

## LE BIEN-ÊTRE DES PERSONNES ÂNÉES DOIT RESTER AU CŒUR DES PRIORITÉS DU GOUVERNEMENT, MÊME UNE FOIS LA PANDÉMIE TERMINÉE

**Montréal, le 20 octobre 2021 –**

La *Coalition pour la dignité des aînés* (CDA), composée de six grandes associations nationales représentant près de 150 000 personnes âgées au Québec, réitère la nécessité de voir le gouvernement continuer d'être préoccupé par les conditions de vie des personnes âgées, même une fois la pandémie terminée.

« L'absence d'engagement réel et concret pour améliorer les conditions de vie des personnes âgées du Québec dans le discours d'ouverture du premier ministre nous préoccupe grandement », a affirmé Pierre Lynch, président de l'*Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées*. « Nous avons été alarmés par les conditions de vie des aînés au printemps 2020 et une fois la crise apaisée, on laisse les problèmes systémiques en place, on repousse par en avant », a-t-il poursuivi.

Des 38 solutions énoncées par la Coalition, seulement deux ont été mentionnées par le premier ministre dans son discours. Il est essentiel que le gouvernement garde en tête que les dossiers touchant les conditions de vie des aînés sont prioritaires. Commander un rapport n'est pas une action concrète.

« Les soins à domicile sont importants, mais plusieurs chantiers doivent être entrepris. C'est pourquoi nous continuons de penser que des États généraux sur les conditions de vie des aînés devraient se tenir sans tarder. Attendre avant d'agir empirera le problème dans l'avenir », a poursuivi Rose-Mary Thonney, présidente de l'*Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic du Québec* (AQRP). « On a l'impression que pendant quelques mois, les aînés ont été la saveur du mois. Maintenant que l'on envisage un retour à la normale, l'indifférence gouvernementale sera de retour? Nous ne pourrions pas laisser faire cela », a-t-elle ajouté.

« Nous proposons 38 pistes de solution réfléchies qui découlent directement des besoins exprimés par les personnes âgées. D'ailleurs, notre coalition représente fièrement plus de 150 000 membres partout au Québec. Nous demandons simplement au gouvernement de travailler en collaboration avec les aînés, pour le bien-être des aînés, et de cesser de nous ignorer », a ajouté Lise Lapointe, présidente de l'*Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec* (AREQ).

### Des solutions concrètes pour les aînés

Rappelons que la CDA propose 38 solutions visant à améliorer la qualité de vie des personnes âgées. Ces solutions se positionnent à travers quatre grands thèmes soit : la santé, la défense des droits, les finances et la participation citoyenne.



## Les déjeuners du mois



Le deuxième mardi de chaque mois

### BONNE NOUVELLE

Pour souligner l'année 2022, exceptionnellement, les déjeuners du mois reprendront le 2e mardi de chaque mois :

Restaurant Le Dijon  
Hôtel Double Tree by Hilton  
7900, rue Marigot Charlesbourg  
(Laurentien N sortie de la Faune)  
418 627-8008

11 janvier 10 h

8 février 10 h

8 mars 10 h

Au plaisir de vous accueillir.

**S.V.P. Réservez pendant la semaine précédant le déjeuner. Merci!**

**Passport vaccinal et carte d'identité requis**

### Dans ce numéro :

Le bien-être des personnes.....	1
Les déjeuners du mois .....	2
<b>Message de la présidence .....</b>	<b>3</b>
<b>Activités.....</b>	<b>4-6</b>
Marches.....	4
Déjeuner en anglais.....	5
ViActive .....	5
Partage littéraire.....	6
Service aux membres.....	6
<b>Vie de l'AREQ.....</b>	<b>7-15</b>
Comité d'entraide.....	7
Suite de la Une.....	7
Appel à toutes et à tous.....	7
Nouveaux membres.....	8
Cap sur la dignité.....	8
Infolettre.....	8
Fondation Laure-Gaudreault.....	9
Bénévolat rémunéré L-G.....	9
La relève.....	9
Mot de la présidente régionale ....	10
Liratoutâge.....	10
Conférence en ornithologie.....	11
Cueillette des soutiens-gorges.....	11
Communiqué langue française ....	12
Comité sociopolitique.....	13
ASSUREQ.....	14-15
<b>Nos membres s'expriment .16-17</b>	
Les bulles.....	16
Enfin novembre.....	17
<b>Informations.....</b>	<b>18-20</b>
Décès.....	18
In memoriam.....	18
Coordonnées utiles.....	19
Responsables.....	20

### Pour réservation :

Gisèle Boudreault  
418 844-3925  
gisboudreault2008@hotmail.com

Diane St-Laurent  
418 652-3553  
dstla@icloud.com

**N.B. Il est très important de réserver pour les déjeuners du mois.**

### POUR TOUT CHANGEMENT À VOS COORDONNÉES

Veillez, dans les meilleurs délais, communiquer du lundi au vendredi avec l'AREQ nationale et l'AREQ Chauveau.

#### AREQ nationale

Vous êtes invité à utiliser le site internet de l'AREQ : <https://areq.lacsq.org/nous-joindre/> pour nous communiquer vos nouvelles coordonnées.

La réponse à quelques questions permettra de mettre votre dossier à jour.

Vous pouvez également communiquer par téléphone, si vous n'avez pas accès à internet :

Téléphone : 418 525-0611 ou  
1 800 663-2408 (sans frais)

#### AREQ Chauveau

(à Renelle Nicole)  
Téléphone : 418 847-8781  
Courriel :  
renelle.nicol@gmail.com  
Heures ouvrables : 9 h à 16 h du lundi  
au vendredi

### AREQ Région 03 Québec-Chaudière-Appalaches

Carole Pedneault, présidente régionale

Tél. : 418 853-2916 Courriel : [caroleareq@gmail.com](mailto:caroleareq@gmail.com)

### Adresse de courrier électronique

L'AREQ Chauveau utilise le courrier électronique pour communiquer avec vous. Il est important de nous faire connaître votre adresse de courrier électronique ainsi que les changements, si ce n'est déjà fait.

COMMENT ? En communiquant avec Renelle Nicole : 418 847-8781 ou [renelle.nicol@gmail.com](mailto:renelle.nicol@gmail.com)

## MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE



**V**oilà, c'est un départ !

Le 15 octobre dernier, une première rencontre en face à face s'est tenue avec les responsables de tous les comités de notre secteur, au restaurant Normandin. Dix-sept personnes qui se ras-

semblent après dix-neuf mois de pandémie et de surcroît, dix-neuf mois en virtuel avec la plateforme Zoom.

Des personnes heureuses de se côtoyer, de se saluer et de sourire, car une fois assises, à bas les masques.

Merci aux responsables de tous ces comités qui ont accepté de poursuivre l'aventure. Leur collaboration est indispensable et surtout précieuse. Pour celles et ceux qui auraient le goût de nous rejoindre, nous sommes à la recherche de personnes pour combler les postes du *comité de l'environnement* et celui de *déjeuner en espagnol*. N'hésitez surtout pas à nous transmettre vos idées et suggestions.

Bien sûr, c'est un départ lent du côté des activités compte tenu des restrictions encore en vigueur, mais avec les dernières annonces faites par la santé publique, on peut enfin imaginer la lueur au bout du tunnel. Nous espérons que l'an 2022, nous permettra de relancer les activités habituelles de notre secteur et que vous accepterez de vous joindre à nous.

Au cours de l'année 2022, l'AREQ atteindra le nombre de 60 000 membres et, coïncidence, cette année correspond également au 60<sup>e</sup> anniversaire de sa fondation par madame Laure Gaudreault en 1961.

Un mot à toutes les nouvelles personnes membres de notre secteur : nous espérons vous rencontrer dans un avenir prochain, afin de faire connaissance et tisser, je l'espère, de nouvelles amitiés.

Au cours du mois d'octobre, j'ai participé à mon premier conseil national de l'AREQ (CN). Celui-ci regroupe le conseil d'administration (CE + présidences régionales) de notre association ainsi que toutes les présidences des secteurs (plus ou moins 110 personnes et le personnel de l'AREQ).

Nous y avons abordé les sujets suivants : Cap sur la dignité, Liratoutâge, Novum, La relève, le pouvoir d'achat, le plan action du prochain triennat (qui ne durera que deux ans à cause de la pandémie), l'aide médicale à mourir, la langue française (projet de loi 96), le programme Toujours en action (PTEA), ASSUREQ, la Fondation Laure-Gaudreault ainsi que les autres sujets habituels pour le fonctionnement d'une association comme l'AREQ. Monsieur Alain Gilbert, membre de notre secteur, a été nommé au comité des statuts et règlements de l'AREQ. Merci pour son engagement et toutes nos félicitations. Dans le présent journal, vous retrouverez quelques articles pour vous tenir informés sur la suite de ces sujets.

Cette rencontre m'a permis de renouer avec des connaissances au niveau provincial et surtout d'échanger avec les présidences des secteurs de notre région (03-Québec-Chaudières-Appalaches) sur le vécu de celles-ci.

Je ne peux terminer ce mot sans vous parler du mois de décembre, car Noël approche à grands pas. Cette fois-ci, nous pourrons nous réunir, dans le respect des normes de la santé publique bien entendu. Je vous souhaite de pouvoir serrer dans vos bras vos petits-enfants ou grands enfants et de profiter de tous ces moments inoubliables.

Au nom du conseil sectoriel et en mon nom, je vous souhaite un joyeux temps des fêtes. Que l'année 2022 vous garde en santé et vous procure beaucoup de bonheur.

Au plaisir de se côtoyer prochainement.

*Réjean Lemelin, président*

# ACTIVITÉS

## CLUB DE MARCHE LES PIEDS DANS LE VENT

Oser une nouvelle activité?...

Oser la marche en gang et rencontrer ou retrouver des marcheurs assidus ou occasionnels... Oser prendre un grand bol d'air frais et vivifiant dans les parcs, les sentiers ou les rues des environs...

C'est un rendez-vous, les mardis à 13 h 30 au stationnement indiqué, pour une marche de 90 minutes, au rythme rapide, modéré ou plus lent selon la condition et les raisons personnelles. Pour se joindre à nous, aucune inscription nécessaire.

Se garder en forme, admirer la nature flamboyante de l'automne québécois ou vivre la joie des premières neiges et du renouveau printanier.

Pour ceux qui le désirent, après la marche, nous nous retrouvons pour un café ou autre breuvage, afin de poursuivre les conversations et refaire le monde, question que les babines suivent les bottines, et cela dans le respect des règles sanitaires : passeport vaccinal et pièce d'identité. Les responsables sont toujours heureuses de vous accueillir.

NOVEMBRE		
DATE	ENDROIT	STATIONNEMENT
23	Montchâtel	Rue Duhamel, au bout, via boul. des Cimes
30	Ste-Foy	Cinéma Odéon (arrière) Coin Hamel et Duplessis

DÉCEMBRE		
DATE	ENDROIT	STATIONNEMENT
7	Petit-Vallon	Parc Saint-Raphaël, 3535, rue de la Rivière Nelson
14	Trait-Carré, Charlesbourg	Église Saint-Charles Borromée, boul. Louis XIV

JANVIER 2022		
DATE	ENDROIT	STATIONNEMENT
11	Parc des Moulins	9300, de la Faune, Parc-O-Bus
18	Duburger	IGA, 2300, boul. Père Lelièvre
25	Loretteville vers le sud	305, rue Racine En arrière de l'édifice

FÉVRIER		
DATE	ENDROIT	STATIONNEMENT
1	Parc Linéaire, vers le Lac St-Charles vers Lac St-Charles	Aréna de Loretteville, 86 boul. des Étudiants
8	Lac-Beauport	Caisse Populaire, 1020, boul. du Lac
15	Vieux-Beauport	Église de la Nativité, 25, av. du Couvent
22	Wendake	100, rue de l'Ours

MARS		
DATE	ENDROIT	STATIONNEMENT
1	Base de plein air de la Découverte Val-Bélair	1560, de la Découverte via av. de la Montagne
8	Marais du Nord (café au 4 av. Tewkesbury)	1100, Chemin de la Grande Ligne, Stoneham
15	Val-Bélair	Dans la rue Geysler, face au 1250 av. du Golf
22	Ancienne-Lorette (Chauveau Ouest, gauche Borduas, droite Pierre-Corneille, gauche Auguste-Comte)	Face au 1577, Auguste-Comte
29	Vanier	Maxi 400, rue Soumande



### RESPONSABLES

Henriette Nellis  
Claire Gervais  
Rolande Drouin  
Francine Bélanger

418 750-1255  
418 844-2844  
418 842-4262  
581 994-6504

# ACTIVITÉS

## DÉJEUNER EN ANGLAIS

L'AREQ Chauveau offre maintes activités pour vous divertir, dont les déjeuners anglais. Cette activité est en fonction depuis plus de vingt ans.

Pour y participer, pas nécessaire de parler couramment anglais ou d'avoir une bonne connaissance de la langue. Le seul critère est d'avoir de l'intérêt pour perfectionner celle-ci. Au cours des déjeuners, différents outils sont utilisés : les pairs, les dictionnaires (papier ou électronique) et les traducteurs.

L'une des principales raisons de cette activité est non seulement d'enrichir ses connaissances ou de parfaire sa langue, mais ces déjeuners sont également une activité de socialisation où les échanges peuvent porter sur notre vécu, sur les nouvelles

journalistiques, émissions de télévision, famille, préoccupations, échanges d'idées ou de solutions à la suite de difficultés rencontrées.

Personnellement, j'aime bien tisser des liens avec les individus et leur accorder une attention particulière soit en annonçant au groupe une réussite, un concert ou même l'état de santé d'un membre. Bref, ce déjeuner est un bien-être pour briser la solitude ou pour socialiser.

Soyez des nôtres quand vous le désirez au restaurant Eggsquis au 5050, boul. Wilfrid-Hamel de 9 h à 11 h, et ce, tous les lundis avant-midi. Votre vie en sera plus belle tout en vous enrichissant.

*Claudette Raynault  
responsable jusqu'à novembre 2021*

## COMMUNICATIONS ET À L'AREQ CHAUVEAU

Bonjour,

Nous sommes rendus à l'aube d'une nouvelle année et nous sommes remplis de l'espoir de pouvoir côtoyer les êtres qu'on aime, et cela, sans contrainte.

Souhaitons que ces mois que nous avons vécus nous auront permis de comprendre que, dans la vie, il faut apprendre à ne jamais rien considérer comme acquis, parce qu'en un instant tout peut changer.

J'ai toujours le privilège de communiquer avec vous, soit pour des informations ou messages de notre président, ou pour annoncer le départ d'un membre ou d'un proche.

Je vous rappelle qu'il est toujours important de me faire parvenir tout changement à vos coordonnées en m'acheminant un message, par téléphone ou par courriel.

Les activités de  sont encore sur pause. Il est impossible pour l'instant de vous annoncer un nouveau départ pour l'hiver 2022, mais soyez assurés que vous aurez de mes nouvelles dès qu'il sera possible de reprendre nos activités.

D'ici là, je vous encourage à ne pas abandonner vos saines habitudes de vie.

L'activité physique, une bonne alimentation et une attitude positive aident à nous garder en santé, autant physique que mentale.

Ci-dessous, vous trouverez le lien pour le site de la FADOQ :

<https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/zone-viactive>

Dans la section *capsules vidéos*, vous retrouverez des vidéos qui vous aideront à faire de l'exercice tout en restant à la maison.

Je vous souhaite un temps des fêtes plein de douces, en espérant sincèrement que vous vivrez de merveilleux moments avec vos proches.

*Renelle Nicole  
418 847-8781*



## ACTIVITÉS

### PARTAGE LITTÉRAIRE

Notre club de lecture a repris ses activités. La première rencontre s'est déroulée dans un décor enchanteur chez madame Gisèle Drouin-Boudreault le 25 août dernier. Les rencontres subséquentes se font, comme par le passé, le 3e lundi de chaque mois dans un restaurant.



Nous avons le plaisir de partager avec vous nos récents coups de cœur. Chaque suggestion est faite par les membres du club de lecture.

**Retenir la lumière**, Hélène Bouchard. Dans un mélange de prose et de haïkus, l'auteur nous fait découvrir de petits plaisirs simples de la vie qui illuminent le quotidien.

**La coupure**, Fiona Barton (thriller). Un fait divers dans un journal de Londres annonce la découverte du squelette d'un bébé sur un chantier. Le passé de trois femmes resurgit et les souvenirs enfouis viennent bouleverser leur vie.

**Pas même le bruit d'un fleuve**, Hélène Dorion. Roman québécois poétique et intimiste sur la quête d'une femme qui revisite le passé de sa mère récemment décédée et de sa grand-mère dans le but

de mieux les connaître et de mieux se comprendre elle-même.

**Chasse à l'homme**, Sophie Létourneau. Récit de la quête d'amour de l'auteur. Réflexion sur notre capacité à réaliser nos rêves et sur le processus d'écriture.

**Atuk**, Michel Jean. Elle, la grand-mère Jeannette, lui, le petit-fils Michel racontent leur vie respective au même moment à Pointe-Bleue au Lac Saint-Jean.

**La cité de larmes**, Kate Mosse (roman historique). Une famille plongée dans l'enfer de la Saint-Barthélemy vers 1572. Un pavé riche en aventures.

**J'ai montré toutes mes pattes blanches je n'en ai plus**, Sylvie Laliberté. Sous le couvert d'une famille parfaite se cache le drame de deux enfants soumis aux graves problèmes de santé mentale du père. Lors du décès de son frère (seul témoin à avoir partagé ses souffrances), l'auteur lui écrit. Un livre au sujet puissant servi par une écriture toute en finesse et en fraîcheur. De la même auteure : **Je suis formidable mais ça ne dure jamais longtemps. Quand j'étais italienne. Je ne tiens qu'à un fil mais c'est un très bon fil.**

**La physique des catastrophes**, Marisha Pessl (thriller littéraire). Vision critique de la société de consommation.

**Miroir de nos peines**, Pierre Lemaitre. L'histoire se passe en France, avril 1940. Louise, trente ans, court nue dans la rue, car un événement tragique vient d'arriver. Secrets de famille et rebondissements sont livrés avec toute la puissance du récit par l'auteur.

*Claire Ennis, responsable du club de lecture*

### SERVICE AUX MEMBRES

L'AREQ a développé un partenariat avec NOVUM afin d'offrir à ses membres un service de consultations juridiques gratuites et illimitées. L'entente de deux ans qui découle d'un projet-pilote apprécié par les membres de l'Association se poursuivra de juillet 2021 à juin 2023.

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel, **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.) et **Immigration**.

Des informations vous seront demandées via ce lien : <https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/>

*Réjean Lemelin*

## VIE DE L'AREQ

### COMITÉ D'ENTRAIDE

L'année 2022 est à nos portes. Les membres du comité d'entraide se réuniront sous peu afin de mettre en place les visites qui se feront au cours de cette prochaine année. Nous avons le plaisir d'accueillir dans nos rangs deux nouveaux bénévoles. Il s'agit de madame Johanne Fontaine et de monsieur Réjean Lemelin.

Je veux souligner le départ de madame Pierrette Morin. Pendant de nombreuses années, elle a œuvré au sein de notre comité. Merci Pierrette pour ces années de bénévolat.

En 2022, nous visiterons 63 personnes âgées (80-85-90-95 ans) à leur anniversaire et

nous leur remettrons un cadeau ayant pour thème **L'arbre de vie**. Madame Michèle Mainguy (artiste verrier) a accepté de produire de nouvelles œuvres. Le modèle est semblable à celui de 2021 avec quelques modifications.



Je veux remercier les personnes suivantes pour leur généreuse participation à notre mission d'entraide : Renelle Nicole, Gisèle Filteau, Nicole Brousseau-Brissette, Carole Lessard, Céline Lessard, Odette Parent, Johanne Fontaine, Réjean Lemelin, Sophie Perreault et Jacques Tessier.

*Claire Ennis,  
responsable du comité d'entraide*

## APPEL À TOUTES ET À TOUS



Gardez-vous à la maison des sacs cadeaux qui s'accumulent et dont vous aimeriez vous débarrasser? Je les ramasse pour l'Entraide. Grandeur idéale : 7 pouces x 9 pouces. Je prends aussi les plus petits.

Vous pouvez les déposer chez moi au 8470, rue de L'Amazone à Neufchâtel.

Merci de votre générosité.

*Claire Ennis, responsable du comité d'entraide*

(Suite de la page 1)

### Voici les associations qui forment la Coalition pour la dignité des aînés :

**AREQ-CSQ** L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec compte près de 60 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

**AQRP** L'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic compte près de 33 000 membres.

**AQDR** L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) représente quelque 25 000 membres.

**AAR** L'Alliance des associations de retraités regroupe actuellement 13 130 retraités des secteurs public/parapublic.

**RIIRS** Le Regroupement interprofessionnel des intervenantes retraitées des services de santé rassemble 10 500 infirmières, infirmières auxiliaires, inhalothérapeutes ainsi que les perfusionnistes cliniques retraités.

**AQDER** – L'Association québécoise des directeurs et directrices d'établissement d'enseignement retraités.

Source : Coalition pour la dignité des aînés  
Informations : Elizabeth Hallée-Lamarche  
Catapulte  
[ehallee@catapultecommunication.com](mailto:ehallee@catapultecommunication.com)  
418 932-9371

# VIE DE L'AREQ

## NOUVEAUX MEMBRES

### Bienvenue à nos nouveaux membres 2021

#### Nouveaux retraités

Arbour	Suzanne	
Avoine	Linda	
Beaulieu	Christine	
Boisvert	Réjean	
Côté	Nicole	membre associée
Côté	Pierre	membre associé
Couture	Pierre	
Croteau	Guylaine	
Daigneault	René	membre associé
Dufour	Noé	
Duperré	Johanne	membre associée
Gagné	Ange-Aimée	membre associée
Gagnon	Thérèse	
Houde	Line	
Langevin	Lyne	retraîtée en 2020
Lynch	Gary	
Moisan	Lyette	
Néron	Diane	
Noël	François	
Noreau	Denise	
Proulx	Ginette	
Rousseau	Jo-Ann	

#### Membres ayant rejoint notre secteur

Barrette	Noël
Blaney	Anne
Boulet	Solange
Caron	Lise
Côté	Bernard
Cousineau	Pierrette
Drolet	Micheline
Lelièvre-Pilon	Andrée
Lévesque	Georgette F.
Minville	Dominique
Mondou	Hélène
Pettersen	Maude

## CAP SUR LA DIGNITÉ

Lors de la dernière année, l'AREQ a lancé la toute première campagne publicitaire d'envergure nationale de son histoire, intitulée Cap sur la dignité.

Vous avez sûrement écouté la magnifique présentation télévisuelle avec la comédienne Marie-Chantal Perron. Celle-ci présente ce que l'AREQ a accompli depuis 20 ans.

L'Association a participé à maintes commissions parlementaires et a vu passer des dizaines de rapports qui se sont retrouvés sur les tablettes de l'Assemblée nationale. L'AREQ a pu analyser 17 de ces rapports. On y retrouve 153 recommandations et plus de 800 pages documentées visant l'amélioration des conditions de vie des aînés. Le résultat ? Seulement 10 % des recommandations ont été pleinement réalisées.

C'est maintenant au tour des conseils sectoriels de passer à l'action. Nous sommes invités à sensibiliser nos députés, quel que soit le parti politique, afin de mettre toute la pression nécessaire pour assurer la réussite de notre campagne.

Ce que nous souhaitons, c'est un grand chantier non partisan sur la situation des aînés.

Je vous invite à visiter le site WEB : <https://areq.lacsq.org/cap-sur-la-dignite/>

Vous pourrez également vous inscrire à l'infolettre – AREQ, si ce n'est déjà fait. Cette infolettre est publiée le vendredi et l'on y retrouve les actualités de la semaine concernant notre association et un bref sondage de temps à autre.

*Réjean Lemelin*

## VIE DE L'AREQ

### FONDATION LAURE-GAUDREault

Bonjour à toutes et à tous,

C'est avec plaisir que nous voyons enfin arriver la possibilité de nous revoir.

Malgré une année plutôt difficile, nous avons réussi à aider financièrement des organismes de notre secteur : La Maison de Job, Amélie et Frédéric, Partage Chrétien et la Saint-Vincent-de-Paul.

Comme les activités en présentiel ne débiteront qu'en janvier 2022, la Fondation vous invite, si vous le désirez, à faire un don en ligne sur son site internet. Tous les dons seront redistribués dans notre secteur. Par la même occasion, vous retrouverez toutes les informations pertinentes sur la Fondation : activités, résultats de la loterie, plan d'action, etc.

Je désire aussi remercier notre CS pour un don de 100 \$ fait au nom de notre secteur lors du décès de la conjointe de monsieur Robert Gaulin (Michèle Savard) président de la Fondation.

Au plaisir de se revoir bientôt. D'ici là, prenez soin de vous!

*Francine Perron  
responsable de la FLG*



### BÉNÉVOLAT RÉMUNÉRÉ MANOIR LAURE-GAUDREault

Le Manoir Laure-Gaudreault (résidence pour personnes âgées) recherche des personnes pour le service aux tables, du lundi au vendredi de 10 h 30 à 14 h 30 et le samedi de 16 h 30 à 20 h 30. La personne doit être respectueuse et ponctuelle. Il y a plusieurs plages horaires de disponibles. Contactez madame Solange Castonguay au numéro 418 658-7760 pour plus d'informations. Spécifiez que vous êtes de l'AREQ Chauveau.

*Réjean Lemelin*



### LA RELÈVE

L'AREQ a entrepris au printemps 2021 une recherche-action pour mieux cerner la problématique dans sa globalité et identifier les pistes d'action en vue d'accroître la participation à ses activités et ses actions en favorisant la relève.

Lors de ces rencontres en petits groupes, des personnes engagées au sein de l'AREQ et des personnes non engagées ont pu s'exprimer sur la situation. Un sondage a aussi été réalisé auprès des personnes s'étant jointes à l'Association depuis cinq années ou moins.

Une revue de littérature sur le sujet a été effectuée et des personnes expertes ont été consultées. Des

membres de l'AREQ ont formé un comité *ad hoc* pour suivre et inspirer l'ensemble de la démarche. Ainsi, des guides seront produits en 2022 pour les secteurs et les bénévoles. Les personnes responsables de l'AREQ aux niveaux sectoriel, régional et national seront conviées à mettre en place les pistes d'action préconisées. Lors du Congrès de 2023, un bilan de ce qui aura été réalisé sera présenté.

La rencontre régionale de consultation, pour notre secteur, a été tenue le 8 octobre dernier. Merci à Renelle Nicole et à Diane Beudet de nous avoir représentés.

*Réjean Lemelin*

## VIE DE L'AREQ

### MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Bonjour à vous, membres de l'AREQ de la région 03



L'automne 2021 nous a offert de belles journées, des couleurs et du soleil. De quoi réjouir les cœurs! Cette période m'a permis de visiter plusieurs conseils sectoriels en plein travail. Lors de ces rencontres, j'ai pu apprécier l'énergie que vos personnes élues mettent pour reprendre les activités dans vos secteurs. Cette vitalité est belle à voir et je souhaite que vous répondiez avec enthousiasme à leurs propositions d'activités et d'actions.

Déjà Noël s'invite. En cette période des fêtes, je vous souhaite de belles rencontres avec votre famille et vos proches. Cette année, nos retrouvailles vont nous permettre de nous asseoir autour d'une même table pour festoyer et renouer avec nos traditions.

Je vous souhaite de bonnes réjouissances, un heureux temps des fêtes et une nouvelle année de sérénité, de bonheur et surtout de la santé.

*Carole Pedneault, présidente régionale*

### LIRATOUTÂGE

Fondée en 2008 par madame Godelieve de Koninck, cette dernière a eu l'idée de commencer à faire la lecture à la résidence de sa mère pour dynamiser le milieu de vie, à sa manière.

À l'hiver 2020, l'AREQ a reçu un financement et a porté ce magnifique projet durant la pandémie. Nous avons espoir de recruter des bénévoles et de les déployer dans les établissements, mais le virus en a décidé autrement. Nous nous sommes adaptés et nous avons offert des séances virtuelles. Mais nous visons à reprendre les activités sur le terrain dès que possible.



En cas d'intérêt pour cette approche, voici le lien à rejoindre :

<https://liratoutage.com/>

Pour les nouvelles personnes bénévoles-lectrices/lecteurs, une formation d'accueil est offerte.

Cela inclut le :

- Guide d'autoformation
- Certificat d'engagement
- Banque d'outils en ligne
- Bibliothèque de Liratoutâge
- Sondage d'appréciation
- Formation continue (rencontres biannuelles)

*Réjean Lemelin*

**Conférence**  
**Voyage ornithologique en Namibie**  
**Mardi 30 novembre 2021 à 10 h**  
 (Webinaire ZOOM)



Description de l'événement :

Résumé de voyage ornithologique en Namibie, dans le delta de l'Okavango et aux chutes Victoria au Zimbabwe. Une membre de l'AREQ nous partage ses passions pour la photo, l'ornithologie et les voyages, tout en nous sensibilisant à des façons écoresponsables de découvrir le monde.

Inscriptions :

Pour vous inscrire à l'événement, vous n'avez qu'à cliquer ici : [Inscription](#). Les membres de l'AREQ, ainsi que toute personne intéressée par cette conférence, sont les bienvenus.

Vous recevrez, quelques jours avant la présentation, un courriel avec le lien de branchement à la conférence. Un courriel de rappel vous sera également envoyé une heure avant la conférence. Si vous avez des questions ou besoin d'assistance, vous pouvez communiquer avec nous à : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)



## CUEILLETTE DES SOUTIENS-GORGES

Le conseil régional s'est penché sur la question lors de sa dernière rencontre. Les tentatives pour maintenir la collecte vers un don à la *Fondation du cancer du sein* sont pour le moment abandonnées.

Cette action, entreprise auparavant avec succès, a permis à la région de faire des dons extraordinaires.

Depuis la pandémie, tout est sur pause. *La vie en rose* a cessé de faire la récupération de notre matériel, comme elle le faisait traditionnellement. Les entreprises spécialisées dans la cueillette également.



La décision prise par le conseil régional est d'arrêter la cueillette jusqu'à ce qu'une solution soit trouvée.

Un merci à toutes les femmes qui, durant toutes ces années, ont participé à la cueillette.

*Réjean Lemelin*

# VIE DE L'AREQ

## COMMUNIQUÉ

### DÉCLIN TRANQUILLE DE LA LANGUE FRANÇAISE AU QUÉBEC



Lors de son conseil national, du 25 au 28 octobre dernier, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) a adopté son plan d'action pour les deux prochaines années. Parmi les priorités de l'AREQ, les membres ont exprimé la volonté de défendre la langue française au Québec.

Quelques jours plus tard, le PDG d'Air Canada, Michael Rousseau, a très bien illustré, par son discours en anglais, notre inquiétude face au recul du français, notamment à Montréal.

« La majorité des membres de l'AREQ ont œuvré en éducation. Pour nous, la langue française est d'une importance capitale. Nous avons lutté, à travers les décennies, pour défendre le français au Québec. On ne peut accepter aujourd'hui de voir notre langue piétinée de la sorte, notamment dans la métropole », souligne Lise Lapointe, présidente de l'AREQ. Une question de fierté et d'affirmation Comment se fait-il qu'il ait fallu que le PDG d'Air Canada reçoive une tonne de critiques pour qu'enfin celui-ci daigne apprendre le français, après s'être vanté de pouvoir facilement vivre en anglais à Montréal?

« Nous rejetons le mépris envers notre langue. Cet affront nous rappelle qu'il ne faut pas tenir le respect de notre langue pour acquis. Des actions doivent impérativement être prises par notre gouvernement pour assurer la défense et la promotion du français. Le projet de loi 96 présentement à l'étude propose plusieurs mesures intéressantes, mais l'actualité nous démontre qu'il faudra faire plus pour freiner le déclin tranquille du français au Québec », ajoute madame Lapointe.

Enfin, Michael Rousseau a souligné « qu'Air Canada apporte tellement à la province de Québec et à Montréal ». Très bien. Or, l'AREQ représente 60 000 membres partout au Québec, dont plusieurs s'avèrent des clients ou même des investisseurs de l'entreprise. Ceux-ci sont en droit d'exiger des services en français au Québec et s'attendent à ce qu'une entreprise canadienne de l'envergure d'Air Canada montre l'exemple du respect de la langue française!

À propos de l'AREQ

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) compte 60 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Source : Samuel Labrecque, conseiller en communications

Cell. : 418 802-1357 / Courriel : [labrecque.samuel@areq.lacsq.org](mailto:labrecque.samuel@areq.lacsq.org)

# VIE DE L'AREQ

## COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Bonjour les amies et amis,

Nous sommes depuis vingt mois dans une pandémie à plusieurs vagues. Il faut continuer à s'occuper et à garder nos activités intellectuelles. Il faut surtout continuer de respecter les consignes sanitaires. Dans le Jalon de juin, je vous avais fait part de quelques-unes des orientations discutées au 47<sup>e</sup> congrès parmi les 17 orientations qui ont été discutées, amendées et votées lors de ce congrès pour la défense de nos droits.

Je vais aujourd'hui vous entretenir de notre comité sociopolitique secteur Chauveau. Cette année correspond au 60<sup>e</sup> anniversaire de l'AREQ-CSQ. Notre association s'apprête à mener une campagne nationale dans le but d'améliorer la réalité des aînés. Le thème « Cap sur la dignité » résume bien la démarche. Dans la revue *Quoi de Neuf* automne 2021, vous devriez lire un dossier sur ce sujet. Paraîtront aussi dans les semaines à venir des publicités dans les médias traditionnels et sur les réseaux sociaux. Comme moi, vous espérez sûrement vivre chez vous jusqu'à la fin de votre vie, car devoir finir sa vie dans un *Centre d'hébergement et de soins de longue durée* (CHSLD) est tout un cauchemar. Qui au Québec n'a pas avantage à permettre aux aînés de vieillir chez eux et d'y recevoir des services et des soins de qualité?

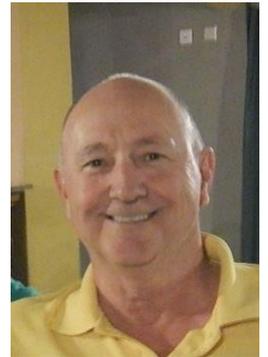
Le Ministère de la santé et des services sociaux a poursuivi ses efforts pour l'amélioration du soutien aux aînés et aux proches aidants par les différentes mesures complémentaires suivantes :

- Six services de répit ont été ajoutés pour offrir davantage de soutien aux personnes proches aidantes ;

- Un montant récurrent annuel de 100 M\$ a été attribué aux différents établissements du *Réseau de la santé et des services sociaux* (RSSS) et à leurs partenaires en vue de bonifier l'offre de services de soutien à domicile ;
- Les *Centres d'hébergement et de soins de longue durée* (CHSLD), ont maintenant un financement récurrent annuel de 20 M\$ pour les aider à poursuivre l'amélioration de la qualité des repas servis aux personnes hébergées ;
- Le nouveau programme *Action Aînés du Québec* a permis de soutenir 105 organismes pour assurer la pérennité d'activités destinées aux aînés. Ils se sont partagé un montant de 3 330 092 \$.

(Informations tirées du *Rapport annuel de gestion (2020-2021)*. Dépôt légal – 2021  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN 978-2-550-90188-4)  
La question est : *Cela sera-t-il suffisant?*

En attendant, faites attention à vous et gardez la forme.



*Clément Cormier*  
*responsable sociopolitique secteur Chauveau*

# VIE DE L'AREQ

## ASSUREQ

### # Beneva, c'est quoi?

(Source : 1\*)

La Capitale et SSQ Assurance se sont regroupés, donnant ainsi Beneva, l'union de deux entreprises aux racines mutualistes dont l'essence a toujours été de se mobiliser pour mieux protéger les gens.

En regroupant La Capitale et SSQ Assurance, Beneva devient la plus grande mutuelle d'assurance au Canada.

Si vous avez des questionnements, il existe une foire aux questions concernant les impacts de ce regroupement pour les personnes clientes de La Capitale ou de SSQ Assurance. Enfin, si vous ne trouvez pas réponse à vos questions, vous pouvez contacter Beneva à :

<https://beneva.ca/fr/nous-joindre>

### # Conditions de renouvellement d'ASSUREQ au 1<sup>er</sup> janvier 2022

(Source : 2\*)

Pour la 2<sup>e</sup> année de suite, les travaux de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ se sont effectués dans un contexte particulier considérant *la pandémie de COVID-19 qui était au cœur des discussions*.

Bonification du régime d'assurance maladie : vaccins préventifs

La garantie *Vaccins préventifs* a été ajoutée au régime d'assurance maladie pour un remboursement maximal de 200 \$ par année par personne assurée. Cette garantie couvre notamment des vaccins en prévention de la maladie du zona.

Considérant la diminution de l'utilisation des garanties en assurance maladie au cours des 2 dernières années et malgré l'ajout d'une garantie importante au régime, les primes du régime d'assurance maladie d'ASSUREQ ont subi *une diminution de la tarification de 5%*. De plus, le congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente est reconduit.

Régime Assurance maladie Prime mensuelle 2022			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	24,26 \$	29,26 \$	46,51 \$
Santé Plus	45,26 \$	54,12 \$	84,67 \$

### Régime d'assurance vie

On note une augmentation des décès dans les dernières années. Est-ce le contexte actuel ou une tendance qui s'installe? L'avenir nous le dira mais en attendant, ce constat contribue à *la hausse de la tarification de la prime de 10%*. Heureusement, le congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente est reconduit.

Régime Assurance vie Prime mensuelle 2022	
Choix 1	
Individuel	17,10 \$
Familial	27,39 \$
Choix 2	
Individuel	37,20 \$
Familial	47,49 \$
Choix 3	
Individuel	57,30 \$
Familial	67,59 \$

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants.

## VIE DE L'AREQ

(Suite de la page 14)

### Une toute nouvelle brochure dès 2022

Une refonte de la brochure *Votre régime d'assurance collective ASSUREQ* dont la version la plus récente date de janvier 2015 est en cours de rédaction et sera disponible dès le tout début de l'année 2022.

### ASSUREQ accueille des nouveaux membres.

Dès le 1<sup>er</sup> janvier 2022, deux catégories de personnes seront nouvellement admissibles à ASSUREQ, soit les personnes retraitées ayant un jour été membre d'un syndicat affilié à la CSQ n'ayant pas adhéré à ASSUREQ dans le délai prescrit. Ce sera aussi possible pour les membres de la CSQ qui, au moment de prendre leur retraite, ne participent pas à un régime d'assurance collective en tant qu'employé.

Dans les deux cas, certaines conditions s'appliquent.

Ces personnes sont invitées à communiquer avec l'AREQ au 1 800 663-2408 pour obtenir de plus amples détails et commander la trousse ASSUREQ.

### # Les nouveaux taux du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ au 1<sup>er</sup> juillet 2021

(source 3\*)

Rappelons d'abord qu'au Québec, l'assurance médicaments est obligatoire. Tout le monde doit être couvert.

Si vous n'êtes pas admissible à un régime privé couvrant les médicaments de la liste RAMQ, comme celui de votre conjoint ou conjointe ou par tout autre régime privé, vous devez vous inscrire au régime public d'assurance médicaments de la RAMQ.

Il est possible de s'inscrire ou de se désinscrire par téléphone ou en ligne sur le site Web de la RAMQ au [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca).

Les nouveaux tarifs qui ont été ajustés le 1er juillet 2021 sont en vigueur jusqu'au 30 juin 2022.

Seulement une partie de ces tarifs a subi une légère augmentation des coûts cette année puisque la franchise mensuelle et la coassurance sont demeurées au même coût.

**La prime annuelle maximale**, qui est prélevée lors de la production de votre déclaration de revenus, passe quant à elle de **662 \$ à 710 \$**, soit une augmentation de **48 \$** par rapport au tarif précédent.

Le montant **maximal** à payer dans un mois pour l'achat de médicaments en pharmacie, passe de **95,31 \$ à 96,74 \$**, soit une augmentation de **1,43 \$**

**La franchise mensuelle** à payer lors d'un achat de médicaments en pharmacie demeure au même tarif, soit **22,25 \$**, et la coassurance, qui est le pourcentage du prix du médicament que vous devez assumer une fois la franchise enlevée, demeure à **35 %**. La RAMQ rembourse donc **65 %** du prix des médicaments.

*Pourquoi ne pas terminer cet article avec une petite pointe d'humour ?*

« *Le port du masque dans les épiceries a réduit le vol des raisins et autres petits fruits de 99% »*

Références :

Source 1\* : Infolettre AREQ du 2021-10-26

Source 2\* : Présentation à l'Assemblée Générale d'ASSUREQ par madame Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale à l'AREQ

Source 3\* : *Le Quoi de Neuf de l'automne 2021*, par madame Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale à l'AREQ.

*Camille Paré, comité des assurances*



## NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

Amies et Amis de l'AREQ,

Chers contemporains,

Je suis reconnaissant au Nouveau Jalon qui me permet de vous informer de la parution de mon dernier roman intitulé *Les bulles*, chez Boréal Junior.

Oui, Junior! Vous avez bien lu.

Pourtant, chers Séniors, cette histoire vous est aussi destinée, c'est ma conviction. Autrefois, on disait de 7 à 77 ans. Ici, sans hésitation, j'ose dire de 9 à 109 ans.

Dans ce roman qui se déroule en moins de 24 heures, je propose le vécu d'une jeune fille (Sophie) qui, un certain samedi soir, est troublée par le comportement inhabituel de sa mère qui revient d'une soirée où elle a pris un peu trop de champagne.

Le père, taquin, tente de rassurer sa fille en lui faisant croire qu'une fée (Pompette) habite le cœur de sa maman. Cette blague, que Sophie refuse d'abord de croire, la gagnera peu à peu et elle s'y laissera prendre, ce qui lui permettra de recevoir en toute innocence, telle l'enfant qu'elle est encore, le très lourd secret que porte sa mère depuis trop longtemps...

Le lendemain, Sophie assistera à l'éclatement définitif de ce secret terrible, qui s'évanouira à jamais sous le ciel d'un dimanche ensoleillé.

Je vous propose un roman léger, fantaisiste, où jaillissent les « bulles » les plus diverses... tristes, drôles, touchantes. Et aussi quelques bulles bien réelles. Au final, un roman très « feel good » (comme on disait en latin). Un roman heureux quoi.

À mes yeux, il a toujours été important d'exprimer aux jeunes (et aux moins jeunes?) qu'il est préférable de vivre selon son âge. *Les Bulles*, je l'espère, porte ce message.

Voilà.



Je salue les belles années que nous avons traversées ensemble... et je vous en souhaite de nombreuses autres encore.

**Reynald Cantin**

Si vous désirez en savoir plus, je vous invite à cliquer :

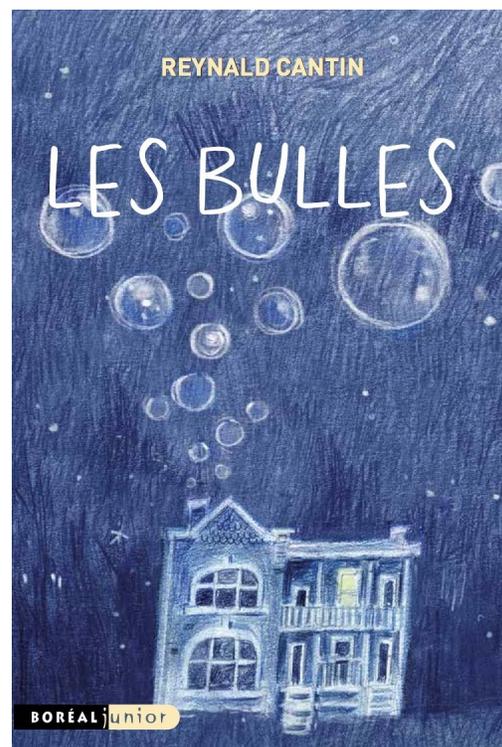
<https://express.editionsboreal.qc.ca/articles/reynald-cantin-les-bulles>

Enfin, si le livre vous intéresse (pour vous ou pour un jeune que vous connaissez), je vous prie d'encourager une librairie indépendante près de chez vous, via le site :

<https://www.leslibraires.ca/>

Vous n'avez qu'à taper mon nom et vous pourrez ainsi acheter...un livre québécois!

Grand merci.



## NOS MEMBRES S'EXPRIMENT

### Enfin novembre

novembre le neuvième

il est là

comme à la fin d'une grossesse

quand la nature partage son ultime trésor

comment ne pas l'aimer

lui qui n'offense pas encore avec le froid?

grâce à sa retenue

les fruits orange s'égosillent dans le sorbier

les symphorines coquettes

n'en finissent plus de cirer leurs perles

et les fougères reposent leurs violons

sous un ciel plus dur

le vent arrache à leur sort

les dernières feuilles orphelines

privés de leur appareil

les arbres sont émouvants de dignité

les campagnes sont toutes *retournées*

par les labours

les écureuils font leurs dernières courses

novembre a ses ciels bien à lui

et ses promesses aussi

six lunes encore

et les tulipes reviendront

bien hautes dans notre estime

il en va ainsi des rosiers

qui s'inquiètent pourtant un peu

certains jours

la beauté est à chercher dans la brume

le clocher des églises joue l'humilité

permettant au silence de rejoindre le cœur

tant qu'on ne regarde que soi

on dirait que l'essentiel n'ose paraître

en novembre j'habitue mon regard

à voir autre chose que mon image

je ne veux pas prendre du retard sur l'invisible

*Pauline Gagnon*

*le 10 novembre 2021*



## INFORMATIONS

### DÉCÈS

Bonjour à toutes et à tous,  
Lors d'un décès parmi nos membres, j'envoie une carte de sympathies de la Fondation Laure-Gaudreault à la famille, au nom de l'AREQ.

Comme je n'ai pas les coordonnées de la famille du membre décédé, je poste la carte à la résidence funéraire. Je dois donc avoir les informations le plus tôt possible.

N'oubliez pas de m'informer soit  
par téléphone 418 659-4102  
ou par courriel [jfontainek7@gmail.com](mailto:jfontainek7@gmail.com).

Je peux aussi relayer l'information à Renelle Nicole pour une publication dans le courrier électronique.



*Johanne Fontaine-Cossette  
responsable des décès*

### *In memoriam*

*Monsieur Claude Duguay, frère de France et Lorraine Duguay;*  
*Monsieur Dominique Delisle, frère de Lorenzo Delisle et de Viviane Delisle (membre de l'AREQ Beauport) et beau-frère de Marc Brochu;*  
*Madame Monique Rousseau, membre et belle-sœur de Chantal Sénécal;*  
*Monsieur Jacques Gosselin, membre;*  
*Madame Ghislaine Racine-Duchesne, membre;*  
*Monsieur Richard Auclair, frère de Françoise Auclair-Auger;*  
*Madame Nicole Mailloux (née Lasalle), membre;*  
*Madame Ghislaine Moisan, sœur de Monique Moisan et de René Moisan (président de l'AREQ Chauveau 2017-2021);*  
*Madame Lise Charette-Daigneault, membre;*  
*Monsieur Alyre Thiboutot, membre;*  
*Monsieur Jocelyn Côté, membre;*  
*Monsieur Amateur Coulombe, père de Régine Coulombe;*  
*Madame Elisabeth Robert, membre;*  
*Madame Yolande Guay, membre;*  
*Monsieur l'abbé Lucien Pageau, membre.*



Si vous êtes au courant d'un décès, veuillez communiquer avec Johanne Fontaine-Cossette 418 659-4102  
[jfontainek7@gmail.com](mailto:jfontainek7@gmail.com):

Pour une publication dans le courrier électronique de l'AREQ Chauveau (tôt après le décès), contacter :  
Renelle Nicole par courriel : [renelle.nicol@gmail.com](mailto:renelle.nicol@gmail.com)

L'équipe du Nouveau Jalon vous souhaite un merveilleux temps des fêtes! Que vos désirs soient comblés!  
D'ici la prochaine parution en mars 2022, n'oubliez pas de rester en contact  
au moyen du site web : [chauveau.areq.lacsq.org](http://chauveau.areq.lacsq.org)

## COORDONNÉES UTILES

<b>AREQ (CSQ) Nationale</b>	418 525-0611 1 800 663-2408 Fax:418 525-0769	info@areq.lacsq.org  Votre numéro de membre est votre nom
<b>AREQ (CSQ) Région 03</b>  Présidente régionale : <i>Carole Pedneault</i>	418 525-0611 1 800 663-2408  1 418 853-2916 Cell.1 418 714-4572	<a href="http://quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org">quebec-chaudiere-appalaches.areq.lacsq.org</a>  caroleareq@gmail.com
<b>RETRAITE QUÉBEC</b> Regroupement de la RRQ et de la CARRA (Depuis le 1 <sup>er</sup> janvier 2016)	Région de Québec : 418 643-5185 Région de Montréal : 514 873-2433 1 800 463-5185	MON Dossier (accédez à votre dossier en tout temps) <a href="http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca">www.retraitequebec.gouv.qc.ca</a>
<b>PSV</b> (Pension de la sécurité de la vieillesse)	1 800 277-9915	<a href="https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques.html">https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques.html</a>
<b>RAMQ</b>	418 646-4636  1 800 561-9749 (sans frais)	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>
<b>SSQ ASSUREQ</b>	1 888 833-6962  418 651-6962	<a href="http://www.ssq.ca">www.ssq.ca</a>
<b>RÉSAUT– La Personnelle</b>	1 888 476-8737  Réclamation : 1 866 776-8343  Service à la clientèle : 1 877 870-4973	<a href="http://www.lapersonnelle.com">www.lapersonnelle.com</a>
<b>Veillez utiliser les numéros d'assistance apparaissant sur votre carte d'assurance. Si vous n'avez pas votre carte, utilisez les numéros ci-dessous :</b> CANAssistance Assistance Voyage 24/7  Assurance-Voyage (règlements)		1 800 465-2928 ou 1 855 908-5056  1 800 264-1852

## INFORMATIONS

**Retrouvez-nous sur le  
WEB!**

**[chaveau.araq.lacsu.org](http://chaveau.araq.lacsu.org)**

### Conseil sectoriel

Président	Réjean Lemelin	418 843-3420	rejemelin@sympatico.ca
1 <sup>re</sup> vice présidente	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
2 <sup>e</sup> vice-président	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@videotron.ca
Trésorière	Céline Lessard		celine.lessard1960@gmail.com
Secrétaire	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
1 <sup>re</sup> conseillère	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca
2 <sup>e</sup> conseiller	René Moisan	418 622-3762	remoais@videotron.ca

## LISTE DES DIVERSES ACTIVITÉS ET DE LEURS RESPONSABLES

### RESPONSABLES DU SECTEUR AUX COMITÉS RÉGIONAUX

<b>Condition des hommes</b>	Louis-Marie Pichette	418 871-4079	pichette.lm@videotron.ca
<b>Condition des femmes</b>	Hélène Leclerc	418 845-0016	coulec2010@videotron.ca
<b>Comité des Assurances</b>	Camille Paré	418 661-2879	camillepare44@hotmail.com
<b>Comité Retraite</b>	Marie-Hélène Thomas	418 844-2886	djobin@cableshannon.com
<b>Comité Sociopolitique</b>	Clément Cormier	418 843-5103	clecormier@videotron.ca
<b>Comité Environnement</b>	à venir		

### ACTIVITÉS DE SECTEUR ET LEURS RESPONSABLES

Activité	Responsable	Téléphone	Courriel
<b>Club littéraire</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>Communication membres</b>	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Décès</b>	Johanne Fontaine-Cossette	418 659-4102	jfontaine7@gmail.com
<b>Déjeuner en anglais</b>	Claudette Raynault	418 871-8986	raynaultc1965@gmail.com
<b>Déjeuner en espagnol</b>	à venir		
<b>Déjeuners mensuels</b>	Gisèle Boudreault	418 844-3925	gisboudreault2008@hotmail.com
<b>Entraide</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>Inscriptions</b>	Jacques Dubé	418 872-1768	jdube@videotron.ca
<b>Ligue de quilles</b>	Guy Chouinard	418 871-7518	guy.chouinard7@sympatico.ca
<b>Marche</b>	Henriette Nellis	418 750-1255	henrietteb10@yahoo.ca
<b>Nouveau Jalon</b>	Robert St-Denis	418 845-2662	pau.rob@videotron.ca
<b>Site Web</b>	Huguette Bourret	418 843-8769	hbouret@yahoo.ca
	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Sorties et conférences</b>	Claire Ennis	418 843-3611	ennisclaire17@yahoo.ca
<b>ViActive</b>	Renelle Nicole	418 847-8781	renelle.nicol@gmail.com
<b>Fondation L.-Gaudreault</b>	Francine Perron	418 877-9381	francineperron@videotron.ca

### ÉQUIPE DU JOURNAL

Robert St-Denis, resp.	Lisette Godbout
Huguette Bourret	Maurice Goupil
Pauline Gagnon	

### IMPORTANT

**Pour le prochain journal, envoyez vos textes  
avant le 15 février 2022 à Robert St-Denis.**

**Téléphone 418 845-2662**

**Courriel : pau.rob @videotron.ca**

**Expédition du Nouveau Jalon par courriel : 25 février  
par la poste : 3 mars**