

# Le jaseur



**SECTEUR  
LOUIS-HÉMON**

*FÉVRIER 2017*

<b>Dans ce numéro</b>	
<i>Des nouvelles de la présidente</i>	<b>2</b>
<i>Mot du remplaçant de la présidente</i>	<b>4</b>
<i>Mot de la présidente régionale</i>	<b>7</b>
<i>Des nouvelles de la Fondation Laure-Gaudreault</i>	<b>8</b>
<i>Conférences organisées par le comité sociopolitique</i>	<b>9</b>
<i>La Journée internationale des hommes</i>	<b>10</b>
<i>Conférences sur la loi concernant les soins de fin de vie</i>	<b>12</b>
<i>Un peu d'humour !</i>	<b>13</b>
<i>Délégation au 46ième Congrès de l'AREQ</i>	<b>14</b>
<i>Cahier spécial : ASSURANCES</i>	<b>15</b>
<i>Votre rente du régime de retraite du secteur public en 2017</i>	<b>19</b>
<i>Cyber vigilance des aînés</i>	<b>21</b>
<i>Suis-je couvert par mes assurances ou pas ?</i>	<b>21</b>
<i>Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil</i>	<b>22</b>
<i>Des outils pratiques fournis par Retraite Québec</i>	<b>23</b>
<i>Trousseau de sécurité de Maria</i>	<b>23</b>
<i>10 mythes et réalités sur le vieillissement</i>	<b>24</b>
<i>Et si on avait porté les noms des mères...</i>	<b>26</b>
<i>Détente</i>	<b>29</b>

## *Des nouvelles de la présidente.*

Bonjour à vous toutes et tous membres de l'AREQ Louis-Hémon, j'en profite pour vous souhaiter une année 2017, remplie de SANTÉ.

Ayant assisté au souper de Noël dans chacune des sections, j'étais contente de vous rencontrer et de parler avec vous.

Je vous dois un immense merci pour vos prières et vos pensées positives qui m'ont accompagnée tout au long de ma maladie. J'ai vraiment ressenti les effets de cette force que vous me transmettiez.

Merci pour tous vos courriels, ils m'ont fait un grand bien.

Ayant rencontré mon médecin de famille le 16 janvier dernier et mon oncologue, Dre Sabina Rusu, le 19 janvier, j'ai eu la confirmation de la RÉMISSION, pour le moment de mon cancer. Quelle bonne nouvelle!!!

Je me dois maintenant de me préoccuper de ma santé, afin de pouvoir profiter de tous les petits bonheurs quotidiens. Ces petits bonheurs, je veux les vivre pleinement!

Je vous informe donc de ma décision de quitter mon poste de présidente de l'AREQ Louis-Hémon.

Des motifs d'ordre médical m'obligent à mettre fin à mon contrat de travail, au sein de cette organisation.

J'ai beaucoup apprécié mon passage à l'AREQ. Je tiens à vous remercier de la confiance que vous m'avez témoignée et de la collaboration de tous les instants, que j'ai obtenue de vous tous, mes collègues.

Sachez bien que je quitte à regret et je garderai un chaleureux souvenir de chacune et chacun de vous.

Un merci spécial à M. Sylvain Brassard, qui a pris le relève en mon absence. Homme généreux!

Merci à Mmes Jacqueline Gauthier, Lise Tremblay, France Tremblay, MM. Camil Boily, Régis Martel et Réal Plourde pour le magnifique travail que vous accomplissez au sein du Conseil sectoriel. Vous me l'avez prouvé au cours de mes deux années à la présidence. Vous êtes des bénévoles au cœur d'or!

(Je ne vous oublierai pas, je continuerai à vous donner des nouvelles de ma santé.)

Andrée Bouchard

*Assemblée générale sectorielle Secteur Louis-Hémon*

*mercredi 19 avril 2017 à 9h30*

*Hôtel Château Roberval*

*Le Conseil Sectoriel Louis-Hémon a le plaisir et l'honneur de vous convoquer à l'assemblée générale annuelle.*

*Un projet d'ordre du jour vous sera remis sur place. Lors de cette assemblée de notre secteur, il y aura élection à quatre (4) postes au Conseil sectoriel.*

*Suite à la réunion, pour ceux et celles qui le désirent, un dîner sera servi à prix abordable.*

*Nous vous attendons en grand nombre.*

### *Mot du remplaçant de la présidente*

Même avec un peu de retard, en tant que remplaçant de la présidente, en mon nom personnel et au nom des membres du Conseil sectoriel Louis-Hémon, permettez-moi de vous souhaiter une très heureuse année 2017! Que la BONNE SANTÉ fasse partie de votre quotidien et ce, tout au long de l'année. C'est mon désir le plus cher. On sait que, quand on a la santé, on peut facilement s'arranger avec le reste.

Le 16 janvier dernier, les membres du Conseil sectoriel se sont rencontrés. Ils se sont entendus et ont fait en sorte que la deuxième partie de l'année soit toute aussi intéressante que la première.

Le 46<sup>ième</sup> congrès prévu pour la fin mai, sous le thème « CONVICTION, ENGAGEMENT, COHÉSION », s'en vient vite. La délégation régionale sera prête à vous représenter dignement.

N'oublions pas nos déjeuners mensuels et les autres activités dans chacune des sections. Ce sont de bons moments pour mettre ses dossiers à jour avec nos ex-collègues de travail.

Merci à tous les bénévoles du secteur Louis-Hémon pour votre beau travail. Vous êtes d'une importance capitale.

### **PARLONS RELÈVE!**

Bientôt, soit le 19 avril prochain, nous serons en assemblée générale sectorielle (AGS). Cette année, elle se tiendra à Roberval.

Vous retrouverez dans le présent bulletin sectoriel, la convocation à l'assemblée générale.

Certains postes sont à combler, cette année.

Président(e)

Secrétaire

1<sup>ère</sup> personne conseillère

2<sup>ième</sup> personne conseillère

Il est très important que tous ces postes soient comblés afin de favoriser toutes les sections et faire en sorte que nos membres en bénéficient au maximum.

Nous manquons de relève dans le secteur Louis-Hémon. Vous me direz sans doute : « C'est le même problème dans plusieurs secteurs! » et vous aurez raison. Ceci étant dit, que peut-on faire pour corriger la situation?

Le conseil sectoriel Louis-Hémon a besoin d'une, de deux (2) de trois (3) ou même quatre (4) personnes qui veulent donner un peu de temps et qui ont le goût de le faire. Il vous serait possible de travailler en équipe de 2 ou 3 personnes, question de vous sécuriser. C'est TRÈS IMPORTANT! Rien de mieux qu'un beau travail d'équipe.

Même avec la meilleure volonté du monde, un conseil sectoriel de cinq (5) personnes ne peut animer un si grand territoire...De St-André à St-Ludger-de-Milot, en passant par Albanel, Girardville et St-Thomas-Didyme.

Mettons-nous en situation.

Qu'arrivera-t-il si personne, dans une section quelconque, ne se présente pour combler les postes vacants au conseil sectoriel Louis-Hémon?

Je vous laisse trouver la réponse.

L'AREQ CSQ est une association dynamique ayant, comme objectif de promouvoir et à défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux et économiques de ses membres et des personnes aînées.

L'AREQ CSQ est une force pour la société. C'est une association influente, rassembleuse, démocratique, reconnue, dynamique et solidaire.

Ne l'oublions pas!

Sylvain Brassard, conseiller remplaçant de la présidente

*ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE*  
*du SAGUENAY-LAC-ST-JEAN*

La présidente du conseil régionale de l'AREQ convoque tous les membres de la région à l'Assemblée générale annuelle qui aura lieu le

**17 mai 2017 à l'Hôtel Universel d'Alma.**

Un projet d'ordre du jour vous sera remis avant la réunion qui débutera à **10h.**

Pour les personnes qui le désirent, un dîner sera servi au coût minime de **10\$.**

Votre présence et votre participation sont des signes de vitalité de notre organisation.

Un rappel vous sera transmis par le réseau téléphonique, plusieurs jours avant la date de l'événement.

## *Mot de la présidente régionale*

*C'est une coutume bien établie et surtout agréable que de faire les vœux de la nouvelle année et je ne veux pas y échapper.*

*Je souhaite donc, pour l'année 2017, de l'amour et du bonheur. Que vous en soyez inondés et entourés. Profitez de tous les instants et vivez pleinement le moment présent. Je vous souhaite, durant toute l'année, succès, prospérité, abondance, paix et sérénité. Le dernier souhait et le plus précieux, la santé du corps et de l'esprit. Puissiez-vous en être comblé.*

*Après ce temps d'arrêt bien mérité, les activités reprennent très vite dans tous les secteurs. En janvier, la délégation régionale (35 personnes) au 46<sup>ième</sup> Congrès dont le thème est: «Conviction, Engagement, Cohésion» se rencontreront pour étudier les orientations. Soyez assurés(es) de leur implication et de leur volonté à bien représenter les membres. Au cours du mois de février, certains responsables régionaux seront invités, par le national, à des formations. Dès le mois d'avril, le conseil régional et les conseils sectoriels seront très actifs pour préparer les assemblées générales. L'année du Congrès, c'est l'année de renouvellement ou de fin de mandat à la présidence, à la 2<sup>ième</sup> vice-présidence, au secrétariat et au poste de 2<sup>ième</sup> conseiller(ère). Il sera important que vous soyez présents.*

*Pour ma part, je solliciterai un deuxième mandat. Je veux continuer à travailler pour vous, avec une équipe dynamique. Je veux continuer à représenter des gens inspirés et impliqués.*

*Amour, bonheur, prospérité, sérénité et santé. C'est ce que vous souhaite le Conseil régional pour l'année 2017.*

*Francine Tremblay*

## *Des nouvelles de la Fondation Laure-Gaudreault*

*La Fondation Laure-Gaudreault a été mise sur pied par l'Association des retraités et retraitées de l'enseignement du Québec (AREQ). L'association ne s'adresse pas qu'aux membres de l'AREQ. Toute personne peut en devenir membre. Elle poursuit 3 objectifs :*

- 1) Aider les personnes retraitées dans le besoin.*
- 2) Aider la recherche médicale dans les maladies qui frappent les personnes âgées.*
- 3) Aider les œuvres de jeunesse enregistrées ou les jeunes dans le besoin.*

*Les demandes doivent parvenir avant le 31 mars 2017, soit à Rachel DeGrandMaison ou au remplaçant de la présidente (Sylvain Brassard).*

*Les activités cette année:*

*À Dolbeau-Mistassini-Normandin: un vide poches. À St-Félicien : vente de décorations de Noël usagées.*

*À Roberval : contribution volontaire.*

*De plus, ces secteurs ont contribué à une vente de livres.*

*Aussi, notre association verse un montant de 50\$ à chaque décès d'un membre de l'AREQ.*

*Jusqu'à maintenant, le secteur Louis-Hémon a remis plus de \$500,00 à la fondation Laure-Gaudreault.*

*Rachel DeGrandMaison*

## *Conférences organisées par le comité sociopolitique*

Le comité sociopolitique AREQ de notre secteur organise deux conférences sur deux sujets d'intérêt.

Notre invitée est Maître **Jessica Mathieu, avocate**, qui travaille au Centre de Justice de proximité de Jonquière.



Cette rencontre se tiendra le

**mardi 4 avril 2017 de 13:00 h. à 15:30 h.,**  
à la bibliothèque de la polyvalente des  
Quatre-Vents de St-Félicien.

La première conférence aura pour titre:

**'La Loi concernant les soins de fin de vie expliquée''**

et la deuxième s'intitulera

**'Il n'y a pas d'âge pour être au courant de ses droits''**

Ces deux conférences sont gratuites si 10 personnes, ou plus y assistent. Ce qui n'est sûrement pas inquiétant ! Une chaîne téléphonique sera lancée afin de connaître vos intentions d'y assister.

Nous vous attendons en grand nombre.

*Jean-Roch Laprise,*

*responsable du comité sociopolitique.*

*La Journée internationale des hommes : un événement régional rassembleur, répondant aux préoccupations des membres du secteur Louis-Hémon.*

Afin de souligner la Journée Internationale des Hommes, le comité régional de la Condition des hommes de l'AREQ-Saguenay-Lac-St-Jean a organisé, le 18 novembre dernier à l'Hôtel Les Cascades-Alma, un brunch suivi d'une conférence sous le thème « **Partageons ensemble** », en continuité du thème de l'année précédente « **Grandir ensemble** ».

Pour cet événement spécial, le responsable régional et les représentants sectoriels (Chicoutimi/ Valin, Le Fjord, Jonquière, Lac-St-Jean et Louis-Hémon) avaient invité le conseiller à la vie associative et appui aux dossiers sociaux de l'AREQ, monsieur Tommy Bureau.

Monsieur Bureau a fait état principalement des travaux du sociologue et chercheur de renom, monsieur Jacques Roy, lequel traçait un portrait des hommes âgés au Québec et des conditions gagnantes pour une retraite réussie. Monsieur Bureau a mis également en parallèle quelques besoins rencontrés chez les hommes retraités et aînés (l'information, l'appartenance et l'implication, la valorisation, l'autonomie, la créativité, la santé physique et psychologique). En référence à ces difficultés rencontrées parmi des membres retraités, le conférencier a cité d'autres études dont le *Projet Perception Masculinité et*

*Société et leur rapport Perception des hommes québécois de leurs besoins psychosociaux et de santé ainsi que leur rapport aux services ([www.perceptions.svs.ulaval.ca](http://www.perceptions.svs.ulaval.ca)).*

La cinquantaine de retraités de l'éducation présents ont grandement apprécié les sujets d'actualité et les références des études sur le dossier des hommes retraités et aînés. Les membres du secteur Louis-Hémon sont repartis très satisfaits de cette rencontre régionale sur la condition des hommes ; ils se sont dit confiants que de nombreuses réflexions germeront dans leur prochaine rencontre et profiteront à leur communauté.

*Régis Martel*

## **Une nouvelle équipe pour le bulletin sectoriel**

### **« Le Jaseur »**

*Depuis décembre 2016, il y a une nouvelle équipe qui a pris en charge le bulletin sectoriel «Le Jaseur»*

*Elle est composée de :*

*Céline Paradis (section Dolbeau-Mistassini-Normandin)*

*Eric Camier (section St-Félicien)*

*Jacques Dallaire (section St-Félicien)*

*Claudette Villeneuve (section Roberval).*

### *Conférences sur la loi concernant les soins de fin de vie*

Sous l'égide du comité régional à l'action sociopolitique, s'est tenue, le 17 octobre 2016 à la salle Le Calypso de Jonquière, une conférence dont le thème était « La loi québécoise concernant les soins de fin de vie ». L'assistance était composée de membres de l'AREQ provenant des cinq secteurs de la région, de quelques membres infirmières et officiers du SIISNEQ-CSQ et de journalistes pour un total de 127 auditeurs. Au moyen d'informations factuelles, les deux conférenciers, la Dre Céline Benoit et le Dr Jean Mathieu, ont su captiver leur auditoire sur un sujet délicat et meublé de nombreux préjugés. Après un bref historique, Madame Benoit a traité précisément d'une portion de la loi concernant les directives médicales anticipées ainsi que de la sédation palliative continue. Monsieur Mathieu a pris le relais en détaillant les étapes tant administratives que cliniques de l'aide médicale à mourir. Merci à tous les membres présents .

<http://sante.gouv.qc.ca/programmes-et-mesures-daide/loi-concernant-les-soins-de-fin-de-vie>

*M. André Dolbec, répondant régional du Comité Socio-politique*

Solutions des problèmes de la section Détente de la page 26

- 1.- Je remplis le 5 litres et avec le 5 litres je remplis le 3 litres. Il reste 2 litres que je vide dans le 3 litres après l'avoir vidé. Je remplis le 5 litres et avec ce 5 litres je fini de remplir le 3 litres . Il me restera alors 4 litres dans le contenant de 5 litres.
- 2.- Marc a 4 ans, Roland 5 ans et Pierrette 12 ans
- 3.- 12 enfants: 4 ont un hamster et un lapin, 6 seulement un hamster et 2 seulement un lapin.
- 4.- 732

## *Un peu d'humour !*

*Lors du déjeuner, de janvier, à St-Félicien, je me suis fait conter quelques anecdotes.*

*Les voici:*

*-À la première journée de classe, on avait imaginé un moyen pour aider les jeunes de maternelle à retrouver leur autobus à la fin de la journée. On a collé une image d'un animal différent sur chaque autobus et on a donné cette image à chaque jeune de cet autobus sous la forme d'un autocollant que l'élève devait porter sur lui .*

*Mais à notre surprise, quand fut venue l'heure de prendre les autobus, nous nous sommes aperçus que les jeunes avaient échangé leur image d'après leur préférence !!*

*-Je rencontrais un groupe de Passe-Partout avec leurs parents. Je faisais toujours une petite discussion avec les enfants de 4 ans sur ce qu'ils avaient vécu depuis la dernière rencontre. Nous étions en février et voici ce qu'un jeune nous a raconté devant tout le monde: "Mon père fait pousser des plantes dans le garde-robe...mais il ne faut pas le dire !! "*

*J'enseignais dans un groupe d'élèves en difficultés au secondaire. Lors d'un examen de français je dis à une élève qu'elle avait droit au dictionnaire et à ses notes de cours. Elle me dit: « J'ai droit à tout ce que je veux ? » Je lui ai répondu: «Oui.» Elle m'a alors regardé droit dans les yeux et m'a répliqué fièrement: « Va chercher ta chaise et viens t'asseoir à coté de moi !!! »*

*À ma première année d'enseignement à la maternelle, une élève me dit pendant la récréation : " Vous, je vous trouve très belle ! " J'étais super contente jusqu'à ce qu'elle ajoute: " Vous ressemblez à ma grand-mère ! "*

*Espérant que ces petites anecdotes vous ont plu, je vous invite à en faire parvenir d'autres à l'adresse suivante : [jeanrochlaprise@hotmail.com](mailto:jeanrochlaprise@hotmail.com). Nous les publierons dans la prochaine édition du Jaseur.*

*Jean-Roch Laprise*

## *Délégation au 46<sup>ème</sup> Congrès de l'AREQ*

C'est sous le thème *Conviction Engagement Cohésion* que se réuniront quelques 630 congressistes à Lévis, du 29 mai au 1<sup>er</sup> juin 2017. La mission de l'AREQ consistant prioritairement en la défense de droits, les membres qui s'impliquent à tous les niveaux de l'Association sont nécessairement convaincus, engagés et cohérents dans leurs actions.

La délégation de 6 membres de notre secteur sera composée de Sylvain Brassard, Camil Boily, France Tremblay, Lise Tremblay, Régis Martel et Jacqueline Gauthier. Ajoutons que Angèle Bolduc et Guy Bussièrres participent aux rencontres préparatoires en tant que personnes substitués.



remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de **communiquer avec l'AREQ ou avec SSQ** pour toutes questions relatives au décès d'un membre ASSUREQ, avant de prendre une décision.

## **AIDE-MÉMOIRE POUR LA PERSONNE CONJOINTE SURVIVANTE EN CAS DE DÉCÈS DU MEMBRE ASSUREQ**

Lorsque survient le décès d'un membre ASSUREQ, la personne conjointe survivante peut choisir d'être assurée par le régime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ à titre de personne adhérente, à condition d'être déjà assurée en vertu du statut de protection familial de ces régimes, immédiatement avant le décès de la personne adhérente.

Pour ce faire, des démarches sont nécessaires dans un délai prescrit qu'il est primordial de respecter sans quoi la personne conjointe survivante pourrait perdre son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.

# **SPECIAL ASSURANCES**

Ce document s'adresse à la personne conjointe survivante en cas de décès du membre ASSUREQ et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur SSQ concernant le **régime d'assurance collective ASSUREQ**.

Ce document s'adresse aussi au membre ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de **l'assureur SSQ** concernant le **régime d'assurance collective ASSUREQ**.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site internet de Services Québécois, Que faire en cas de décès.

Veillez noter que ce document est distribué à titre de renseignement seulement et ne

Les formulaires d'adhésion à l'AREQ et de continuation d'assurance à ASSUREQ doivent être retournés à l'AREQ.

Faire une demande de prestations d'assurance-vie auprès de SSQ, s'il y a lieu (applicable uniquement si le membre ASSUREQ participait au régime d'assurance-vie d'ASSUREQ avant son décès)

Le formulaire peut être obtenu en communiquant directement avec SSQ. Cette demande doit être transmise dans les **90 jours** suivant le décès du membre ASSUREQ.

### **Lors du décès du membre ASSUREQ**

Communiquer avec SSQ pour aviser du décès.

Peu après avoir été avisé, SSQ fera parvenir une enveloppe destinée à la personne conjointe survivante. Cette enveloppe contient un formulaire de demande d'adhésion à l'AREQ et un formulaire de continuation d'assurance à ASSUREQ pour la personne conjointe survivante.

Veillez noter que l'enveloppe sera adressée à la succession et envoyée à l'adresse postale de la personne décédée.

La demande d'adhésion à ASSUREQ doit être transmise dans les **90 jours** suivant la date du décès. **Si ce délai n'est pas respecté, la personne conjointe survivante perd son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.**

protection lors du décès d'une personne à charge. C'est au membre ASSUREQ d'en faire la demande.

**Pourquoi ?** Parce que SSQ ne peut prendre pour acquis que vous désirez effectuer le changement puisque vous pourriez vouloir, par exemple, maintenir le statut familial pour continuer d'assurer votre ou vos enfants à charge malgré que votre personne conjointe soit décédée.

Le changement de statut de protection doit se faire pour les deux régimes distinctement c'est-à-dire pour l'assurance-maladie et pour l'assurance-vie.

~~Montant de protection payable au(x) bénéficiaire(s) lors du décès du membre ASSUREQ~~

~~Pourquoi ?~~ Parce que vous pourrez choisir la protection individuelle pour un régime et conserver la protection familiale pour l'autre, si les dispositions du contrat le permettent.

~~EN CAS DE DÉCÈS DE LA PERSONNE CONJOINTE  
OU D'UN ENFANT À CHARGE~~

Communiquer avec SSQ pour aviser du décès.

- Faire une demande de prestations d'assurance-vie auprès de SSQ, s'il y a lieu ( applicable seulement si vous participez au régime d'assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge d'ASSUREQ, en protection familiale).
- Faire la demande de réduction du statut de protection pour votre régime d'assurance-maladie ( de familial à monoparental ou à individuel) et d'assurance-vie ( de familial à individuel) s'il y a lieu. SSQ ne modifie pas systématiquement le statut de

**AREQ (CSQ), Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec**

320, rue St-Joseph Est, bureau 100

Québec (Québec) G1K 9E7

Téléphone : 418 525-0611

Sans frais : 1 800 663-2408

Site Internet : [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net)

**SSQ Société d'assurance-vie inc.**

2525, boulevard Laurier

C.P. 10500, succursale Sainte-Foy

Québec (Québec) G1V 4H6

Faire la modification du nom de votre ou vos bénéficiaires d'assurance vie, s'il y a lieu.

Téléphone : 418 651-6962

Sans frais : 1 800 833-6962

Site Internet : [www.ssq.ca](http://www.ssq.ca)

**Comment faire ? En effectuant la modification vous-même via le site Accés | assurés de SSQ ou en communiquant avec SSQ.**

**Montant de protection payable au membre ASSUREQ**

**lors du décès d'une personne à charge**

<b>Personne à charge</b>	<b>Montant de protection</b>
Personne conjointe	5 000\$
Enfant à charge (âgé d'au moins 24 heures)	5 000\$ *

\*Dans le cas d'une famille monoparentale, une somme est ajoutée au montant payable.

**Coordonnées utiles**

**AREQ (CSQ)** Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec

## *Votre rente du régime de retraite du secteur public en 2017*



Retraite Québec a annoncé le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du régime de rentes du Québec (RRQ) à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2017 : **1,4 %**

Ce taux a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2015 et octobre 2016. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

### **Indexation de la rente du RREGOP en 2017**

C'est ce même taux de 1,4 % qui est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, tels que le RREGOP, le RRE, le RRF, le RRCE, le RRPE, etc. Cela s'applique également sur la rente du conjoint survivant.

Rappelons que trois formules sont utilisées pour le calcul de l'indexation de la rente des personnes retraitées du secteur public, en fonction des années durant lesquelles elles ont cotisé au régime. Il est possible que plus d'une formule soit utilisée pour calculer l'indexation de la rente d'une personne si celle-ci a versé des cotisations correspondant à plus d'une période.

Formules	Indexation au 1 <sup>er</sup> janvier 2017
<b>Années cotisées avant le 1<sup>er</sup> juillet 1982</b> Rente indexée à 100 % du TAIR	<b>1,4 %</b> <b>(soit le TAIR)</b>
<b>Années cotisées entre le 1<sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999</b> Rente indexée selon le TAIR -3 %	<b>0 %</b> <b>(soit le TAIR -3 %)</b>
<b>Années cotisées depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2000</b> Rente indexée selon la plus avantageuse des 2 formules : 50 % du TAIR ou TAIR -3 %	<b>0,7 %</b> <b>(soit 50 % du TAIR)</b>

Ce tableau illustre bien ce qu'on appelle communément la « désindexation » ou « l'indexation partielle » des rentes de retraite du secteur public. L'absence d'une pleine indexation de la rente est l'une des causes de la diminution du pouvoir d'achat que connaissent les personnes ayant œuvré dans le secteur de l'éducation, de la santé et des autres services publics. En réalité, le montant de la rente de retraite qui est versée à la personne au moment de sa retraite correspond aux cotisations qu'elle a payées durant sa carrière. C'est au fil des années que l'écart entre le revenu et le coût de la vie se creuse et ce, de façon croissante.

Considérant que la formule d'indexation dépend des années cotisées, c'est la prochaine cohorte de retraités, soit les personnes qui quitteront le 1<sup>er</sup> juillet 2017 avec 35 années de service, qui seront d'année en année, les plus touchées par la diminution du pouvoir d'achat. En effet, elles auront cotisé 17 ans, soit la moitié de leur carrière entre 1982 et 1999. Période pour laquelle l'indexation est à 0 %.

## *Cyber vigilance des aînés*

Réalisé à la demande du Secrétariat aux aînés, le site [cybervigilance.quebec](http://cybervigilance.quebec) propose deux jeux-questionnaires interactifs pour tester les connaissances et informer les aînés sur la cyber sécurité et les cy-

ber comportements à privilégier. Ces jeux-questionnaires leur offrent des informations utiles visant à prévenir la cybercriminalité, à favoriser les expériences positives sur les réseaux sociaux et à les sensibiliser à l'intimidation en ligne. Le site présente également des définitions, des informations complémentaires ainsi qu'une liste de ressources à joindre.

## *Suis-je couvert par mes assurances ou pas?*

On rappelle souvent aux membres d'ASSUREQ de communiquer avec la SSQ avant d'engager des frais importants pour un soin, une fourniture médicale ou un appareil thérapeutique, afin de vérifier la protection et les modalités de remboursement prévues au contrat. Cela évite de mauvaises surprises!

Il existe également une façon simple et rapide de faire la vérification par soi-même en consultant la section *Frais couverts* de la brochure électronique sur le site Accès | assurés de SSQ. Il est même possible de simuler une demande de réclamation pour connaître le montant qui sera remboursé.

Pour plus de détails, consultez la section *Vos protections* du site de SSQ

## *Le dépliant **Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil***

Votre dépliant «**Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil**» a été distribué à tous les membres dans les pages centrales de l'édition du magazine «**Quoi de neuf**» dernier (Hiver 2017).

Ce dépliant résume les garanties comprises dans le régime et propose une mise à jour des primes en assurance maladie et en assurance vie en vigueur au 1er janvier 2017.

Il est important de rappeler que pour être admissibles à un remboursement, les frais engagés pour des traitements, soins ou fournitures nécessaires à un traitement médical doivent être conformes aux normes raisonnables de la pratique courante des professions de la santé impliquées. Il est donc fortement conseillé de communiquer avec l'assureur avant d'engager des sommes importantes afin d'éviter de mauvaises surprises.

Pour une information complète sur les modalités du contrat ASSUREQ, nous vous invitons à consulter la brochure d'assurance qui est disponible sur le [site Accès|assurés](#) ou dans l'extranet du [site Web de l'AREQ](#).



## *Des outils pratiques fournis par Retraite Québec*

### **Le relevé de prestations appelé *Votre rente 2017***

Ce document vous informe des détails du calcul de votre rente en 2017 correspondant à votre situation ainsi que du nouveau montant de cette rente à compter de 65 ans, une fois la coordination appliquée.

### **L'État des dépôts**

Ce document est envoyé à toutes les personnes qui ont reçu une rente d'un régime de retraite du secteur public par dépôt direct. Il présente les montants déposés dans votre compte bancaire au cours de l'année précédente et le premier versement mensuel de l'année en cours.

Ces documents sont envoyés automatiquement par Retraite Québec au mois de janvier de chaque année. Vous n'avez pas à en faire la demande.

Source : Retraite Québec

### *Trousseau de sécurité de Maria*

Distribution de 100 trousseaux de sécurité offerts **gratuitement** lors de visites à domicile.

Cette trousse comprend : un tapis de bain, de sous-tapis, des piles pour un avertisseur de fumée, une loupe de lecture, un brassard réfléchissant ainsi qu'un tableau de numéros de téléphone d'urgence. Des feuillets d'information concernant la sécurité des aînés seront aussi distribués.

La personne doit être âgée d'au moins 70 ans, habiter seule à son domicile sur le territoire de la MRC de Maria-Chapdelaine.

Pour demander le «Trousseau de sécurité de Maria,» les gens peuvent communiquer avec Multi-Services Albanel au : **418-279-3169**



## *10 mythes et réalités sur le vieillissement*

RCQC | Par Danielle Beaudoin, Radio-Canada.ca

On entend souvent dire que la société québécoise sera bientôt parmi les plus vieilles en Occident, que les personnes âgées vivent aux crochets de la société et que peu d'entre elles sont autonomes. Vrai ou faux? Démêlons le tout avec des experts.

### **1. LES PERSONNES ÂGÉES NUISENT À L'AVANCEMENT PROFESSIONNEL DES PLUS JEUNES**

#### **FAUX**

« C'est faux, surtout au Québec », affirme Diane-Gabrielle Tremblay, professeure à l'École des sciences de l'administration de la TÉLUQ. Les personnes âgées sont nombreuses, elles alimentent l'économie, et de ce fait, elles créent des emplois pour les jeunes, explique-t-elle.

« On sait qu'il y a une pénurie de main-d'œuvre dans plusieurs milieux. Donc, l'idée que les personnes âgées bloqueraient l'accès au marché du travail, ça ne tient pas trop la route », ajoute l'experte.

« Ça n'a jamais été démontré qu'il y avait un lien direct entre la retraite des plus vieux et l'embauche des plus jeunes », explique Yves Carrière, professeur au Département de démographie de l'Université de Montréal. Ce ne sont pas des vases communicants, ajoute-t-il. Le démographe rappelle que dans les années 80, les taux de chômage étaient très élevés dans la plupart des pays de l'OCDE. Le Québec et le Canada avaient alors fait passer l'âge de la retraite de 65 à 60 ans. Cela n'a pas réglé le problème du chômage chez les jeunes, observe Yves Carrière.

*«C'est un mythe. Dans les pays où ça va bien économiquement, le taux de chômage est bas dans tous les groupes d'âge. Quand ça ne va pas bien, il est plus élevé pour tous les groupes d'âge.»*

**- Yves Carrière, professeur de démographie à l'Université de Montréal**

## 2. UNE GRANDE PROPORTION D'AÎNÉS N'EST PAS AUTONOME

### FAUX

« La très grande majorité des personnes âgées vivent à domicile, malgré parfois un état de santé moins bon ou certaines incapacités », observe Anne-Marie Séguin, professeure titulaire au Centre Urbanisation culture société de l'INRS et chercheuse de l'équipe VIES (Vieillissements, exclusions sociales, solidarités).

Le démographe Yves Carrière est du même avis. Il explique qu'être autonome, cela veut dire être capable de faire soi-même les activités quotidiennes, comme préparer les repas et faire l'épicerie. Cela n'empêche pas les personnes autonomes d'avoir mal au dos ou d'avoir d'autres incapacités. En fait, selon Yves Carrière, le tiers des personnes âgées ont des incapacités.

Entre 5 et 7 % des personnes âgées vivent en institution (CHSLD, hôpitaux ou logements sans cuisine dans un foyer où on fournit des soins), selon les chiffres d'Yves Carrière.

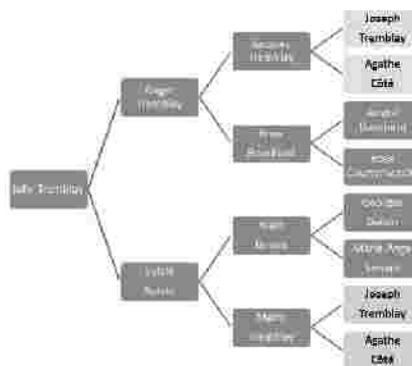
Autour de 2,6 % des 65 ans et plus vit en CHSLD, contre 7 % il y a une vingtaine d'années, explique pour sa part Yves Couturier, professeur titulaire à l'École de travail social de l'Université de Sherbrooke et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les pratiques professionnelles d'intégration des services en gérontologie.

«L'État contraint l'accès aux CHSLD. Il dit que dorénavant, la priorité, c'est de donner des services à domicile pour trois raisons : ça coûte moins cher, c'est bon pour la santé et le bien-être et c'est ce que les gens veulent.»

**- Le Pr Yves Couturier**

**À SUIVRE...**

## *Et si lon avait porté les noms des mères...*



Pour les amateurs de recherches généalogiques, pour les férus d'histoire et pour l'ensemble de notre population, c'était naturel que la transmission du nom de famille se fasse à partir du nom du père.

Un peu avant 2010, on notait au Québec par cette transmission "patronyme" des noms de famille fort répandus comme les Tremblay, les Gagnon, les Roy, les Côté, les Bouchard, les Gauthier, etc. Mais qu'en serait-il chez nous aujourd'hui, si la transmission des noms de famille s'était faite par les noms des mères qui ont traversé l'Atlantique au tout début de la Nouvelle-France? Quels seraient les noms les plus fréquents actuellement au Québec avec la transmission que l'on appellera "matronyme"? Les noms de famille énumérés plus haut seraient-ils encore populaire dans notre province?

Un projet de recherche du groupe GRIG (groupe de recherche interdisciplinaire en démographie et épidémiologie génétique) en collaboration avec Projet Balsac de l'Université du Québec à Chicoutimi a utilisé 2221 généalogies ascendantes qui remontent jusqu'à l'époque de l'arrivée des premières femmes au XVII<sup>e</sup> siècle en Nouvelle-France. Dans certains cas, cette ascendance (mère, grand-mère, arrière-grand-mère, etc.) pouvait remonter jusqu'à 17 générations. Grâce aux actes paroissiaux l'on a pu identifier les premières femmes arrivées chez nous et repérer toute leur descendance.

Si ces premières immigrantes venues de France avaient transmis leur propre nom à leurs enfants et ainsi de suite pour leurs filles, leurs petites-filles, etc., le portrait des noms de famille au Québec serait fort différent de celui que l'on connaît à l'heure actuelle. Observons quelques conclusions de ce fameux projet de recherche :

- Les Tremblay n'existeraient pas puisqu'il n'y a eu aucune Tremblay parmi les pionnières;
- Il n'y aurait pas non plus de Côté, de Bouchard, de Fortin, ni de Lavoie pour la même raison;
- Par contre il y aurait encore, mais selon une fréquence plus restreinte, des Gauthier, des Morin, des Roy, des Ouellet, des Gagné et des Pelletier;
- Des noms moins fréquents actuellement trôneraient au sommet et dans des proportions plus qu'exceptionnelles : les Langlois, les Robin, les Michel, les Grenier et les Dupont. Tous dépasseraient le nombre actuel des Tremblay;
- Les noms Lefèvre et Leclerc seraient présents parmi les 10 noms les plus courants;
- Des noms totalement inusités aujourd'hui auraient une présence plus que remarquable : les Tourault, les Gargotin, les Trotin, les Riton et les Achon (en passant, la pionnière Ozanne Achon était nulle-autre que l'épouse de Pierre Tremblay, l'ancêtre des Tremblay d'ici);

Citons enfin, par ordre alphabétique, des noms moins connus chez nous mais qui seraient présents chez plus de 4000 personnes :

les Ancelin, Boisdon, (*pas loin de Boivin, hum...*), Bougon (*est-ce possible?*), Dodin, Doucinet, Duvivier, Fauconnier, Fressel, Giton, Gobinet, Itas, Liercourt, Nacard, Nadereau, Peuvrier, Pigarouiche, Pomponelle, Repoche, Rousselière, Savonnet, Sidelot, Targer, Triot,

Dans le tableau résumé qui suit, les colonnes de gauche indiquent la fréquence des noms actuels dans notre province selon les chiffres de l'Institut de la statistique du Québec (avec le titre "patronymes"), tandis que les colonnes de droite nous révèlent les noms qui seraient usités si l'on avait utilisé la descendance identifiée aux femmes (avec le titre "matronymes").

Rangs	Patronymes	Fréquence	Matronymes	Fréquence
1	Tremblay	81 500	Langlois	211 600
2	Gagnon	59 800	Robin	123 600
3	Roy	57 000	Michel	99 100
4	Côté	52 300	Grenier	90 000
5	Bouchard	40 100	Dupont	85 500
6	Gauthier	39 500	Tourault	60 800
7	Morin	37 700	Gargotin	49 500
8	Lavoie	34 800	Leclerc	49 500
9	Fortin	34 000	Lefevre	47 300
10	Gagné	33 900	Trotin	45 000
11	Ouellet	33 800	Riton	38 300
12	Pelletier	32 900	Achon	36 000

En parlant des Filles du Roy et nous pouvons y inclure toutes nos pionnières, Hubert Charbonneau a déjà écrit : "La tradition a jeté un voile discret sur ces femmes, mères de la nation". Je partage ce propos.

*Réjean Boivin, membre de l'AREQ*

(Principale source: journal *Le Devoir* 7-8 mars 2009, page C6)

## Détente

1.- J'ai un contenant de 10 litres plein d'eau et deux contenants vides de 5 litres et 3 litres .*Comment obtenir 4 litres dans un des contenants ?*

---

2.-Une réponse compliquée à une question simple:

Combien d'enfants avez-vous et quel est leur âge?

Réponse: J'ai trois enfants, ils s'appellent Roland, Marc et Pierrette. Pierrette à trois fois l'âge de Marc. Dans deux ans, elle aura deux fois l'âge que Roland aura à cette époque. Roland a un an de plus que Marc.

*Pouvez-vous donner l'âge de chaque enfant ?*

---

3.-Une institutrice pose la question suivante à ses élèves: Qui d'entre vous a un hamster à la maison? Dix élèves lèvent la main. Et qui a un lapin à la maison? Six élèves lèvent la main. Ensuite, l'institutrice demande encore: Et qui a un hamster et un lapin à la maison? Quatre enfants lèvent la main. *Combien d'enfants ont levé une ou plusieurs fois la main ?*

---

4.-Une petite facile: Ma poule pond deux œufs par jour . *Elle a pondu combien d'œufs en 2016 ?*

---

*Camil Boily*

Solutions de la section Détente d'octobre 2016, page 22

1.- 36

2.- 37, 69, 53, 29

3.-tartelette, sassafras, commémorer, abracadabra.

4.- Ernestine, Joséphine, Stanislas, Anselme

5.- Une personne qui suit une autre personne