

**BULLETIN SECTORIEL D'INFORMATION
JANVIER 2024**

SECTEUR CAP-DE-LA-MADELEINE (04 G)



L'hiver et le printemps, sont deux saisons qui se succèdent, chacune avec ses propres charmes et défis.

L'hiver, avec son manteau blanc, transforme le paysage en un monde de silence et de tranquillité. Les arbres sont nus, leurs branches couvertes de neige. Le froid mordant nous pousse à nous blottir à l'intérieur, à savourer une tasse de chocolat chaud tout en regardant les flocons de neige tomber doucement. C'est une période de repos pour la nature, un temps pour se renouveler.

Puis vient le printemps, apportant avec lui un renouveau de vie. Les bourgeons commencent à éclater sur les arbres, les fleurs commencent à pousser et les animaux sortent de leur hibernation. Le monde se réveille à nouveau, rempli de couleurs vives et de sons joyeux. Le printemps est une célébration de la vie, un temps d'espoir et d'optimisme.

Chacune de ces saisons a sa propre beauté et son propre rythme. Elles nous rappellent que la vie est un cycle constant de changements et de renouveaux.

SOMMAIRE

Page couverture.....	1
Sommaire.....	2
Activité sectorielle.....	3
Mot de la présidente sectorielle.....	4
Mot de la présidente régionale.....	5
Projet : Réchauffer les sans-abri.....	5
Conseil sectoriel 2023.....	6
Bravo à nos bénévoles.....	6
Déjeuner de la nouvelle année 2024.....	7
Vive les vieux.....	8, 9
Dîner de la St-Valentin.....	10
Recevoir le bulletin en format numérique.....	10
L'AREQ 04 G sur internet.....	10
Régime d'assurance collective Assureq.....	11
Date importante à ajouter à votre agenda.....	12
Changement de vos coordonnées.....	12
Journée internationale des droits de la femme.....	13
Les origines de la journée internationale des femmes.....	13
Dîner de la cabane à sucre.....	14
Saviez-vous.....	14
Les secrets de l'érable.....	14
Tire d'érable au micro-onde.....	14
Jour de la terre.....	15
Avis de convocation sectorielle.....	16
Avis convocation régionale 04.....	17
Comité retraite.....	18, 19
Spectacle Mireille Mathieu.....	20
Voyage en Tunisie.....	21
A la mémoire de nos disparus.....	22
Hommage à Claude Poudrier.....	23, 24, 25
Long séjour à l'étranger.....	26
Conseil sectoriel.....	27
Responsables de dossiers.....	27
Responsables de dossiers régionaux.....	27
Coordonné importante.....	28

ACTIVITÉS SECTORIELLES ET RÉGIONALES 2024

Janvier

10 mercredi	Déjeuner mensuel (*1)	Salle Stratos
16 janvier	Conseil sectoriel	

Février

8 jeudi	Conseil régional 04	Salle Stratos
13 mardi	Dîner de la Saint-Valentin (*2)	Salle Stratos
20 mardi	Conseil sectoriel	
21 mercredi	Souper (*3)	École d'hôtellerie

Mars

1 vendredi	Journée internationale des droits des femmes (*4)	Pavillon Maurice Pitre
12 mardi	Conseil sectoriel	
13 mercredi	Déjeuner mensuel	Salle StratoS
18 lundi	Comité régional 04	Hôtel Trave lodge, T.-R
26, 27, 28	Conseil national	Rivière du loup

Avril

3 mercredi	Cabane à sucre	Sucrerie Boisvert (St-Stanislas)
10 mercredi	Déjeuner mensuel	Salle Stratos
16 mardi	Conseil sectoriel	
19 vendredi	Jour de la Terre 04 D (*5)	Club de golf
30 mardi	Dîner des bénévoles	Salle Stratos (sur invitation)

Mai

7 mardi	Conseil de sectoriel	
8 mercredi	40 ^e de Nicolet	À venir
14 mardi	AGS 04 G + dîner	Salle Stratos
30 jeudi	AGR 04 + Dîner (*6)	(Activité régionale)

Juin

5 mercredi	Déjeuner mensuel	Salle Stratos
11 mardi	Conseil sectoriel	
19 mercredi	Dîner de fin d'année	Salle Stratos

*NOTE EXPLICATIVE

*1 : Déjeuner mensuel de janvier 2024, nous recevons madame Simone Samson, présidente régionale 04.

*2 : Dîner de la Sainte-Valentin, nous réservons le 14 pour les amoureux.

*3 : Institut d'alimentation et d'hôtellerie 1905, boulevard Saint-Louis Trois-Rivières

*4 : Pavillon Maurice Pitre 6455 Notre-Dame-Ouest Trois-Rivières.

*5 : Jour de la Terre, activité régionale organisée par le secteur 04 D, Bois-Francs Club de golf Victoriaville 223 rue Perreault G6P 5E7

*6 : Centre communautaire Desormeaux, 300 rue Chapleau, Trois-Rivières, G8W 1Z9

MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE



Vœux de bonheur
Vœux de santé

Vœux de sagesse
Vœux de joie

Vœux de tendresse
Vœux d'amitié

Chers membres de l'AREQ Cap-de-la- Madeleine

En cette nouvelle année, je tenais à vous adresser mes meilleurs vœux de bonheur, de santé et de réussite. Que cette année soit riche en moments de joie, de partage et de sérénité pour chacun d'entre -vous. Profitez de cette nouvelle année pour vous consacrer à vos passions, à vos projets et pour savourer chaque instant. Vous avez tant à apporter et à transmettre, même après votre carrière.

L'AREQ est une grande famille où les liens se sont tissés au fil des années et des souvenirs partagés. Je suis fière de faire partie de cette communauté bienveillante et dynamique. Que cette année soit l'occasion de renforcer nos liens, d'échanger, de rire et de créer de nouveaux souvenirs ensemble.

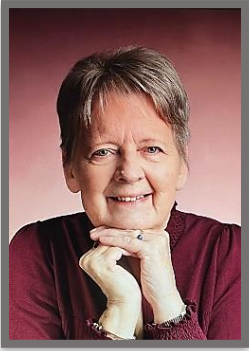
Les retrouvailles, les activités et les rencontres à venir seront autant d'occasions de profiter pleinement de notre belle amitié. Les membres du Conseil sectoriel se joignent à moi pour vous souhaiter une année 2024 remplie de douceur, de belles surprises et de moments inoubliables.

Amitiés sincères,

Ginette Massicotte
Présidente AREQ 04G



MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Oh! Quand j'entends chanter Noël... je retrouve mon cœur d'enfant et ses trésors.

Vous souhaitez un beau temps de réjouissances c'est vraiment un plaisir pour moi. Mon vœu le plus cher serait de vous savoir en train de vivre le plus beau moment de votre vie, le ICI et MAINTENANT. Ce moment contient tout, y compris nos projets aréquiens. Je vous offre ma disponibilité pour entreprendre une ACTION qui nourrira espoir et vérité chez les bénéficiaires.

L'AREQ continue sa mission principale, soit l'écoute des aînées, et ne se fatigue pas d'innover et d'agir pour la défense de leurs droits. À l'AREQ, la qualité de vie est prioritaire. Plusieurs grands projets très intéressants sont actuellement en préparation. Soyons aux aguets et acceptons de participer à leur implantation. Soyons fiers d'être parties prenantes de notre Association et que 2024 soit une année extraordinaire pour nous tous.

Oh! Quand j'entends chanter Noël...



PROJET : RÉCHAUFFER LES SANS-ABRIS



Qu'on le veuille ou non, l'hiver est à notre porte. Pour les amoureux des sports d'hiver c'est le bonheur et pour d'autres, c'est le temps d'hiberner c'est l'isolement, l'ennui. Pour nous aider à passer l'hiver, je vous propose donc un projet qui nous permettrait de joindre l'utile à l'agréable. Que diriez-vous de tricoter des foulards pour apporter bonheur et chaleur aux sans-abri de notre secteur 04G Cap-de-la-Madeleine.

Lorsque les foulards seraient terminés, vous pourriez communiquer avec moi, ou tout simplement les apporter lors de chacune des rencontres prévues à votre agenda. Lorsque j'aurais un certain nombre de foulards, j'irais les accrocher aux poteaux situés à l'endroit où j'ai remarqué le plus de sans-abri et/ou remettre le tout à l'organisme venant en aide aux itinérants région Cap-de-la-Madeleine.

Tricoter ça occupe et ça relaxe et nous aurions l'impression de faire un peu notre part. Quand pensez-vous ? Alors si ce projet vous interpelle, joignez-vous à moi. C'est un départ !!!

Ginette Massicotte
Présidente AREQ 04G

CONSEIL SECTORIEL 2023



Présidente
Ginette Massicotte



1^{re}Vice-présidente
Micheline Boisvert



2^eVice-président
Jocelyn Trudel



Trésorière
Micheline Thibeault

BRAVO À NOS BÉNÉVOLES POUR LEUR GÉNÉREUSE IMPLICATION.

Tous les membres du conseil sectoriel se joignent à moi pour vous remercier sincèrement pour votre bénévolat au sein de notre association. Votre temps et votre dévouement ont été précieux pour nous et ont eu un impact positif au sein de notre organisation.

Votre engagement et votre disponibilité ont été un véritable atout et nous sommes reconnaissants (es) de votre soutien. Nous espérons que vous continuerez à être un membre précieux de notre équipe de bénévoles.

C'est donc avec fierté que L'AREQ 04G Cap-de-la-Madeleine souligne votre implication en vous conviant à un dîner à la salle Stratos mardi le 30 avril 2024. (Vous recevrez personnellement une invitation vous indiquant le déroulement de l'activité.)

Amicalement,

Ginette Massicotte
Présidente AREQ 04G

Le bénévolat, un engagement citoyen

Le bénévolat est une forme d'engagement citoyen qui consiste à donner de son temps et de ses compétences à une cause qui nous tient à cœur, sans contrepartie financière. Il s'agit d'une activité non rémunérée, librement choisie et exercée en général au sein d'une institution sans but lucratif. Le bénévolat est une activité riche et variée qui peut s'exercer dans de nombreux domaines.

DÉJEUNER DE LA NOUVELLE ANNÉE 2024



Une nouvelle année pour un nouvel élan! Que cette nouvelle aventure qui commence vienne apporter son lot de joie, d'amour et de chance. Que tous vos rêves et espérances se réalisent dans l'abondance et que chacune de vos résolutions soit tenue comme vous le souhaitez.

À l'occasion de la Nouvelle Année, vous êtes toutes et tous conviés au déjeuner annuel de notre présidente régionale, Mme Simone Samson. Nous profiterons de ce moment privilégié pour y échanger nos souhaits. Nous vous souhaitons à tous et à toute une superbe année.

Date et Lieu: mercredi 10 janvier 2024

Salle Stratos

1130 Thibeau, Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine

Accueil: ouverture des portes à 9 h 00

Déjeuner: 9 h:30

Coût: assumer par les participants.

Si vous ne faites pas partie de notre liste permanente et désirez être des nôtres, il suffit de vous inscrire auprès de Micheline Boisvert au 819-372-1214. Date limite d'inscription le 8 janvier 2024.

IMPORTANT : Il est toujours possible de vous inscrire sur la liste « permanente » des déjeuners mensuels (vous n'avez pas à téléphoner à chaque fois, sauf si vous prévoyez une absence). Cette liste compte déjà plus de 40 personnes.

Après le tirage des centres de table et des prix de présence, il y aura nos 5 tours de bingo pour 5\$.

Au plaisir de vous accueillir en grand nombre.

Ginette Massicotte
Présidente AREQ 04G

Le jour de l'an

C'est une Fête célébrée dans de nombreuses cultures du monde entier pour marquer le début d'une nouvelle année civile. C'est une occasion de se rassembler avec ses proches, de faire la fête.

Le jour de l'an est une occasion de célébrer la vie et de se tourner vers l'avenir avec optimisme. C'est un moment pour réfléchir à ce que nous avons accompli au cours de l'année écoulée et pour nous fixer de nouveaux objectifs pour l'année à venir.

Vive les vieux!



On a tout faux. Les aînés ne sont pas derrière nous. Ils sont devant nous. Les aînés ne sont pas notre passé. Ils sont notre avenir. Ils sont déjà rendus là où l'on s'en va. Ils nous ont devancés. Ils ont marché avant nous. Parlé avant nous. Dansé, chanté, aimé, volé, gagné, avant nous. Trahi, chuté, perdu avant nous, aussi.

Ce ne sont pas les derniers. Ce sont les premiers. Ce sont nos Neil Armstrong. Nos découvreurs. Nos pionniers. Ce que l'on sait, ils nous l'ont appris. Lire, compter, s'intéresser, donner. Ignorer, blesser et prendre, aussi. Selon qui ils étaient sur notre chemin, on peut tout leur devoir ou leur en vouloir pour tout. Ils sont bons ou cons, comme nous. Ou, plutôt, on est cons ou bons, comme eux.

Ce qu'ils sont aujourd'hui, c'est ce que nous serons demain. Les crèmes, la chirurgie esthétique et les filtres Instagram n'y changeront rien. On ne rajeunit pas. On vieillit. Tous autant que nous sommes. Les jeunes, aussi. Le temps d'une virgule, ils sont déjà moins jeunes. On vieillit. Chaque seconde de notre vie. Parce que vieillir, c'est vivre. Et mourir, c'est ne plus vieillir.

Alors, voulez-vous bien me dire pourquoi, nous qui sommes si remplis de promesses pour l'avenir, sommes si peu préoccupés du sort des aînés ? Ce que nous leur faisons, c'est ce qu'on nous fera. Ce que nous ne leur faisons pas, c'est ce qu'on ne nous fera pas. Si on n'agit pas envers eux par altruisme, agissons, au moins, envers eux par égoïsme.

Vous pouvez même le faire pour vos enfants. Parce que, je vous le souhaite, vos enfants seront vieux un jour. Pourquoi tant de sacrifices pour qu'ils aient une belle vie, si leur fin est triste et malheureuse ? Tous les vieux sont les enfants de quelqu'un.

La société a laissé de côté les personnes âgées. Pas juste depuis le virus. Depuis une éternité. Parce qu'on ne veut pas se voir en eux. La société vit bien dans le déni. La société croit qu'elle a 18 ans et se fait croire qu'elle s'amuse tout le temps.

Le plus dérangeant dans cette histoire, c'est lorsqu'on lit le chiffre des décès, et que ça nous rassure de constater que les victimes sont surtout des gens de 70 ans et plus. Comme si c'était moins grave. Honte à nous. Une vie est une vie. Un être humain n'est pas un *char*. Il ne perd pas de la valeur avec le temps.

Je sais que la mort d'un enfant nous brise le cœur. La mort d'un vieil enfant devrait le briser aussi. On comptera en combien de morceaux après. On part toujours trop tôt quand on aurait pu partir plus tard.

On se console trop rapidement de la mort des aînés. Ça explique pourquoi leur existence n'est pas notre priorité. Ça explique leurs destins de délaissés.

Ce n'est pas juste en disant « ça va bien aller » que ça va bien aller. C'est en se faisant aller. Il faut changer notre rapport avec la vieillesse. Permettre de vieillir dans la dignité. Cesser d'écarter les gens plus âgés. Tout le monde fait partie de la *gang*. De 0 à 200 ans.

Vive les vieux!

L'âge n'est pas une défaite. L'âge est un exploit. On peut en être fier. J'ai 40 ans, ça fait 40 ans que je suis là ! J'ai 50 ans, ça fait 50 ans que je suis résistant ! J'ai 60 ans, ça fait 60 ans que je passe au travers. J'ai 70 ans, ça fait 70 ans que j'aime ce monde-là !

Ça passe vite comme ça. Hier, tu regardais Pierre Elliott Trudeau dire « finies les folies » dans ta commune. Un claquement de doigts et tu regardes son fils te dire de ne pas sortir de ton centre d'accueil.

La vie est trop courte. Chaque seconde compte. Autant celles du début que celles de la conclusion. Il y a des débuts interrompus et des conclusions interminables; peu importe où on est rendu dans le livre, c'est la page du présent qui compte le plus. Et le présent appartient aux vivants. À tous les vivants. De toutes les origines, de tous les sexes et de tous les âges.

Il a fallu trop d'horreurs pour éveiller les consciences au racisme, espérons que cette horreur éveillera nos consciences à l'âgisme.

On a toujours tort quand on catégorise les gens. On est tous nés à la même place, sur la terre. Et on est tous de la même époque. Tous des contemporains. Le reste, ce ne sont que des milliards de différences. Les aînés ne sont pas tous pareils. Pas plus que les jeunes. Voilà pourquoi on ne peut pas dire « les aînés sont comme ci, les aînés sont comme ça ».

Ça n'existe pas, le bloc des aînés. Ce qui existe c'est ton père, ta mère, le grand-père de ton ami, la grand-mère de la voisine. Bref, des êtres humains.

Vous vous demandez alors pourquoi mon titre « Vive les vieux ! ». Parce que ça rassemble tout le monde. Nous sommes tous des vieux. Quand j'avais 5 ans, mon frère en avait 12, et je le trouvais tellement vieux. On est tous les vieux de quelqu'un, qu'on soit vieux d'un jour ou vieux de douze mille jours.

Assumons-le. Surtout que l'âge ne mesure rien. Parce que ce qui nous identifie en est à l'abri. Ce n'est pas l'âge qui fait qui nous sommes, mais c'est un mot qui lui ressemble. Changez le *g* pour un *m*. L'âme. La petite voix en nous. Qui nous fait rire, pleurer, réfléchir et frémir. Invisible et omniprésente. Sans âge.

C'est pour ça qu'on est toujours étonné quand on inscrit sa date de naissance en remplissant un formulaire. Je ne suis pas vraiment rendu là ! Notre âme a toujours l'impression qu'elle vient tout juste d'arriver. Elle reste intemporelle jusqu'au jour où il faut la rendre.

Si on veut la garder le plus longtemps possible, il faut se soucier de celles et ceux qui nous ont permis d'en avoir une.

Car, tant qu'à jouer au Scrabble, remplaçons le *v* de vieux par un *d*, et nous ne serons pas loin de la vérité. Ce sont eux qui nous ont créés.

Source journal La presse

DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN



FÊTE DES CŒURS

« Un seul sourire et le cœur chavire vers cet abîme qui paralyse et hypnotise. Sous cette emprise, plus rien n'existe, seul un sentiment surgit celui que l'on n'ose dire, L'Amour » (Sonia Lahsaini)

Mardi le 13 février 2024

- Endroit** Salle Stratos 1130 Thibeau, Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine
Arrivée 11 : 00 heures ouverture des portes, accueil, inscription et signature du livre
Dîner 12 : 00 heures repas chaud
Coût 20 \$ membre et 30 \$ non-membre
Inscription Date limite le 8 février auprès de Micheline Boisvert au 819 372-1214

RECEVOIR LE BULLETIN EN FORMAT NUMÉRIQUE

Celles et ceux qui lisent notre bulletin, **les bonnes notes** en format numérique et qui ne souhaitent plus recevoir la version papier peuvent en aviser Jocelyn Trudel au 819 383-7124. C'est avec plaisir que je vous ajouterai à la liste qui en compte déjà plus de quatre-vingt-cinq.

Par ce geste responsable, face à l'environnement, vous permettez au secteur G de réduire les coûts d'impression, de livraison et frais postaux.

L'AREQ 04G SUR INTERNET

Vous pouvez avoir accès en tout temps au bulletin les bonnes notes, au contenu intégral en version numérique. Tous les messages de groupe sont envoyés en (cci). Pour faire partie de la liste de distribution ou pour des informations supplémentaires, communiquez à l'adresse suivante :

(gaston_levasseur@sympatico.ca)

gaston_levasseur@sympatico.ca

RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ

Les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1^{er} janvier 2024 viennent d'être présentées à l'assemblée générale d'ASSUREQ. Suites aux réclamations de l'année 2023, il a été convenu d'augmenter les primes du régime d'assurance maladie de 3,9%. Le congé de prime de 3\$ par mois a également été reconduit.

2 Régimes	Régime Assurance maladie - Prime mensuelle 2024 vs 2023					
	Protection individuelle		Protection monoparentale		Protection familiale	
	2024	2023	2024	2023	2024	2023
Santé	25,32\$	24,26\$	30,52\$	29,26\$	48,44\$	46,51\$
Santé plus	47,14\$	45,26\$	56,35\$	54,12\$	88,09\$	84,67\$

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

RÉGIME D'ASSURANCE VIE

Encore cette année, l'analyse de l'expérience du groupe (nombreux décès) a malheureusement entraîné une augmentation de la prime en assurance vie. En effet, la prime de la protection individuelle a subi une hausse variant de 1,08\$ à 3,24\$ par mois. Quant à la prime pour la protection familiale, la hausse varie entre 1,30\$ et 3,46\$ par mois. Le congé de prime de 3\$ par mois a été reconduit.

2 Protections	Régime Assurance vie - Prime mensuelle 2024 vs 2023					
	Choix 1 (max 20 000\$)		Choix 2 (max 40 000\$)		Choix 3 (max 60 000\$)	
	2024	2023	2024	2023	2024	2023
Individuel	19,32\$	18,24\$	41,64\$	39,48\$	63,94\$	60,72\$
Familial	30,32\$	29,02\$	52,64\$	50,26\$	74,96\$	71,50\$

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

CORPORATION ASSUREQ

Lors d'une assemblée générale extraordinaire tenue le 23 octobre 2023, il a été voté de prendre les dispositions légales pour dissoudre la corporation ASSUREQ. Ceci n'affectera en rien notre couverture d'assurance qui continuera d'ailleurs de s'appeler ASSUREQ. La seule implication de cette dissolution touchera la gestion de notre assurance. Au lieu d'élire un conseil d'administration qui gère notre assurance, dorénavant, ce seront nos représentantes et représentants de l'AREQ qui en feront la gestion. Pour mieux comprendre le cheminement de cette proposition, vous pouvez consulter l'infolettre du 13 octobre 2023 à l'adresse suivante : <https://areq.lacsq.org/rappel-assemblee-generale-et-assemblee-generale-extraordinaire-dassureq-2023/2023/10/>

Réal Flibotte
Responsable pour les assurances du secteur 04D

DATE IMPORTANTE À AJOUTER À VOTRE AGENDA



Chers membres de l'AREQ 04 G,

Tous les membres du conseil sectoriel se joignent à moi pour vous convier à un souper qui se tiendra le 21 février 2024 à 18 :00 heure au Centre de Formation Professionnelle Bel- Avenir- (École D'Alimentation et D'Hôtellerie) 1905 Boulevard Saint-Louis Trois-Rivières.

Cet évènement promet d'être une opportunité idéale pour renforcer nos liens et partager un repas dans une ambiance chaleureuse. Votre présence serait grandement appréciée pour faire de ce souper un succès. Nous espérons vous y voir en grand nombre!

Le prix du souper et le menu vous seront transmis lors de notre déjeuner du 10 janvier. Il est impossible pour le moment d'avoir les informations des chefs en devenir.

Les informations seront transmises également à M Gaston Levasseur pour notre site internet.

Ce souper est offert uniquement aux membres et aux non- membres de notre AREQ à la condition d'obtenir un minimum de 60 personnes. Moins de 60 personnes, nous devons accepter la présence d'autres associations.

Nous sommes très heureux (es) que notre demande ait été acceptée. Alors, n'hésitez pas. Il ne faut pas rater cette chance. Il faut en parler à notre famille et nos amis pour atteindre le minimum de 60 personnes et même le dépasser.

Pour réserver votre place, il suffit d'appeler **Micheline Boisvert au 819 372-1214** ou de vous inscrire lors de notre déjeuner du 10 janvier 2024.

Ginette Massicotte
Présidente AREQ 04G

CHANGEMENT DE VOS COORDONNÉES

Nous vous invitons à avertir l'AREQ des changements de vos coordonnées (adresse civique, adresse courriel, téléphone), afin de pouvoir continuer à être informé des services offerts par notre Association, pour lesquels vous payez une cotisation.

Vous pouvez procéder de différentes manières :

Directement sur le site internet de l'AREQ : <https://areq.lacsq.org/mise-a-jour-de-mon-profil/>

Par courriel à l'adresse [info@ areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

Par téléphone aux numéros 418-525-0611 ou 1-800-663-2408 (sans Frais)

Il suffit d'avoir en main votre numéro de membre (sur votre carte de L'Areq ou à la dernière page de la revue QUOI de Neuf que vous recevez par la poste).

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES ACTIVITÉ RÉGIONALE

À l'occasion de la **Journée internationale des droits des femmes**, le comité régional de la condition des femmes a invité comme conférencières deux agentes de notre région de la **Gendarmerie Royale du Canada** qui nous parleront de leur vécu au sein de la GRC. Elles nous présenteront de bons conseils pour éviter les **fraudes et les cyberfraudes** que les personnes âgées subissent en grand nombre.

Conférencières : Mmes Isabelle Giroux et Michelle Guay (ex-enseignante)

Date : 1^{er} mars 2024

Lieu : Pavillon Maurice Pitre 6455 Notre-Dame-Ouest Trois-Rivières

9 :30 Accueil

10 :00 Conférence et vidéo sur les fraudes

11 : 00 Question

11 : 45 Dîner

13 :00 Jeu ludique

14 :00 Fin des activités

Coût : 20\$ les membres et 30\$ les non-membres.

Inscription auprès de Micheline Thibeault avant le 22 février 2024 au 418 328-3923.

Paiement par chèque libellé à AREQ 04G.

Poster à AREQ 04G, 259, des Lilas, Saint-Narcisse, QC, GOX 2YO

Une collaboration des membres du conseil régional, du comité régional de la condition des femmes et du secteur 04G Cap-de-la-Madeleine

Les origines de la Journée internationale des femmes

Elles remontent à la fin du XIXe siècle, lorsque les femmes se sont mobilisées pour obtenir le droit de vote et d'autres droits civiques. En 1910, lors de la Deuxième conférence internationale des femmes socialistes à Copenhague, Clara Zetkin propose de créer une journée internationale des femmes pour commémorer les luttes des femmes pour leurs droits. Cette proposition est adoptée et la première Journée internationale des femmes a été célébrée le 19 mars 1911.

Ginette Massicotte
Présidente AREQ 04G

DÎNER DE LA CABANE À SUCRE 3 avril

Avec nos amis de l'AREQ, nous aimons bien nous sucrer le bec.
Il ne faut pas briser la tradition d'aller à la cabane au printemps.

Mercredi 3 avril 2024

Sucrierie Boisvert et Fils inc.

11, rang Rivière Batiscan Nord Est, Saint-Stanislas, 418 328-3722

Arrivée	11 heures	Accueil, inscription, paiement sur place
Dîner	12 heures	Délicieuse table champêtre du temps des sucres
Coût	32.00 \$	Pour membre et non membre

Tire sur neige en après-midi
Musique, danse et animation

Produits de l'érable et produits raffinés à vendre à la boutique
Les becs sucrés ne voudront certes pas manquer cette activité printanière.

Vivre le temps des sucres!

Date limite d'inscription 25 mars 2024

Micheline Thibeault au 418 328-3023 ou micheline.thibeaultkado@gmail.com

SAVIEZ-VOUS ?

Il faut 40 litres d'eau d'érable pour produire 1 litre de sirop d'érable

LES SECRETS DE L'ÉRABLE

Vous pouvez remplacer le sucre par du sirop d'érable dans la plupart des recettes. La plupart du temps, vous pouvez remplacer le sucre par une quantité égale de sirop ou de sucre d'érable dans vos recettes sucrées ou salées. Dans les gâteaux et la majorité des desserts, pour 250 ml (1 tasse) de sirop utilisé, il suffit de réduire d'environ 60 ml (1/4 tasse) la quantité de liquide (eau, lait, jus, etc.) qui entre dans la composition de la recette.

TIRE D'ÉRABLE AU MICRO-ONDE

1 tasse de sirop d'érable, de préférence doré pour son goût délicat. Neige bien propre. Si vous n'avez pas de neige à portée de main, vous pouvez utiliser de la glace finement concassée.

Graisser légèrement 1 cm (3/8 po) sur le haut intérieur d'un contenant pouvant aller au micro-ondes. Ceci empêchera le sirop de renverser. Verser le sirop d'érable dans le contenant. Remplir un grand récipient plat de neige et bien la compacter. Laisser le contenant à l'extérieur en sécurité ou au congélateur, le temps que la tire atteigne la bonne température.

Chauffer le sirop d'érable 7 à 10 minutes au four à micro-ondes (le temps de cuisson peut varier selon la force du micro-ondes). La préparation est prête lorsque les gouttes de tire forment des petites boules molles dans un verre d'eau froide. Verser la préparation sur la neige ou dans un contenant et réfrigérer. Prendre un bâton et déguster votre tire.

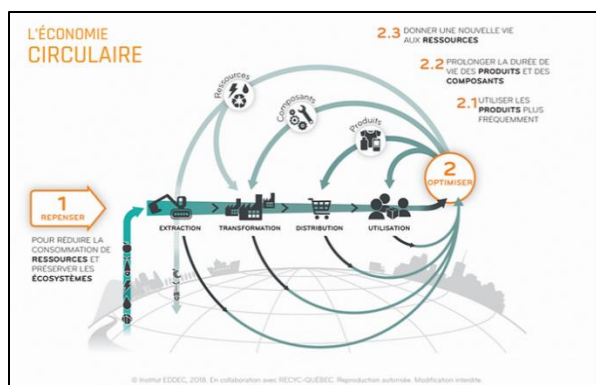
JOUR DE LA TERRE

Activité régionale du Jour de la Terre

Vendredi le 19 avril 2024

Le secteur Bois-Francs et le Comité environnement régional vous invitent à venir souligner le Jour de la Terre à l'occasion de l'activité régionale qui aura lieu à Victoriaville le vendredi 19 avril 2024. L'activité se tiendra au **Club de Golf de Victoriaville** (au 223 rue Perreault, G6P 5E7, 819-752-4907)

En avant-midi, une conférence sur L'économie circulaire (personne conférencière à préciser)



La personne-ressource nous présentera la Cité de l'Innovation circulaire et durable (CICD), cet organisme en développement à Victoriaville grâce au support du MEIE et du Mouvement Desjardins. On nous entretiendra du contexte de sa création, de même que de son mandat : structurer le mouvement industriel régional et agir comme bougie d'allumage pour favoriser l'économie circulaire. Il s'agit d'une économie qui vise à diminuer l'exploitation de nouvelles ressources comme intrants, à valoriser les extrants (déchets). Pour plus :

<https://www.lapresse.ca/affaires/portfolio/2023-11-07/innovation/une-cite-unique-circulaire-et-durable.php>

En après-midi, notre projet initial était de se déplacer au Cégep de Victoriaville pour participer à des ateliers de notre choix en environnement, offerts par des élèves finissants.es du Cégep à l'occasion de leur épreuve synthèse de programme. **La tenue de grèves** à répétition risque de retarder la fin de la session d'automne au Cégep, de même que le calendrier entier de la session d'hiver. **En conséquence, le comité se voit obligé de repenser son programme de l'après-midi.** Pour l'instant, au moment d'écrire ces lignes pour parution dans le bulletin de certains secteurs, les activités très intéressantes que nous vous offrirons en après-midi, comme c'est toujours le cas dans le secteur Bois-Francs, ne sont pas encore choisies. Elles le seront dans une communication à venir très bientôt.

Le projet de programme de la journée (à confirmer) :

9 h 30	Accueil au Club de golf	13 h 00	À préciser plus tard
10 h 00	Conférence	15 h 00	Plénière
11 h 15	Questions	15 h 15	Départ
11 h 30	Dîner		

Coûts (à confirmer) : 20 \$ pour les membres du secteur 35 \$ pour les non-membres
Chèques au nom de votre secteur

Les inscriptions doivent être transmises au secteur Bois-Francs au plus tard le 10 avril 2024.

Le secteur Bois-Francs vous attend nombreux pour cette importante journée préparée conjointement avec le comité régional en environnement.

Dominique Bédard,
Membre du comité environnement régional
et présidente du secteur Bois-Francs

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale sectorielle 04G- Cap-de-la-Madeleine

Le mardi 14 mai 2024

Les membres de l'**AREQ** Cap-de-la-Madeleine (04G) sont, par la présente, convoqués à l'**Assemblée générale sectorielle (AGS)** qui se tiendra à la **Salle Stratos** .
1130,boulevard Thibeau (angle Cooke), Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)

8 heures 30 : Accueil et inscription
9 heures : Mot de bienvenue
9 heures 15 : Assemblée générale sectorielle et élections
12 heures : Repas chaud
14 heures : Mot de la fin

Le dîner est **gratuit** pour les membres assistant à l'assemblée
Coût pour les non-membres : 25 ,00 \$

Inscription :date limite le 7 mai 2024 auprès de Micheline Boisvert au 819 372-1214 ou areq04g.org

À cette occasion,nous pourrons tracer un bilan des différentes activités réalisées dans notre secteur au cours de la dernière année. Nous pourrons aussi fraterniser avec les membres présents tout en prenant connaissance des suggestions ou besoins exprimés de votre part. Nous espérons que vous serez des nôtres en très grand nombre. Votre conseil sectoriel vous attend. Bienvenue à la relève!
Bienvenue à toutes et tous!

Nous comptons sur vous . Vos idées, vos opinions et votre participation seront essentielles au succès de notre association.Cette assemblée est d'une très grande importance pour la survie et le bon fonctionnement de notre secteur 04G.**le quorum requis est de 14 membres.**
Pour un intérim de 2 ans ,il y aura élection aux postes de présidence. Pour un intérim de deux ans, il y aura élection au poste de secrétaire.

Tout membre régulier et en règle de L'Association, inscrit dans le secteur 04 G , est éligible à l'un ou l'autre des postes du conseil sectoriel. Sa candidature doit être appuyée par deux autres membres réguliers et en règle. Le bulletin de participation doit être signé par la personne candidate et remis à la personne assumant la présidence du comité d'élection. Vous pouvez demander un formulaire à Micheline Thibeault. michelinethibeaultkdogmail.com

Ginette Massicotte
Présidente AREQ 04G

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée régionale annuelle Mauricie-Centre-du-Québec (04)

Les membres de l'AREQ de la région Mauricie-Centre-du-Québec (04) sont convoqués à l'**Assemblée générale régionale annuelle** qui se tiendra le **jeudi 30 mai 2024 dans le secteur de Trois-Rivières.**

Centre communautaire Desormeaux, 300 rue Chapleau, Trois-Rivières, G8W 1Z9

On y présentera le bilan des réalisations de l'année. Ce sera aussi l'occasion de fraterniser avec les membres des autres secteurs.

Les membres de **La Fondation Laure-Gaudreault** sont aussi convoqués à leur Assemblée générale qui se tiendra au début de la journée soit de **9 : 15 à 9 : 45**. Cette fondation est la nôtre!

8 : 45 Accueil

9 : 15 Assemblées générales régionales de la FLG

9 : 45 Assemblées générales régionales de l'AREQ (élections du CR)

12 : 00 Repas

14 : 00 Mot de la fin

Coût : 10 \$ pour les membres;
35 \$ pour les non-membres

Inscription auprès de Micheline Thibeault avant le 17 mai 2024 au 418 328-3023.

Paiement par chèque libellé à **AREQ 04 G**

Poster à AREQ 4 G, 259 des Lilas, Saint-Narcisse, QC, G0X 2Y0.

Comme d'habitude, le transport en covoiturage sera défrayé par l'AREQ régionale.

Simone Samson
Présidente régionale

Le secteur de Trois-Rivières sera heureux de vous accueillir.

COMITÉ RETRAITE

L'indexation du RREGOP en 2024

En plus de l'indexation régulière, une indexation additionnelle sera versée pour les années cotisées entre 1982 et 1999.

Retraite Québec vient d'annoncer le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du régime de rentes du Québec (RRQ) à compter du 1^{er} janvier 2024 : ce taux est de **4,4 %**. Il a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2022 et octobre 2023. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

Indexation régulière de la rente du RREGOP en janvier 2024

C'est ce taux de 4,4 % 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 et le RRCE. Cela s'applique également sur la rente de la personne conjointe survivante.

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.

Indexation régulière de la rente du RREGOP en janvier 2024

Années cotisées avant le 1^{er} juillet 1982 : Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	4,4 % (soit le TAIR)
Années cotisées entre le 1^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999 : Portion de la rente indexée selon le TAIR – 3 %	1,4 % (soit le TAIR-3 %)
Années cotisées depuis le 1^{er} janvier 2000 : Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des 2 formules : 50 % du TAIR ou TAIR – 3 %	2,2 % (soit 50 % du TAIR, la plus avantageuse des 2 formules)

Indexation additionnelle pour les années cotisées entre 1982 et 1999

Pour la première fois au RREGOP, une indexation dite « additionnelle » sera versée en 2024. Cette indexation additionnelle est rendue possible en raison des surplus constatés dans la plus récente mise à jour de l'évaluation actuarielle du RREGOP. En effet, cette mise à jour publiée en octobre dernier a révélé un taux de capitalisation de 123,1 %, ce qui correspond à l'une des conditions pour le versement additionnel d'une indexation en 2024, à même des surplus de la caisse des personnes participantes. Ce montant s'ajoutera à l'indexation régulière prévue pour la période 1982 à 1999.

Bref rappel

Rappelons qu'une entente est survenue en 2010 entre le gouvernement et les parties négociantes, notamment la CSQ, sur le financement du RREGOP (politique de financement). Dans la foulée de cette entente, l'article 77 de la Loi sur le RREGOP a été modifié pour permettre une bonification de l'indexation à même les surplus de la caisse des participants quand ceux-ci dépassent 120 %.

Quoi? Une indexation ponctuelle (non récurrente) des rentes en paiement, qu'on appelle aujourd'hui une indexation additionnelle.

Sur quoi? Sur la rente correspondant aux années cotisées entre le 1^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999, mais sur la moitié de la rente seulement (celle à la charge de la caisse des personnes participantes).

Combien? L'indexation additionnelle correspond à l'écart entre l'indexation des années cotisées après 2000 et celle des années cotisées entre 1982 et 1999, soit **0,8 %** (2,2 % - 1,4 % = 0,8 %). Ce 0,8 % s'ajoutera à l'indexation régulière de 1,4 % pour cette portion de rente.

Quand? Autour du mois d'août 2024.

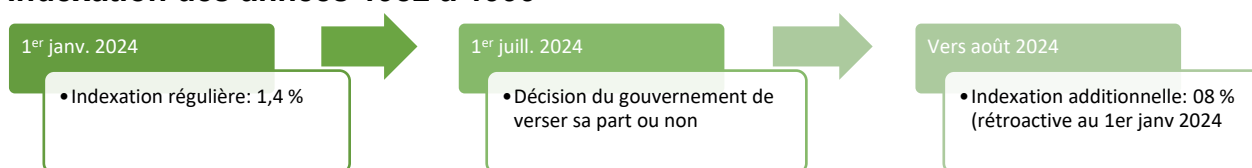
Comment? L'ajustement sera fait automatiquement sur la rente et sera rétroactif au 1^{er} janvier 2024. Il est à noter que la rente additionnelle sera versée pour les régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, tels que le RREGOP. Cependant, en ce qui concerne le RRE, RRF et le RRCE, cette indexation additionnelle sera versée uniquement si le gouvernement décide de verser sa part de l'indexation.

La part de l'employeur

Mentionnons enfin que lors de l'entente de 2010, le gouvernement n'a pas souscrit au même engagement visant à indexer de façon ponctuelle la rente à sa charge dans la situation d'un taux de capitalisation au-dessus de 120 %. En d'autres termes, il n'y a pas d'engagement formel du gouvernement à l'effet d'indexer sa part de la rente dans une telle situation. L'article 77.0.2 de la Loi sur le RREGOP permettrait au gouvernement d'indexer la rente à sa charge à son bon vouloir. Le gouvernement a jusqu'au 1^{er} juillet 2024 pour décider s'il verse sa part de l'indexation additionnelle ou non.

L'AREQ revendique depuis près de 13 ans que le gouvernement mette sa part. Plus que jamais, des pressions seront exercées par l'Association pour que le gouvernement s'engage à verser sa part d'indexation. Nous vous en tiendrons informés.

Indexation des années 1982 à 1999



Micheline Thibeault
Comité retraite 04 G



17 FÉVRIER 2024

MIREILLE MATHIEU - 60 ANS D'AMOUR

Mireille Mathieu sera de retour au Québec, pour célébrer le 60e anniversaire d'une carrière qui l'a menée aux quatre coins du monde, dans un concert où elle offre un bouquet de ses plus grands succès.

269\$

- ✓ Transport en autocar de luxe
- ✓ Délicieux souper table d'hôte
- ✓ Excellent billet de spectacle
- ✓ Service d'un accompagnateur
- ✓ Taxes et pourboires



Voyage de groupe avec accompagnateur



Place des Arts, Montréal



Départ vers 15h15 / Retour vers 23h30
Départ de Shawinigan-Sud si min. 8 personnes

Non-inclus : FICAV (0.35%), assurance annulation (13.08\$)

Josée Bournival 819 535-3368



Robert Jacques 819 536-4175

Ginette Massicotte 819 537-8841



Voyages Arc-en-ciel



24 AVRIL AU 15 MAI 2024

ACC: JACQUES DUPONT

LONG SÉJOUR EN TUNISIE (MARHABA BEACH 4*)

Idéalement situé au centre-ville de Sousse, l'hôtel Marhaba Beach donne directement sur une belle plage de sable blanc et les eaux cristallines de la mer méditerranée.

2419\$

- ✓ **Vols directs avec Tunisair et transferts**
- ✓ **Formule tout-inclus**
- ✓ **5 piscines, plage privée**
- ✓ **Animation et activités**
- ✓ **Internet haute vitesse gratuit (Wi-Fi)**



Voyage de groupe avec accompagnateur



Dépôt: 750\$ / Paiement final: 16 fév. 2024



Transport aéroportuaire T-R 125\$ / Shawi 150\$

Non-inclus: FICAV (0.35%), Frais de dossier (25\$ + tax.)
assurances voyages, dépenses personnelles, vue mer + 170\$

*Passeport valide 3 mois, 21 passagers requis pour garantir l'accompagnateur,
horaire sujet à changement, occ. double.

Josée Bournival 819 535-3368



Robert Jacques 819 536-4175

Ginette Massicotte 819 537-8841



Voyages Arc-en-ciel

À LA MÉMOIRE DE NOS MEMBRES DISPARUS

*Que les beaux souvenirs de l'être cher
Vous apporte un peu de réconfort.
Que l'avenir vous offre des saisons ensoleillées,
Capable d'éclairer vos cœurs d'une douce et tendre lumière*

1937 - 2023



Au CIUSSS MCQ-CHAUR de Trois-Rivières, le 29 juillet 2023, est décédée à l'âge de 86 ans, madame Lucette Genest, fille de feu Aristide Genest et de feu Yvette Béchar, demeurant à Trois-Rivières. Elle a enseigné de nombreuses années au primaire, école Saint-Eugène. L'AREQ 04G a fait un don à la Société Alzheimer de Québec.

1938 - 2023



Au CIUSSS MCQ-Centre d'hébergement Roland-Leclerc de Trois-Rivières, le 13 août 2023, est décédé à l'âge de 85 ans, monsieur Henri-Paul Martel, époux de madame Odette Massicotte, fils de feu Paul-Émile Martel et de feu Jeannette Arseneault, demeurant à Trois-Rivières. Il a enseigné à la Polyvalente du Cap. Un don a été fait à la fondation Laure-Gaudreault par l'AREQ 04 G.

1945 - 2023



À Trois-Rivières, le 14 octobre 2023, est décédé subitement monsieur René Guimont. Peintre-sculpteur, René Guimont a marqué le monde des arts et de l'enseignement. La poésie vivait à travers lui et son esprit vif nous manquera à jamais. Il laisse dans le deuil son épouse et muse Marie-Thérèse Pépin. Un don a été fait à la fondation Laure-Gaudreault par l'AREQ 04 G.

Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées

À Odette Lafrenière pour le décès de sa belle-sœur, Renée Lemire Bélisle.

À Guy Marchand pour le décès de son frère, Pierre Marchand.

À Luce Malbeuf pour le décès de son beau-frère, Pierre Marchand.

À Denise Paris Hénaire pour le décès de sa belle-sœur, Pierrette Hénaire.

À Pierre Laflamme Gosselin pour le décès de sa fille Mme Marie-Ève Doyon Gosselin.

Messe souvenir

Le 9 novembre à l'église Sainte-Famille, les membres de votre conseil sectoriel étaient présents pour partager le deuil des familles affligées par la perte d'un être cher. Ce fut un moment riche en émotions. Nous tenons à remercier Mme Nicole Brière pour avoir mené ce dossier de main de maître. Tous les changements qu'elle a apportés ont été grandement appréciés par les membres présents, dont certains ont tenu à nous en faire part. Mme Brière est maintenant responsable de ce dossier et nous voulions lui faire savoir que sa présence au sein de notre équipe fait toute la différence. Son éthique de travail et son implication sont admirables. Nous avons de la chance d'avoir quelqu'un d'aussi dévouée dans notre équipe.

Ginette Massicotte
Présidente AREQ 04G

HOMMAGE À CLAUDE POUDRIER

Septembre 2023
AREQ 04 G



De chaleureuses salutations à toutes les personnes réunies à ce Dîner des Retrouvailles 2023. Bienvenue!

Des salutations bien spéciales à Claude, notre président sortant, et à sa conjointe, Hélène.

À l'AREQ 04 G, durant au moins dix années, dont six à notre conseil sectoriel, il en fut fier représentant. Deux mandats consécutifs à travailler de nombreuses heures, sans salaire, mais avec une grande participation de nos membres aréquiens.

Comme lu dans le bulletin *les bonnes notes...*, Claude reconnaît avoir investi beaucoup de temps à l'AREQ : d'abord parce que c'était agréable de côtoyer des personnes extraordinaires, dit-il, et d'échanger avec les membres assidus, lors de nos diverses rencontres : associatives, culturelles ou festives.

Toujours présent aux réunions mensuelles, régionales et même nationales. Jamais en retard, plutôt en avance. Quelques voyages de temps en temps, mais en dehors du calendrier fixé pour le bon fonctionnement de notre association.

Il arrivait avec un ordre du jour bien établi, bien chargé, avec tous les points importants à traiter. De nombreux courriels informant ses pairs des nouveautés, des changements, des réponses aux questions posées... Une attention particulière face à nos vies personnelles : un anniversaire, un succès, une implication, une peine, une joie...

La première année, il a su écouter... Il posait les questions pertinentes, il ajoutait de plus en plus de ses idées. La deuxième année, il a su prendre solidement sa place comme président, mais en respectant toujours les décisions passées et présentes. Bravo pour avoir géré sainement notre secteur 04 G!

Un des premiers mots à dire à haute voix est MERCI pour tout! Comme un papillon, après avoir habilement volé, tu as laissé une association en action et en mouvement. L'enjeu qui te tient à cœur est celui de la relève. Tu souhaites voir régulièrement les jeunes personnes retraitées se joindre aux membres plus âgés.

Tu as voulu la force du groupe, l'unité et la solidarité. Toutes des actions préconisées par l'AREQ. Tu as cru à ton équipe et tu as terminé avec une forte note de passage. Encore MERCI!

Le nom de Claude figure parmi les Étoiles de la Renommée en Éducation à l'UQTR. En 2019, il a obtenu un Pythagore, l'équivalent de la médaille d'or, pour s'être démarqué par sa carrière et son implication dans la communauté. Les Étoiles symbolisent la réussite et inspirent le dépassement de soi. Encore une fois BRAVO!

Claude s'est mérité une Médaille du Lieutenant-gouverneur en 2021. Une reconnaissance pour son engagement social et communautaire. Félicitations!

Ta route du bonheur ne part pas des personnes et des choses pour arriver à toi, elle part toujours de toi pour aller vers les autres. Claude a aussi une vie familiale... Il est le conjoint de sa douce Hélène. Il est choyé par deux grandes filles : Catherine et Janie. Il est le grand-papa de trois petits-fils débrouillards et attentionnés et d'une adorable petite fille qui sait très bien charmer son papi.

Une bonne respiration! Claude, ton cœur bat et se débat, tes mains sont moites, tes paupières dansent la salsa... Tu attends très impatiemment ce qui suivra... Quelques bribes, en voilà!

Un acrostiche pour terminer l'hommage d'une personne au grand cœur, un homme dévoué à sa famille et un personnage plus grand que nature.

Claude, tu te reconnaîtras assurément... Mais avec ta belle humilité, tu trouveras exagération. Non! Tout est vrai!

Claude est compréhensif, capable de calmer une situation tendue, consciencieux. Il possède une culture presque internationale.

Loyal, logique, leader.

Authentique, il le fut durant les années passées à l'AREQ. Très accueillant. Il possède une aisance personnelle à communiquer.

Unique en son genre, ce bonhomme sympathique!

Débrouillard, digne de confiance. Disponible.

Enthousiaste, engagé, un esprit d'équipe remarquable.

Persévérant, polyvalent, présent jusqu'au bout dans tout ce qu'il entreprend. De plus, très productif face à des nouveautés. Mais ne lui piler pas sur les pieds.

Observateur averti. Optimiste, ouvert d'esprit. Objectif dans ses jugements. Parfois obsessionnel...

Urbain aimant la nature, la campagne, la pêche, les montagnes et les voyages...

Déterminé à réussir dans ses démarches. Dynamique avec ses petits-enfants.

Respectueux envers ses amis et ses connaissances. Responsable comme bénévole. Réaliste avec un esprit pratique.

Intense dans ce qu'il entreprend. Impliqué dans les causes choisies.

Efficace, énergique, il est à l'écoute de ses pairs.

Reconnaissant envers les gens qui s'impliquent avec lui.

Nous pourrions nommer d'autres qualités propres à Claude : sincère, fier, ambitieux, sociable, encore et encore.

Un homme parfait ça n'existe pas... Claude possède aussi quelques mignons petits défauts bien spécifiques : incapable de travailler avec des personnes négatives et dans une atmosphère tendue. Il supporte mal les gens non préparés à une fonction donnée. Il rougit facilement à des émotions ou des souvenirs. Nous sommes fiers de toi Claude! On te répète les mots écrits à la page couverture de notre dernier bulletin : « Précieux et chaleureux mercis pour les six ans passés au conseil sectoriel 04 G. Amitié, tendresse, complicité et souvenirs.

Claude, tu as été et tu seras toujours un bon ami pour chacune et chacun de nous! On t'aime tel que tu es. Merci d'avoir été des nôtres!

Saluons bien haut ta conjointe Hélène! Elle a su accepter tous les dérangements lors de nos réunions mensuelles. Elle nous a prêté son homme à maintes reprises. Nous en avons largement profité...

En reconnaissance, chère Hélène, nous t'offrons chaleureusement ces fleurs de la saison. Nous t'embrassons!

Cher Claude, c'est à ton tour de te laisser parler d'amour. Accepte ces modestes présents en souvenir des heures passées en notre compagnie. De plus, nous ajoutons cet hommage que tu pourras lire à tête reposée. Nous l'accompagnons d'un magnifique tournesol qui rayonne dans la nature comme toi dans la communauté et notre association. Il te représente admirablement bien. Disons parfaitement bien!

Nous t'aimons! Nous t'embrassons fort!

Les membres, les personnes amies et le conseil sectoriel

Hommage composé par Micheline et Gaétane Boisvert

Septembre 2023

LONGS SÉJOURS À L'ÉTRANGER

Six mois au soleil, oui ! Y laisser des plumes, pas question ! Dans les prochains jours, un certain nombre d'entre vous partira pour un long séjour dans les pays chauds. Comme chaque année, je vous rappelle quelques conseils importants à ne pas oublier pour partir l'esprit tranquille.

Voici quelques chiffres à retenir pour une facture moins salée. Les coûts que je vous mentionne ici remontent déjà à quelques années, donc dites-vous qu'ils sont probablement supérieurs, et peut-être de beaucoup, à ceux mentionnés.

- Vous avez passé plus de 182 jours à l'étranger cette année (civile) ? Le gouvernement canadien cessera de vous considérer comme un résident du pays à partir de la 183^e journée. Vous devrez dire adieu aux protections de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), aux protections de l'ASSUREQ, car pour y avoir droit, vous devez être couvert par la RAMQ, et aux protections de la Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ). Pour échapper à cette situation, inscrivez-vous comme « résident de fait » dans votre déclaration d'impôt, en remplissant l'annexe D du formulaire T1248 de Revenu Canada ou ne dépassez pas les 182 jours par année civile.
- Le fisc américain additionne les jours que vous avez passés aux États-Unis pendant l'année au tiers de ceux de l'année précédente et au sixième de ceux passés là-bas deux ans plus tôt. Si le total dépasse 182, il faut payer de l'impôt! Heureusement, on peut s'en tirer en remplissant chaque année le formulaire fiscal 8840 de l'agence américaine du revenu (IRS).
- Selon la RAMQ, être hospitalisé pendant 3 jours en Floride à cause d'une crise cardiaque coûte autour de 26 000\$. La Régie remboursera... 735\$. Elle ne paiera ni la chambre privée ou semi-privée, ni le transport d'urgence, ni le rapatriement de la personne. Une assurance médicale privée est donc incontournable, ce que vous avez avec ASSUREQ. Petit rappel de notre protection : pour celles et ceux ayant le régime Santé, votre protection s'applique pour des voyages de 90 jours ou moins. Pour le régime Santé Plus, votre protection s'applique pour des voyages de 182 jours ou moins. Dans les deux cas, vous devez toujours respecter la règle des 183 jours par année civile prescrite par le gouvernement. Prévenez votre assureur de tout problème de santé préexistant, ainsi que de vos dates exactes de départ et de retour.
- La RAMQ ne remboursera pas les médicaments achetés à l'étranger, même si vous avez reçu votre ordonnance au Québec. Faites le plein avant de partir! Elle vous remboursera en revanche les services professionnels de santé (médecin, dentiste ou optométriste) couverts au Québec, même si vous les recevez à l'étranger, mais jusqu'à concurrence des tarifs québécois. Si ça coûte plus cher, vous devrez payer la différence. Medicare évalue à 120\$ un examen complet de l'œil aux États-Unis, soit entre 60\$ et 95\$ de plus que le montant habituellement remboursé par la Régie pour une visite chez un professionnel de la vue.
- En cas d'accident de la route à l'étranger, la SAAQ paiera pour vos dommages corporels, mais pas pour les blessures causées aux autres. Il faut donc avoir une assurance de responsabilité civile. Les assureurs conseillent de prendre une assurance entre 1 et 2 millions de dollars.

Réal Flibotte
Responsable pour les assurances du secteur 04D

CONSEIL SECTORIEL

Présidente

Ginette Massicotte
(819) 537-8841
jugifradet@hotmail.com

1^{re} Vice-présidente

Micheline Boisvert
(819) 372-1214
boisvertmicheline@hotmail.com

2^e Vice-président

Jocelyn Trudel
(819) 383-7124
jocelyn.trudel@gmail.com

Trésorière

Micheline Thibeault
418 328-3923
micheline.thibeaultkado@gmail.com

RESPONSABLES DE DOSSIERS SECTORIELS

Agenda

Jocelyn Trudel
(819) 383-7124
jocelyn.trudel@gmail.com

Bulletin

Jocelyn Trudel
(819) 383-7124
jocelyn.trudel@gmail.com

Publipostage

Jocelyn Trudel
(819) 383-7124
jocelyn.trudel@gmail.com

RESPONSABLE DE DOSSIERS RÉGIONAUX

Assurance

Guy Marchand
819 373-5687
guymarchand23@gmail.com

Comité des hommes

Gilbert Lahaye
819 244-1020
lahaye.gilbrt7@hotmail.com

Condition des femmes

Poste vacant

Environnement

Jocelyn Trudel
(819) 383-7124
jocelyn.trudel@gmail.com

Relève et participation

Ginette Massicotte
(819) 537-8841
jugifradet@hotmail.com

Retraite

Micheline Thibeault
418 328-3923
micheline.thibeaultkado@gmail.com

Sociopolitique

Vacant

Site WEB

Gaston Levasseur
gaston_levasseur@sympatico.ca

COORDONNÉES IMPORTANTE

ASSUREQ

2525 Boul. Laurier, C.P. 10 500 Succ. Ste-Foy,
Québec, QC, G1V 4H6
418-651-6962
<https://areq.lacsq.org/assureq/>

Beneva (SSQ-Vie)

2525, boul. Laurier, C.P. 10 500
Québec, QC, G1V 2L2
1-800-565-4550
<https://ssq.ca/nous-joindre/particulier>
<https://www.beneva.ca/fr/nous-joindre>

Commission des droits de la personne du Québec

575, rue Jacques-Parizeau,
Québec, QC, G1R 2G5
1-800-361-6477
<https://www.cdpcj.qc.ca/fr/nous-joindre>

Revenu Québec

300 rue de Marly
Québec QC, G1X 4A5
1-800-267-6299 ; 418-659-6299

Agence du revenu du Canada

Centre fiscal de Jonquière
2251 Boul. René-Lévesque,
Québec QC, G7S 5J2
1-800-959-7383

**NUMÉRO TRÈS IMPORTANT EN VOYAGE Can
Assistance 1-800-465-2928**

Régie de l'Assurance maladie du Québec (RAMQ)

C.P 6600, Succ. Terminus,
Québec, QC, G1K 7T3
1-800-561-9749 ou 418-646-4636 ;
<https://www.ramq.gouv.qc.ca>

Retraite Québec – Régimes de retraite du secteur public

C.P. 5500, Succursale Terminus,
Québec QC, G1K 0G9
1-800-463-5533 ou 418-643-4881
www.rrq.gouv.qc.ca

RREGOP

<https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/publications/rrsp/rregop/Pages/rregop.aspx>

Retraite Québec - Régie des Rentes du Québec (RRQ)

C.P. 5200,
Québec, QC, G1K 7S9
1-800-463-5185 ou 418-643-5185
www.rrq.gouv.qc.ca

RRQ

https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/regime_rentes/Pages/regime_rentes.aspx

Sécurité de la vieillesse

Service Canada, CP. 1816, Succ. Terminus,
Québec, QC, G1K 7L5,
1-800-277-9915
<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/coordonnees/sv.html>

Adresse de retour

AREQ 04 G

127 2^e rang sud
St-Narcisse, QC. G0X 2Y0