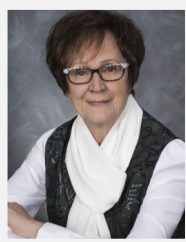


Ex-Tension

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec CSQ

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Rita Lapointe

Au moment d'écrire ce message, les événements sont difficilement prévisibles. C'est un peu à l'image de la température que nous avons ces dernières semaines. Il y a cependant une certitude, le jour suivant se lèvera tout comme vous savez que le Conseil sectoriel vous planifiera des activités pour l'année à venir.

Vous plairont-elles?... À la majorité, certainement et nous en sommes heureux. Mais, car il y a toujours un mais, certaines personnes seront déçues. Que voulez-vous?... Devant la nature, il en va de même, tu trouves la journée agréable mais ton voisin la trouve moche...

L'année 2019-2020 est la dernière du triennat. Nous participerons à un congrès au cours duquel nous adopterons des politiques qui guideront les années à venir.

Cependant, il y a une constante dans les politiques de l'AREQ, c'est le souci d'améliorer et de maintenir la qualité de vie des personnes âgées.

Notre vice-président, Serge Picard a quitté le Conseil sectoriel. Nous perdons un être de talent et d'une efficacité exceptionnelle. Nous nous reverrons à l'occasion, car il garde la responsabilité du comité de l'environnement.

Mais, en retour, nous avons le plaisir d'accueillir une personne stimulante et qui veut s'impliquer, Johanne Allaire. Bienvenue parmi nous et nous sommes assurés qu'elle apportera beaucoup par son dynamisme et sa compétence.

Plusieurs activités sont planifiées et vous en trouverez la liste dans le présent numéro.

À chacune et à chacun de vous, je souhaite une année 2019-2020 remplie de joies, de plaisirs, et de rencontres agréables.

Ces rencontres seront agréables si vous y participez...

Rita Lapointe



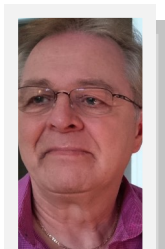


LE CONSEIL SECTORIEL

Rita Lapointe	présidente	418-291-0631
Jacques Caron	1 ^{er} v.-prés	418-247-3238
Bernard Blanchet	2 ^e v.-prés.	418-246-5325
Élise Melanson	secrétaire	418-359-2105
Huguette Nicole	trésorière	418-247-3190
Lise Bélanger	1 ^{ère} conseillère	581-226-8842
Johanne Allaire	2 ^e conseillère	418-259-2720

LES RESPONSABLES DES COMITÉS (SECTEUR)

Assurances	Bernard Blanchet
Condition des femmes	Georgette Roy
Condition des hommes	Alain Bourgault
Environnement	Serge Picard
Fondation Laure-Gaudreault	Yvonne Morneau
Retraite	Jacques Caron
Sociopolitique	Élise Melanson



Vous désirez consulter notre journal (en couleurs), visitez notre site Internet.

RESPONSABLES DES CELLULES

La Pocatière	Maxellande Bureau 418-856-4218 ou 2516
Montmagny-Nord	Françoise Boulet 418-248-3646
L'Islet-Sud	Réjane St-Amant 418-356-3930
Montmagny-Sud	Gertrude Gagné 418-469-2279
L'Islet-Nord	Yvonne Morneau 418-246-2076
Amis Amies AREQ	Réjane St-Amant 418-356-3930

Internet: <http://pascaltache.areq.lacsq.org>

Merci à Mario Cloutier pour la mise à jour de notre site Internet.

ÉQUIPE DU JOURNAL

Les responsables des *nouvelles* pour les cellules:

La Pocatière	Jacqueline Bernier
L'Islet-Nord	Rose-Hélène Fortin
L'Islet-Sud	<u>Membres en alternance</u>
Montmagny-Nord	Elise Melanson
Montmagny-Sud	Ghislaine Lord

Correction et révision	Suzanne Fournier Ginette Francoeur
Cueillette des informations	Huguette Nicole
Mise sous enveloppe	Françoise Boulet et son équipe
Poste	Nicole Labonté
Mise en page et conception	Claudette Moreau Legros

PROCHAIN JOURNAL

*Tombée des articles
Jeudi 24 octobre 2019
Mise sous enveloppe
Jeudi 21 novembre 2019
Envoi du journal
Novembre 2019*

Photocopie Denise Dupont

418-356-5117 Courriel: legnor@globetrotter.net

Merci au SECS et à Denise Dupont pour leur collaboration à l'impression de notre journal sectoriel.

SOMMAIRE

Mot de la présidente.....1	Nouvelles de la Pocatière.....6	Condition des hommes 13
Renseignements2	Comité environnement.....7	Activités nat., rég., sectorielles... 13
Mot de la présidente régionale3	Comité sociopolitique8	Activités La Pocatière 14
Fondation Laure Gaudreault3	Condition des femmes.....8	Activités L'Islet-Sud..... 14
Nouvelles de L'ISlet-Nord.....4	Nécrologie9	Activités Montmagny 15
Nouvelles de Montmagny5	Comité des assurances 10	Activités L'Islet-Nord..... 15
Nos artistes5	Retraite et assurance : rencontre . 11	Retraite et assurances..... 15
	Comité de la retraite..... 12	Fête automnale 16



Mot de la présidente régionale

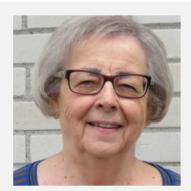
La 2^e année du triennat vient de se terminer et déjà, à l'aube de la 3^e année, nous sommes à préparer la fin de notre mandat, qui se clôturera par le Congrès, en 2020.

Je tiens à remercier les membres des conseils sectoriels pour leur engagement et leur excellent travail. Lors des assemblées générales sectorielles, j'ai pu remarquer la grande implication des membres aux nombreuses activités proposées. Votre participation à ces dernières est une source de motivation pour votre conseil sectoriel.

On parle beaucoup de relève. Lors des élections dans les assemblées générales sectorielles, de jeunes personnes retraitées se sont jointes à l'équipe de leur secteur. Certains de nos comités profitent aussi de leur collaboration. Je leur souhaite la bienvenue.

À vous, chers membres, je vous souhaite du soleil et de la chaleur. Rien de mieux pour refaire le plein d'énergie et reprendre nos activités après un bref répit.

AREQuement vôtre
Carole Pedneault, présidente régionale



Yvonne Morneau



FONDATION
LAURE-GAUDREAU



Bonjour à VOUS TOUTES et TOUS,

Juste un petit coucou pour vous rappeler VOTRE FONDATION. Elle a besoin de votre soutien donc, de votre générosité.



Et pour vous dire MERCI pour les inscriptions comme membres à vie et pour les dons que vous avez acheminés d'une façon ou de l'autre : en salle, par la poste ou par internet
[w.w.w. fondationlg.org](http://www.fondationlg.org)

J'aurai sans doute bientôt le résultat des demandes acheminées en mars dernier. Si vous désirez vous mettre au courant, vous pouvez communiquer avec moi au 418-246-2076.

Au plaisir de vous inscrire d'ici 2020. Il ne reste que 7 mois et le temps passe vite...

J'espère qu'à la lecture de ce petit mot, vous aurez expérimenté de BELLES ET JOYEUSES VACANCES remplies de NOMBREUSES SURPRISES!

Au PLAISIR de se revoir à l'automne en PLEINE SANTÉ.

Yvonne Morneau, responsable Fondation Laure-Gaudreault



CELLULE

NOUVELLES DE L'ISLET-NORD

Yvonne Morneau, responsable



L'hiver a épuisé ses réserves. Le printemps a passé. L'été a suivi. Les écoliers folâtraient en pleine saison des papillons et, fidèlement, une autre rentrée fait... sa sortie pour semer ses grains de savoir. Ce train à grande vitesse nous fait vivre. Notre wagon n'est plus le même mais le mot école griffonné sur les banquettes usées par notre lot d'élèves est toujours visible. Notre station de la rentrée ne permet plus le sac d'école mais offre une séance de déjeuner-babillage près du fleuve au **Bistro OK, le jeudi 29 août.**

Qui de nous n'a pas encore son mot à dire quand l'école est sur la sellette? L'opinion publique est parfois sévère envers l'école concernant la qualité négligée du français écrit et parlé. D'enseignants, nous devenons observateurs, analystes, juges même. Permettons-nous de détecter et d'accuser d'autres *éducateurs* dissimulés dans nos appareils TV. Les artistes, comédiens et humo-



ristes ont tout champ libre à l'écran pour torturer notre bonne vieille grammaire des Frères des Écoles chrétiennes en multipliant sans aucune gêne les fautes de règles les plus élémentaires du cours primaire, les expressions piquées chez nos amis anglais et que dire des jurons blasphématoires nauséux lancés avec une satisfaction visible. L'ardeur de l'école à démystifier les difficiles lois de notre belle langue se voit confrontée à ces concurrents *illégaux*. D'autre part, combien d'animateurs nous défrisent le cheveu avec la règle de vingt, cent, mille et le pauvre déterminant « tout » attribué à *toutes les noms masculins*. Les mots *plaisir, bien, toi et moi* sont en voie de disparition : « c'est *ben ben l'fun comme ça* ». Que dire de la diction *molasse* de plusieurs comédiens qui nous font rater les répliques de leur rôle! Pessimiste ou réaliste? Notre unique Sol, savant et surdoué clown dyslexique, serait donc le seul à prendre la défense :

« *Réchéflissons, notre langue froissante souffre d'âne-mie télévisuelle* »...
Rose-Hélène Fortin

Ceci a été écrit par un homme noir du Texas, doté d'un superbe sens de l'humour:

Quand on naît **Noir**, on est **Noir!**
Quand je suis né, j'étais **Noir**.
Quand j'étais adolescent, j'étais **Noir**.
Quand je m'expose au soleil, je reste **Noir**.
Quand je m'enrhume, je suis toujours **Noir**.
Quand j'ai peur, je suis **Noir**.
Quand je me cogne, je suis encore **Noir**.
Et quand je mourrai, je serai toujours **Noir**.

Quant à vous, «**les Blancs**»
Quand vous naissez, vous êtes **Rose**.
Quand vous grandissez, vous êtes **Blanc**.
Quand vous vous exposez au soleil, vous devenez **Rouge**.
Quand vous avez froid, vous devenez **Bleu**
Quand vous avez peur, vous devenez **Vert**.
Quand vous êtes malade, vous devenez **Jaune**.
Quand vous recevez un coup., vous devenez **Violet**.
Et quand vous mourrez, vous devenez **Gris**.
Et donc, par quelle bizarre logique, vous nous appelez nous:
« **Les gens de couleurs** »

(auteur inconnu)

CELLULE

NOUVELLES DE MONTMAGNY-NORD-SUD

Françoise Boulet, responsable
Gertrude Gagné, responsable



Élise Melanson

Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes en mai... Nous attendons l'été, le soleil, la chaleur... C'est également la semaine du dîner des bénévoles... Cette occasion où nous soulignons les gestes gratuits, l'implication de nos membres, le partage de leurs talents au service de notre groupe.

Les bénévoles n'agissent pas pour recevoir un « ti-cadeau ». Ils le font par plaisir, par intérêt pour le bien-être de tous. Il est donc important de leur manifester notre reconnaissance. Il est également prioritaire de se rappeler que chacun d'eux fait son possible pour bien s'acquitter de sa tâche.

Un bénévole heureux s'implique toujours plus et rayonne autour de lui. Il donne le goût de se joindre à lui. Un bénévole reçoit souvent plus qu'il ne donne! C'est un incontournable!... Mais... une petite tape dans le dos est une bien grande récompense pour un bénévole! Pensez à les remercier lorsque vous les rencontrez!

Je termine donc en remerciant très fort les responsables de ma cellule, Françoise et Pauline, de même que toute leur équipe! Efficaces les filles! C'est grâce au dévouement des bénévoles que la cellule reste active et dynamique.

Ici, j'écris pour la cellule Montmagny Nord-Sud mais, je peux en dire autant pour les autres cellules et pour tous ceux qui s'impliquent bénévolement dans notre association! Merci pour votre travail!

Et toi, qui lis ces lignes, si tu as le goût de t'impliquer, fais-moi signe... Je vais t'arranger ça! □

Au plaisir de se rencontrer bientôt!

Élise Melanson



Nos artistes exposent à l'assemblée générale

Le conseil sectoriel était heureux d'accueillir cinq artistes qui nous présentaient leur travail. Nous avons à voter pour nos œuvres coup de cœur. Le premier prix a été remis à *Mme Lucie Lavoie (2)* pour sa lampe en vitrail. *M. Richard Gagnon (1)* a remporté le deuxième prix pour ses boules de Noël en bois tourné; de plus il a exposé plusieurs autres spécimens façonnés en divers essences de bois. Une magnifique courtepointe fabriquée par *Mme Gisèle Rancourt (4)* a reçu le troisième prix. Ces trois artistes iront à l'assemblée générale régionale à Québec, le 28 mai 2019. *Mme Jocelyne Gendreau* nous a présenté une huile sur toile, des glycines et *Mme Lucille Pelletier* a apporté un châle fait au tricot à la broche.

Plusieurs prix de présence ont fait le bonheur des gagnants.

Merci pour votre participation! À l'an prochain!

Texte de Lise Bélanger et photos d'Huguette Nicole



NOUVELLES DE L'ISLET-NORD
Yvonne Morneau, responsable

CELLULE

Il est là, le bonheur, il est là

Quand tu contemples un beau paysage,
Même si le soleil est derrière les nuages.
Quand tu pars pour un long voyage,
Même si tu n'en connais pas tous les rouages.
Quand tu donnes du temps à ton entourage,
Même s'il n'en fait pas toujours bon usage.
Quand tu assistes à un grand mariage,
Même si tu apprécies peu tout cet étalage.
Quand tu réfléchis et places tes priorités au bon étage,
Même si tu n'en saisis pas tous les avantages.
Quand tu espères une lettre, un message,
Même si tu n'as pas reçu la patience en héritage.
Quand tu aides un ami, un personnage,
Même s'il ne te semble pas très, très sage.
Quand tu te tiens debout sous l'orage,
Même si ça te demande un grand courage.

Ces petits
bonheurs
qui rendent
la **vie** si belle



*Le bonheur est un ami volage,
Dont il faut apprécier le passage,
Car on ne peut le mettre en cage.
Mais il est là, le Bonheur, il est là,
Au cœur de ta vie,
Dans toutes les situations de partage.*

Rita Lemieux

Déclarations de Charlie Chaplin

À réfléchir sur le sens de la vie quand on vieillit doucement

Ce qu'a dit CHARLOT:

Charles Chaplin est décédé à l'âge de 88 ans. Il nous a laissé 4 déclarations:

- * *Rien n'est éternel dans ce monde, pas même nos problèmes.*
- * *J'aime marcher sous la pluie, parce que personne ne peut voir mes larmes.*
- * *Le jour le plus gaspillé dans la vie est le jour où nous ne rions pas.*
- * *Les six meilleurs médecins du monde:*
 1. *Soleil*
 2. *Repos*
 3. *Exercice*
 4. *Régime alimentaire*
 5. *Estime de soi*
 6. *Amis*

Garde ces déclarations à toutes les étapes de ta vie et tu jouiras d'une vie saine....

Si vous voyez la lune, vous verrez la beauté de Dieu....

Si vous voyez le soleil, vous verrez la puissance de Dieu....

Si vous voyez le miroir, vous verrez la meilleure création de Dieu....

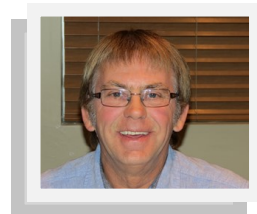
La vie est juste un voyage! Vivez aujourd'hui!!!

(Auteur inconnu.)

COMITÉ

Comité de l'environnement
Serge Picard, responsable

Écoanxieux?



En feuilletant la revue Québec Science de juin dernier, le texte *Êtes-vous « écoanxieux »?* a attiré mon attention, me suggérant de vous en partager quelques réflexions.

L'anxiété n'est pas l'apanage de tous mais les dérèglements climatiques et les problèmes environnementaux occupent davantage d'esprits. Rien de plus prévisible quand chaque jour apporte de nouvelles données troublantes.

Alors que les effets de l'environnement sur la santé ont principalement été abordés sous l'angle de la santé physique (affectations respiratoires, maladies infectieuses, etc.) on les associe maintenant aussi bien à la santé mentale. Même si les données sur le sujet sont encore limitées, le texte mentionne que « les émotions négatives, la peur, l'anxiété, le stress, le stress post-traumatique et la dépression sont pourtant tous des symptômes ou des troubles psychologiques de plus en plus liés aux répercussions du réchauffement climatique... ». Ouragans, inondations, chaleurs suffocantes, incendies qui se multiplient suscitent alors auprès des jeunes générations et des victimes de ces désastres naturels une angoisse face à notre avenir climatique et une inquiétude face aux conséquences des épisodes météorologiques extrêmes.

Confrontés à cette situation, certains groupes de personnes se verront davantage fragilisés et seront conséquemment plus susceptibles de souffrir d'anxiété : aînés, enfants, personnes à faible statut socioéconomique, communautés autochtones, agriculteurs.

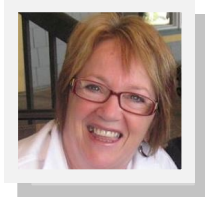
Devant un tel état de fait, il incombe alors de prendre des mesures à différents niveaux. Si les dirigeants y ont un rôle à jouer en avançant des politiques appropriées de formation, d'information, d'adaptation aux changements climatiques, de recherche, de services publics, chacun des citoyens n'a-t-il pas également dans son quotidien un petit rôle pour protéger l'environnement?

Source : Québec Science, juin 2019



« Les forces déterminantes se trouvent ici, là, partout. Elles sont grandes ou petites très souvent inattendues. La pourriture engendre la fécondité, la fécondité stimule aussi la croissance de l'herbe nuisible, le combat contre l'insecte destructeur dérange un processus de la vie végétale qui à son tour menace l'équilibre de tout le système. Où se trouve le bien? Où se trouve le mal? Qui dira que telle action sera, à long terme, plus féconde que celle-là? »

(Michel Desrosiers. L'envol des corneilles, p.182)



COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Élise Melanson, responsable
melaelis@hotmail.com
418-359-2105



Je vous parle un peu de la conférence du 9 avril dernier. La conférencière invitée était madame Denise Aubé, médecin conseil à l'Institut national de la santé publique du Québec. La conférence portait sur le vieillissement démographique de la population : sa réalité et ses conséquences.

Une conférencière dynamique pour présenter un sujet qui peut paraître lourd à prime abord car il y avait plusieurs statistiques. Personnellement, j'y ai vu de l'espoir parce que vieillir n'est pas que négatif et on peut agir sur plusieurs aspects de notre vie, de notre environnement.

Les statistiques nous font percevoir que : les écarts diminuent entre les hommes et les femmes, les aînés sont plus scolarisés et mieux adaptés pour les changements de la société, les aînés sont plus longtemps autonomes, le vieillissement n'est pas égal selon les régions, la technologie crée des opportunités en temps de réhabilitation.

Ce que j'ai retenu davantage et que je tiens à partager avec vous :

- * ·Il est important d'avoir de bonnes et saines habitudes de vie, et ce, très tôt dans la vie...
- * ·Éviter l'isolement... en faisant du bénévolat par exemple!
- * ·Éviter le tabac, l'abus d'alcool
- * ·Surveiller les effets secondaires des médicaments sur les pertes de mémoire
- * ·Faire attention aux risques de chute

En fait, prendre soin de soi... À notre âge... On a bien mérité le droit de se chouchouter!

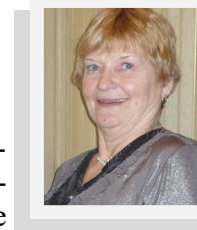
Rappelons-nous que nous avons encore beaucoup à apporter à la collectivité. Le comité d'action sociopolitique de l'AREQ existe pour aider à faire respecter nos droits, à valoriser nos actions et mieux faire connaître l'apport des aînés dans la société actuelle.

Élise Melanson



CONDITION DES FEMMES

Georgette Roy, responsable.
roy.georgette@videotron.ca 418-248-2319



Quand vous lirez ce petit mot, déjà l'été sera presque derrière nous. La dernière réunion nous a permis d'évaluer notre rôle au sein de notre cellule. Chacune de nous n'a pas de comité, car nous sommes seules. Notre travail consiste à ajouter un article dans le journal, assister aux réunions pour se tenir au courant de ce que chacune fait dans son coin.

Notre grande préoccupation ce sont les aîné(e)s. C'est sûr que c'est nous qui arrivons dans ces âges et nous voulons avoir les soins voulus sans la maltraitance.

Aimons nos aîné(e)s et traitons-les comme nous aimerions être aimés.

Nous avons parlé aussi de notre journée de la femme qui aura lieu le **lundi 9 mars 2020**, car le 8 est un dimanche. On va finaliser à notre prochaine réunion en automne. On se revoit en septembre.

Georgette Roy



Nécrologie



Madame Éva Pruneau,

MEMBRE-DE L'AREQ

belle-sœur de Denis Boulet
et de Francine Poirier

**Monsieur Bernard Rossignol, 69 ans,
Madame Rita Gagnon, 94 ans,**

**MEMBRE DE L'AREQ
MEMBRE DE L'AREQ**

Madame Simone Morin,
Madame Monique Bergeron-Michaud,
Madame Cécile Giasson-Caron,

sœur de Géraldine Morin
mère d'Alain Michaud
mère de Jacques Caron
belle-sœur d'Odile Caron

Monsieur le Dr Martin Gamache,
Madame Chantal Doyon-Bilodeau,

beau-frère de Laurent Deladurantaye
mère de Gaëtane Bilodeau
belle-mère de Michelle Bilodeau
frère de Colette Thériault
belle-sœur de Colette Thériault
belle-sœur de Gilberte Lamonde
et d'Irène Hébert

Monsieur Rodrigue Thériault,
Madame Lucette Dubé-Thériault,
Madame Denise Robin,

frère de France Côté
beau-frère de Georgette Roy
frère de Marielle Beaudoin
frère de Pauline Forgues
beau-frère de Denise Vézina
mère de Bernard Blanchet
frère de Jean-Claude Litalien
et beau-frère de Suzanne Gill

Monsieur Ulric Proulx,
Monsieur Jean-Guy Proulx,
Monsieur Jacques Beaudoin,
Père Réal Forgues R.S.V.,
Monsieur Hermel Bélanger,
Madame Georgette Picard,
Monsieur Gilles Litalien, 65 ans,

beau-frère de Lucie St-Amant
frère de Louise Cloutier
père de Linda Castonguay
beau-frère de Marie-Paule Caron
et de Noëlla Bélanger

Monsieur Normand Avoine, 64 ans,
Monsieur André Cloutier, 79 ans,
Monsieur Pierre Castonguay, 84 ans,

époux de Monique Leblanc
beau-fils de Thérèse Coulombe-Fortin
mère de Marthe et Denise Dupont

Monsieur Bernard Lavoie, 71 ans,
Monsieur Jacques Fortin
Madame Jeanne d'Arc Bélanger Dupont

Aux familles éprouvées, nos sincères condoléances.

RAPPEL

RAPPEL

RAPPEL

Vous déménagez, vous changez de numéro de téléphone ou d'adresse courriel, il est important que vous nous avisiez.

Mais il faut aussi aviser le bureau à Québec. Nous ne pouvons pas effectuer les changements en votre nom. C'est la personne elle-même qui doit le faire.

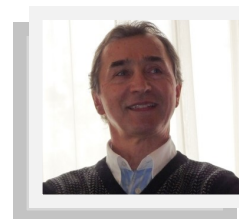
À chaque publication du journal, vous recevez les numéros importants à contacter. Celui du bureau national de l'AREQ y est inscrit.

Merci de votre participation.

COMITÉ

Comité des assurances
Bernard Blanchet, responsable

SSQ Groupe
financier



Entente particulière convenue entre SSQ et l'AREQ

Situation d'une personne adhérente, assurée dans le régime d'assurance collective ASSUREQ qui est admise dans un CHSLD

Contexte

Avant aujourd'hui, une mesure particulière (et non contractuelle) avait été mise en place par l'AREQ et SSQ pour accommoder les membres de l'AREQ et d'ASSUREQ qui étaient admises dans un Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD).

En effet, il était permis à ces personnes de bénéficier du droit d'exemption pour leur permettre de cesser de participer au régime d'assurance maladie (régime A) tout en conservant le droit de participer au régime d'assurance-vie (régime B). Il était également permis pour la personne conjointe dont l'adhérent entrait en CHSLD de continuer de participer au régime d'assurance collective ASSUREQ en tant que nouvel adhérent.

Aujourd'hui, le contexte a changé. Considérant le fait que la garantie des médicaments généraux ne fait plus partie du régime d'assurance collective ASSUREQ depuis le 31 mars 2011, considérant le désengagement de plus en plus marquant de l'état et considérant les risques d'erreurs administratives découlant de cette pratique non contractuelle, il a été constaté que le besoin d'une telle mesure n'est plus pertinent.

Nouvelle procédure:

À compter du 1^{er} juin 2016, lorsqu'une telle situation survient, ce sont les dispositions du contrat qui s'appliquent au regard de la garantie Droit d'exemption, **hormis une petite exception.**

Exception: l'adhérent qui entre en CHSLD pourra être exempté du régime d'assurance maladie s'il en fait la demande et ainsi conserver la participation au régime d'assurance-vie (s'il y a lieu). Cependant, si cette décision est prise, la personne conjointe (s'il y a lieu) devra, elle aussi, être exemptée sans possibilité de participer au régime d'assurance collective ASSUREQ à titre d'adhérente.

(Entente convenue entre SSQ et l'AREQ le 27 mai 2016)

ATTENTION

Il y aura une rencontre jeudi le 17 octobre 2019 sur la retraite et les assurances à l'Hôtel Québec

**Pour inscription, s'adresser à Bernard Blanchet:
418-246-5325 ou blamlemi@globetrotter.net**

« La personne qui achète un billet de loterie le lundi en vue d'un tirage le vendredi a deux fois plus de « chances » de mourir avant le tirage que de gagner le gros lot. »

Jean Dion

ACTIVITÉ RÉGIONALE RETRAITE ET ASSURANCE

Date : le **jeudi 17 octobre 2019**

Endroit : Hôtel Québec

3115 avenue des Hôtels, Québec

Coût : 15\$ pour les membres, 25\$ pour les non-membres

Inscriptions auprès des responsables sectoriels
de la **retraite** et / ou des **assurances**

ACCUEIL et INSCRIPTION: 9 H 00

9 H 45 : **LA RETRAITE**

Exposé de M. Jacques Boucher sur le FARR (Fonds d'Approvisionnement des Régimes de retraite).

Par la suite, M. Guy Pépin démystifie le RREGOP.

Ces messieurs sont tous les deux membres du comité national de la retraite.

11 H 45 : **Dîner.**13 H 15 : **LES ASSURANCES**

par Mme Johanne Freire, conseillère à la Sécurité Sociale à l'AREQ.



Johanne Freire propose une conférence de 2 heures en deux parties, sur les assurances à l'AREQ.

Une première partie est consacrée au régime général d'assurance médicaments de la RAMQ durant laquelle divers sujets seront abordés comme les coûts, comprendre sa facture à la pharmacie, les médicaments d'exception, les changements législatifs récents, etc.

La deuxième partie consiste en un tour d'horizon du régime complémentaire ASSUREQ pour mieux le connaître. Mme Freire vous informera des récentes bonifications qui ont été apportées au régime mais aussi des garanties incluses dans notre régime comme l'assurance voyage, les lentilles intraoculaires, les appareils auditifs, l'hébergement en CHSLD, l'assurance vie, etc. Des périodes sont prévues durant lesquelles vous aurez l'occasion de poser des questions.

15 H 15 : Conclusion de la journée.

NUMÉROS À RETENIR: ☎

AREQ
CARRA
RAMQ
SSQ
RRQ1-800-663-2408
1-800-463-5533
1-800-561-9749
1-888-833-6962
1-800-463-5185

info@areq.lacsq.org

www.ssq.ca

COMITÉ

Comité de la retraite
Jacques Caron, responsable

« *La veille des élections, il t'appelait son fiston...* »

Au cours des années, nous, personnes retraitées de l'État, avons subi des décisions politiques défavorables sur le plan financier. Depuis, notre pouvoir d'achat s'effrite d'année en année, notamment en raison de la non-indexation de notre rente de retraite pour les années cotisées entre 1982 et 1999. En effet, lors d'une modification de la loi du RREGOP, en 2010, le gouvernement ne s'est pas engagé à verser sa part pour contribuer à l'indexation pour la période en cause, et ce, aussi longtemps qu'un taux de capitalisation de plus de 120% ne soit atteint.

Au cours de l'année qui s'achève, nous, du comité de la Retraite, avons mis sur pied l'opération d'envergure nationale **Maintenant, l'indexation**. Celle-ci consistait à rencontrer chacun et chacune des 125 députés élus à l'Assemblée nationale, tous partis politiques confondus. Le but : solliciter leur appui à nos revendications légitimes. Pour cela, les informer d'abord des activités de l'AREQ avant d'exposer les conséquences de la non-

indexation pour les années en question, dont la perte cumulative de notre pouvoir d'achat. Nous nous appauvrissons annuellement.

Pourtant, notre régime de retraite est en excellente santé. Le taux de capitalisation du RREGOP dépasse 110%. Notre caisse contient des sommes bien au-delà des fonds nécessaires pour verser la part de rente aux personnes retraitées actuelles et futures.

Au total, 110 députés (ou leurs attachés politiques), ont été rencontrés : 28 ont signé notre demande; 44 sont en faveur de notre demande, mais ont refusé de s'engager en signant leur appui; 14 réponses sont actuellement en attente. Notre députée, madame Marie-Ève Proulx, nous a fait savoir, par l'intermédiaire de son attaché politique, monsieur Christian Picard, qu'elle n'avait pas le temps de rencontrer les membres locaux de l'AREQ. Tous les autres ont bien voulu recevoir les membres de l'AREQ, sauf un. Notre députée dispose de trois bureaux pour recevoir les citoyens.

« *Le lendemain, comme de raison, y'avait oublié ton nom....* »

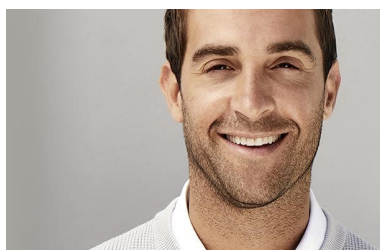
Jacques Caron

Comité des hommes
Alain Bourgault, responsable
al.bourgault2017@xplornet.com

« *Journée internationale des hommes
le mardi 19 novembre 2019.* »



Alain Bourgault



ENSEMBLE POUR LA SANTÉ
ET LE BIEN-ÊTRE DES HOMMES

JOURNÉE QUÉBÉCOISE POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES HOMMES
19 NOVEMBRE 2018



Regroupement
provincial
en Santé
et Bien-être
des Hommes

www.rsbbeh.com



Ohé! Ohé! Journée de l'homme à l'horizon !

Inspirés par le thème de cette année « Partageons nos forces ! », nous vous offrirons une sympathique activité qui marquera, pour notre région et à notre façon, comme nous le faisons depuis 2014, la

Journée internationale de l'homme.

Vous êtes tous et toutes conviés à venir nous rejoindre pour un bon moment entre nous où vous entendrez les deux conférences prévues au programme :

« La sexualité en contexte de vieillissement », par Amélie Bleau,

« Le rire, c'est la santé », par Nelson Gaudreau.

Qui plus est, avant notre repas convivial, nous vous donnerons l'occasion de faire partie d'une chorale toute improvisée, pour quelques chansons de circonstance...

*Nous vous attendons donc en grand nombre, ce **19 novembre 2019**, à l'**Hôtel Québec**, situé au **3115 Ave des Hôtels, Québec**; l'accueil est prévu dès **9 h 30** et l'activité comme telle débute officiellement à **10 h**... Les inscriptions, qui sont au coût de **15 \$** pour les membres et de **25 \$** pour les non-membres, se font, auprès de vos délégués au Comité des hommes ou de vos présidences, au plus tard, une semaine avant l'activité en question.*

Grand merci de porter avec nous cet intérêt pour le mieux-être des hommes!

Jean-Noël Laprise, Responsable régional du Comité des hommes

ACTIVITÉS ANNÉE 2019-2020

Activités nationales

2019

22 octobre 2019	Session de préparation au congrès (Hôtel Québec)
23 octobre 2019	Formation des conseils sectoriels (Hôtel Québec)
28 au 31 octobre 2019	Conseil national

2020

23 au 26 mars 2020	Conseil national
1 ^{er} au 4 juin 2020	Congrès Lévis

Activités régionales

2019

17 octobre 2019	Activité: retraite & Assurances (Hôtel Québec)
19 novembre 2019	Activité: Journée internationale des Hommes Hôtel Québec

2020

9 mars 2020	Activité: Journée internationale des Femmes Hôtel Québec
5 mai 2020	Assemblée générale régionale (Hôtel Québec)

Activités sectorielles

1 ^{er} octobre 2019	Fête automnale (La Pocatière)
28 avril 2020	Assemblée générale sectorielle (Lieu à préciser)
21 mai 2020	Fête des bénévoles (Lieu à préciser)

AREQ CELLULE DE LA POCATIÈRE
ACTIVITÉS 2019-2020**2019**

Mercredi, 11 septembre	<u>Dîner</u>	Roche-à-Veillon, Saint-Jean-Port-Joli Réservation avant le 6 septembre Prix de présence à chacun	11 h 30
Mercredi, 4 décembre	<u>Dîner de Noël</u>	Restaurant Cap Martin, La Pocatière Réservation avant le 29 novembre Prix de présence surprise	11 h 30

2020

Mercredi, 12 février	<u>Dîner Saint-Valentin</u>	Restaurant Mikes, La Pocatière Réservation avant le 10 février	11 h 30
Mercredi, 10 juin	<u>Dîner</u>	Restaurant à déterminer Réservation avant le 5 juin	11 h 30

N'oubliez pas de toujours réserver auprès de Maxellande Bureau : 418-856-4218

Merci de votre précieuse collaboration et au plaisir de vous rencontrer.

L'équipe de La Pocatière

Maxellande Bureau

AREQ CELLULE L'ISLET-SUD
ACTIVITÉS 2019-2020**2019**

Merc. 28 août	9 h Non-rentree	Club de golf	Saint-Pamphile
Merc. 16 oct	9 h Déjeuner	Ô Sommet	Saint-Adalbert
Merc. 20 nov.	9 h Déjeuner	National	Saint-Pamphile
Merc. 11 déc.	11 h 30 Dîner de Noël	Le Jasmin	Tourville

2020

Merc. 12 fév.	11 h 30 Dîner St-Valentin	Chez Réjean	Saint-Pamphile
Merc. 1 ^{er} avril	11 h 30 Dîner	L'Ancien Presbytère	Saint-Marcel
Merc. 17 juin	9 h 30 Déjeuner	La Roche à Veillon	Saint-Jean-Port-Joli

***Cette liste peut être sujette à changement.**

N.B. Les conjoints(tes) sont toujours bienvenus(es)

Il y a toujours une chaîne téléphonique. ☎

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER

Réjane St-Amant, responsable

Cellule Montmagny Nord-Sud
Activités 2019-2020**2019**

Mercredi 28 août 2019	9 h à 11 h	Déjeuner non-Rentrée (chaîne téléphonique) ☎	Restaurant de la Plage Berthier-sur-Mer
Mardi 1^{er} Octobre 2019	11 h à 15 h	Dîner Rendez-vous automnal (chaîne téléphonique) ☎	Club de Golf Saint-Pacôme
Mercredi 4 décembre 2019	11 h 30 à 14 h	Dîner de Noël (chaîne téléphonique) ☎	Restaurant La Couvée de L'Oiselière Montmagny

2020

Février 2020 (date à déterminer) (13 ou 14 février)	18 h à 21 h	Souper de la St-Valentin (chaîne téléphonique) ☎	Restaurant La Marmite d'Or L'Envolée École Casault
Jeudi 16 avril 2020	11 h à 14 h	Dîner (cabane à sucre) (chaîne téléphonique) ☎	Endroit à déterminer
Mardi 9 juin 2020	9 h à 11 h	Déjeuner BlaBla (chaîne téléphonique) ☎	Bistro Lafontaine Montmagny

N.B. :Merci de votre précieuse collaboration et au plaisir de vous rencontrer.

Françoise Boulet et Pauline Forgues, responsables de Cellule Montmagny

CELLULE L'ISLET NORD
ACTIVITÉS 2019-2020**2019**

Jeudi le 29 août 2019	Déjeuner de la non rentrée:	BISTRO OK Saint- Jean- Port- Joli.
Mardi le 3 décembre 2019	Dîner de NOËL	AUBERGE DES GLACIS

2020

Avril 2020 (date à déterminer)	Souper	MARMITE D'OR Montmagny :
Mardi le 16 juin 2020	Déjeuner Au revoir de fin d'année	LA COUREUSE DES GRÈVES Saint-Jean- Port- Joli.

AU PLAISIR!

Yvonne Morneau, responsable



Fête automnale 2019

Sous le thème «**Il est où le bonheur?**»

la fête automnale se déroulera
au club de Golf de Saint-Pacôme,
mardi 1er octobre à 11h.

On profitera de cette journée
pour rendre hommage à nos aînés
(65 ans et multiple de 5)

et on accueillera aussi les nouvelles
personnes retraitées.

Une contribution de 20\$ (payable à l'accueil)
est demandée aux membres non fêtés
et 25\$ aux non-membres.

La chaîne téléphonique débutera le 12 septembre
et vos réponses sont requises
avant le 18 septembre, auprès
des téléphonistes.

Nous vous attendons en grand nombre
pour célébrer le Bonheur!!!

*(Si vous vous inscrivez et que vous devez
vous absenter, merci de nous avertir).*