

LE POINT DE CHUTE

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Octobre 2024 - Volume 38, numéro 4

Secteur 03-M Beauport – Côte-de-Beaupré

Le déjeuner des personnes retraitées

Le matin du 12 septembre 2024, les abords du Manoir Montmorency ont résonné de joie et de retrouvailles. Ce jour-là, 117 personnes étaient réunies pour partager le traditionnel déjeuner des personnes retraitées, marquant ainsi une nouvelle édition de cet événement annuel très attendu.



Les discussions allaient bon train autour des tables.

Le Manoir Montmorency, avec son cachet historique et son panorama imprenable sur la chute, a offert un cadre enchanteur à cette rencontre. Dès leur arrivée, les convives étaient accueillis avec un sourire chaleureux par les organisateurs et guidés vers la grande salle.

Le déjeuner a commencé peu après 9 h, après un discours d'accueil du président. Le menu était un véritable festin comme toujours.

C'était un moment privilégié pour renouer avec des amis que l'on n'avait pas revus depuis longtemps.

Trécy Patoine est venue entretenir les participants en présentant le programme VIACTIVE qui met l'accent sur l'importance d'avoir une vie active après 50 ans. Un appel aux bénévoles pour animer Viactive



Comme toujours au Manoir, le menu était un véritable festin.

est lancé. Ça vous intéresse ? Vous pouvez téléphoner au 418 948-1722.

Un montant de 375 \$ a été amassé pour la Fondation Laure-Gaudreault. Fidèle à ses habitudes, le comité sectoriel a contribué du même montant pour un total de 750 \$.

Avant la fin de la rencontre, des remerciements ont été formulés aux organisateurs qui ont contribué à faire de cette journée un succès. Quelques participants ont profité de l'occasion pour faire une promenade dans les alentours du Manoir, admirant la vue impressionnante sur la chute Montmorency.

Une autre belle journée !

En terminant, nous vous rappelons que la tenue d'un tel événement a un prix. En effet, il en coûte 55 \$ par couvert lorsque nous confirmons le nombre de personnes présentes. C'est pourquoi nous réitérons l'importance de nous informer à l'avance si vous devez décliner votre participation. Comme mentionné dans notre politique sectorielle, la personne inscrite qui ne se présente pas devra payer le coût réel de l'inscription.

Arlène Levesque, 1^{re} conseillère

SOMMAIRE

Mot du président sectoriel	2
Mot du président régional	3
Fondation Laure-Gaudreault	4
Invitation journée internationale des hommes ..	5
Invitation au dîner de Noël	6
Bilan de la marche du courage Procure	7
La marche AREQ-CSQ pour le mieux-être des personnes âgées	7
Retour sur l'activité régionale Sociopolitique	8
La retraite et son indexation	9
En route pour le 40 ^e de la fondation de notre secteur	12
Calendrier des activités 2024-2025	12
ASSUREQ : Une protection complémentaire	13
Tarifs RAMQ en vigueur	14
Avis de recherche	14
Quilles Beauport	15
Les vendredis fous de Scrabble	15
Besoin de bénévoles	15
Nécrologie	15
Conseil sectoriel et comités	16

À L'AGENDA

Le vendredi 25 octobre 2024
Activité régionale en environnement

Le mardi 19 novembre 2024
Activité régionale
Journée internationale des hommes

Le jeudi 12 décembre 2024
Le dîner de Noël

PROCHAIN BULLETIN

Le vendredi 24 janvier 2025
Tombée des articles
Le vendredi 7 février 2025
Sortie du bulletin *Le Point de chute*

Mot du président sectoriel



L'année 2024-2025 de l'AREQ vient de débuter et déjà nous avons un calendrier bien rempli.

Cette année s'avère spéciale car nous allons souligner le 40^e anniversaire de la fondation de l'AREQ secteur Beauport – Côte-de-Beaupré 03 M, comme d'ailleurs plusieurs autres secteurs de notre région.

Nous vous convions au Manoir Montmorency, le jeudi 24 avril 2025, pour rendre hommage à tous ces membres impliqués et participants, tout en vous donnant la parole, vous permettant d'exprimer votre présence et votre place dans ce mouvement citoyen.

La programmation est en préparation et nous sommes à la recherche de bénévoles pour l'événement ainsi que de commanditaires.

Entre temps, la vie continue et nous aimons compter sur votre présence aux différentes activités sectorielles et régionales qui vous sont proposées dans notre site <https://beauport.areq.lacsq.org/> ainsi que dans tous nos bulletins.

En terminant, un gros merci aux membres bénévoles qui s'impliquent dans le bon fonctionnement du secteur.

Bernard Deschênes, président



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.

Mot du président régional



Un beau bonjour à chacune et chacun de vous.
Ça y est ! Et pourtant il me semble que les vacances (peut-on parler de « vacances ») viennent à peine de commencer !

Qu'à cela ne tienne, dans quelques jours débiteront les activités tant régionales que sectorielles. Eh oui, c'est le coup de départ pour la deuxième année de notre triennat.

Malgré cette période estivale plutôt chaude et particulièrement humide, toutes vos représentantes et vos représentants ont travaillé fort pour vous offrir des activités 2024-2025 toutes plus intéressantes les unes que les autres. Je suis certain que vous avez déjà placé celles qui vous intéressent le plus à votre agenda.

Alors, pourquoi ne pas en ajouter une de plus en y amenant une de vos consœurs ou un de vos confrères de travail dont vous avez très peu de nouvelles et que l'on voit rarement dans nos rencontres régionales ou sectorielles ? Il me semble que cela serait un geste important à prendre pour renouer avec ces personnes ! De plus, je serais personnellement heureux, lors des rencontres régionales, de les accueillir et d'échanger avec elles.

Au niveau régional, nous avons maintenu les coûts de participation au même niveau que l'an dernier, soit 20 \$ pour les membres et 40 \$ pour les non-membres ; et ce même s'il en coûte de plus en plus cher pour le service des traiteurs et lieux de rassemblement.

Malgré un bon nombre de personnes impliquées, il reste des places à combler dans quelques secteurs. Pourquoi ne pas offrir votre temps et votre disponibilité ? Vous avez sûrement des talents qui pourraient être mis à profit au service d'autres membres.

En terminant, merci à tous les membres bénévoles qui s'impliquent à l'AREQ pour rendre notre association bien vivante et dynamique. Et je me répète volontairement : votre présence aux activités est la meilleure façon de témoigner votre reconnaissance. En fait, c'est notre salaire !

Ah oui, avez-vous des activités ou des projets spécifiques pour cet automne ? Au plaisir de vous y rencontrer.

Réjean Lemelin, président régional

L'AREQ régionale de Québec – Chaudière-Appalaches vous propose une variété d'activités pour ses membres :

Le vendredi 25 octobre: Rencontre en environnement

Le mardi 19 novembre: Journée internationale des hommes

Vous pouvez maintenant nous suivre sur FACEBOOK

<https://www.facebook.com/groups/areqbcdb>

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

Fondation Laure-Gaudreault

Don à la Fondation Laure-Gaudreault à l'occasion d'un décès (in memoriam)



Vous pouvez exprimer votre solidarité à des personnes chères à l'occasion d'un décès en faisant un don à la Fondation Laure-Gaudreault.

La FLG met à votre disposition des enveloppes pour y déposer votre don en fournissant les informations nécessaires. Vous pouvez vous procurer ces enveloppes auprès de la personne responsable du secteur de l'AREQ. Des dons aussi peuvent être faits sur le site web .

Source : site web

<https://fondationlg.org/flg-1/comment-donner>

Le Legs testamentaire

Le legs testamentaire est un moyen puissant de laisser un héritage durable et de contribuer à la cause de votre choix. En planifiant soigneusement, vous

pouvez vous assurer que vos biens sont distribués selon vos souhaits et que votre impact perdurera bien après votre départ.

Faire un legs testamentaire à la Fondation Laure-Gaudreault comporte plusieurs avantages. Cela permet de soutenir cette cause importante même après votre décès, d'offrir des avantages fiscaux pour la succession et de modifier vos dispositions testamentaires à tout moment pour refléter vos souhaits actuels.

Il est essentiel de rédiger un testament clair et précis, de préférence avec l'aide d'un notaire ou d'un avocat, pour garantir que vos volontés soient respectées.

Source : Dialogue avec Copilot

Martin Châteauevert, responsable FLG du secteur



Lien pour faire un don en ligne à FLG <https://fondationlg.org/don-en-ligne/flg-national-2/personal>

Formulaire d'inscription ou de don

Nom	Prénom	Région
Adresse	Ville	Code postal
Téléphone	Adresse courriel	
A) Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)		\$
B) Faire un don au montant de :		\$
C) Achat de carte(s) de condoléances (10 \$ / unité) Quantité :		\$
Reçus d'impôt émis pour toute souscription annuelle de 15 \$ ou plus.		Total :

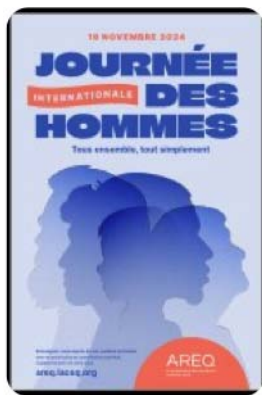
Merci!

Œuvrer au sein de l'AREQ !

Voici quelques avantages à s'impliquer au conseil sectoriel :

- Dépenses payées ;
- Réunions selon vos disponibilités ;
- Accès à de nombreuses formations gratuites offertes par le personnel de l'AREQ ;
- Partage des tâches selon vos goûts et intérêts ;
- Outils (guides) à votre disposition ;
- Valorisation et reconnaissance de votre engagement bénévole ;
- Mandat de 3 ans ou possibilité d'essayer seulement ;
- Réseau social enrichi.

Invitation à l'activité régionale pour la Journée internationale des hommes



Par la présente, nous vous invitons cordialement à notre activité régionale spéciale qui marquera la Journée internationale des hommes, (JIH 2024), le mardi 19 novembre 2024, à l'Hôtel Québec, 3135 av. des Hôtels, Québec



De 11 h à 12 h : Geneviève Léveillé
La Maison Michel-Sarrazin : une œuvre au service de sa communauté.

À 12 h 15 : Dîner communautaire

À 13 h 20 : Partie musicale avec Jean-Noël Laprise et peut-être quelques autres musiciens ; temps de chansons inspirées du thème « Tous ensemble, tout simplement »...

Programmation de notre journée JIH 2024

De 9 h à 10 h : Noël Grenier

(ex-itinérant-alcoolique-toxicomane).

Le long et pénible parcours d'une personne brisée et souffrante ; les ressources qu'il a connues, qu'il a acceptées et qui l'ont aidé ; sa nouvelle vie de bonheur, après des années d'un cheminement ardu.



De 10 h à 11 h : Dr Stéphane Lemire
(Vieillir à la maison).

Interniste-gériatre, fondateur d'AGES et du réseau gériatrie sociale ; il offre, avec son équipe, des soins à domicile pour des personnes vulnérables ;

ainsi que l'accompagnement particulier auprès des personnes âgées.

Conclusion de notre activité

Remerciements de notre responsable régional.
Salutations et au revoir !

Inscription avant le 4 novembre.

Gratuit pour nos membres, 40\$ non-membre.

Jean-Noël Laprise

Responsable régional du Comité des hommes

Réjean Lemelin

Président région 03

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES – Le mardi 19 novembre 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 4 novembre 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.

Invitation au dîner de Noël 2024



Potage

*Velouté du maraîcher
(servi aux tables)*

Entrées

*Plateau de crudités et de trempettes
Salade de quinoa Fidji
Salade d'orzo au cari
Salade méditerranéenne aux fetas
Panaché de laitues, garniture de saison
et vinaigrette du moment*

Plats principaux

*Bœuf en sauce à la Stroganoff
Pavé de saumon, sauce champenoise
aux herbes fraîches
Aiguillettes de poitrine 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*

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

Date : le jeudi 12 décembre

Inscription : dès 11 h 30

**Un apéro gratuit
(vin ou bière locale).**

Le repas sera servi à 12 h.

**Date limite d'inscription :
le 28 novembre 2024.**

Coût : 35 \$: membre

45 \$: non-membre

25 \$: membre 75 ans et +

Une activité de danse en ligne est prévue après le repas.

Note : le coût réel du repas, payé par le secteur, est de 86 \$.



LE DÎNER DE NOËL – Le jeudi 12 décembre 2024

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Nom _____ Prénom _____ No de membre _____

Courriel _____ Téléphone _____

Coût : 35 \$/membre - 45 \$/non-membre - 25 \$/75 ans et +

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 28 novembre 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.

Bilan de la marche du courage Procure

Une marche organisée pour une prostate en santé

Le 13 juin 2024, un petit groupe de membres de l'AREQ marchait au Centre plein air de Beauport afin de contribuer à la sensibilisation contre le cancer de la prostate et à la recherche dans ce domaine.

Ce fut une première expérience, il faisait beau, les participants étaient motivés et le site enchanteur.

D'autres membres ont contribué à leur façon par un don et cela nous a permis d'amasser le montant total de 245 \$.

Un gros merci pour tous ces participants et participantes et nous espérons répéter cette activité encore une fois l'année prochaine.

Martin Châteauvert

*Responsable du comité des hommes
AREQ secteur Beauport – Côte-de-Beauport*



Marche AREQ-CSQ – Agissons ensemble pour le mieux-être des personnes âgées au Québec

Les personnes âgées en marche et en forme



Le 1^{er} octobre 2024, l'AREQ a célébré la journée internationale des aîné-es par une marche à Québec et à Montréal.

À Québec, plus de 750 personnes âgées dont 175 membres de l'AREQ étaient présentes à cette marche de trois kilomètres. Je pourrais écrire ce mot au féminin parce que si ma vue est meilleure que mon ouïe, il me semble qu'il y avait plus d'aînés que d'aînées.

Je laisse de côté mes perceptions sur le nombre pour insister sur la qualité de cette manifestation. Contrairement aux manifestations syndicales, il y avait de la joie et du plaisir.

Les membres chantaient, applaudissaient le groupe musical et il y en a même qui dansaient. De mémoire de délégué syndical, je n'ai jamais vu cela.

Madame Sonia Bélanger, ministre des aîné-es a fait la marche avec nous et son petit mot bref a été bien accueilli par les membres.

L'AREQ a l'intention de recommencer la démarche l'an prochain. Mon souhait, c'est qu'il y ait encore plus de gens présents pour faire prendre conscience à notre gouvernement que les personnes âgées ne sont pas un fardeau mais plutôt une force vivante et agissante pour la Nation québécoise.

Gilles Paradis, membre

Activité régionale sociopolitique du 9 octobre 2024



Plus de 170 personnes âgées se sont donné rendez-vous à l'hôtel Québec pour assister à cette rencontre. La première conférencière fut Isabelle Blanchette, professeure titulaire à l'Université Laval, en psychologie. Elle nous a détaillé les différents biais cognitifs qui font partie de notre vie. Un biais cognitif est une déviation dans le traitement cognitif d'une information. À partir d'exemples que nous pouvons retrouver dans notre vie, elle nous fait prendre conscience de cette dualité dans nos perceptions. Mme Blanchette a produit une série d'articles dans la Presse (voir les archives) pour en connaître davantage. Ce fut une conférence très intéressante.

Samuel Labrecque, conseiller sur les dossiers sociaux à l'AREQ, nous a fait une présentation sur

l'âgisme dans la culture populaire : journaux, télévision, réseaux sociaux et publicité. De façon subtile et parfois sournoise, les personnes âgées sont présentées sous une fausse image, ayant une moindre place dans la société. Message : il faut être à l'affût des dérives de ces propos et les dénoncer à l'AREQ.

Après un délicieux repas, nous avons rendez-vous avec Linda Leclerc, le rire, la joie et la santé. Rire, fait partie du processus d'une bonne santé.

Après un exercice, on nous a expliqué que beaucoup d'organes de notre corps en ont bénéficié. Il est certain que les rires de la salle ont atteint leur but.

Somme toute une belle journée, notre défi est d'en prévoir une autre belle l'an prochain.

Pierrette Simoneau, responsable politique sociopolitique.

Le 6 décembre, 14 femmes... se souvenir

Chaque année, du 25 novembre au 6 décembre, se tient au Québec la campagne des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes. Ce moment vise à sensibiliser la population à l'ensemble des violences dont sont victimes les femmes.

<https://www.lacsq.org/dossiers/12-jours-daction-contre-les-violences/>

Vous y trouverez plusieurs liens pour obtenir de l'aide.

Le 6 décembre 1989, un homme armé a assassiné 14 femmes et a blessé 13 personnes à l'École polytechnique de Montréal.

Cet attentat antiféministe, qui a ébranlé le pays tout entier et qui a connu un fort retentissement hors de nos frontières, demeure incompréhensible aujourd'hui.

La volonté de Polytechnique d'honorer la mémoire des victimes perdure. En commémorant ce douloureux événement, elle tient aussi à saluer le courage, la solidarité et le dévouement dont les membres de sa communauté ont fait preuve.

Leurs accomplissements, au travers desquels les rêves de ces 14 jeunes femmes ont pu être réalisés, demeurent notre plus fervent hommage à la mémoire des disparues.

<https://www.polymtl.ca/6decembre/>

Ce lien vous conduit au site de Polytechnique Montréal qui vous informe sur les activités de commémorations et autres informations en lien avec le 6 décembre.

Lise L'Heureux, comité des femmes

La retraite et son indexation...

Le pouvoir d'achat à la retraite et l'indexation au cœur des actions de l'AREQ depuis près de 40 ans.

40 ans de négociations

- 1985** : La CEQ de concert avec l'AREQ commencent à s'intéresser aux impacts de la désindexation.
- 1988** : L'indexation fait partie des revendications lors de la ronde de négociations qui s'amorce. Pas de réelle ouverture de la part du gouvernement et certaines centrales syndicales n'en font pas une priorité.
- 1991** : Premier plan d'action de l'AREQ pour la récupération de l'indexation.
- 1999** : En préparation de la ronde de négociations, l'AREQ tente de convaincre le front commun de faire de l'indexation un enjeu prioritaire.
- 2003** : Opération, cartes postales : Des milliers de cartes sont expédiées au Conseil du trésor (CT).
- 2005** : Manifestation de la CSQ sur la Colline parlementaire en prévision de la négociation. 40 000 manifestants dont près de 1000 membres de l'AREQ. Dépôt d'une pétition de plus de 20 000 signatures.
- 2006** : Opération calcul de la contribution financière non-volontaire à la société québécoise auprès des personnes retraitées et des employés. Tournée et ralliements aux 4 coins de la province pour réclamer une table sur l'amélioration de la protection du pouvoir d'achat avec les autres associations de personnes retraitées.
- 2007** : Création du Groupe de Travail des associations de personnes retraitées de l'État (GTAR) pour réclamer une table de travail permanente sur la situation financière des personnes retraitées de l'État. L'AREQ y siège. (La GTAR a été aboli en 2017, à la suite de la création de la Tribune des personnes retraitées avec le Conseil du trésor). Dépôt d'une motion à l'Assemblée nationale demandant la création d'une Table de travail sur l'amélioration du pouvoir d'achat. Création par l'Assemblée nationale d'un comité de travail pour évaluer le coût de l'indexation des régimes de retraite.
- 2008** : Manifestation sur la Colline parlementaire pour la protection du pouvoir d'achat avec les autres associations de personnes retraitées. Mémoire de l'AREQ présenté à l'Assemblée nationale sur les coûts de l'indexation des régimes de retraite publics.
- 2010** : Création de l'outil de calcul de la perte du pouvoir d'achat sur le site Web de l'AREQ. L'AREQ revendique l'inscription automatique du supplément de revenu garanti (SRG) pour les personnes retraitées de 65 ans et plus (en vigueur depuis 2018). Mémoire de l'AREQ présenté à l'Assemblée nationale : Rétablir le pouvoir d'achat des personnes retraitées, c'est possible.

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/>

La retraite et son indexation (suite)

- 2011** : Création du comité consultatif sur les services aux personnes retraitées et les enjeux de l'indexation par la CARRA .
(durée du comité : 15 mois).
Mémoire de l'AREQ présenté à l'Assemblée nationale sur le projet de loi 23 pour réclamer la clause remorque pour le RRE, RRCE, RRF et que le gouvernement mette sa part advenant le versement de l'indexation pour les années cotisées entre 1982 et 1999.
Suite à la commission parlementaire, l'AREQ a obtenu gain de cause pour la clause remorque, mais le gouvernement n'est pas tenu de mettre sa part et refuse de s'engager à le faire.
- 2012** : Création de l'outil : l'indexation et vous : sur le site Web de l'AREQ.
L'AREQ s'oppose à l'intention du gouvernement fédéral de faire passer l'âge admissible de la pension de vieillesse (PSV) et au supplément de revenu garanti (SRG) de 65 ans à 67 ans.
Plusieurs rencontres avec le Conseil du trésor pour demander la pleine indexation des rentes de retraite.
Dépôt par l'AREQ d'une pétition de 25 000 signatures pour la récupération et le maintien du pouvoir d'achat des personnes retraitées de l'État.
- 2013** : Production et publication du document Info-retraite sur le RREGOP et les revendications de l'AREQ.

Les 4 principales revendications :

- 1- obtenir une table de travail avec le gouvernement.**
 - 2- obliger le gouvernement à verser sa part d'indexation lors du surplus actuariel.**
 - 3- fixer le surplus à 10% plutôt qu'à 20% pour le versement de l'indexation.**
 - 4- réclamer la pleine indexation des rentes de retraite.**
- 2014** : Position de l'AREQ contre les propositions gouvernementales touchant la retraite en vue du renouvellement des conventions collectives

des employés de l'État, notamment celle concernant la suspension de l'indexation.
Création de l'Observatoire de la retraite (OR) dont la mission est l'amélioration de la sécurité financière des personnes retraitées.
L'AREQ est un des membres fondateurs.

- 2015** : Participation de l'AREQ à une conférence de presse sur l'amélioration des régimes de retraite publics, regroupant 12 associations de personnes retraitées.
- 2016** : Position de l'AREQ contre la restructuration du RRPE (suspension de l'indexation durant 6 ans et modification des formules d'indexation)
- 2017** : Appui de l'AREQ à la CSQ au sujet de la bonification du RRQ lors des consultations publiques.
Création de la Tribune de discussions des personnes retraitées avec la Conseil du trésor (CT) sur les enjeux liés aux régimes de retraite des secteurs public et parapublic.
L'AREQ siège.
Commentaires de l'AREQ à l'Assemblée nationale sur le projet de loi 126 : loi favorisant la santé financière et la pérennité du RRPE et modifiant diverses dispositions législatives.
- 2017-2018** : Rencontres entre l'AREQ et la CSQ au sujet de l'indexation en vue de la ronde de négociation.
- 2018** : Production et publication du document Info-retraite 2018 : Prenons soin de notre RREGOP : sur l'impact de l'indexation partielle des rentes pour sensibiliser les cotisants en vue de la négociation.
Production et publication du document : Questions à votre député : sur l'indexation des rentes de retraite et le pouvoir d'achat des personnes retraitées de l'État.
Rencontres avec 3 des 4 principaux partis politiques en période électorale (PQ, CAQ et QS) pour discuter de l'impact négatif de l'indexation partielle de la rente des personnes retraitées de l'État.
Collaboration avec cinq autres associations de personnes retraitées, organisation par l'AREQ

La retraite et son indexation (suite)

d'un débat électoral : Quelle place pour les personnes âgées dans le Québec d'aujourd'hui, dont l'un des sujets porte sur la situation financière des personnes âgées.

2019 : Opération : Maintenant, l'indexation : 92 députés élus à l'Assemblée nationale sur 125 sont rencontrés pour les informer de l'impact négatif de l'indexation partielle des rentes de retraite sur leur pouvoir d'achat et ainsi obtenir leur appui.

Dépôt de sept pistes de solution à l'amélioration du pouvoir d'achat des personnes retraitées de l'État par cinq associations de personnes retraitées de la Tribune.

L'une d'elles étant que lorsque le surplus de la caisse des participants excède 10% (plus de 110% de capitalisation) que celui-ci soit partagé de façon équitable entre une baisse de la cotisation et une amélioration de l'indexation de la rente de retraite.

Création d'un comité de travail CSQ sur l'indexation découlant d'une décision du Conseil général des négociations (CGN) et ayant pour mandat d'analyser diverses pistes de solutions et les impacts d'une indexation plus avantageuse pour les personnes retraitées. L'AREQ participe à ce comité.

2019-2024 : L'AREQ rencontre différentes fédérations de la CSQ pour présenter le dossier sur l'indexation.

2022 : Participation de l'AREQ au Sommet sur la retraite, organisé par l'OR, d'où a émané une proposition de créer un Conseil des partenaires de la retraite.

Création et diffusion de la capsule vidéo sur la perte de pouvoir d'achat chez les personnes retraitées de l'État.

Dépôt par cinq associations de personnes retraitées de la Tribune, au SCT, d'une demande d'une compensation financière à la perte du pouvoir d'achat à la rente de retraite partielle.

2023 : Pétition de 8 000 signatures en appui au plan d'action pour la rencontre de la Présidente du Conseil du trésor.

Rencontre avec l'attachée politique de la Présidente du Conseil du trésor pour discuter et échanger sur la situation financière des personnes retraitées de l'État et lui faire part de nos attentes.

Mémoire de l'AREQ à l'Assemblée nationale sur le projet de loi 9 pour demander des modifications favorables au versement de l'indexation pour les crédits de rente. Notre demande est entendue et obtenue en 2024.

2024 : Envoi d'une lettre au premier ministre Legault (copies aux chefs de l'opposition et à la ministre responsable des aînés) appuyée par les membres de l'AREQ, ainsi que plusieurs autres actions, pour demander que le gouvernement verse sa part dans le cadre du versement d'une indexation additionnelle en 2024 (RREGOP, RRE, RRCE, RRF).

En août : notre demande est entendue et obtenue.

L'AREQ appuie le projet de loi C-319, demandant notamment l'augmentation de la pension de vieillesse pour les aînés de 65 ans à 74 ans.

L'évolution de ce dossier et la chronologie des événements, par Johanne Freire de l'AREQ.

L'AREQ est toujours active pour continuer à faire avancer le dossier de la retraite.

**Merci à l'AREQ
pour ces 40 années
de négociations**

En route pour le 40^e de la fondation de notre secteur Beauport–Côte-de-Beaupré



40 ans, ça se fête !

Afin de souligner cet important anniversaire, nous avons **un urgent besoin de bénévoles et de commanditaires**. L'organisation d'un tel événement demande beaucoup de planification et une bonne organisation. Nous comptons sur votre générosité et votre participation active pour que cet événement devienne la preuve tangible de votre implication et de votre intérêt à la vie et à la survie de notre secteur !

Si vous êtes intéressé·e, communiquez avec moi :
bernard.deschenes@hotmail.com

**Nous soulignerons le 40^e anniversaire
de la fondation de l'AREQ Beauport – Côte-de-Beaupré
le jeudi 24 avril 2025 au Manoir Montmorency.
Bienvenue à tous nos membres !**

Calendrier des activités 2024-2025

Le vendredi 25 octobre 2024 Activité régionale Environnement Date limite d'inscription le 10 octobre.	En avril 2025 Accueil des nouvelles personnes retraitées. Lieu à déterminer.
Le mardi 19 novembre 2024 Activité Journée internationale des hommes Date limite d'inscription le 4 novembre.	Le jeudi 24 avril 2025 Célébrations du 40 ^e de notre secteur au Manoir Montmorency.
Le jeudi 12 décembre 2024 Dîner de Noël Date limite d'inscription le 28 novembre.	Le jeudi 15 mai 2025 Assemblée générale sectorielle (AGS), au Manoir Montmorency.
Le vendredi 7 mars 2025 Activité régionale Journée internationale des droits des femmes. Date limite d'inscription le 21 février 2025	Le jeudi 27 mai 2025 Assemblée générale régionale (AGR), et de la Fondation Laure-Gaudreault, à l'Hôtel-Québec.

ASSUREQ : Une protection complémentaire pour une tranquillité d'esprit !



Lorsqu'on atteint l'âge de la retraite, plusieurs préoccupations financières et personnelles peuvent surgir, notamment en ce qui concerne la protection de sa santé et de ses proches. Pour répondre à ces besoins, BENEVA offre ASSUREQ qui est le régime d'assurance collective des personnes retraitées de l'AREQ.

Lors de l'AGS qui s'est tenue le 16 mai dernier, Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale à l'AREQ est venue nous entretenir de la couverture d'assurances disponible à la retraite.

Nous savons tous que le régime d'assurance médicaments de la RAMQ est obligatoire. À ce régime, il est possible d'ajouter ASSUREQ qui est une assurance complémentaire en maladie et en vie.

Deux types de protection sont offerts : l'option SANTÉ et l'option SANTÉ Plus. Sachez qu'il est possible de passer de l'option SANTÉ PLUS à SANTÉ mais que l'inverse est sujet à certaines conditions.

Les frais médicaux : avec l'âge, les besoins médicaux augmentent souvent, et les coûts peuvent rapidement s'accumuler. L'assurance offerte à la retraite inclut une couverture pour le remboursement de frais médicaux non couverts par la RAMQ.

L'assurance voyage : voyager est une activité populaire parmi les personnes retraitées, mais elle comporte des risques, notamment en matière de

santé à l'étranger. L'assurance voyage offerte est très avantageuse. Cette couverture permet aux personnes retraitées de profiter pleinement de leurs voyages tout en ayant l'assurance d'être protégées en cas de problèmes inattendus.

L'assurance vie facultative est une option importante pour les personnes souhaitant laisser un héritage ou couvrir les frais liés à leur décès, tels que les frais funéraires. Les montants de couverture peuvent varier, et il est possible d'adapter l'assurance en fonction des besoins individuels.

Déductibilité fiscale : les personnes participant au régime d'assurance collective ASSUREQ peuvent inclure les primes payées en assurance maladie ainsi que le montant des frais réclamés non remboursés par ASSUREQ à leurs dépenses en soins médicaux lors de leur déclaration de revenus.

L'Espace client de Beneva permet en tout temps de consulter les détails des frais couverts par votre régime d'assurance collective et de vous procurer le relevé pour fins d'impôt des frais réclamés non remboursés par ASSUREQ.

Si vous n'êtes pas déjà inscrit à l'Espace client, veuillez communiquer avec Beneva au 1 888 833-6962. Un préposé vous accompagnera dans vos démarches d'inscription.

Arlène Levesque, responsable du Comité des assurances

Si vous connaissez une personne qui n'a pas adhéré aux assurances de l'AREQ et qui le regrette ? Il lui suffit d'avoir été un jour membre d'un syndicat affilié à la CSQ même pendant une courte période pour pouvoir bénéficier de cette protection complète. Invitez-la à communiquer avec l'AREQ au numéro 1 800 663-2408.

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. 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.

Tarifs RAMQ du 1^{er} juillet 2024 au 30 juin 2025

Le 1^{er} juillet 2024, les tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ ont été ajustés.

La franchise et la coassurance ont diminué pour alléger la charge financière des personnes assurées lors de l'achat de médicaments d'ordonnance.

La contribution mensuelle maximale, quant à elle, est maintenue, alors que la prime annuelle a augmenté légèrement.

Selon la RAMQ, c'est la nouvelle entente avec l'Association canadienne des médicaments génériques (en vigueur depuis le 1^{er} octobre 2023) ainsi que les économies réalisées par l'introduction de nouveaux médicaments biosimilaires à la liste des médicaments qui ont permis de réduire certains coûts de la nouvelle tarification.

Arlène Levesque, responsable du Comité des assurances

Tarifs en vigueur et comparatifs avec les tarifs précédents

Types de tarifs	Tarif du 1 ^{er} juillet 2024 au 30 juin 2025	Tarif du 1 ^{er} juillet 2023 au 30 juin 2024
Prime annuelle	0 \$ à 744 \$	0 \$ à 731 \$
Franchise	22 \$	22,90 \$
Coassurance	32 %	33 %
Contribution maximale mensuelle pour assurés sans SRG	99,65 \$	99,65 \$

MEMBRES RECHERCHÉS

Nous ne pouvons plus rejoindre les membres suivants :

Jacques Boily, Michèle Cancel-Arrufat, Susanne Côté, Gilles Dupéré, Diane Faucher, Réjeanne L. Fortier, Louise Genest, Claude Rhéaume, Mich Sirois, Madeleine Tremblay-Chabot, Marie Vallière, Paul-André Verreault.

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

MERCI de faire un geste pour l'environnement en lisant le bulletin *Le Point de chute* sur le site de notre secteur : <https://beauport.areq.lacsq.org/> et lorsque vous vous désabonnez de la version papier, n'oubliez pas d'en aviser 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 !

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.

Quilles AREQ



Nous cherchons de nouvelles personnes pour jouer aux quilles avec nous, les mardis matins de 9 h à 11 h 30. La saison se terminera le 6 mai 2025.

C'est une belle

occasion de faire un peu d'exercice et de vous faire de nouveaux amis. Venez seul ou avec votre conjoint, conjointe ou un ami, une amie. Vous serez les bienvenus.

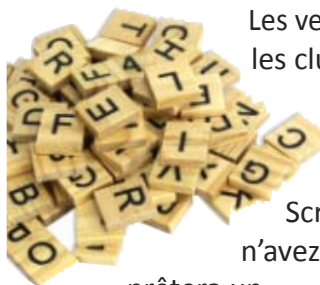
Nous jouons au **Salon de Quilles Montmorency** situé au 2400 boul. Montmorency à Québec.

Si vous voulez avoir plus de détails, veuillez communiquer avec moi au numéro **418 659-5917**.

Je me ferai un plaisir de vous fournir tous les détails demandés. Bienvenue à toutes et à tous.

Gérald Pomerleau

Les vendredis fous du Scrabble via l'AREQ



Les vendredis du mois de novembre, les clubs de Scrabble de Québec offrent la possibilité de vous y initier gratuitement. Tout ce qu'il vous faut est un jeu de Scrabble francophone; si vous n'avez pas de jeu, on vous en prêtera un.

On débute le matin à 9 h 30, avec une partie dont le niveau de difficulté est allégé. En après-midi, si le cœur vous en dit, une partie régulière est offerte.

Voici les prochaines dates pour le Club de Scrabble Montmorency au Centre de loisirs Ulric-Turcotte. 35, rue Vachon, Québec: les 8, 15 et 29 novembre.

Allez sur le site de la Fédération québécoise des clubs de Scrabble francophone : www.fqcsf.qc.ca Vous trouverez le club le plus près de chez-vous. Appelez la personne responsable pour plus de détails et réservez votre place. Il n'y a aucun engagement de votre part pour la suite.

Richard Lapointe, directeur Club Montmorency
Tél. : 418 663-7940

Besoin d'une personne bénévole pour recueillir les avis de décès pour le bulletin sectoriel

Nous sommes à la recherche d'une personne qui serait responsable de recueillir les informations sur les avis de décès de nos membres afin de les publier dans le bulletin sectoriel.

Si cela vous intéresse, veuillez communiquer avec Bernard Deschênes au 418 663-1649 ou par courriel : bernard.deschenes@hotmail.com

Nécrologie

Jacques Beaulieu, membre.

Pâquerette Bergeron, sœur de **Lucette Bergeron Dallaire**, membre.

Diane Cauchon, membre.

Huguette Lemoine, sœur de **Mireille Lemoine Quirion**, membre.

Aux familles éprouvées, nous offrons nos plus sincères condoléances.



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 ;
- Partage des tâches selon vos goûts et intérêts ;
- Outils (guides) à votre disposition ;
- Mandat de trois ans ou temporaire ou ponctuel ;
- Réseau social enrichi ;
- Occasion de s'impliquer et de rester dans l'action ;
- Valorisation et reconnaissance de votre engagement bénévole.

CONSEIL SECTORIEL

Présidence

Bernard Deschênes
bernard.deschenes@hotmail.com

1^{re} vice-présidence

Martin Châteauvert
martinchateauvert@hotmail.com

2^e vice-présidence

Poste vacant

Trésorerie

Michelle Faucher
areq.secteur03m@hotmail.com

Secrétariat

Pierrette Simoneau
psimon@bell.net

1^{re} conseillère

Arlène Lévesque
arlen.levesque@gmail.com

2^e conseillère

Lise L'Heureux
liseiris@yahoo.ca

Président régional

Réjean Lemelin
rejlemelin@sympatico.ca

LES RESPONSABLES DES COMITÉS

Fondation Laure-Gaudreault

Martin Châteauvert

Comité des femmes

Lise L'Heureux

Comité santé et bien-être des hommes

Martin Châteauvert

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

Bernard Deschênes
Martin Châteauvert

Cartes d'anniversaire

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

Comité du 40^e

Bernard Deschênes

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 1-888-833-6962

AREQ-CSQ areq.lacsq.org

1-800-463-5533

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