

758
membres

AREQ SECTEUR 01F RIMOUSKI-NEIGETTE

www.areq.qc.net jean-paul.gagne@cgocable.ca



AUTREMENT DIT... AUTREMENT DIT...

ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC (CSQ)

Année 2013 Février

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à toutes et à tous!

Nous voici en février et c'est déjà le temps de préparer l'Assemblée

générale de notre secteur qui se tiendra le 10 mai 2013.

Ce sera une rencontre très importante et je vous invite à y assister en très grand nombre. Comme vous le savez, nous sommes dans la deuxième année du triennat 2011-2014 et cela signifie la tenue

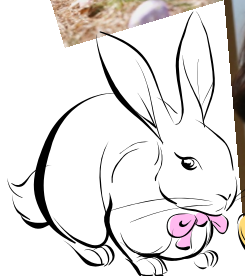
d'élections au Conseil sectoriel. Quatre postes seront ouverts soit celui de la vice-présidence, la trésorerie, le secrétariat et celui de première ou de premier conseiller. Nous avons besoin de relève afin que notre secteur soit toujours aussi vivant et en bonne santé. Tout membre en règle peut occuper un poste. Pensez-y! C'est très enrichissant et valorisant de travailler pour une association comme l'AREQ.

Aussi, lors de cette assemblée, nous élirons la délégation qui assistera au Congrès de juin 2014 à Sherbrooke. La délégation se compose comme suit : un membre régulier

par 100 membres et un minimum de deux membres provenant du Conseil sectoriel dont la personne à la présidence. Pour notre secteur cela représente 8 personnes déléguées dont 6 seront choisies par l'Assemblée générale du secteur. Deux substituts seront aussi élus. Le Congrès est l'instance la plus importante dans l'AREQ alors commencez à y penser.

En terminant, je vous souhaite de Joyeuses Pâques.

Magella Desrosiers



Dans ce numéro :

Mot de la présidente Santé et environnement	1
Cadeau ou salaire différé	2
Fête de Noël	2
Nouveaux retraités	2
Condition des femmes	3
Apprentissage culturel	3
Hockey Océanic	4
Souvenons-nous...	5
Horaire	5
AGS	5
AREQ toujours en action	5

SANTÉ ET ENVIRONNEMENT

Faire du sirop contre la toux

Voici une recette simple et 100% naturelle... un sirop pour calmer la toux avec les herbes du jardin!

Ingrédients :

- 3 branches de romarin frais de préférence et non traité
- 250 ml d'eau
- 4 c à soupe de miel
- Le jus d'un citron

Faites une infusion en faisant



bouillir l'eau puis en y plaçant les branches de romarin.

Laissez infuser 10 à 15 min. Retirez les branches et filtrez ce liquide pour enlever les feuilles qui seraient détachées.

Ajoutez le citron et le miel.

Mélangez bien et remettez sur le feu.

Faites réduire ce mélange à feu doux jusqu'à obtention d'un sirop.

Mettez en bouteille hermétique.

Conservez au réfrigérateur le temps du traitement.

Les vertus du :

Romarin : bactéricide - lutte contre les refroidissements et infections bronchiques.

Miel : adoucissant – antiseptique .

Citron : antiseptique.



Comité Bulletin

Réal Beupré

Anne-Marie Desrosiers

Magella Desrosiers

Thérèse Lepage

Catherine Lévesque

Ghislaine Malenfant

Laurence Morais

Léonard Vaillancourt

Collaboration de:

Jean-Roch Côté

Marie-Marthe Dionne

Réjean Pigeon

Louiselle Roussel

Diane Ross



Notre rente de retraite Cadeau ou salaire différé?

Notre rente de retraite salariale est constituée d'économies provenant de prélèvements (1) sur le salaire que nous avons reçu et d'une contribution patronale virtuelle (2) durant nos années de travail.

Prélèvements : cotisations prélevées sur chaque paye; comptabilisées (RRE), comptabilisées et capitalisées (RREGOP).

Contribution patronale virtuelle : somme comptabilisée mais non-capitalisée que le gouvernement ne nous a jamais versée en salaire direct et qui devait contribuer à assurer le versement de la partie de rente de retraite imputable au gouvernement dès le moment de notre prise de retraite.

Cette dernière somme, virtuelle soit-elle, constitue effectivement une dette réelle envers les retraités(es) que le gouvernement rembourse mensuellement au retraité ou à la retraitée dès sa prise de retraite à même les fonds du Trésor public.

Voilà pourquoi nous pouvons parler de rente de retraite salariale car c'est entièrement de notre salaire qu'elle est constituée : prélèvements et contribution patronale virtuelle.

Pour tout dire, notre rente de retraite salariale, nous l'avons prépayée durant nos années de travail d'un commun accord avec le gouvernement qui aujourd'hui, ne fait que respecter son engagement.

Jean-Roch Côté
Responsable régional
Comité Retraite —
Indexation



INDEXATION ET RETRAITE

Nouveaux retraités



Afin de souligner de façon tangible leur insertion dans le groupe, l'AREQ leur a rendu hommage pour les nombreuses années consacrées à l'éducation et à la santé.

L'arrivée de ces nouveaux membres dynamise de façon manifeste notre association.

Bienvenue à ces nouveaux retraités.

Bravo à la chorale "Les Voix d'Or" pour leur excellente prestation lors de ce déjeuner. Quel agréable moment!

Un merci spécial à Diane Gaudreau qui a animé avec brio cette fête d'accueil.

Marie-Maïthe Dionne pour le comité d'accueil. Ce comité était formé de Diane Gaudreau, Francine Gaudreau, Margot Michaud et moi-même.

C'est lors d'un déjeuner tenu le 16 novembre dernier, que l'AREQ a accueilli dans ses rangs 13 nouveaux membres.



Nous étions 138 à profiter de ce brunch.

La magnifique décoration donnait l'atmosphère, le Père Noël la joie, la musique nous enlevait les **bébites** aux jambes, les jeux faisaient travailler nos méninges et enfin le brunch a satisfait nos papilles et notre estomac. Votre participation active nous encourage à reconduire le brunch de Noël.

Nous remercions tous les bénévoles qui ont travaillé très fort pour la réussite de ce rendez-vous annuel.

Si des membres aimaient donner leur nom pour le prochain Noël, contactez notre présidente Madame Magella Desrosiers.

BRUNCH DE NOËL

COMITÉ DE LA CONDITION DES FEMMES



Journée de la femme

8 mars 2013

Le Comité de la condition des femmes en collaboration avec le Conseil sectoriel vous invitent, membres de l'AREQ, à réserver votre journée du 8 mars, pour souligner la Journée de la femme.

À cette occasion, un dîner vous sera offert à l'Hôtel Rimouski, au prix de 20\$ pour les membres et 25\$ pour les non-membres.

Afin d'alimenter cette rencontre de façon bénéfique, deux mini-conférences vous sont proposées.

Tout d'abord, dans le but de valoriser la contribution des personnes âgées dans notre société, par le bénévolat, M. Bertrand Poirier, directeur du Centre d'action

bénévole de Rimouski, nous entretiendra sur le rôle de ce centre dans notre milieu. Il nous parlera des services qui y sont offerts et des secteurs dans lesquels peuvent œuvrer les personnes qui désirent se joindre à cette équipe.

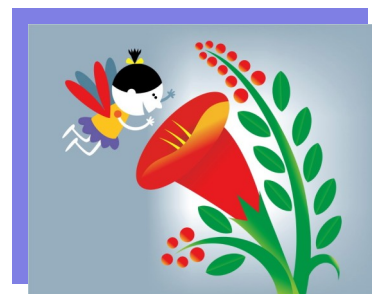
Suivra le dîner, qui permettra à ceux qui le désirent d'échanger, entre eux, leurs réflexions et leurs expériences en ce qui concerne leur implication bénévole auprès d'organismes ou comme aidant naturel.

Par la suite, afin de favoriser la richesse des relations intergénérationnelles, quelques étudiants du Cégep de Rimouski, en sciences de la nature, se joindront à nous, accompagnés de leur professeur de biologie, M. David Pelletier. Ils nous informeront de leur projet de recherche vécu au Nicaragua, des notions apprises et de leur vécu dans cette région où les problématiques diffèrent des nôtres à cause du climat.

Au plaisir de vous accueillir nombreuses et nombreux dès 10 h 30.

Claire-Louise Jardiç et

Louiselle Roussel, responsable

APPRENTISSAGE CULTUREL [HTTP://WWW.AMISTADCASIRA.COM/](http://www.amistadcasira.com/)

Ginette Le Breux

Brésil.

Casira est une coopérative dont le siège social est basé à Thetford Mines qui organise des voyages d'aide humanitaire dans divers pays.

Casira nous a permis de réaliser un souhait qui nous tenait à cœur depuis plusieurs années : voyager tout en participant à un projet d'aide humanitaire et de vivre ainsi une expérience de solidarité.



Diane Ross

Cette expérience d'une durée de sept semaines, avec un groupe de 50 personnes, nous a permis de vivre dans un esprit de fraternité tout en posant des gestes concrets.

Nous avons eu l'opportunité de nous intégrer dans la vie quotidienne de la population en participant dans l'amitié et la joie à divers projets communautaires.

Nous avons travaillé dans différents chantiers à Saint-Ramon au Pérou et à Itacurubi au Paraguay : construction d'un mur de soutènement, de petites maisons pour des gens démunis, d'une école, de toilettes pour le centre de santé et à la cuisine.

Nous avons effectué un voyage d'aide humanitaire au cours de la période du 24 octobre au 11 décembre dernier avec Casira. Au cours de ce voyage, nous avons eu l'opportunité d'explorer les pays suivants : Pérou, Bolivie, Paraguay, Argentine et

L'après-midi était occupé à préparer le matériel à la friperie (vêtements, chaussures, draps, serviettes, vaisselle, jeux) pour vendre le lendemain à prix modique aux gens défavorisés. Ces articles provenaient de 2 conteneurs qui avaient été expédiés du Québec.

Ce projet nous a permis aussi de visiter plusieurs attraits touristiques de ces pays, dont les îles Ballestas, le Machu Picchu et le lac Titicaca au Pérou, la ville de La Paz en Bolivie, les Réductions des Jésuites et la centrale électrique d'Itaipu au Paraguay, les chutes Iguazu qui chevauchent la frontière entre l'Argentine et le Brésil, la ville de Rio de Janeiro avec sa statue du Christ Rédempteur et du Pain de sucre, pour terminer par la visite d'une favela (bidonville de Rio).

Notre séjour dans les différents pays est une étape marquante dans notre vie. Dans ces milieux de populations pauvres, nous avons pris conscience de la richesse des amitiés et l'importance de créer des liens entre nous et ceux de l'Amérique du sud.

Diane Ross & Ginette Le Breux



L'AREQ SE DÉPLACE AU COLISÉE DE RIMOUSKI



Le Conseil sectoriel de l'AREQ (Rimouski-Neigette) récidive et offre à nouveau à ses membres la possibilité de vivre une activité qui fut couronnée d'un vif succès l'an dernier.

Ce projet consiste à assister à une partie de hockey junior mettant aux prises l'Océanic de Rimouski et les Olympiques de Gatineau, le mercredi 13 mars 2013 à 19 heures, au Colisée de Rimouski. Dès 16 heures, un cocktail animé musicalement sera offert à tous les participants suivi d'un souper-pizza. Une courte conférence d'une trentaine de minutes donnée par monsieur Philippe Boucher, directeur général de l'Océanic, clôturera cette première partie. Il entretiendra l'auditoire sur l'encadrement hors glace qu'offre l'organisation rimouskoise à ses joueurs en vue d'en faire des citoyens exemplaires. La mise au jeu de la partie s'effectuera à 19 heures.

Le coût pour l'ensemble est plus que concurrentiel (20 \$ pour les membres, 25 \$ pour les non membres). Il comprend une consommation (bière, vin), le souper, la conférence et le billet d'entrée pour la partie.

Le Conseil sectoriel Rimouski-Neigette vous promet de riches moments de partage et de plaisir et vous attend en grand nombre. Fait important à noter, nous avons invité les membres des secteurs environnants à se joindre à nous, les rencontres intersectorielles se faisant plutôt rares.

Réjean Pigeon, pour le Conseil sectoriel.

DÉROULEMENT

<i>HEURE</i>	<i>ACTIVITÉ</i>	<i>ENDROIT</i>
16 heures	Cocktail animé	Local 202 Colisée de Rimouski (Près des bureaux de l'Océanic)
17 heures 30	Souper-pizza	Local 202 Colisée de Rimouski (Près des bureaux de l'Océanic)
18 heures 15	Conférence de Monsieur Philippe Boucher	Local 202 Colisée de Rimouski (Près des bureaux de l'Océanic)
19 heures 21 heures 15	Partie de hockey	Colisée

INSCRIPTION ET INFORMATION (Avant le 7 mars 2013)

Réjean Pigeon
15 rue Duchesne
Rimouski, Qc G5L 2E5

Téléphone : 418-722-6859

Courriel : rejean.lise@globetrotter.net



**Prenez un temps pour nous souvenir de celles et ceux
que nous avons aimés...**

Calendrier des activités 2012-2013

Vendredi 8 mars : Hôtel Rimouski, *conférences*

10 h 30, dîner 12h.

Vendredi 12 avril : déjeuner, Hôtel Rimouski, 9h30. Thème : environnement.

Vendredi 10 mai : déjeuner suivi de l'Assemblée générale du secteur. Hôtel Rimouski, 9h.

Juin : déjeuner. Endroit à déterminer.

D'autres activités pourront s'ajouter à cette liste. Pour plus d'informations, veuillez consulter Vie sociale dans le Progrès-Echo et dans le journal l'Avantage.

Magella Desrosiers 418-723-1684

Audette Joubert 418-723-6969

Assemblée générale sectorielle

Avis de convocation

Tous les membres de l'AREQ du secteur F, Rimouski- Neigette, sont convoqués à l'**Assemblée générale** du secteur qui se tiendra à l'hôtel Rimouski, le 10 mai 2013, à 10h 15.

Les principaux points à l'ordre du jour sont :

- Rapport de la présidence.
- Rapport des comités.
- Élections aux postes suivants :
 - 1^{re} vice-présidence
 - première conseillère ou premier conseiller
 - secrétariat
 - trésorerie
- Élection des délégués au Congrès de juin 2014 à Sherbrooke.
- Cette assemblée sera précédée d'un déjeuner à 9 h.

Veuillez confirmer votre présence auprès de Magella 723-1684 ou Audette Joubert 723-6969 avant le 9 mai.

Magella Desrosiers, présidente Rimouski 14 février 2013

AREQ toujours en action

PROJET TOUJOURS EN ACTION

JOURNÉE CONFÉRENCES

Le mercredi 20 mars, 2013

Répondant aux besoins exprimés par ses membres, l'AREQ offre une série de conférences sur des sujets d'intérêt. Vous trouverez ci-dessous un horaire détaillé de cette journée qui se tiendra le 20 mars prochain, à compter de 10 heures au Colisée de Rimouski, salle 202 (Près des bureaux de l'Océanic). À noter qu'un café-rencontre clôturera l'activité.

Le tout est gratuit pour les membres de l'AREQ. Il en coûtera 5 \$ par conférence pour les non membres (conjoints, amis...) ou 10 \$ pour l'ensemble des trois conférences.

HORAIRE

1. 10 h – 11 h 30

Actes notariaux

- Questions testamentaires;
- Mandat d'inaptitude;
- Les types de vie commune et leurs incidences sur la loi;
- Le patrimoine familial;
- Succession...

2. 13 h 30 – 15 h

La fiscalité des personnes âgées

- Les crédits d'impôts spécifiques aux aînés;
- Les changements aux lois de l'impôt;
- Comment sauver de l'impôt...

3. 15 h 15 – 16 h 45

Planification fiscale

- Comment maximiser ses investissements.

4. 16 h 45 – 18 h

Café rencontre.

INFORMATION * INSCRIPTION

Réjean Pigeon

Téléphone : 418-722-6859

Courriel : rejean.lise@globetrotter.net

