

# LE JASEUR



AREQ CSQ

SECTEUR LOUIS-HÉMON

JUIN 2024



Assemblée Générale du Secteur Louis-Hémon

## DANS CE NUMÉRO

<i>Mot du président</i>	3
<i>Rapport du comité politique régional</i>	4
<i>Mot de la présidente régionale</i>	6
<i>Actions du comité socio-politique régional</i>	7
<i>L'indexation du RREGOP en 2024</i>	8
<i>Rapport du comité régional de l'environnement</i>	10
<i>Hommage à Régis Martel</i>	12
<i>Hommage à Céline Paradis</i>	14
<i>Les nouveaux membres du club des aînés</i>	16
<i>Un guide pour les aînés</i>	20
<i>Détente</i>	21
<i>Infos utiles</i>	23

## Le Conseil sectoriel

Président	M. Camil Boily Roberval	418-275-2212 <a href="mailto:camilboily@cgocable.ca">camilboily@cgocable.ca</a>
1ère vice-présidente	Mme Mona Tremblay Roberval	418-618-4509 <a href="mailto:montremblay@hotmail.com">montremblay@hotmail.com</a>
2ème vice-président	M. Bernard Sénéchal Normandin	418-274-4662 <a href="mailto:bernardsenechal10@gmail.com">bernardsenechal10@gmail.com</a>
Assistante au 2ème vice-président	Mme Ginette Mailloux Normandin	418-274-2294 <a href="mailto:mailouxginette1@gmail.com">mailouxginette1@gmail.com</a>
1ère conseillère	Mme France Tremblay St-Félicien	418-679-0507 <a href="mailto:francetrem@hotmail.com">francetrem@hotmail.com</a>
2ème conseillère	Mme Gisèle Boucher St-Félicien	418-679-7129 <a href="mailto:gisele19@outlook.fr">gisele19@outlook.fr</a>
Secrétaire	M. Guy Bussières Roberval	418-679-6324 <a href="mailto:guy.bus.jgag@sympatico.ca">guy.bus.jgag@sympatico.ca</a>
Trésorier	M. Réjean Boivin Normandin	418-274-3031 <a href="mailto:boivinrejean@hotmail.com">boivinrejean@hotmail.com</a>

## Les comités du secteur et les responsables

Action sociopolitique : Bernard Sénéchal  
[Bernardsenechal10@gmail.com](mailto:Bernardsenechal10@gmail.com)

Assurances : Gisèle Boucher  
[Gisele19@outlook.fr](mailto:Gisele19@outlook.fr)

Comité des femmes : Ghislaine Cloutier  
[gilles.talbot@hotmail.com](mailto:gilles.talbot@hotmail.com)

Comité des hommes : Jean-Roch Laprise  
[jeanrochlaprise@hotmail.com](mailto:jeanrochlaprise@hotmail.com)  
Assisté de Gervais Fleury  
[gervaisfleury@hotmail.com](mailto:gervaisfleury@hotmail.com)

Retraite : Camil Boily  
[camilboily@cgocable.ca](mailto:camilboily@cgocable.ca)

Environnement : Guy Bussières  
[guy.bus.jgag@sympatico.ca](mailto:guy.bus.jgag@sympatico.ca)

Fondation Laure-Gaudreault :  
Rachel De Grandmaison  
[racheldgm@hotmail.com](mailto:racheldgm@hotmail.com)  
Assistée de Suzanne Lebel  
[Suzanne.lebel@cgocable.ca](mailto:Suzanne.lebel@cgocable.ca)

Site Web et Le jaseur : Eric Camier  
[gocamier@gmail.com](mailto:gocamier@gmail.com)

Responsable régionale comité des femmes :  
Mona Tremblay  
[montremblay@hotmail.com](mailto:montremblay@hotmail.com)

Équipe de production de ce numéro:

Mise en page: Eric Camier

Correction: Claudette Villeneuve

Responsable du projet: Camil Boily

## Mot du président

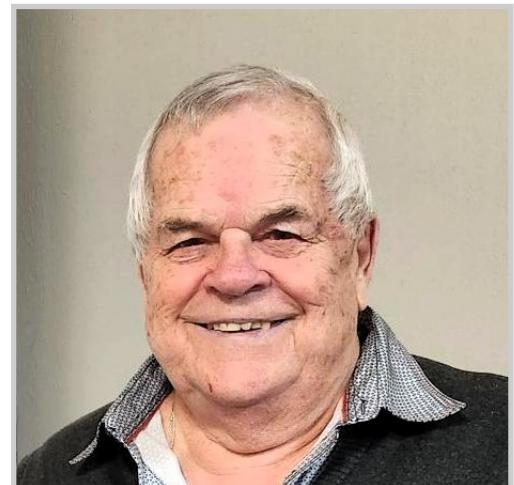
Bonjour chers membres de l'AREQ Louis-Hémon,

Une autre année qui se termine bientôt et qui a été bien remplie pour notre secteur. Cela, je le dois aux membres du conseil qui font un travail extraordinaire pour organiser des activités qui vous permettent de vous rencontrer et de fraterniser.

Merci à Gisèle, France, Ginette, Mona, Réjean, Bernard et Guy pour votre implication dans le conseil sectoriel.

Merci aux responsables des différents comités ,

Merci aussi aux téléphonistes. Sans toutes ces personnes, l'Areq Louis-Hémon ne serait pas ce qu'elle est actuellement.



Ce serait trop long de citer les activités réalisées depuis septembre. Je souligne seulement votre participation à la messe de la souvenance, au brunch des bénévoles, à l'assemblée générale du secteur et enfin à l'assemblée générale régionale qui se tenait dans notre secteur.

Je constate que la participation aux activités a augmenté après la pandémie, ce qui est important pour le conseil, peut-être que les membres sentaient le besoin de se rencontrer pour partager après la pandémie et cela nous motive à trouver de nouvelles idées,. Pour cela , nous sommes toujours ouverts à recevoir vos suggestions pour de nouvelles activités.

Je vous donne un exemple d'une activité qui pourrait être réalisée dans notre secteur : je pourrais décider de réunir quelques personnes pour marcher une ou deux fois par semaine, c'est facile à organiser et cela s'inscrit dans les activités du secteur. Ça pourrait être n'importe quelle autre activité du genre. Ce n'est pas nécessaire d'être un grand groupe pour mettre une activité sur pied .Vous pouvez être responsable d'une activité avec l'aide du conseil, sans que cela soit compliqué à organiser.

Je me suis fait un devoir de participer aux activités le plus possible. Je suis désolé d'en avoir manqué quelques-unes mais la famille est aussi importante.

Lors du dernier conseil national, j'ai eu l'occasion de présenter le fonctionnement de notre secteur car il est divisé en trois sections, ce qui est unique en province. Je termine en saluant les membres qui habitent en dehors de notre secteur, j'ai toujours une pensée spéciale pour ces membres.

Aussi, à vous tous, je souhaite un bel été et au plaisir de nous revoir en septembre pour une nouvelle saison de l'AREQ.

*Camil Boily , président*

Dans ce numéro vous trouverez les rapports qui ont été présentés lors de l'assemblée générale régionale du 14 mai 2024 à Val-Jalbert ainsi que la présentation de Francine Tremblay, vice-présidente provinciale en remplacement de Martin St-Pierre. Bonne lecture!

Camil Boily

Bonjour,

C'est pour moi un grand plaisir d'être ici, avec vous pour votre AGR, en remplacement de Martin St-Pierre,

Un travail remarquable de représentations politiques pour défendre les droits de nos membres et des aînés a été fait au national, et également dans les régions.

Quelques informations du National:

Il est important de regarder en arrière pour constater ce qui a été fait jusqu'à présent. Le bilan du plan d'action triennal nous permet de voir à quel point notre association, par différentes stratégies, défend les intérêts de nos membres et des aînés.

Voici quelques-unes des actions...

Entre autres faire connaître:

- le régime public universel d'assurance-médicaments,
- la protection de l'environnement,
- la lutte aux changements climatiques,
- la défense de la langue française, la laïcité,
- Nos interventions sur des projets de loi par exemple le projet de loi 15 sur la réforme de la santé, les paradis fiscaux etc.

Voilà quelques-unes des actions du National, il y en a encore beaucoup d'autres. Je vous invite à lire régulièrement l'Infolettre pour être bien informés.

Le dossier Retraite :

Dans chaque secteur, vous vous êtes prononcés pour ou contre la résolution présentée par les présidents et présidentes. La lettre pour M Legault est rédigée et sera déposée avant la fin de la session parlementaire. Au moment où j'ai écrit ces lignes, nous avions reçu 45 résolutions.

Je vous invite à vérifier les infolettres, vous pourrez y lire le compte-rendu de l'action.

Il y a deux ans, la Coalition pour la dignité des aînés a organisé les États Généraux. Le 8 mai dernier à Québec, se déroulait un autre grand rendez-vous national.

La Coalition pour la dignité des aînés (CDA), dont l'AREQ est membre fondatrice, a organisé le Rendez-vous national sur le maintien à domicile.

Qui est la Coalition : 6 présidents ou présidentes de 6 associations différentes, je vous les nomme. Il y a d'abord Micheline Germain de l'AREQ, Andrée Lamontagne du RIIR, Paul-René Roy de l'AQRP, Pierre Lynch de l'AQDR, Michel Gobeil de l'AQDER et Mireille Beaulac de l'AAR.

L'événement a suscité un vif intérêt, on a affiché complet. L'AREQ a délégué quatre représentant-e-s pour participer aux délibérations, ainsi que des membres de son personnel pour en assurer la réussite. Selon le rapport, tout s'est très bien déroulé.

Chaque président et présidente a reçu le communiqué de presse qui résume bien la journée où 160 personnes représentant plus de 100 organisations ayant le souci du bien-être des aînés étaient au rendez-vous pour cibler des solutions et arriver à matérialiser les soins et services à domicile : conférenciers et travail en ateliers.

À la fin de cette journée, il a été énoncé 4 actions à poser si le Québec veut réussir le virage.

Recommandation 1 : Mettre en place un cadre légal renforcé.

Recommandation 2 : Faire des CLSC la porte d'entrée principale pour les personnes en besoin de soins et services à domicile.

Recommandation 3 : Assurer une meilleure coordination territoriale au bénéfice des personnes aînées et de leurs proches.

Recommandation 4 : Renforcer la place des soins et services à domicile dans l'organisation du réseau public de santé et de services sociaux.

Après la rencontre, Mme Germain a été sollicitée pour rencontrer la ministre des Aînés et quelques journalistes. C'est à suivre... Je vous invite à lire le communiqué de presse.

En terminant, je voudrais, une fois encore, remercier et féliciter tous les bénévoles, sans oublier les membres du Conseil régional et votre présidente Denise.

Je souhaite que tout le monde ait bien conscience du travail et du temps que nos bénévoles consacrent à notre association qui dépasse les 60,000 membres, nombre qui fluctue.

Le dynamisme des bénévoles dans différents dossiers, l'énorme travail que vous abatsez est inestimable. Je vous remercie pour tout le support que vous apportez à l'association.

Merci de votre attention!

Francine Tremblay

### JE SUIS

Trouvez le mot qui répond aux deux indices. Les accents sont obligatoires.

1-Je suis à la fois une vieille voiture et un instrument de musique.

2-Je suis à la fois une petite passoire et un habitant d'un état d'Asie.

3-Je suis à la fois une danse et un pain.

## Rapport de la présidente régionale

La première année de mon mandat comme présidente régionale est presque terminée. Je dois vous dire qu'il a fallu que j'aprenne vite. Heureusement, nous sommes bien accompagnés par les instances nationales et par notre responsable politique, M. Martin St-Pierre (anciennement notre parrain). Je fais aussi appel à Francine lorsque je suis dans l'incertitude.

En cours d'année, j'ai participé à 6 réunions du Conseil d'administration à Québec et une réunion en virtuel, plus deux réunions du Conseil national, l'une à Drummondville et l'autre à Rivière-du-Loup. J'ai invité mes présidences de secteur aux rencontres régionales à 7 reprises.

La journée de la fête des travailleurs, avec les syndiqués CSQ, je suis allée soutenir les membres encore en grève en leur apportant repas, soutien moral et physique. Ça faisait quelques années que je n'avais pas manifesté.

Comme présidente régionale, je dois être le lien entre le national et les secteurs de la région. Mon but premier était de créer un climat d'entraide et de partage régional. Nous avons intérêt à profiter des nombreux atouts de notre région. Vos présidences de secteur font un travail formidable. La collaboration et l'entente sont au rendez-vous. Chaque secteur fonctionne de façon différente et il y a un bon partage d'idées autant pour les activités que pour la résolution de problèmes que l'on rencontre parfois.

Après un congrès, le démarrage des comités se fait graduellement. Les responsables des 10 comités régionaux se sont rencontrés à Québec. L'an prochain, chacun verra, à sa façon, les actions à privilégier selon les orientations choisies. Déjà, la relève s'implique et c'est un excellent signe de vitalité de notre région. N'oubliez-pas que vous êtes ceux qui suggèrent les orientations et les actions au niveau national. Ne craignez pas d'oser de nouvelles idées, de nouvelles approches lors de vos activités. Il est important de rejoindre les goûts et intérêts de tous nos membres et chacun fait de son mieux.

L'aventure continue. Au cours de la prochaine année, j'essaierai (lorsque c'est possible) de participer à plusieurs de vos activités car je fais ainsi de belles rencontres et des découvertes. Je suis là lorsque vous en avez besoin.

Je vous remercie de votre confiance. Passez un bel été!

Denise Côté, présidente régionale



4-Je suis à la fois une danse et une veste droite. \_\_\_\_\_

5-Je suis à la fois un fruit et un projectile léger. \_\_\_\_\_

6-Je suis à la fois un oiseau et un fruit. \_\_\_\_\_

7-Je suis à la fois un oiseau palmipède et une fausse nouvelle. \_\_\_\_\_

8-Je suis à la fois une chaussure de danse et une pâtisserie. \_\_\_\_\_

## *Actions du comité socio-politique régional*

### AREQ 2023-2024

1. Rencontre du comité de l'action socio-politique national le 20 décembre 2023 à Québec.
  - 1ère rencontre depuis le congrès de juin 2023
  - Retour sur les deux grands enjeux du Congrès :
    1. Prioriser les soins à domicile
    2. Lutter contre l'âgisme.
2. Rencontre des représentants régionaux de l'action socio-politique à Québec le 15 février 2024.

Trois projets ont été discutés :

  - L'AREQ et l'IRIS ( Institut de recherche et d'informations socio-économiques) vont travailler de concert pour une analyse d'un projet de société pour le soutien à domicile.
  - Projet de jeu de société pour lutter contre l'âgisme en coopération avec la firme Viviludi.
  - Projet de production d'un court métrage dans le cadre du concours « La course des régions » ayant pour thème les personnes aînées.
3. Rencontre du comité socio-politique régional à Alma le 12 mars.
  - Votre comité régional fait un retour sur l'an passé et cogite pour une activité qui pourrait intéresser le plus grand nombre de membres de nos 5 secteurs. (Automne 2024)
4. Rappel à tous et toutes de l'entente que nous avons avec la firme NOVUM : 80 avocats peuvent vous conseiller dans plusieurs sujets de droits.
  - Logement, famille, bancaire, administratif, civil général, immigration.
5. Je vous invite à suivre ce qui se passe chez nos voisins du sud.

Cela aura un impact sur nous d'une manière ou d'une autre.

Pierre Pouliot

9-Je suis à la fois un bonbon et une couleur. \_\_\_\_\_

10-Je suis à la fois un vêtement féminin et la couleur d'un vin. \_\_\_\_\_

11-Je suis à la fois un récipient et un obus. \_\_\_\_\_

12-Je suis à la fois une gifle et une pâtisserie en forme d'anneau.  
\_\_\_\_\_

# *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<sup>er</sup> 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**

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

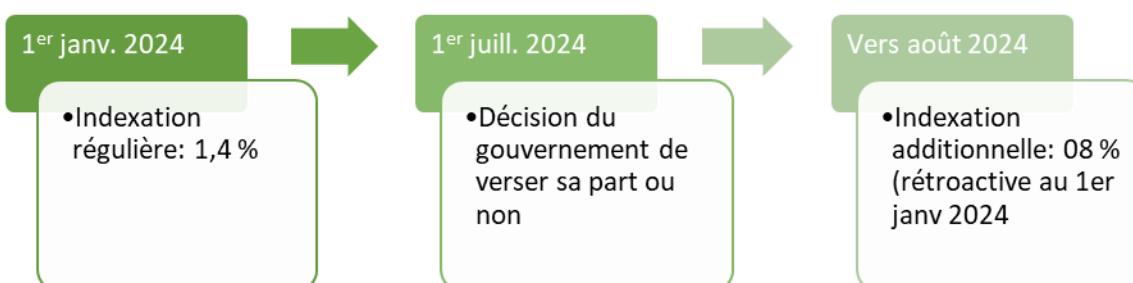
L'ajustement sera fait automatiquement sur la rente et sera rétroactif au 1<sup>er</sup> janvier 2024.

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<sup>er</sup> 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.



# *Rapport du comité régional de l'environnement 2023-2024*

## *AREQ Saguenay-Lac-St-Jean*

Cette année, le comité régional a été sur pause jusqu'au 18 mars 2024.

Lors de cette unique réunion, un rapport de la rencontre nationale des responsables régionaux du 7 mars 2024 à Lévis a été le principal élément de l'ordre du jour avec l'état des secteurs.

Parlons d'abord des responsables de secteur:

Au secteur Sag-Lac-St-Jean, suite au décès du regretté Jean-Baptiste Boulianne, Céline Larouche a pris la relève. À Louis-Hémon et à Chicoutimi-Valin, des problèmes de santé et personnels ont appelé un changement de responsable : c'est Guy Buissière qui occupe maintenant le poste à Louis-Hémon et Denis Gagné à Chicoutimi-Valin.

À De la Jonquière, Raymonde Potvin et au Fjord, Réjane Bouchard continuent vaillamment leur boulot. Merci à chacun, chacune et bonne chance!

Abordons les actions sectorielles:

À **De la Jonquière**, une vente de livres et de casse-tête dont le profit a été remis à l'organisme Les enfants comme les autres fut un grand succès ainsi que la cueillette de bouchons, couvercles de plastique, de goupilles et attaches de pain, ceci en collaboration avec la Polyvalente la Relance.

**Au Fjord**, c'est la rencontre-conférence avec un élu responsable du développement durable et de l'environnement à Ville Saguenay, M. Jimmy Bouchard, qui a été le clou de leur année. L'invitation était lancée aux trois secteurs AREQ que comprend Saguenay : Chicoutimi-Valin, De la Jonquière et Le Fjord. Belle participation, merci à l'équipe de Réjane.

**Au Sag-Lac**, on a porté une attention spéciale à l'information dans le journal sectoriel Le Bavard et mis de l'avant l'activité de **Glanage**, initiative visant à récolter fruits et légumes invendus au bénéfice d'organismes aidant à la sécurité alimentaire.

De plus, on a fait la promotion du projet de quincaillerie responsable nouvellement créée. Les quincailleries R+ à Alma, Dolbeau-Mistassini et Roberval.

À **Chicoutimi-Valin**, des articles ont paru dans La Voix des Rives, journal de secteur, le **covoiturage** fut fortement encouragé lors des différentes rencontres et le **compostage** valorisé lors de déjeuner et dîner dans des restaurants. Le webmestre envoie aux membres du secteur les invitations à des conférences ou événements qui touchent à l'environnement.

À **Louis-Hémon**, on est à se restructurer et à recruter une équipe. Bonne chance à Guy Buissière. N'hésitez pas à offrir vos services car c'est plus facile et agréable de travailler en équipe. Demandez au secteur le Fjord, ils sont plusieurs, eux .

Abordons maintenant la rencontre nationale des responsables régionaux en environnement:

Lors de cette rencontre nationale, l'AREQ, les conférences sur **l'économie circulaire et la justice climatique** ainsi que des plénières de mises en commun, nous ont rappelé l'orientation no 17 de l'axe 2, votée lors son dernier Congrès. Cette orientation se lit comme suit :

**«Participer à la transition écologique reposant notamment sur la protection de l'environnement, la lutte aux changements climatiques, le respect de la biodiversité et l'économie circulaire.»**

Tout un programme, n'est-ce pas ! Mais on y travaille tous depuis longtemps.

C'est pourquoi je veux profiter de cette tribune pour remercier chacun de vous, des efforts que vous faites afin de répondre au quotidien à cet impératif.

- Merci pour l'utilisation des sacs renouvelables, pour le tri de vos déchets en compostant et en recyclant,
- Merci de vous demander avant d'acheter si vous en avez vraiment besoin,
- Merci de trouver l'endroit qui convient pour vos «Sert plus à rien»,
- Merci de repenser votre utilisation de l'eau, cette ressource essentielle qui est en danger de plusieurs façons,
- Merci de boire l'eau du robinet plutôt que de l'eau embouteillée,
- Merci de laver vos bateaux avant de les mettre à l'eau
- Merci d'utiliser le moins possible de plastique à usage unique,
- Merci d'acheter en vrac, d'acheter local,
- Merci de manger plus de légumes et fruits et légumineuses
- Merci pour votre économie d'énergie,

La liste pourrait s'allonger longuement alors nous vous disons:

**Merci pour tous vos efforts individuels.**

Et merci aussi de soutenir votre comité «enviro» dans ses actions.

Assister aux conférences, aux ateliers qu'ils proposent pour parfaire nos connaissances et réfléchir en groupe à l'environnement, signer des pétitions, participer aux manifestations sont des moyens de rendre collectifs nos efforts individuels et de mettre la pression nécessaire afin que nos dirigeants prennent des décisions éclairées, des décisions pour maintenant et pour la suite des choses, tenant compte réellement des générations futures.

S'unir en tant que membres de l'AREQ mais aussi rejoindre tous ceux qui militent pour cette transition écologique, les élus municipaux d'abord, provinciaux et fédéraux aussi.

S'associer à des organismes environnementaux impliqués et devenir des partenaires de cette lutte commune. Nos enfants et petits-enfants sont souvent les premiers alliés que nous pouvons avoir. Les accompagner dans leurs projets scolaires ou autres est à notre portée.

Je sais que beaucoup d'entre nous sont des personnes aidantes ou des bénévoles et que, même à la retraite, le temps nous manque. Nous devons faire seulement ce que nous pouvons en nous disant que chaque geste compte surtout quand il est répété par mille personnes.

**Que seul on va plus vite mais ensemble on va plus loin.**

L'an prochain, l'AREQ avec une coalition d'une vingtaine d'organismes, nous convie le 27 septembre à une immense manifestation en rappel de celle de 2019 dont la jeune étudiante suédoise Greta était l'invitée d'honneur. Nous vous en reparlerons, c'est sûr.

Et en octobre, le national nous invite à participer à la SQRD, la semaine québécoise de réduction des déchets.

Bon, c'est assez, n'est-ce pas ! Commençons par réduire cette présentation en disant :

Merci à l'AREQ de nous donner ces possibilités de participer aux débats et au mieux-être de la société.

*Louise Denis, Responsable du Comité régional de l'environnement*

Lors de l'Assemblée générale sectorielle, On a souligné l'implication de deux grands bénévoles de l'AREQ.

## HOMMAGE À RÉGIS MARTEL

J'ai connu notre collègue Régis Martel lors d'une activité de groupe proposée par l'AREQ, section Roberval, en 2012. C'était un cocktail dînatoire qui se tenait à la bibliothèque Georges-Henri Lévesque.

Étant retraité depuis 2010, lors de cet événement, j'ai eu l'occasion de revoir des anciens collègues de la Cité Étudiante et aussi de connaître des gens du primaire. J'ai remarqué Régis. Il était sans doute à sa première sortie de l'AREQ. Donc, pas très à l'aise. Comme on dit : « Régis n'était pas comme un poisson dans l'eau ». Il ne connaissait personne, ni du primaire, ni du secondaire puisqu'il arrivait du CEGEP.

Ayant détecté son état, je me suis dirigé vers lui. Et en lui donnant une franche poignée de mains, nous avons commencé à échanger.

Un peu comme un vendeur, au fur et à mesure, je lui ai fait part du rôle que je jouais au comité des hommes.

Vers 2014 - 2015, sous la présidence d'Andrée Bouchard, Régis s'est impliqué dans l'AREQ au conseil sectoriel et au comité des hommes comme responsable du secteur dudit comité.

Les différentes rencontres avec Régis m'ont permis de le connaître de plus en plus. Nous avons eu de bons échanges quand on se dirigeait vers Alma pour nos rencontres régionales du comité des hommes. On se partageait nos points de vue respectifs.

Je dirais que toutes les personnes qui côtoient Régis, ont une bonne opinion de lui et ce, dès la première rencontre.

Régis, c'est un homme ponctuel, ouais! On va dire. Il est invité à 9h? Régis se pointera à 9h moins une minute, mais pas en retard.

Régis est un homme d'équipe. Il est pondéré, calme. Il cache peut-être son impatience, mais nous le remarquons guère, ou nous préférions peut-être ne pas voir ses réactions négatives.

Mais Régis est très capable de manifester son désaccord et se faire remarquer... (réunion CDH Alma)

Régis a un bon sens de l'humour.

Quand on travaille avec Régis, on peut s'attendre à un type qui te fournira un plan de travail détaillé, précis. Lors d'une rencontre, il sait nous ramener à l'essentiel. Il est aussi très attentif aux autres. Homme respectueux des personnes et très empathique. Il s'occupe du bien-être de son entourage.

Quand un problème surgit, on peut compter sur Régis, car il a sans doute une nouvelle carte dans son jeu, afin de tenter de trouver une solution.

Quand il accepte un poste ou un travail quelconque, il y met toutes ses énergies et nous invite à utiliser les nôtres.

Bon « bin là », c'est assez pour les qualités.

Comme dirait l'autre : « C'est pas mal complet! »

En terminant, au nom de tous les membres de l'AREQ, MERCI d'avoir donné si généreusement de ton temps, entre autres organismes à la Marina de Roberval, à la St-Vincent-de-Paul, à Héma-Québec et surtout surtout à l'AREQ.

Bonne continuité de retraite, Régis!

Tes amis, Claudette et Sylvain

23 avril 2024



## CÉLINE PARADIS HOMMAGE MÉRITÉ

Rendre hommage à une collègue appréciée,  
Céline Paradis, vous l'avez deviné,  
C'est tout un honneur que l'on m'a confié.  
De plus c'est avec une grande humilité  
Que, devant votre noble assemblée,  
J'ose aujourd'hui me lancer  
Dans des éloges oh! Comment mérités.  
Si un jour, Céline, vous avez côtoyée,  
Vous avez sans doute constaté  
Qu'elle est une véritable "machine à parler";  
Et point n'est besoin de préciser  
Que son débit est d'une grande rapidité.  
Plusieurs l'ont vue défiler  
Dans plusieurs de nos localités  
De sorte qu'elle a souvent déménagé  
Et à bien des gens il lui fallut s'habituer.  
De nombreuses matières elle a enseignées  
Allant même jusqu'à une grande spécialité  
Soit la musique, faut-il le préciser.  
D'ailleurs, à la flûte traversière, elle avait été initiée.  
Pendant toutes ces belles années,  
Ses nombreux talents elle a su partager  
Au profit d'élèves plus ou moins intéressés  
Qui, cependant, n'ont pas manqué de l'apprécier  
En raison de ses nombreuses qualités.  
Une fois sa carrière terminée  
Pourquoi aurait-il fallu s'arrêter?  
Vers le bénivolat elle s'est tournée  
Et l'AREQ en a bénéficié.  
La présidence sectorielle elle a assumée  
Pour ainsi nous faire profiter  
Encore davantage de ses qualités.  
Puis elle a pris un moment de congé  
Pour de ses affaires mieux s'occuper  
Tout en continuant d'œuvrer  
Au sein de notre petit comité  
Dolbeau-Mistassini, Normandin au nord du comté.  
Que de belles rencontres ou activités  
Elle a su organiser ou coordonner  
Mettant à profit son imagination innée!



Puis le secteur Louis-Hémon l'a de nouveau intéressée  
Et c'est comme secrétaire qu'elle s'est impliquée.  
Après quatre nouvelles années  
Et ce, l'an dernier  
L'heure du départ a sonné  
Et c'est cela qu'on est en train de souligner.  
Céline, puisses-tu être maintenant favorisée  
Par toutes les futures journées  
Pour que ton beau coin forestier  
Ait toute l'attention souhaitée  
Et que ton "servant" chevalier,  
Celui qui est ton bien-aimé,  
Ait le loisir d'en profiter.  
Céline, ton implication chez nous a cessé  
Mais tous on en est persuadés  
Qu'ailleurs tu vas encore continuer  
Parce que des bénévoles de qualité  
Les organismes ne peuvent s'en passer

En toute amitié,  
J'ai signé  
AREQ, ton groupe de retraités  
Par Réjean Boivin, trésorier



Au mois de mai, lors du dîner des ainés, de nouvelles figures se sont ajoutées à ce club select. Cette activité annuelle est toujours appréciée et permet de se remémorer des souvenirs heureux.



À St-Félicien



À Roberval



À Dolbeau-Mistassini-Normandin



*J'ai trouvé ce texte sur internet et je l'ai trouvé assez intéressant pour vous le partager.*  
Camil Boily

Ils nous appellent « »Les personnes âgées ».  
Nous sommes nés dans les années 40-50-60  
Nous avons grandi dans les années 50-60-70  
Nous avons étudié dans les années 60-70-80  
Nous étions ensemble dans les années 70-80-90  
Nous nous sommes mariés et nous avons découvert le monde dans les années 70-80-90  
Nous nous sommes aventurés dans les années 80-90  
Et nous allons fermement jusqu'en 2020 et au-delà.

Il s'avère que nous avons traversé HUIT décennies différentes  
DEUX siècles différents  
DEUX millénaires différents.

Nous sommes passés du téléphone avec un opérateur pour les appels longue distance aux appels vidéo partout dans le monde.  
Nous sommes passés des diapositives à YOU TUBE, des disques vinyle à la musique en ligne, des lettres manuscrites aux e-mails et WhatsApp.  
Des matchs en direct à la radio, à la télévision en noir et blanc, à la télévision couleur, puis à la télévision HD 3D.

Nous sommes allés au magasin de vidéos et maintenant nous regardons Netflix.  
Nous avons connu les premiers ordinateurs, les cartes perforées, les disquettes et maintenant nous avons des gigaoctets et des mégaoctets sur nos smartphones.

Nous avons porté des shorts tout au long de notre enfance, puis des pantalons longs, des Oxfords, des pattes d'éléphant, des combinaisons et des jeans bleus.

Nous avons évité la paralysie infantile, la méningite, la poliomyélite, la tuberculose, la grippe porcine et maintenant la COVID-19.

Nous avons fait du « skate », du tricycle, du vélo, du cyclomoteur, de l'essence ou du diésel et maintenant nous conduisons des hybrides ou des électriques.

Oui, nous avons traversé beaucoup de choses, mais quelle belle vie nous avons eue!

Ils pourraient nous décrire comme des « exannuels », des gens qui sont nés dans ce monde des années 50, qui ont eu une enfance analogique et une vie adulte numérique.

Nous avons en quelque sorte tout vu.  
Notre génération a littéralement vécu et témoigné plus que toute autre dans toutes les dimensions de la vie.

C'est notre génération qui s'est littéralement adaptée au CHANGEMENT.

Un grand bravo à tous les membres d'une génération très spéciale, qui sera UNIQUE.

Un message précieux et très vrai que j'ai reçu d'un ami.....

### LE TEMPS NE S'ARRÊTE PAS

La vie est une tâche que nous nous sommes amenés à faire à la maison.  
Quand tu regardes.....il est déjà six heures de l'après-midi  
Quand tu regardes...c'est déjà vendredi  
Quand on regarde...le mois est fini  
Quand on regarde...l'année est finie  
Quand on regarde.....50-60-70 ans ont passé  
Quand tu regardes...on ne sait plus où sont nos amis  
Quand tu regardes...on a perdu l'amour de notre vie .... et maintenant, il est trop tard pour revenir en arrière.

Donc,

N'arrêtez pas de faire quelque chose que vous aimez par manque de temps.

N'arrêtez pas d'avoir quelqu'un à vos côtés. Vos enfants ne seront bientôt plus les vôtres et vous devrez faire quelque chose avec ce temps restant, où la seule chose qui nous manquera sera l'espace qui ne peut être apprécié qu'avec les amis habituels si vous avez la chance de les avoir.

Le temps qui, malheureusement, ne revient jamais.

### Le jour est aujourd'hui.

J'espère que vous aurez le temps de lire puis de partager ce message....ou bien laissez-le pour plus tard et vous verrez que vous ne le partagerez jamais!.

Neila Charchour

(Neila Charchour, est une citoyenne tunisienne et militante de la société civile )

**13-Je suis à la fois un coussinet plantaire et une boule formée de fils.**

**14-Je suis à la fois la partie d'une bague et un amas laineux de poussière.**

**15-Je suis à la fois un mammifère rongeur et une boîte à échantillons.**

**16-Je suis à la fois pied, jambe et un faisceau lumineux.**

## Actualité courte pour une infolettre

### Un guide gratuit pour les aînés

Connaissez-vous le guide *Aînés et consommation : des droits à faire valoir* de l'Office de la protection du consommateur?

Le guide vise à informer les personnes aînées de leurs droits et de leurs recours en matière de consommation de biens et de services. Plusieurs sujets y sont traités, comme les erreurs de prix à la caisse, les garanties légales, les produits miracles offerts sur Internet, l'achat d'un voyage, les services funéraires et de sépulture, etc.

Le guide peut être téléchargé à l'adresse [Québec.ca/aînés-consommation](http://Québec.ca/aînés-consommation). Vous pourrez vous y référer facilement.

### Nouvelle longue pour un journal

### Un guide gratuit pour les aînés

Connaissez-vous le guide *Aînés et consommation : des droits à faire valoir* de l'Office de la protection du consommateur?

Il s'agit d'un outil de référence dont l'objectif est d'informer les personnes aînées de leurs droits en matière de consommation. Il pourrait ainsi vous aider à **prévenir des problèmes** liés à vos achats de la vie de tous les jours ou encore ceux qui impliquent de grosses sommes d'argent.

Par exemple, vous y trouverez de l'information sur :

- les erreurs de prix à la caisse;
- la vente itinérante;
- les garanties légales;
- les services de télécommunications;
- les cours;
- les cartes et les marges de crédit;
- les produits miracles offerts sur Internet;
- l'achat d'un voyage;
- l'achat de meubles sur invitation;
- les services funéraires et de sépulture.

Le guide prodigue plusieurs **conseils** avant de faire un achat, d'accepter une offre ou de signer un contrat. Il présente aussi vos **recours en cas de problème avec un commerçant** ainsi que les étapes à suivre pour vous aider à faire valoir vos droits.

En fin de compte, le guide vous fournira tous les outils nécessaires afin de faire de **meilleurs choix en matière de consommation** et ainsi préserver votre tranquillité d'esprit.

Il peut être téléchargé à l'adresse [Québec.ca/aînés-consommation](http://Québec.ca/aînés-consommation). Vous pourrez vous y référer facilement.

### Solutions Je suis

1- Guimbarde..... 2 Chinois..... 3 Polka..... 4 Boléro..... 5 Grenade..... 6 Kiwi.....

7 Canard..... 8 Chausson..... 9 Caramel..... 10 Robe..... 11 Marmite..... 12 Beigne.....

13 Pelote..... 14 Chaton..... 15 Marmotte..... 16 Pinceau

## Détente

Par Réjean Boivin

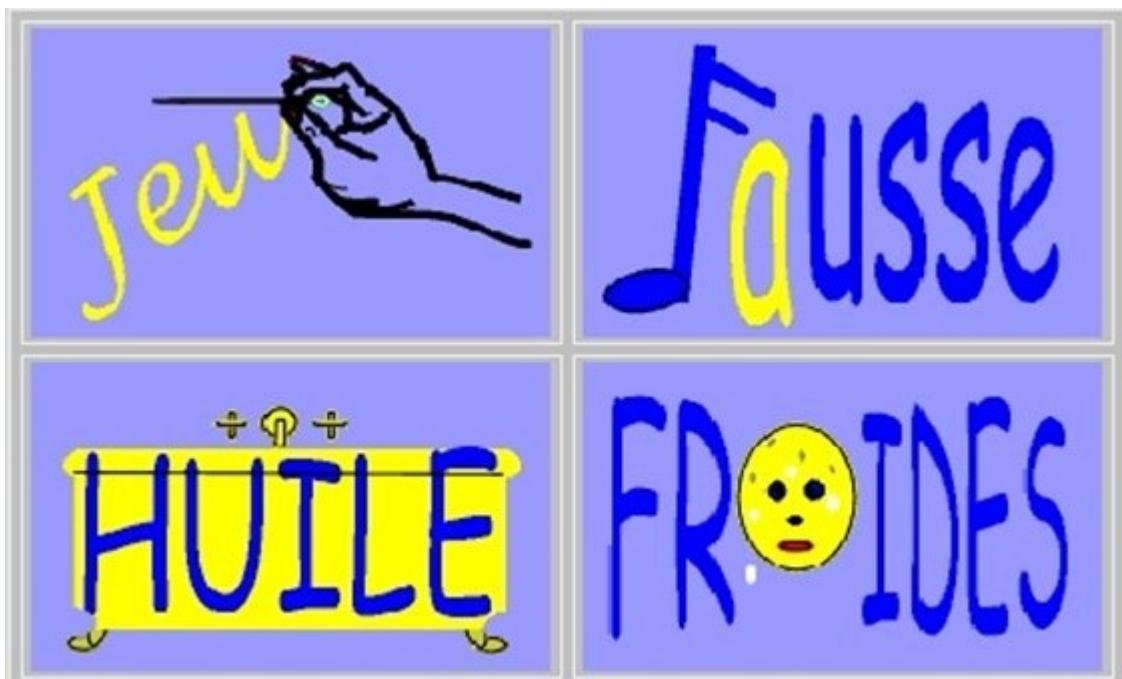
Avez la permission de « Douce-Amère

Voici un cyber-rébus à résoudre.

Un cyber-rébus est composé de quatre dessins et d'une phrase à compléter.

Chaque dessin représente une expression française à insérer correctement dans la phrase.

Les tableaux sont dans le désordre.



Après lui avoir donné des \_\_\_\_\_, cette histoire s'est heureusement terminée sans \_\_\_\_\_, car il a réussi à \_\_\_\_\_ et tout \_\_\_\_\_ depuis ce temps..

### Solutions de la page 22

1- Problème de couple ----- à, ma, mal, mâle, calme, malice, clamiez

2- Chœur atout ----- c, ca, arc, race, râcle, lâcher, chorale

Ce jeu consiste à reconstituer de petits textes en remplaçant les tirets par les lettres manquantes. Simple comme bonjour n'est-ce pas? Oui mais.....

L'unique lettre doit se retrouver dans le 2 e mot. De même les deux lettres du 2 e mot doivent se retrouver dans le 3 e mot et ainsi de suite.

Naturellement les lettres peuvent être redistribuées pour former un nouveau mot.

Ces mêmes consignes s'appliquent lorsque le nombre de tirets décroît : il suffit alors d'enlever une lettre par mot

Vous n'avez pas à tenir compte de l'accentuation. (source: Le magazine Jeux)

## Problèmes de couple

\_\_\_\_\_ grande déception, l'on a attribué l'origine du \_\_\_\_\_, dans notre couple, au \_\_\_\_\_. Mais, il est vrai que votre époux était rarement \_\_\_\_\_ et qu'il vous lançait d'innombrables pointes de \_\_\_\_\_. Aussi, aviez-vous raison lorsque vous \_\_\_\_\_ votre innocence.

## Choeur atout

\_\_\_\_\_ 'est extraordinaire d'être un réputé ténor. \_\_\_\_\_ demande plus d'une corde à son \_\_\_\_\_. Bien sûr, en raison de mon statut social, je fais fièrement partie d'une \_\_\_\_\_ de gens admirés. À chaque dimanche, je me \_\_\_\_\_ fortement la gorge avant de \_\_\_\_\_ libre ma voix puissante qui fait plusieurs jaloux. D'ailleurs, vous pourrez venir m'applaudir à l'église paroissiale où je fais partie de la \_\_\_\_\_.

### Solutions du Cyber-Rébus de la page 21

Tableau 1.- Tirer son épingle du jeu      Tableau 2.- Fausse note

Tableau 3.- bain d'huile

Tableau 4.- sueurs froides

Après lui avoir donné des sueurs froides, cette histoire s'est heureusement terminée sans fausse note car il a réussi à tirer son épingle du jeu et tout baigne dans l'huile depuis ce temps.

## **Changement d'adresse**

Nous vous invitons à signaler tout changement d'adresse, en indiquant votre numéro de membre, par courriel à:

<https://areq.lacsq.org/avis-de-changement-adresse/>

Vous pouvez aussi téléphoner. Ce n'est pas très long et le personnel est attentionné.

Téléphone: 418 525-0611 ou 1 800 663-2408

Télécopieur : 418 525-0769

Courriel : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

Site web du secteur Louis-Hémon : <https://louis-hemon.areq.lacsq.org/>

Site web de l'AREQ: <http://areq.qc.net/>

S.S.Q. (ass. coll.) 1-877-651-8080 ou Web : [www.ssq.ca](http://www.ssq.ca)

Portail des aînés du Québec Web : [www.aines.qc.ca](http://www.aines.qc.ca)

Sécurité des aînés Web : <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/safelive-securite/index-fra.php>

Programme Nouveaux Horizons pour les aînés 1-800-277-9915

Web : [www.dsc.gc.ca](http://www.dsc.gc.ca)

RAMQ 1-888-833-6962

RÉSAUT 1-800-363-6344

RRQ 1-800-463-5185

Retraite Québec 1-888-463-5533

Assistance médicaments 1-800-435-7999

Assistance voyage 1-800-465-2928 (Canada et U.S.A.)

1-514-286-8412 (Partout dans le monde)

Centre de ressources pour hommes Web : [www.autonhommie.org](http://www.autonhommie.org)

SOS-écoute pour hommes 1-418-648-6464

Aide Abus Aînés 1-888-489-2287

Décès 1-855-395-2520

No de convention : **41799025**

No de client : **7291046**

Retournez à : **Monsieur Camil Boily**  
**916, rue Harvey**  
**Roberval, Qc**  
**G8H 1V5**

**Destinataire :**