, à un moment dans votre carrière, pour devenir membre de l'AREQ et adhérer à son régime d'assurance collective ASSUREQ ?

En effet, depuis janvier 2022, toutes les personnes retraitées qui ont été membres d'un syndicat affilié à la CSQ, que ce soit en éducation, en santé ou dans un autre service public, peuvent adhérer à ASSUREQ, et ce, même s'ils sont à la retraite depuis quelques années. Toutes les informations sur le site <https://areq.lacsq.org/>

Si vous connaissez une personne dans cette situation, invitez-la à contacter Stéphanie Trudel au 1 800 663-2408 ou par courriel à info@areq.lacsq.org.

Le régime d'assurance maladie ASSUREQ est une assurance complémentaire optionnelle qui prévoit le remboursement de plusieurs frais reliés à l'achat de produits, traitements, soins, fournitures, voyage, etc. mais exclut le remboursement des frais de médicaments admissibles en vertu du Régime public d'assurance médicaments de la RAMQ. Comme le prévoit la Loi sur l'assurance médicaments du Québec, il est

obligatoire de vous inscrire au Régime public de la RAMQ, à moins que vous ne soyez admissible à un régime d'assurance collective qui couvre les médicaments généraux, comme celui de la personne conjointe ou dans le cadre d'un emploi ou d'un ordre professionnel (ex : ordre des psychologues du Québec).

Quelques avantages à adhérer à l'assurance collective ASSUREQ :

- Quel que soit votre état de santé au moment d'adhérer, vous êtes admissible.
- Régime santé en assurance maladie quel que soit votre âge.
- Soins de santé et service d'aide à domicile.
- Assurance-vie si moins de 71 ans au moment de l'adhésion.
- Couverture d'assurance votre vie durant.
- Pas de limite d'âge.
- Comprend une assurance voyage.
- La prime n'augmentera pas avec l'âge.
- Personne conjointe survivante assurée après votre décès.

Source : Infolettres <https://areq.lacsq.org/>

Comité des hommes



Formation d'un groupe virtuel

Le Comité de santé et bien-être des hommes de notre secteur vise comme objectifs de promouvoir l'importance de la santé et du bien-être des hommes. La formation de ce groupe aiderait à répondre à ces objectifs.

Les buts poursuivis par la formation d'un groupe virtuel hommes sont les suivants :

- a) briser l'isolement ;
- b) se familiariser à la vidéoconférence par Messenger ou par Zoom ;
- c) discuter de questions problématiques concernant les hommes ;
- d) trouver des thèmes de réflexion sur la condition masculine ;
- e) échanger sur nos trucs et nos réussites, nos passe-temps favoris, nos voyages etc... ;
- g) organiser une conférence en webinaire.

Plusieurs problèmes sociaux et de santé placent les hommes en situations défavorables. Ils sont plus prononcés chez les hommes que chez les femmes notamment, maladies cardiaques, cancer, décrochage scolaire, accident, suicide, déficit de l'attention, violence conjugale, délinquance, itinérance, abus sexuels, dépendances aux drogues, à l'alcool et au jeu.

Selon la demande, il y aurait au moins deux rencontres virtuelles et une en présentiel. Pour vous inscrire, écrivez-moi à

martinchateauvert@hotmail.com

Martin Châteauvert, responsable du comité des hommes



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.

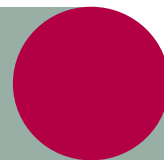
Dans les deux cas, nous communiquerons avec vous par téléphone si nécessaire.

Rappel des politiques de remboursement

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

Comité de l'environnement



L'industrie de la mode jetable (fast fashion) génère annuellement plus de tonnes de CO² que les émissions combinées de l'industrie du transport aérien et maritime !

Les industries du textile et du vêtement sont inséparables. Ce sont les industries les plus polluantes sur la planète. Elles sont également responsables de 20% de la pollution de l'eau dans le monde, la teinture des textiles est la 2^e plus grosse source de pollution de l'eau au monde. C'est absolument incroyable, ***mais lamentablement vrai !***

Par comparaison, une tonne de plastique génère 3,5 tonnes de CO², et une tonne de textile génère 17 tonnes de CO²...

La chaîne de production est très longue : détaillants aux fabricants de vêtement, aux teinturiers et aux apprêteurs, aux tisseurs et aux tricoteurs, aux producteurs de fibres, à l'industrie pétrochimique (dont on obtient les matériaux bruts pour la fabrication de fibres synthétiques) et finalement, au pétrole et aux puits de pétrole et de gaz.

Même si, pour rester à la mode et se donner bonne conscience, on peut toujours refiler nos vieux vêtements à des centres de dons, c'est comme un pansement sur un mal de tête puisque plus de 90% de ces vêtements finissent à l'enfouissement.



L'industrie textile, telle une gigantesque araignée, tisse sa toile au-dessus de nos têtes... elle devrait suivre l'exemple de certaines araignées qui mangent leur toile !

Au diable la mode !

Luciana Tesolin, responsable



Attention aux arnaques sur Market Place !

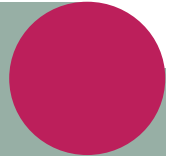
Consultez le site : <https://www.cliniquecybercriminologie.ca/>

Si vous vendez : Marketplace est frappé par une vague d'arnaques impliquant des fraudeurs qui vous ***demandent de payer une assurance*** par carte pré-payée pour un supposé service de transport de l'objet que vous souhaitez vendre. Surtout n'en faites rien, le fraudeur vous demande de lui envoyer par courriel la carte pré-payée qu'il encaisse et bien sûr, il disparaît !

Si vous achetez : Vous trouvez une offre intéressante et contactez le vendeur. Par la suite, celui-ci vous invite soit à payer le montant complet par ***Virement Interac*** ou à faire un dépôt pour garantir votre place. Or, une fois que les fonds sont envoyés, le vendeur disparaît et vous ne recevez jamais le produit.

Luciana Tesolin

Comité de la retraite



L'AREQ revendique toujours l'indexation auprès des syndicats et du gouvernement.

Pouvoir d'achat à la retraite

Le coût de la vie a considérablement augmenté au cours des dernières années au Québec. Or, depuis 1982, les pensions des personnes retraitées de l'éducation et des autres services publics du Québec sont pratiquement gelées. Conjuguée à l'augmentation de l'espérance de vie, cette situation affecte leur pouvoir d'achat qui diminue sans cesse. Le manque à gagner atteint plusieurs milliers de dollars pour des dizaines de milliers de personnes retraitées. Par conséquent, la protection du pouvoir d'achat constitue l'une des grandes priorités de l'AREQ.

Depuis de nombreuses années, l'AREQ multiplie les actions et les revendications afin que le point de vue des personnes retraitées soit entendu : manifestations, lettres aux députés, opération carte postale, présentations en commission parlementaire, production d'un dépliant de revendications électorales, création de l'outil de calcul « L'indexation et vous ! », outil d'information « InfoRetraite » et représentations à la

Tribune de discussion des retraités avec le Conseil du trésor.

Le gouvernement doit agir ! Au moment de la retraite, notre salaire c'est notre rente. Et pour plus de 300 000 personnes retraitées des services publics du Québec, cette rente n'est pas pleinement indexée. Ce problème s'aggrave au rythme de l'inflation, car le pouvoir d'achat de ces milliers de personnes diminue d'année en année. Les personnes retraitées en subissent déjà les contrecoups, mais les futurs retraités ne seront pas épargnés. Le gouvernement doit reconnaître cette injustice. Et il doit se montrer responsable en mettant un frein à l'appauvrissement de milliers de personnes qui ont contribué toute leur vie au service de la société.

L'AREQ a publié une vidéo qui incite le gouvernement à agir, voici le lien:

<https://areq.lacsq.org/dossiers/pouvoir-dachat-a-la-retraite/>

Denise Lachance, responsable



Modifications au régime de rentes du Québec



À la suite de la récente mise à jour du Régime de rentes du Québec (RRQ), des modifications ont été apportées au régime. Ces modifications entreront en vigueur dès le 1^{er} janvier 2024.

Parmi les modifications apportées, on note les suivantes :

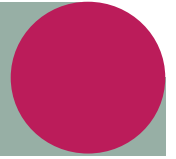
Les travailleurs et travailleuses de 65 ans ou plus qui reçoivent déjà leur rente de retraite du RRQ pourront arrêter de cotiser. Si une personne choisit d'arrêter d'y cotiser, les cotisations de son employeur cesseront aussi. Le 1^{er} janvier de chaque année, les personnes salariées qui ont atteint 72 ans à la fin de l'année précédente arrêteront automatiquement de cotiser au RRQ ;

Les gains de travail obtenus à partir de 65 ans (généralement plus faibles) ne pourront plus baisser la moyenne de gains utilisée pour calculer la rente de retraite. Cette mesure profitera donc aux gens qui souhaitent travailler à temps partiel après 65 ans. Elle permettra aussi aux personnes retraitées qui le désirent de commencer à recevoir leur rente plus tard.

Une personne pourra demander sa rente au plus tard à 72 ans (l'âge maximal est actuellement 70 ans). Cela donne la possibilité aux personnes intéressées d'obtenir une rente plus élevée que celle qu'elles recevraient à l'âge de 70 ans.

Source Infolettre du 2 juin 2023

Comité des assurances



La RAMQ a ajusté les tarifs du régime public d'assurance médicaments le 1^{er} juillet 2023

Après un gel des tarifs l'an dernier, la RAMQ a ajusté certains montants à la hausse de votre contribution financière au régime public d'assurance médicaments, le 1^{er} juillet 2023. Ces tarifs sont en vigueur jusqu'au 30 juin 2024.

La prime annuelle maximale qui est prélevée lors de la production de votre déclaration de revenus passe de 710 \$ à **731 \$**, soit une augmentation de 21 \$ par rapport au tarif précédent.

La contribution maximale qui est le montant maximal à payer dans un mois, pour l'achat de médicaments en pharmacie passe de 96,74 \$ à **99,65 \$**, soit une augmentation de 2,91 \$.

La franchise mensuelle à payer lors d'un achat de médicaments en pharmacie augmente de 0,65 \$, passant de 22,25 \$ à **22,90 \$**.

Baisse du tarif de la coassurance

La coassurance est le pourcentage du coût du médicament que vous devez assumer une fois la franchise enlevée. Elle subit, quant à elle, une baisse de 2 %, passant de 35 % à **33 %** puisque la RAMQ rembourse dorénavant 67 % du coût des médicaments. Elle remboursait 65 % l'an dernier.

**Pour les personnes de 65 ans et plus recevant 93 % ou moins du Supplément de revenu garanti maximal (SRG), la contribution mensuelle maximale est 56,17 \$.*

Pour plus d'information concernant le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, visitez le site Web de la RAMQ au ramq.gouv.qc.ca

Luciana Tesolin

Adultes non admissibles à un régime privé Personnes de 65 ans ou plus sans SRG							
Tarif en vigueur avant et à partir du 1 ^{er} juillet 2023							
À la pharmacie						Lors de la déclaration de revenus	
Franchise mensuelle		Coassurance		Contribution mensuelle maximale		Prime annuelle	
Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif
22,25 \$	22,90 \$	35 %	33 %	96,74 \$	99,65 \$	De 0 \$ à 710 \$	De 0 \$ à 731 \$

Le vaccin contre le zona est offert gratuitement aux personnes de 80 ans et plus ainsi qu'aux personnes immunodéprimées de 18 ans. Ce vaccin comprend deux doses. Pour les personnes de moins de 80 ans, afin de bénéficier de l'assurance ASSUREQ, il faut recevoir la première dose au cours d'une année et la seconde dose l'année suivante en tenant compte du délai de six mois entre les deux doses.

Les personnes qui réclament par Internet peuvent le faire dès maintenant sur le site de BENEVA.

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.

Source Infolettre de l'AREQ mai 2023

Bénévoles recherchés pour Lireatoutâge



Nous rejoindre  



Écouter lire, c'est aussi lire !

C'est avec une grande fierté et une certaine fébrilité que Lireatoutâge a lancé cette semaine ses nouvelles capsules vidéo ! Ce lancement est le point culminant d'une campagne de communication débutée à l'hiver 2023 qui a pour but d'augmenter notre visibilité, tant auprès de bénévoles potentiels que des milieux d'hébergement de partout au Québec.

Pour visionner les capsules vidéo :

<https://beauport.areq.lacsq.org/2023/09/26/liratoutage-formation-pour-les-nouveaux-benevoles/>

Les activités de lecture à voix haute débutent dans les milieux d'hébergement pour aînés de la région et l'organisme est à la recherche de nouveaux bénévoles-lecteurs.

Vos tâches en tant que bénévoles-lecteurs :

- Choisir les lectures que vous souhaitez partager avec les participants ;
- Faire la lecture à haute voix devant un petit groupe de participants dans les milieux d'hébergement ;
- La durée de l'atelier se situe entre 45 et 60 minutes chaque semaine.

L'équipe de Lireatoutâge fournit à ses bénévoles l'encadrement, la formation et les outils nécessaires à la réalisation de leurs activités de bénévolat.

Si ce défi vous intéresse, inscrivez-vous sur le site lire.liratoutage.com. Pour toute question, composez le 1 800 663-2408 ou écrivez-nous à l'adresse suivante : liratoutage@areq.lacsq.org.

Maude Tweddell

Coordonnatrice de Lireatoutâge
1 800 663-2408 poste 3083

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

Un projet de rénovation en tête ?



RénoAssistance

votre partenaire pour votre projet de rénovation.

Vous voulez moderniser votre maison ou la mettre au goût du jour ? Cessez de repousser l'échéancier par faute de temps. Profitez de votre avantage membre de l'AREQ et bénéficiez de l'accompagnement de RénoAssistance du début jusqu'à la fin de vos rénovations. Profitez d'un retour en argent de 1 % sur la valeur de votre projet, jusqu'à concurrence de 5 000 \$.

Consultation gratuite avec notre conseiller en rénovation : 1 877 736-6360.

Pour bénéficier de la remise : informez votre conseiller RénoAssistance de votre statut de membre de l'AREQ au début du projet. Dans les quatre-vingt-dix (90) jours suivant la réception de la facture finale et votre preuve de paiement à l'entrepreneur, RénoAssistance s'engage à déposer la remise en argent dans votre compte en banque.

Source : Infolettre 23 août 2023.

Le 1^{er} octobre était la journée internationale des aîné·e·s

« Quelqu'un rempli de courage, c'est un courageux.

Quelqu'un rempli d'amour, c'est un amoureux.

Quelqu'un rempli de vie, c'est un vieux. »

Stéphane Laporte, La Presse du 1^{er} octobre.

20
40
60
80

MERCI de faire un geste pour l'environnement en lisant le bulletin *Le Point de chute* sur le site de notre secteur beauport.araq.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 environ 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.

Nécrologie

Ginette Faucher, sœur de Michelle Faucher, membre.

Jean-Noël Faucher, père de Michelle Faucher, membre.

Aux familles éprouvées, nous offrons nos plus sincères condoléances.

Noël Fortier et tous les membres du conseil sectoriel.

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



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

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 des hommes

Martin Châteauvert 1 450 667-0519

Comité des assurances

Noël Fortier 418 948-0895

Comité de l'environnement

Luciana Tesolin 418 66- 4483

Comité de la retraite

Denise Lachance 418 666-7895

Comité action sociopolitique

Pierrette Simoneau 418 667-8850

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

Bernard Deschênes bernard.deschenes@hotmail.com

Martin Châteauvert martinchateauvert@hotmail.com

Cartes d'anniversaire

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.