

LE REFLET



AREQ
CSQ

Beauce-Etchemins

Volume 30, numéro 3
MARS 2023

BULLETIN SECTORIEL

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
Secteur « J » de l'AREQ (CSQ) – Beauce-Etchemins au service de 1 326 membres

SOMMAIRE

Conseil sectoriel	2
Assemblée générale AREQ B.-E.	3
Assemblée générale AREQ Q.-C.-A.	4
Mot de présidente régionale	5
Mot de la responsable de la FGL	6
Chronique socio-politique	7
Marche afghane	8
Journée du droit des femmes	9-10
Le Fil d'Ariane	11
Le bien ne fait pas de bruit	12
Isla Mujares et Tulum	13
Journée de l'homme 2022	14
Chronique littéraire	15
COP, CCNUCC, CDB qu'en est-il ?	16
Il y a des mots	17
ASSUREQ	18-19
De passage dans nos vies	20

Le Reflet paraît trois fois par année :
juillet – novembre – mars.

Bonne lecture !

Marie Nadeau, Mario Morin
André Poulin

Mot de la présidente

Louise Fortin



D'abord, un retour sur notre fête de Noël. Selon les commentaires, elle fut des plus réussies. Les musiciens pendant l'apéro furent très appréciés.

Lors du souper, Jacques Rancourt nous a fait un historique concernant les 50 années de notre association. Ce fut intéressant de voir le chemin parcouru et d'entendre parler des bénévoles qui se sont impliqués durant toutes ces années. Le repas était savoureux et les choix de musique de Marc Bernard ont fait que la piste de danse n'a pas dérougé. Ça faisait quand même trois ans que nous ne nous étions pas déhanchés !

Vous avez sûrement remarqué que votre bulletin est arrivé plus tôt que d'habitude. Cela est dû à la date de notre assemblée générale. Pour respecter les délais requis et à cause du Congrès début juin, nous devons devancer notre AGS qui aura lieu le 12 avril. Votre participation est très importante pour nous permettre de continuer à vous offrir des activités et de l'information pertinente.

Cette année, quatre postes au Conseil Sectoriel seront en élection : ceux de la présidence, de la deuxième vice-présidence, du secrétariat et deuxième conseiller. Si l'une de ces fonctions vous intéresse, veuillez me contacter afin de remplir le formulaire de mise en candidature.

Je profite de l'occasion pour annoncer que je me représente à la présidence de l'AREQ Beauce-Etchemins.

Dans cette édition, nous vous présentons une nouvelle activité : la marche afghane (voir p. 8). Il s'agit d'une façon différente d'apprécier le doux temps qui s'en vient.

Je vous souhaite un printemps ensoleillé et plein de belles opportunités.

Convention de la Poste-Publication
No: 40040492
Retournez toute correspondance
ne pouvant être livrée au Canada :
2362, 131^e Rue
Saint-Georges (Québec)
G5Z 2G4

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ 2021-2022	
PRÉSIDENTE Déléguée au Conseil régional Déléguée au Conseil provincial LOUISE FORTIN 418-228-4895 lfortin@yahoo.com	1^{re} VICE-PRÉSIDENTE Environnement PAULE CARON 418-225-3068 paulecaron@hotmail.com
2^e VICE-PRÉSIDENTE Comité des femmes Laure-Gaudreault et presse LIANE LOIGNON 418-228-0358 lialoi@telus.net	SECRETARIAT CAROLE FONTAINE 418-774-0789 carole.fontaine@sogetel.net
TRÉSORERIE FRANCE PINON 418-227-5149 francepinon@hotmail.com	CONSEILLER (1) Édimestre Sociopolitique JACQUES RANCOURT 418-228-8525 jacques.rancourt9@gmail.com
CONSEILLER (2) Le Reflet MARIE NADEAU 418-387-7617 marienade16@gmail.com	
AUTRES RESPONSABLES	
Assurances et retraite MARIE-CLAUDE BÉLANGER 418-685-3054 marielaideb75@gmail.com	Comité des hommes BRUNO BARRAS 418-221-6113 brunobarras1955@hotmail.com
Fil d'Ariane FRANCINE POULIN 418-227-0559 francine.poulin@outlook.com	Chaîne électronique ROLANDE VAILLANCOURT 418-267-4441 areqbe1@gmail.com areqbe2@gmail.com
Anniversaires des 80 ans et + PIERRETTE LEMOYNE 418-227-5226 plemoyn@globetrotter.net	Publipostage MICHELLE BISSON 418-228-2805 michelleandre@telus.net
Photographie GUY ROY 418-228-3172 guyroy@cgocable.ca	

Visitez souvent notre site Web
pour demeurer informé.e.s

<http://beauce-etchemins.araq.lacsq.org>



CALENDRIER EXPRESS

9 mars :

Journée internationale du droit des femmes

12 avril : Assemblée générale sectorielle

5 mai : Assemblée générale régionale

1^{er}, 3 ou 8 mai : Marche afghane

5 au 8 juin : Congrès de l'AREQ 2023

AREQ (changement d'adresse, de téléphone ou inscription à la version électronique du Reflet)	Geneviève Plante 418-525-0611 info@araq.lacsq.org
AREQ-CSQ	1-800-663-2408
Retraite Québec	1-800-463-5533
SSQ	1-888-833-6962
Novum : novumlegal.ca	1-844-745-4714

Les idées et les opinions exprimées dans Le Reflet
n'engagent que les personnes qui les ont rédigées.



A2223-AGS-OJ-01

CONVOCAATION**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DE L'AREQ**

Secteur 03–J, Beauce-Etchemins
Le mercredi 12 avril 2023, 10 h (**accueil dès 9 h 30**)

Restaurant Baril Grill
1390, boulevard Dionne, Saint-Georges

SVP Apportez votre carte de membre.**PROJET D'ORDRE DU JOUR**

1. Ouverture de l'assemblée et mot de bienvenue (10 h)
2. Le président d'élection officialise les candidatures reçues
3. Nomination de la présidence d'assemblée et de la personne secrétaire d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal du 5 mai 2022
6. Présentation des rapports
 - a. de la présidence
 - b. de la trésorerie (présentation et adoption du rapport annuel sectoriel)
 - c. des divers comités
7. Présentation du plan d'action 2022-2023 par le conseil sectoriel
8. Élections au poste de présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat, 1^{er} et 2^e conseiller.ère
9. Nomination de la délégation pour le Congrès 2023
10. Reconnaissance
11. Questions diverses
Période de questions
12. Mot de la présidence régionale
13. Tirage des prix de participation
14. Mot de la fin et levée de l'assemblée

Pour toute question concernant les élections s'adresser à Louise Fortin

Carole Fontaine, secrétaire

Louise Fortin, présidente

Quelques mots pour les exposant.e.s : Il y a deux sections : art graphique et artisanat. Les membres présents voteront pour leur coup de cœur dans chacune des catégories. Un prix Coup de cœur d'une valeur de 75 \$ sera attribué dans chacune des catégories. De plus, un prix de participation d'une valeur de 50 \$ sera tiré au hasard dans chacune des catégories. Les exposant.e.s doivent arriver dès 9 h 30 pour installer leurs œuvres. Notez que votre production doit être présentée pour la première fois.

Exposant.e. à l'assemblée générale régionale : Un.e gagnant.e « *Coup de cœur* », choisi.e au hasard, viendra présenter son œuvre à l'Assemblée régionale du 5 mai 2023 qui se tiendra à Québec. L'exposant.e du « *Coup de cœur* » devra être présent.e à cette assemblée régionale.

Coupon pour s'inscrire: voir en page 5



L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

A2223-AGR-OJ-01**CONVOCATION****ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ**

33^e Assemblée générale des membres de
l'AREQ Région Québec–Chaudière-Appalaches

Date : le vendredi 5 mai 2023

Accueil: 9 h

SVP Apportez votre carte de membre.

Les membres de l'AREQ Région Québec–Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le vendredi 5 mai 2023 à l'Hôtel-Québec situé au 3115, avenue des Hôtels, Québec, QC.

SVP: Vous inscrire au plus tard le 23 avril auprès de :

Louise Fortin, présidente de l'AREQ B-E : lfortin@yahoo.com ou 418-228-4895

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Nomination de la présidence d'élection et du secrétariat d'élection
4. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 33^e Assemblée générale A2223-AGR-OJ-01
5. Présentation et adoption du procès-verbal de la 32^e Assemblée générale A2122-AGR-PV-01
6. Présentation et mot de la 1^{re} vice-présidente de l'AREQ et marraine de notre région
7. Rapport de la présidente et des responsables de comités
8. Bourses de l'AREQ
9. Rapport de la trésorière
 - 9.01- Présentation et dépôt du rapport financier régional 2021-2022
 - 9.02- Présentation et adoption du rapport annuel régional 2022-2023 (mars)
10. Élections
 - 10.01- Présidence régionale
 - 10.02- 1^{re} vice-présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et trésorerie (parmi les présidences sectorielles)
11. Reconnaissance
12. Présentation des artistes et tirage de prix participation
13. Prix de présence
14. Mot de la nouvelle présidence régionale
15. Levée de l'assemblée

Michelle Breton, secrétaire

Carole Pedneault, présidente

Mot de la présidente régionale



La fin de ce biennat approche à grands pas. Il ne reste que quelques rencontres mensuelles : Conseils d'administration (CA), Conseils exécutifs (CER), Conseils régionaux (CR) et à la fin mars, ce sera le conseil national (CN).

En avril, la région verra défilier les douze (12) Assemblées générales sectorielles (AGS), suivies, dès les premiers jours de mai, de l'Assemblée générale régionale (AGR). Le Congrès clôturera les activités de l'année et marquera la fin de mon mandat à la présidence régionale. Ouf ! Il faut garder notre souffle dans cette traversée de rencontres.

Pour vous, membres de l'AREQ, plusieurs activités sectorielles seront offertes, mais je vous invite très spécialement à la rencontre régionale de la Journée internationale des femmes (JIF), le 9 mars, à l'hôtel Québec. Hommes et femmes, vous y êtes les bienvenus en grand nombre.

Au cours de ces six années de présidence régionale, j'ai été entourée de personnes exceptionnelles. Je les remercie sincèrement. Sans elles, ce voyage aurait été impossible. Bonne route à vous toutes et tous.

Merci, membres de la région 03. Votre accueil chaleureux, votre générosité, votre présence et, parfois, votre indulgence m'ont donné l'énergie pour travailler avec et pour vous. Ce fut un réel plaisir de vous côtoyer et de m'impliquer pour cette belle région Québec-Chaudière-Appalaches.

Salutations amicales.

Carole Pedneault, présidente régionale

Assemblée générale sectorielle

(Restaurant Baril Grill)

(à envoyer avant le 2 avril 2023)

Nom : _____ Accompagné.e de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Numéro de membre : _____ Allergies alimentaires : Oui Non
(sur le coupon d'adresse du Reflet) Lesquelles : _____

Menu : Indiquez votre choix : 1 Filet de porc farci aux asperges
2. Penne Baril Grill au poulet

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Membre : 20 \$ Non membre 45 \$ Mon chèque de _____ \$

Faire parvenir le chèque à envoyer **AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS**
par la poste seulement à l'ordre de : **5-450, rue Turmel**
Sainte-Marie (Québec) G6E 1L3

EXPOSITION

Indiquez ci-dessous votre participation avec une production qui n'a jamais été présentée.

J'exposerai : Oui

J'accepte que mon œuvre aille à l'Assemblée régionale de Québec-Chaudière-Appalaches : Oui

Je décris ce que j'exposerai et je serai présent.e : _____



Le bien devrait faire plus de bruit...

Liane Loignon, responsable de la FLG



Comme à chaque fête de Noël, un tirage partage a eu lieu encore cette année. C'est ainsi qu'une somme de 200 \$ a été amassée au profit de la Fondation Laure-Gaudreault, un montant qui s'ajoute aux sommes recueillies pendant l'année et qui seront redistribuées lors de l'assemblée générale de la Fondation.

C'est maintenant le temps de faire les demandes d'aide. Si vous connaissez un organisme ou une personne qui aurait besoin d'un petit coup de pouce, n'hésitez pas à les inviter à se procurer un formulaire de demande d'aide auprès de moi-même (lialoi@telus.net ou 418 228-0358) ou de Marie Nadeau (marienade16@gmail.com ou 418 387-7617). Il va sans dire que la confidentialité sera respectée dans le cas d'une demande d'aide pour un individu. Comme notre Fondation est peu connue, je vous invite donc à servir d'intermédiaire afin de la faire mieux connaître et d'en faire profiter notre milieu.

Vous répondez toujours généreusement lorsque, comme responsable, je vous sollicite. Je vous remercie de faire rayonner les valeurs de solidarité et de partage qui animent notre Fondation.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREault

Région Québec Chaudière-Appalaches

Hôtel Québec

vendredi 5 mai 2023, heure à déterminer

Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la Présidente
2. Nomination à la présidence et au secrétariat d'assemblée
3. Nomination de la Présidence et au secrétariat d'élection
4. Adoption de l'ordre du jour 4.1 Intervention de la présidence d'élection : mises en candidature
5. Adoption du procès-verbal du 25 mai 2022
6. Rapport de la présidence de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Bilan financier de 2022
8. Élections : présidence, secrétariat, conseillère ou conseiller (publiciste)
9. Mot de Robert Gaulin, président national
10. Période de questions
11. Levée de l'assemblée
12. Remise des chèques pour les bénéficiaires

Pierrette Simoneau, présidente



Votre fiscalité, un enjeu important !

Chronique sociopolitique

Carole Fontaine, secrétaire du conseil sectoriel,
à la demande de Jacques Rancourt, porteur du dossier sociopolitique

Le poids démographique des personnes âgées, l'espérance de vie qui s'allonge, la pénurie de main-d'œuvre et la montée inflationniste obligent les deux paliers de gouvernements à repenser la fiscalité des aîné.e.s et à mettre de l'avant de nouvelles mesures. D'un côté, les décideurs veulent nous intéresser à l'éventualité d'un retour au travail : plutôt que « dehors les cheveux gris », c'est maintenant « re-bienvenue les cheveux gris ! ». D'un autre côté, on souhaite diminuer les effets de la pression inflationniste chez les retraité.e.s.

Comme l'inflation nous fait grincer des dents et que la planification financière d'hier ne tient plus la route, le budget doit être repensé et chaque dépense scrutée à la loupe. Et, si on envisage un retour au travail, encore faut-il avoir le maximum d'informations sur les impacts financiers et fiscaux d'une telle décision. Nos connaissances fiscales doivent donc être le plus à jour possible.

C'est à l'intérieur de ce contexte que le conseil sectoriel a retenu les services de monsieur Hugues Drouin, CPA, praticien depuis 1982 et formateur reconnu, pour animer une conférence exclusive dédiée aux membres de l'AREQ Beauce-Etchemins. Intitulée *Mise à jour sur la fiscalité des aîné.e.s*, cette conférence d'une durée de deux heures aura lieu à l'automne 2023.

Comme notre association regroupe des membres de plusieurs catégories d'âge qui vivent des situations différentes, nous souhaitons préciser les situations pour lesquelles vous avez besoin d'éclaircissements. Ainsi, afin de présenter un contenu en adéquation avec votre réalité, nous

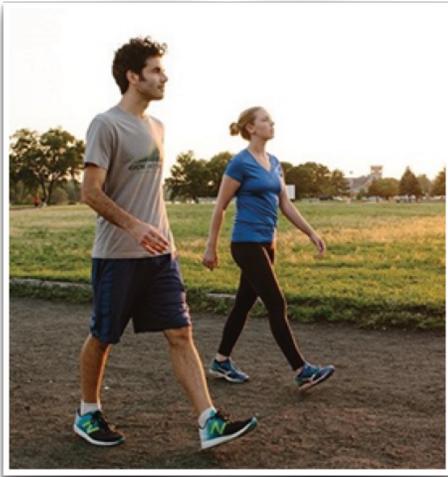
vous invitons à nous faire parvenir vos questions que nous acheminerons à monsieur Drouin.

En guise d'inspiration, voici quelques idées des thèmes qui pourraient être abordés:

- Quel est l'impact fiscal du retour au travail d'une personne retraitée ?
- Retirer sa rente de Retraite Québec à 65 ans, est-ce toujours une bonne affaire ?
- Qu'est-ce qui peut être déclaré pour le maintien à domicile des aîné.e.s ?
- Ai-je droit au Supplément de revenu garanti ?
- Je suis une personne proche aidante, quels sont les crédits d'impôt auxquels j'ai droit ?
- Je suis une personne en situation de handicap : quels sont les crédits d'impôt auxquels j'ai droit ?
- Le fractionnement du revenu et de la rente entre conjoints, est-ce toujours à la mode ?
- Je vis en RPA, que puis-je déduire ?
- Je suis célibataire et je vis seul.e, y a-t-il des exemptions ou des crédits d'impôt pour les personnes dans ma situation ?

Vos questions seront traitées en toute confidentialité et serviront à orienter le conférencier lors de l'élaboration de sa conférence. Profitez du temps de l'impôt pour prendre des notes et transmettez-nous vos interrogations en écrivant à carole.fontaine@sogetel.net avant le 30 avril prochain. Écrivez-nous en grand nombre et surveillez l'édition estivale du *Reflét*, nous y publierons le coupon d'inscription pour la conférence.

Initiation à la marche afghane



Formateur : Jean-Sébastien Milette
instructeur certifié de
Marche afghane Québec

La marche afghane, c'est une marche où on synchronise notre respiration avec nos pas. Tout le monde peut la pratiquer, car chacun suit sa propre cadence. Par exemple, une personne qui n'a jamais fait d'activité physique et qui désire simplement retrouver la forme, quelqu'un qui cherche un moyen pour diminuer son stress quotidien et atteindre un calme durable ou un athlète qui veut augmenter ses performances dans son sport.

Peu importe le but, la marche afghane est l'un des meilleurs moyens pour l'atteindre.

Un atelier gratuit d'une durée de deux heures réservé aux membres

Places limitées – Inscription obligatoire

Le même atelier est offert à trois endroits du territoire.

Je choisis l'atelier de Saint-Georges

Lundi, 1er mai 2023, de 13 h à 15 h
 Parc des Sept-Chutes
 49^e Rue Nord, Saint-Georges
 (RDV en bordure du pavillon Alfred-Leblond,
 près des terrains de volley-ball)

Je choisis l'atelier de Sainte-Marie

Mercredi, 3 mai 2023, de 13 h à 15 h
 Parc Nature du Domaine Taschereau
 750, rue Notre-Dame Nord, Sainte-Marie
 (RDV dans le stationnement sur la rue Notre-Dame Nord)

Je choisis l'atelier de Lac-Etchemin

Lundi, 8 mai 2023, de 13 h 30 à 15 h 30
 Station de ski
 158, rang du Mont-Original, Lac-Etchemin
 (RDV dans le stationnement près des bâtiments principaux)

Nom : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Numéro de membre : _____

(sur le coupon d'adresse du Reflet)

Cochez l'atelier de votre choix et inscrivez-vous rapidement avant le 17 avril 2023
 en postant ce coupon à:

AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS
 1250, 158^e Rue, Saint-Georges (Québec) G5Z 1A5
 ou

Inscrivez-vous par courriel avant le 17 avril 2023

à jacques.rancourt9@gmail.com en prenant soin de nous spécifier l'atelier choisi et de nous donner les informations suivantes: nom, numéro de membre, localité et numéro de téléphone.

INVITATION**Journée internationale du droit des femmes 2023****Jeudi, 9 mars 2023****Hôtel Québec – 3115, avenue des Hôtels, Québec – 418-658-5120**

Collectif 8 mars. Visuel : Marin Blanc/Coopérative Belvédère communication

Le Comité régional des femmes est heureux de vous inviter
à participer à cette journée annuelle
en vous offrant un programme des plus stimulants.

Programme de la journée

8 h 30 à 9 h 30 : Accueil et inscriptions

10 h : Conférence de
Madame Anne-Marie Olivier**Dîner sur place**13 h 30 : Conférence de
Madame Françoise David

15 h : Fin de l'activité

Coût et inscription

15 \$ pour les membres

25 \$ pour les non membres

Inscription avant le 1er mars
en contactant votre responsable.

Mme Liane Loignon

lialoi@telus.net ou 418 228-0358

Le coût de cette activité n'est pas remboursable.

Présentation des conférences

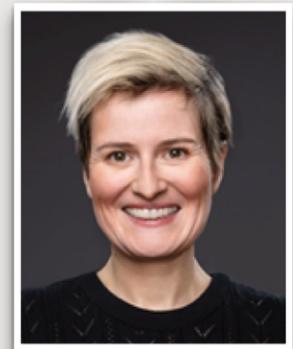
Anne-Marie Olivier

Comment le médium « des arts » peut contribuer à donner du sens à nos vies

Connue à la fois comme interprète et autrice, Anne-Marie Olivier demeure une figure importante du théâtre au Québec. Elle poursuit son travail de comédienne pour Wajdi Mouawad en France, en Russie et au Brésil.

Sa pièce *Venir au monde* fut récompensée, en 2018, par le Prix littéraire du Gouverneur général dans la catégorie Théâtre pour le meilleur texte francophone au pays ; création qui verra le jour en avril de la même année au Théâtre du Trident. Le fil conducteur de sa pratique demeure la cueillette d'histoires vraies et le sens que l'on donne à nos vies.

Anne-Marie Olivier a assuré la codirection générale et la direction artistique du Théâtre du Trident pendant 9 ans. Elle est la directrice artistique de la compagnie Bienvenue aux dames ! Elle compte une douzaine de publications, ainsi que plusieurs prix et distinctions. Elle fait partie du corps professoral du Conservatoire d'Art dramatique du Québec.



Présentation des conférences

Françoise David

Bilan de son engagement social et sa vision sur la situation actuelle des femmes

Françoise David est une militante féministe de longue date. Éluë à la présidence de la *Fédération des femmes du Québec* en 1994, elle a proposé la tenue d'une marche contre la pauvreté et, un an plus tard, la marche *Du pain et des roses* s'ébranlait vers Québec.

Madame David est demeurée à la tête de la *Fédération des femmes du Québec* (FFQ) jusqu'en 2001. Puis, elle a participé activement à la fondation d'un parti politique féministe et de gauche, Québec solidaire. Elle a été élue députée en 2012 et a quitté la vie politique en 2017. Depuis mars 2018, madame David est vice-présidente du mouvement *Démocratie nouvelle* qui plaide en faveur d'un nouveau mode de scrutin, au Québec.

Madame David fera un retour sur ce qui a marqué sa vie militante, dans le monde syndical puis, communautaire et féministe : les motivations à la base de son engagement, les enjeux et les obstacles rencontrés. Elle proposera des bilans tirés de son expérience de luttes sociales et politiques. Elle jettera aussi un regard sur la situation des femmes actuellement, au Québec, en accordant une attention particulière aux jeunes femmes.



Si vous souhaitez participer à cette journée, inscrivez-vous auprès de :

Liane Loignon (lialoi@telus.net ou 418 228-0358) avant le 1er mars 2023.

Le coût de l'inscription n'est pas remboursable.

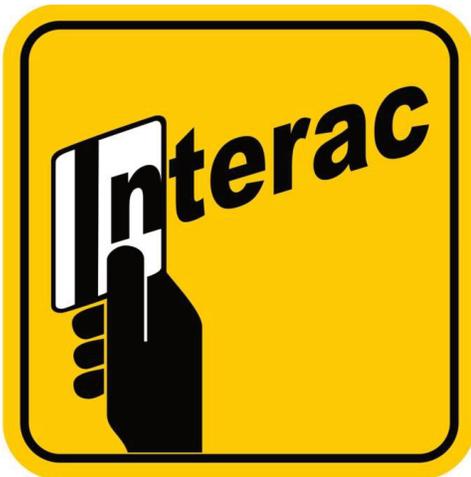
Invitation à participer à la marche « par bouts » pour additionner nos pas

Par ailleurs, dans la semaine du 1er au 8 mars 2023, vous serez invité.e.s à participer à la traditionnelle *marche par bouts* pour laquelle nous additionnerons nos pas. Fait nouveau, cette marche aura une nouvelle appellation: *La marche consciente*. Oui, consciente, car même si cette marche ne fait pas grand bruit, puisque nous pouvons la faire seule ou en petit groupe, il faut se rappeler pourquoi on marche, d'où l'appellation «*La marche consciente*». Nous vous rappelons les objectifs de cette marche : Nous marchons pour redire l'importance de poursuivre des luttes pour éliminer la violence faite aux femmes, pour lutter contre la pauvreté, pour le respect dans la sexualité, pour le droit des femmes de gérer leur propre corps, pour le droit d'être sensible, pour le droit d'être vulnérable et forte à la fois, pour l'équité salariale, pour une solidarité avec nos sœurs et avec les hommes.

N'oubliez pas que derrière ces grands objectifs, il y a le plaisir de se rencontrer et de socialiser. Notez que la forme de cette activité varie d'un secteur à un autre selon les situations organisationnelles de chacun.

Des informations vous parviendront sous peu pour vous inscrire à *La marche consciente*.

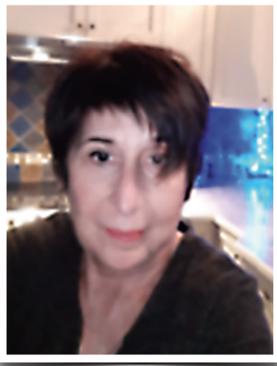
Virements Interac



Tout est en place pour les *virements Interac*.

La planification de ce type de paiement à partir d'un compte à double signature a été plus complexe, mais nous avons finalement trouvé une solution. Seules certaines activités pourront profiter de cette fonctionnalité de paiement.

Le C.S. a pris la décision de débiter avec l'activité de *L'Autre Rentrée* à l'été 2023. Nous vous donnerons toutes les informations concernant les modalités d'inscription et de paiement avec le service de *Virement Interac* dans notre édition de juillet du Reflet.



Le Fil d'Ariane

Francine Poulin, responsable

RAPPEL... RAPPEL...

Bonjour à toutes et tous,

Je suis toujours à la recherche de bénévoles qui désirent s'engager dans le programme *Le Fil d'Ariane*. Ce dernier s'adresse à nos membres vivant seuls et âgés de 80 ans et plus dans le but de briser l'isolement. Belle occasion de mettre fin à la solitude chez nos aîné.e.s.

Prendre quelques minutes de votre temps peut faire la différence dans la vie de quelqu'un... n'hésitez pas à vous impliquer.

Courriel : francine.poulin@outlook.com Tél. : 418 227-0559

NOVUM

L'AREQ renouvelle son entente avec NOVUM afin de maintenir un service de consultations juridiques gratuites et illimitées à ses membres

Québec, 2 juillet 2021 – L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) est fière de renouveler son entente avec *Novum* pour deux ans (2021-2023), afin que tous les membres de l'AREQ puissent bénéficier d'un service de consultations juridiques gratuites et illimitées.

Toutes les informations concernant ce service aux membres de l'AREQ sont disponibles sur :

areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum.

Source : *Quoi de neuf*, hiver 2023



Le bien ne fait pas de bruit

Liane Loignon, comité des femmes

J'aurais aimé que ce texte paraisse dans la version précédente de notre bulletin sectoriel, mais les circonstances en ont décidé autrement.

En mai dernier, Mme Cécile Boutin-Guay, membre de l'AREQ B.-E., a reçu la médaille du Lieutenant-gouverneur en remerciement pour son engagement bénévole et sa contribution au mieux-être de la collectivité.

Mais qui est cette dame au grand cœur ? Mme Boutin a enseigné à l'école Le Trait-d'Union à Saint-Prospère pendant 28 ans. Elle avait auparavant enseigné neuf ans à Saint-Magloire, sa paroisse natale. Elle a pris sa retraite en 2002. Même à l'école, elle a fait du bénévolat en proposant à ses élèves des activités qui ne sont pas prescrites dans le programme, mais qui contribuent grandement à leur motivation et à leur réussite. Ainsi, ses élèves de 2^e et 3^e année ont présenté des pièces de théâtre, des chants, des poèmes. Ils ont monté un spectacle d'une durée de soixante-quinze minutes et cela surtout pendant les cinq dernières années de la carrière de Mme Boutin. Ils s'exerçaient quatre midis par semaine, sur rotation, de la fin de septembre jusqu'au moment du spectacle. Mme Boutin a aussi appris à ses élèves le sens du partage : ils ont ramassé des peluches et des articles scolaires pour des enfants moins favorisés qu'eux. Ils ont aussi recueilli des sous qu'ils sont allés remettre directement à Québec lors d'Opération Enfants Soleil. Imaginez des enfants de 2^e et 3^e année, *rouler* 132 \$ en sous noirs le midi, sous la supervision de leur enseignante, évidemment. Mme Boutin a même aidé un élève qui ne recevait pas le soutien dont il avait besoin à la maison en le gardant après la classe pour l'aider à faire ses devoirs et ses leçons et ce, de mars jusqu'à la fin de l'année.

Ces quelques exemples nous permettent de constater que Mme Boutin était toute dédiée à ses

élèves et à leur réussite. Elle s'est aussi impliquée dans la chorale, en aidant à la surveillance des 75 à 80 élèves qui y participaient, ainsi qu'en patinage artistique.

Mme Boutin a aussi été très active dans sa paroisse. Elle a contribué à la préparation aux sacrements, elle a été responsable de trouver des servants de messe, elle s'est assurée que tout le nécessaire était là pour la messe, elle a présidé aux célébrations de la *Parole* le dimanche, elle a distribué la communion et elle passe beaucoup de temps au téléphone pour recruter des bénévoles.

Elle ne rate pas une occasion de rendre service. Elle a même préparé un repas complet – soupe, plat principal et dessert – par semaine pour apporter son support à des voisins qui ont eu le malheur de perdre un fils.

Elle ne s'est pas contentée d'agir dans son environnement immédiat. Elle a agrandi son champ d'action en participant à des voyages d'aide humanitaire à huit reprises. Cela lui a permis de se rendre au Guatemala, au Paraguay, au El Salvador, au Pérou et en Bolivie. Au début de 2023, elle se rendra au Costa Rica.

On ne choisit pas toujours d'être proche aidant. C'est la vie qui choisit pour nous. C'est ce qui est arrivé à madame Boutin. Elle a pris soin de son mari, qui souffrait d'une maladie dégénérative, pendant quatre ans et demi. Il a été en CHSLD seulement pendant les cinq dernières semaines de sa vie, mais Mme Boutin s'y rendait tous les jours pour le faire dîner et souper.

Infatigable, Mme Boutin affirme qu'elle a toujours fait du bénévolat et que cela donne un sens à sa vie.

Elle mérite toute mon admiration et ma reconnaissance pour son inlassable dévouement.



Isla Mujeres et Tulum

Marie Nadeau

Pour la première fois, mon mari et moi avons choisi de voyager en formule tout inclus. Nul besoin de se préoccuper des repas, la belle vie quoi!

Une petite semaine à Cancun avec la mer, le soleil et un sable doux comme de la farine. À notre arrivée, un agent nous attend et on monte dans l'autobus en direction de l'hôtel. Comme ils se fait tard, on soupe et... au lit. Le lendemain, un panorama digne d'une carte postale m'attend sur le balcon. Wow! Toute une semaine à se prélasser, à se laisser vivre, à prendre le temps...

Après quelques jours, on prend le bateau à deux pas de l'hôtel, pour aller passer une journée à *Isla Mujeres* (Île des femmes). Son nom lui aurait été donné en 1517 par Francisco Hernández de Córdoba, qui dirigeait une expédition espagnole à la recherche d'esclaves pour exploiter les mines d'or de Cuba. On croit que les temples de l'île ont été construits en hommage à *Ix-Chel*, la déesse de la Lune et de la Fécondité.



Je n'ai pu m'empêcher de remarquer les maisons de plus d'un million de dollars qui longent la mer alors que juste de l'autre côté de la rue les Mexicains vivent dans une grande pauvreté. Les locaux sont très accueillants et souriants. Le tourisme fait vivre une bonne partie de la population.

Nous avons aussi participé à une journée d'expédition à Tulum, un site archéologique d'une ancienne cité maya. La fondation de la cité semble remonter à 564 comme l'indiquent certaines inscriptions. La cité maya de Cobá, dont l'apogée

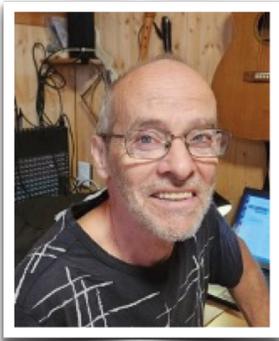


se situe vers 650, utilisait le site de Tulum comme un important port de pêche et peut-être aussi de commerce pour les échanges vers d'autres cités de la région. Lors de la visite, la guide nous a mentionné la ténacité de ce peuple à construire ces édifices avec le peu de moyens qu'ils avaient à l'époque. Impressionnant !



En après-midi, nous avons visité la faune sous-marine avec des tubas pour ensuite se diriger vers les *cenotes*. Ces cavernes m'ont vraiment impressionnée parce qu'on y découvre une des belles grottes de la Riviera Maya. J'ai surmonté ma claustrophobie et ai ainsi pu admirer des stalactites et des stalagmites. De beaux souvenirs du Mexique et de ses habitants m'accompagnent désormais. À la proxima !





Journée de l'homme 2022

Bruno Barras, responsable du comité des hommes

Depuis que je suis à la retraite, je me fais un devoir d'être le moins moraliste possible mais là, je suis obligé de vous gronder un peu, tous ceux qui ont manqué cette journée exceptionnelle. Bon, ça va pour cette fois... au fond, je vous comprends un peu. On est tellement sollicité qu'on en arrive à se demander si ça vaut le coup de se déplacer. Mais cette fois, je vous assure que ça le valait.

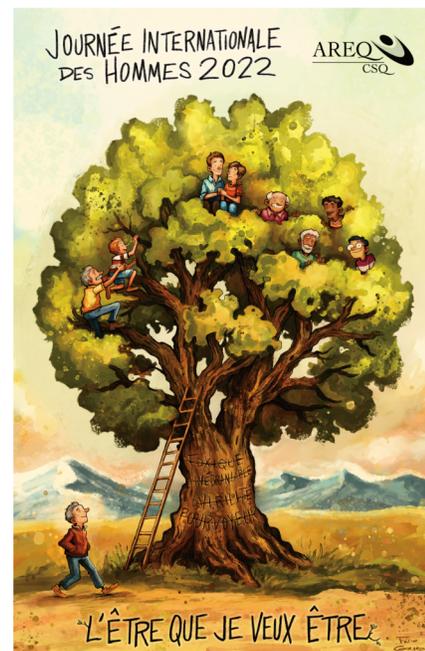
D'entrée de jeu, à travers le brouhaha des blablas, un homme planté derrière une table, le regard semblant perdu au loin. Puis le silence, une courte présentation et le voilà sur sa lancée. Il s'appelle Jacques Côté. Avec quelques gestes maladroits, il met aussitôt la salle aussi à l'aise qu'il l'est lui-même. Il est aveugle et il insiste sur l'utilisation de ce mot dont il faut cesser d'avoir honte en inventant toute sorte de formules empesées aussi hypocrites qu'inefficaces. Quelle vie admirable il nous raconte et quelle ténacité il a démontré pour la traverser! Il nous offre à tous un modèle à suivre.

Après une courte pause, Égide Royer prend la parole. Je le connais déjà pour l'avoir entendu brièvement mais je n'ai jamais eu l'occasion de l'écouter longuement. Pourquoi n'y a-t-il pas plus d'hommes comme lui dans le monde de l'éducation ? Lucide et pragmatique, tout autant que sensible et humain. Nos technocrates et leurs laquais auraient avantage à s'en inspirer si nous espérons encore éviter de voir apparaître

des générations de jeunes hommes analphabètes.

Au retour de la pause repas, j'aperçois une file composée majoritairement de dames toutes fébriles et souriantes. « Que pasa ¿ » On distribue des billets de loto gratuits ? Sont-ce des admiratrices de nos deux conférenciers du matin ? Rien de tout ça, elles attendent d'avoir la chance d'être photographiées avec Maxime Landry. Ah ! Les vedettes ! Ces dames ne seront pas déçues de la prestation de leur idole qui leur offrira l'image d'un jeune homme attachant en racontant son parcours ponctué de chansons variées.

Quelle journée vous avez manquée !



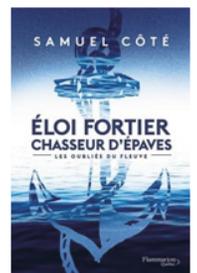


Chronique littéraire

Marie Nadeau

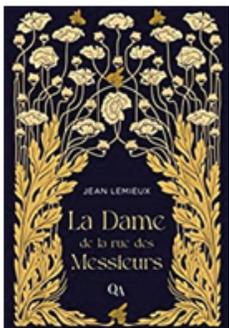
Éloi Fortier, chasseur d'épaves, Samuel Côté, 2022

Chauffeur de taxi à la retraite, Yves Dumoulin contacte le chasseur d'épaves Éloi Fortier pour comprendre ce qui est réellement arrivé à son arrière-arrière-grand-père Joseph. La fantaisie familiale a sculpté la légende de ce mécanicien naval, mais un carnet jauni retrouvé par hasard mène au cimetière de Métis-sur-Mer. La piste qu'Éloi et Yves suivent ensuite les entraîne dans une périlleuse plongée sous-marine. Que leur révéleront les hauts-fonds du Saint-Laurent ? *Source Internet*



Quel beau plaisir de lecture! Je l'ai lu en trois jours, avide de connaître la suite des événements. J'ai exploré avec eux les vestiges qu'ont laissés les naufrages dans notre Saint-Laurent.

La dame de la rue des Messieurs, Jean Lemieux, 2022



Un soir de mars à Vienne, Tomas, pianiste d'ambiance dans un café, égrène l'accord final d'une valse en philosophant sur l'amour, cette volontaire illusion. Survient une femme en noir qui lui demande s'il donne des leçons. « Seulement aux gens qui n'ont aucune ambition, madame. » L'inconnue lui laisse néanmoins son nom et son numéro de téléphone : Michèle semble convaincue qu'il acceptera. Deux problèmes surgissent. L'élève a de l'ambition, et elle se blesse en chutant dans la vieille ville. Immobilisée en Autriche, la voyageuse devient le personnage central de ce que les amis de Tomas appellent le feuilleton de la dame de la rue des Messieurs. *Source Internet*

J'aime cet auteur, il ne m'a pas déçue cette-fois-ci. Avec lui, toujours un fond musical et la découverte d'un autre pays. Tout pour combler la *livrogivre* que je suis.

Un jour, la vie m'a envoyé un camion, Mariève Lemay, 2022

Mariève est une jeune femme comme les autres : elle a un travail qu'elle adore, une carrière d'artiste peintre en progression, un appartement, un chien, des amis qui l'aiment. Des rêves, des attentes. Un peu sorcière, elle perçoit ou ressent ce qui va arriver avant que cela ne se produise. La vie d'une célibataire de son temps, quoi. Jusqu'à cette nuit d'encre, la première de l'année, où elle éclatera en mille miettes au milieu de la route, à 13 161 kilomètres de chez elle. *Un jour, la vie m'a envoyé un camion* est le récit d'une lente reconstruction à partir de morceaux recollés un à un avec beaucoup de patience et de poudre d'or. C'est également l'histoire de la transformation d'une femme en une version plus forte d'elle-même, d'une redécouverte des sens et de soi, d'une reconquête du bonheur vrai et de la vie, tout simplement. *Source Internet*



Un livre qui m'a bouleversée. Je crois qu'il arrive un moment pour chacun de nous où la vie nous envoie un camion. Ce récit nous apprend à recoller les morceaux. Je vous le recommande fortement.



COP, CCNUCC, CDB qu'en est-il ?

Paule Caron,
responsable du dossier environnement et développement durable

Tout récemment, Montréal a accueilli la COP15, dans le but de signer un accord pour la protection de la nature et de trouver les moyens de mettre un terme à l'appauvrissement de la biodiversité partout dans le monde. Si vous êtes comme moi, des questions ont émergé dans votre esprit sur les fondements de cette convention qui a réuni plus de 18 000 délégués provenant de partout dans le monde.

En glanant des informations sur le web, j'ai appris que **COP** est l'acronyme de Conférence des Parties (Conférence of the Parties en anglais) de la Convention-cadre des Nations unies sur les changements climatiques (**CCNUCC**). En termes simplifiés, **COP** désigne donc les conférences de l'ONU sur le climat. Ce traité international, adopté au *Sommet de la Terre* de Rio de Janeiro en 1992, reconnaît l'existence d'un changement climatique d'origine humaine et donne aux pays industrialisés la responsabilité de lutter contre ce phénomène.

L'objectif ultime de la **CCNUCC** est de stabiliser les concentrations de gaz à effet de serre à un niveau visant à prévenir des perturbations du système climatique, induites par l'homme.

La **CCNUCC** a été ratifiée par 197 pays (196 états et l'Union européenne) et la convention est entrée en vigueur en 1994. Seuls les États-Unis et le Vatican n'ont pas ratifié la convention.

Bon à savoir : Quelle est la différence entre ratifier et signer ?

En signant une Convention, un État exprime son intention de devenir Partie à la Convention. « La signature ne préjuge en aucune manière l'éventuelle suite (**ratification** ou non) que donnera cet État. La **ratification** entraîne une obligation juridique, pour l'État ratifiant, d'appliquer la Convention. »

<https://ask.un.org/fr/faq/266200>



La Convention sur la diversité biologique :

La **CDB**, une convention moins connue, a aussi été signée pour la première fois à Rio en 1992. « La **CDB** a pour vocation de promouvoir le développement durable et reconnaît que la diversité biologique va bien au-delà des plantes, des animaux et des micro-organismes ainsi que de leurs écosystèmes. Elle concerne aussi les êtres humains qui ont besoin de sécurité alimentaire, de médicaments, d'air et d'eau purs, d'abris, et d'un milieu de vie propre et sain. Le Secrétariat de la Convention sur la diversité biologique est situé à Montréal. »

<https://www.canada.ca/fr/services/environnement/faune-flore-especes/biodiversite/cop15.html>

À retenir :

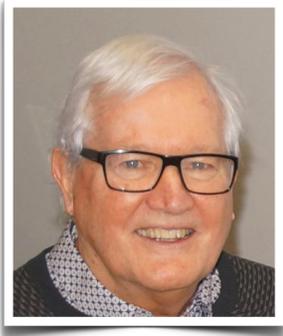
Pour réaliser la vision de la **CDB**, le monde doit protéger 30 % des zones terrestres et maritimes d'ici 2030 !

Pour en apprendre davantage :

L'ONU tiendra un nouveau sommet à Dubaï en 2023, COP28 sur les changements climatiques.

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1942449/nations-unies-annonce-cop-rechauffement-planete-crise>

Le prochain sommet des Nations unies sur la biodiversité aura lieu en Turquie, en 2024.



Il y a des mots

Jacques Rancourt

Quand j'écoute ces paroles chantées par Luce Dufault ou Francine Raymond, je ne peux m'empêcher de penser à la criante vérité de cette chanson qui m'émeut tellement.

Oui, il y a des mots qui blessent, mais il y a des mots qui consolent.

Il suffit de perdre un être cher pour s'en rendre compte. Hier encore, on m'annonçait le départ d'une personne que je connaissais. Parfois, on ne sait quoi dire, mais un seul regard, un silence, une présence nous suffit. Cela amène le philosophe que je suis à réfléchir sur l'importance et la grande utilité salvatrice des mots. Comment consoler un enfant qui pleure, si ce n'est par des mots de tendresse, de consolation.

Une amie nous annonce la récurrence de son cancer. Si elle nous le dit, c'est qu'elle attend des paroles d'apaisement, de compréhension, de partage de son angoisse. Elle attend des paroles de rédemption. À une époque lointaine où j'étudiais la théologie, je méditais longtemps cette parole énigmatique: Et le Verbe s'est fait chair. Je tentais de comprendre ce que cela voulait dire vraiment dans nos vies.

Plus tard dans la vie, j'ai compris qu'il y a des mots, des paroles qu'on n'oublie jamais. C'est cela qui entre dans notre chair et nous donne de l'espoir en des jours meilleurs. J'ai aussi malheureusement dit des mots qui m'échappent et que j'aurais aimé reprendre, mais jamais je n'ai dit des mots qui déchirent et séparent à jamais.

Je vois cependant autour de moi des personnes qui ne se parlent plus, qui se murent dans le silence. Pourtant seulement les mots pourraient briser ces chaînes qui les font souffrir, mais ils n'osent pas bâtir des ponts. J'ai eu de ces confidences qui m'ont plongé dans une immense tristesse.

À quelque part, nous sommes des êtres de lumière et si on veut partager cette lumière, il y a les mots que notre intelligence, cette lumière intérieure, se doit de partager sinon c'est la solitude, ce grand mal de vivre des temps modernes.





Régime d'assurance collective ASSUREQ



Marie-Claude Bélanger

Le 12 octobre dernier, j'ai participé à une journée qui avait comme titre: *La retraite en 2040 : Agir maintenant pour la retraite de demain*. Voici un petit résumé de ce qui a été discuté.

Le sommet sur la retraite était l'occasion de discuter du modèle de la retraite d'aujourd'hui dont les Québécois.e.s ont hérité et de se demander si nous devons le revisiter et l'améliorer ? C'était une journée de présentations et d'échanges qui réunissait des participant.e.s de tous les horizons autour de trois thématiques:

1. Travailleurs d'aujourd'hui, retraités de demain.
2. Améliorer et protéger les rentes en 2040. Comment faire mieux ?
3. L'indexation des retraités en 2040. Mieux comprendre pour mieux agir.

Le sommet a réuni huit conférenciers qui ont abordé l'actualité et l'avenir. En 2040, près de 25 % de la population québécoise sera âgée de 65 ans et plus. Il est fort probable qu'en 2041 les personnes devront reporter la prise de retraite. Pourquoi ? Moins de monde sur le marché du travail, diminution des travailleurs contribuant à un régime d'employeur, diminution de la couverture des régimes à prestations déterminées et augmentation de l'espérance de vie sont des facteurs contribuant à modifier les attentes quant à la retraite. Cela veut dire repousser l'âge de la retraite et augmenter l'épargne. Il y a seulement 55 % des gens qui contribuent à un régime de retraite.

Il a été mentionné aussi qu'il était nécessaire d'intégrer les jeunes travailleurs dans les instances décisionnelles. C'est la meilleure manière d'adapter le système de retraite aux nouvelles réalités.

Les employeurs devraient apporter une plus grande part dans la constitution d'une rente de retraite de qualité. Ils devraient être obligés de participer à un régime de retraite.

Les participants ont mentionné l'importance d'avoir un Conseil des partenaires de la retraite, un organisme public ayant une structure, une mission et un mandat. Ce Conseil devrait réunir des représentants de tous les groupes concernés par la question de la retraite (retraité.e.s et jeunes). Tous les ministères devraient travailler ensemble et se consulter sur le plan de la retraite.

Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant. L'état est le premier répondant de ce droit. Le droit à une vie digne ne se limite pas à un chèque de retraite.

Selon le Réseau FADOQ, l'indexation des régimes publics de retraite devrait se faire en fonction des dépenses des aîné.e.s à faible revenu. Les soins dentaires, oculaires et auditifs devraient être inclus dans cette façon de concevoir les besoins des aîné.e.s. Le gouvernement est responsable d'offrir un revenu viable aux aîné.e.s. Le Québec se doit de se doter d'une structure permanente d'étude et de conseil en matière de retraite et de vieillissement.

Voilà un bref résumé de ma journée très enrichissante. Il est probable qu'il y ait une suite à cette journée.

Régime d'assurance maladie

Il a été convenu de maintenir les primes du régime d'assurance maladie au même taux que ceux de 2022, taux qui, rappelons-le, avaient subi une diminution par rapport à l'année précédente. Le congé de prime de 3 \$ par mois a également été reconduit.

En plus du maintien des primes et du congé de prime, il a été possible de bonifier le régime Santé Plus.

Bonification du régime Santé Plus : augmentation du remboursement maximal pour le regroupement des professionnels de la santé visés.

Dans le but de contrer l'inflation et pour répondre à la demande de plus en plus grande de la part de nos membres, le montant maximal remboursé pour l'ensemble des professionnels de la santé visés dans le régime Santé Plus passe de 750 \$ à 1 000 \$/personne assurée/par année civile.

Régime Assurance maladie Prime mensuelle 2023			
Régime d'assurance maladie	STATUT DE PROTECTION		
	INDIVIDUEL	MONOPARENTAL	FAMILIAL
SANTÉ	24,26 \$	29,26 \$	46,51 \$
SANTÉ PLUS	45,26 \$	54,12 \$	84,67 \$

Régime d'assurance vie

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 entre 1,14 \$ et 3,42 \$ par mois. Quant à la prime de la protection familiale, celle-ci a subi une hausse variant entre 1,63 \$ et 3,91 \$ par mois. Le congé de prime de 3 \$ par mois a été reconduit.

Régime Assurance vie Prime mensuelle 2023			
CHOIX 1			
INDIVIDUEL	18,24 \$	FAMILIAL	29,02 \$
CHOIX 2			
INDIVIDUEL	39,48 \$	FAMILIAL	50,26 \$
CHOIX 3			
INDIVIDUEL	60,72 \$	FAMILIAL	71,50 \$

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

De passage dans nos vies

Mourir est bien peu de chose quand on continue à vivre dans le cœur des autres.

Lorsque vous êtes informés du décès d'un membre de notre association, communiquez avec Rolande Vaillancourt au 418 267-4441 ou par courriel à : areqbe1@gmail.com



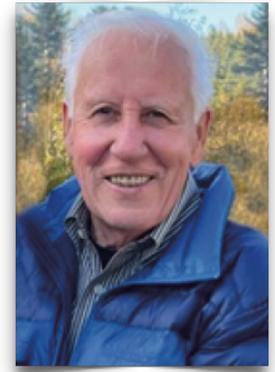
Pierrette Chabot
25 août 2022



Évangéline Poulin
11 octobre 2022



Marie-Renée Roy
17 octobre 2022



Robert Rodrigue
20 octobre 2022



André Gagné
11 novembre 2022



Louise Bouchard
1^{er} décembre 2022



Sylva Lachance
19 décembre 2022



Robert Bourque
22 décembre 2022



Jean-Claude Grenier
2 janvier 2023



Gloria Cloutier
15 janvier 2023



Jocelyne Samson
17 janvier 2023



Rachelle Breton
23 janvier 2023