



AREQ  
CSQ  
Région Montérégie  
Secteur Bas-Richelieu

# La Dernière Craie

Volume 34, Numéro 2

Janvier 2025

# Moments agréables



*Trifortas*



### Sommaire

<b>Nouvelles du Bas-Richelieu</b> .....	3 à 9
- Mot du président sectoriel.....	3
- Calendrier.....	3
- Comités sectoriels.....	4-5
- Fondation Laure-Gaudreault.....	6
- Nouveaux retraités, cartes d'anniversaire..	6
- Assemblée générale sectorielle.....	7
- Activités sectorielles.....	8-9
<b>Nouvelles de la Montérégie</b> .....	10
- Mot de la présidente régionale.....	10
- Assemblée générale régionale.....	10
<b>Nouvelles nationales</b> .....	11
- Sonia Éthier.....	12
- Étude de l'IRIS.....	13
- ASSUREQ, médicaments, Novum.....	14-15
<b>Chroniques diverses</b> .....	16 à 21
- Thème <i>Moments agréables</i> .....	16-17-18
- Moments d'histoire.....	19
- Nous avons tous une histoire... ..	20
- Denis Pélissier se raconte.....	21
- Université du troisième âge.....	22
- Condoléances.....	22-23
<b>Dîner Hommage en photos</b> .....	24

### Organismes importants

<b>AREQ (CSQ)</b> .....	1 800 663-2408
.....	<a href="http://www.areq.lacsq.org">www.areq.lacsq.org</a>
<b>Retraite Québec RRQ</b> .....	1 800 463-5185
.....	<a href="http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca">www.retraitequebec.gouv.qc.ca</a>
<b>Retraite Québec CARRA</b> .....	1 800 463-5533
.....	<a href="http://www.carra.gouv.qc.ca">www.carra.gouv.qc.ca</a>
<b>RAMQ</b> .....	1 800 561-9749
.....	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>
<b>Sécurité de la vieillesse</b> .....	1 800 277-9915
.....	<a href="http://www.servicecanada.qc.ca">www.servicecanada.qc.ca</a>
<b>Beneva</b> .....	1 888 235-0606
.....	<a href="http://www.beneva.ca">www.beneva.ca</a>
<b>Assurance voyage (Canada, É.-U.)</b> ....	1 855 635-9460
<b>Urgence</b> .....	9-1-1
<b>Info-Santé</b> .....	8-1-1

### La Dernière Craie

**Parution** : Trois bulletins par année

**Coordination, mise en page, correction et révision** :

Madeleine Carrière	Richard Jutras
Danielle Duchesneau	Francine Mercier-Abel
Colette Gauthier	Monique Sheridan
Liliane Hardy	Ginette Villiard

**Photographie** : Richard Jutras

**Collaboration** :

Jeanne d'Arc Beauchemin	Jean-Michel Leclaire
Monique Bisailon-Rivard	Paul Martin
Josée Benoît	Denis Pélissier
Louis Benoît	Serge Péloquin (cégep)
Mathieu Benoît	Louis Plamondon
Claire Boucher	Raynald Potvin
Renée Dallaire	Jean Rajotte
Hélène Duguay	Pascale Rheault
Sonia Éthier	Rebecca Salesse
Albert Khelfa	Manon Sévigny
Vital Landry	Anne-Sophie Trihey

**Tirage** : 415 exemplaires

**Impression** : Imprimerie Mongeon

**Étiquetage** : Ghyslaine Côté

**Distribution** : Téléphonistes, courrier électronique et poste

**Coût** : Gratuit en version papier ou électronique pour les membres de l'AREQ secteur Bas-Richelieu

### Organismes locaux

<b>CLSC Gaston-Bélanger</b> .....	450 746-4545, poste 5330
<b>Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu (CAB)</b> 450 743-4310.....	<a href="http://www.cab-basrichelieu.org">www.cab-basrichelieu.org</a>
<b>Centre des aînés de Sorel-Tracy Au Fil des ans</b> 450 742-4144.....	<a href="http://www.centredesaines.qc.ca">www.centredesaines.qc.ca</a>
<b>Syndicat de l'enseignement du Bas-Richelieu</b> 450 742-5953.....	<a href="http://www.sebr.lacsq.org">www.sebr.lacsq.org</a>
<b>Association des aidants naturels du Bas-Richelieu</b> 450 730-0880.....	<a href="http://www.aanbr.org">www.aanbr.org</a>
<b>Société Alzheimer Rive-Sud</b> 450 742-7333.....	<a href="http://www.alzheimer.ca">www.alzheimer.ca</a>
<b>Programme d'assistance téléphonique PAIR « Une présence rassurante »</b> .....	450 780-5600, poste 5200
<b>Taxibus</b> .....	450 743-3336.....
.....	<a href="http://www.stc.accestaxi.com">www.stc.accestaxi.com</a>
<b>Service de transport adapté</b> 450 746-7827.....	<a href="http://www.stcpierredesaurel.ca">www.stcpierredesaurel.ca</a>

## Mot du président sectoriel

### Réflexion sur l'indexation

Le Régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics (RREGOP) est un dispositif crucial pour garantir la sécurité financière des travailleuses et travailleurs des secteurs public et parapublic du Québec.



L'indexation de ce programme joue un rôle fondamental pour assurer que les prestataires d'une rente de retraite conservent leur pouvoir d'achat face à l'inflation.

### Importance de l'indexation

L'indexation permet d'ajuster les rentes de retraite en fonction de l'évolution du coût de la vie. Cela signifie que les montants perçus par les personnes retraitées sont révisés régulièrement pour refléter l'augmentation des prix des biens et services. Sans cette mesure, le pouvoir d'achat de celles-ci pourrait diminuer au fil des ans en affectant leur qualité de vie.

### Obtenir une indexation représentative

Pour que l'indexation soit véritablement représentative du coût de la vie, plusieurs facteurs doivent être pris en compte :

- ◇ **Évaluation des indices de prix :**  
Utiliser des informations fournies par l'Indice des prix à la consommation (IPC) pour mesurer l'inflation et adapter les prestations en conséquence.
- ◇ **Consultation des parties prenantes :**  
Impliquer les personnes retraitées, les syndicats et le gouvernement dans les discussions sur les modalités d'indexation afin d'assurer une représentation équitable des intérêts de tous.
- ◇ **Transparence et communication :**  
Informer régulièrement les participants sur les mécanismes d'indexation et sur l'évolution des prestations pour maintenir la confiance dans le système.
- ◇ **Révisions périodiques :**  
Mettre en place des mécanismes de révision régulière des modalités d'indexation afin de s'adapter aux changements économiques et sociaux.

En conclusion, l'indexation de la rente du RREGOP est essentielle pour garantir que les personnes retraitées conservent un niveau de vie décent. Il est crucial de s'assurer que ce processus soit dynamique et transparent en phase avec les réalités économiques afin de protéger les droits des personnes retraitées des secteurs public et parapublic du Québec.

*Albert Khelfa*

## Calendrier des activités

## À mettre à votre agenda

<p><b>Dîner du Nouvel An</b> Mercredi 8 janvier, 12 h Restaurant Sorel-Tracy Bar-B-Q</p>	<p><b>Dîner Cupidon</b> Jeudi 13 février, 12 h Restaurant La Bouff-Tifail</p>	<p><b>Conférence et dîner</b> Mardi 11 mars, 10 h et 12 h Centre culturel</p>
<p><b>Reconnaissance des bénévoles</b> Jeudi 10 avril, 12 h Restaurant La Bouff-Tifail</p>	<p><b>Assemblée générale sectorielle</b> Jeudi 1<sup>er</sup> mai, 9 h 30 Restaurant Sorel-Tracy Bar-B-Q</p>	<p><b>Expo-Arts et dîner</b> Mercredi 28 mai, 10 h 30 et 12 h Club de golf Continental</p>

*Colette Gauthier, secrétaire*

## Conseil sectoriel



**Colette Gauthier** ..... **Secrétaire**  
450 742-4952    colettegauthier20@videotron.ca

**Madeleine Carrière** ..... **1<sup>re</sup> vice-présidente**  
450 746-3826    madcar@videotron.ca

**Francine Mercier-Abel** ..... **2<sup>e</sup> conseillère**  
450 742-3183    francina@videotron.ca

**Serge Péloquin (cégep)** ..... **1<sup>er</sup> conseiller**  
450 743-8122    peloquin.serge@videotron.ca

**Albert Khelfa** ..... **Président**  
514 910-9500    khelfaa@videotron.ca

**Paul Martin** ..... **Trésorier**  
450 742-8621    paulmartin@videotron.ca

## Comité des femmes



Serge Péloquin a organisé une conférence et un dîner pour le mardi 11 mars 2025 sur l'histoire des Filles du Roy. Ces femmes venues de France pour se marier ont aidé à la colonisation de la Nouvelle-France. Plusieurs d'entre elles ont épousé des soldats démobilisés du Régiment de Carignan-Salières qui sont demeurés en Nouvelle-France.

Cette conférence a été organisée dans le cadre du programme *Projet Toujours en action* (PTEA) parrainé par l'AREQ nationale. La Journée internationale des femmes sera soulignée lors de cette activité.

En décembre, les internautes ont reçu un courriel les incitant à se remémorer les 35 ans de la tragédie de Polytechnique Montréal.

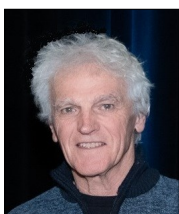
Par solidarité et pour appuyer la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes tenue le 6 décembre, plusieurs personnes ont porté un ruban blanc dont la forme de «V» inversé traduit la volonté de dire « Non à la violence ».



Le comité des femmes est formé de Monique Fortin, Lise Charbonneau et moi-même.

*Madeleine Carrière*

## Action sociopolitique



À titre de responsable du comité d'action sociopolitique du secteur, j'ai participé à une présentation du projet de loi 69 concernant l'Hydro-Québec.

Par la suite, j'ai reçu du régional une invitation pour une participation à une manifestation dans un autre secteur.

Le document *Projet de loi 69 et Hydro-Québec*, envoyé en même temps que ce bulletin, contient de l'information importante sur les impacts de ce projet de loi sur nous et sur notre bien commun qu'est l'Hydro-Québec, d'où l'intérêt de le partager avec les membres. Bonne lecture.

Au plaisir de se voir lors des activités de notre secteur,

*Jean-Michel Leclaire*

## Comité des hommes



Le 19 novembre, pour donner suite à une invitation à tous les hommes du secteur Bas-Richelieu pour souligner la Journée internationale des hommes, les convives ont eu droit à un déjeuner gratuit défrayé par le secteur. Les discussions ont été très engagées et très intéressantes.

Les déjeuners se poursuivent tous les mardis. J'aimerais avoir des suggestions de la part des hommes de notre secteur pour alimenter les activités du comité des hommes.

N'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel pour soumettre vos idées.

*Serge Péloquin (cégep), 450 743-8122  
peloquin.serge@videotron.ca*



## Comité de la retraite

### L'inflation et la non-indexation

Chaque année, on nous informe du taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR) qui s'applique à partir du 1<sup>er</sup> janvier<sup>1</sup>. Ce taux est basé sur l'indice des prix à la consommation calculé entre le 1<sup>er</sup> novembre 2023 et le 31 octobre 2024<sup>2</sup>. Le taux d'indexation s'appliquant au montant de la rente du Régime de rentes du Québec (RRQ) le 1<sup>er</sup> janvier 2025 est de 2,6 %.

Mais les rentes pour la fonction publique au Québec n'ont pas augmenté de cette valeur, car elles ne sont pas pleinement indexées. Nous perdons encore du pouvoir d'achat et cela, plus qu'ailleurs au Canada, car « En moyenne, pour les onze régimes de retraite de la fonction publique provinciale étudiés pour lesquels les données sont disponibles entre 2002 et 2021, la perte de pouvoir d'achat moyenne en 2021 était de 5,9% par rapport à 2002, contrairement à 17,5% pour le RREGOP sur la même période »<sup>3</sup>. Or, avec la pandémie et la guerre en Ukraine, l'inflation nous a joué des tours récemment comme l'illustre le graphique de la figure 1.

On voit que l'inflation a été galopante après 2021 pour donner un TAIR de 6,5% au 1<sup>er</sup> janvier 2023. Cela signifie que notre perte de pouvoir d'achat a été encore plus importante que mentionnée dans l'étude de l'Observatoire de la retraite. Si on calcule la moyenne, nous avons subi une inflation de 2,8% par année.

Maintenant, regardons comment nos rentes sont financées. Une moitié du financement provient du Régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics (RREGOP), et l'autre moitié vient du Fonds d'amortissement des régimes de retraite (FARR). Le graphique de la figure 2 indique la progression de ces fonds depuis quelques années.

D'une part, sur dix ans, la valeur du RREGOP est passée de 55,7 milliards de dollars à 86,6 milliards de dollars, ce qui fait un accroissement moyen de 3 milliards par année; cet accroissement en 2023 correspond à une augmentation de 3,6%. D'autre part, sur dix ans, la valeur du FARR est passée de 53,4 milliards de dollars à 115 milliards de dollars pour un accroissement moyen de 6,2 milliards par année; cet accroissement en 2023 correspond à une augmentation de 5,4%.

On voit bien que ces deux fonds croissent plus rapidement que l'inflation. Comme nous pouvons le constater, nos régimes de retraite québécois sont en excellente santé. N'y a-t-il pas là une profonde injustice envers les retraités du secteur public en refusant de tenir compte de ce constat?

*Paul Martin, responsable au comité de la retraite du secteur Bas-Richelieu (09A)*

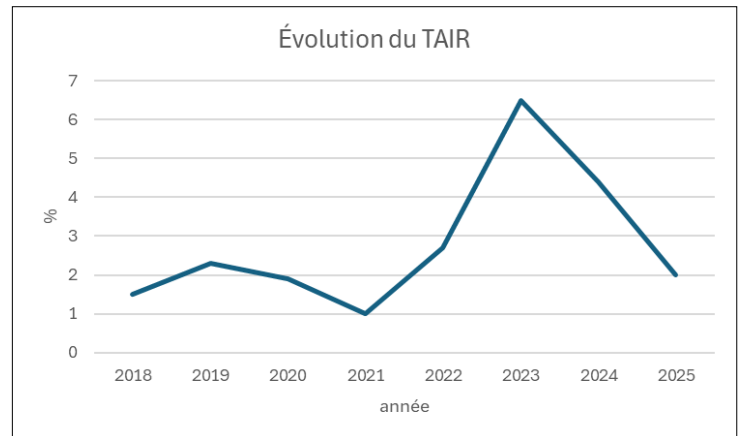


Figure 1 (source: Retraite Québec)

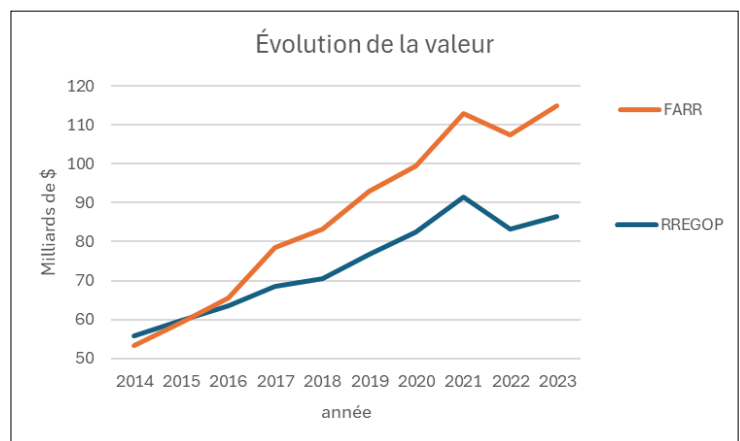


Figure 2<sup>4</sup>



<sup>1</sup> Retraite Québec. *Inflation et indexation*

<sup>2</sup> Statistiques Canada (19 novembre 2024)

<sup>3</sup> Observatoire de la retraite (janvier 2024), *Les régimes de retraite et la question de l'indexation des rentes : le cas du RREGOP*, p. 16

<sup>4</sup> Rapports annuels de la Caisse de dépôt et placement du Québec pour les années 2014 à 2023

### Fondation Laure-Gaudreault



J'ai assisté à une réunion le 24 octobre dernier à La Prairie où les responsables des neuf secteurs de la Montérégie se sont rencontrés. Il y a eu, entre autres, des échanges sur l'avenir de la FLG.



Pendant les rencontres sociales de notre secteur, je vous solliciterai afin d'amasser de l'argent pour la fondation. Je vendrai des petits souvenirs, des cartes de vœux et d'autres articles. La fondation redistribuera ces revenus aux organismes qui font une demande d'aide financière dans notre secteur.

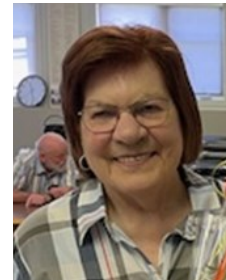
Objectifs de la Fondation Laure-Gaudreault :

- ◆ Aider les personnes retraitées dans le besoin.
- ◆ Aider d'autres organismes particulièrement dans la recherche médicale.
- ◆ Aider des œuvres de jeunesse enregistrées ou non qui aident les jeunes dans le besoin.

Madeleine Carrière, 450 746-3826

### Merci Ginette!

Ginette Pelletier me fait penser à une eau tranquille qui, souvent, cache un trésor invisible.



Lors de nos années d'enseignement à l'école Lalime, nous devions surveiller les élèves à l'extérieur pendant les récréations. Ginette et moi étions jumelées pour cette tâche. C'est là que nous avons pu jaser et développer nos intérêts communs. La politique, les nouvelles internationales, le sort du monde l'intéressaient et la préoccupaient.

Je ne suis donc pas surprise qu'elle ait accepté de s'occuper de la Fondation Laure-Gaudreault de 2010 à 2024. Lors de nos activités, elle a su nous rappeler son importance en nous y impliquant monétairement.

Elle a effectué un travail remarquable discrètement et efficacement.

Au nom de tous ceux et celles qui ont pu bénéficier du résultat de son implication, un gros merci à Ginette.

Liliane Hardy

### Nouveaux retraités

Neuf personnes nouvellement retraitées 2023-2024 ont effectué leur adhésion comme membres du secteur Bas-Richelieu de l'AREQ (CSQ) en date du 25 novembre 2024.

Colette Gauthier, registraire

**Bienvenue!**

Lily-Anne Bilodeau  
Patrick Bolduc  
Céline Gariépy  
René Grenier  
Maryse Majeau  
Hélène Provost  
Louise Robidoux  
Éliane Saint-Germain  
Pierre Tellier

### Anniversaires

L'œuvre *Hémérocalle Stella de Oro* de Danielle Mandeville-Paradis illustrera la carte d'anniversaire durant l'année 2025.



Danielle Mandeville-Paradis



Ghyslaine Côté

Ghyslaine Côté enverra les cartes d'anniversaire à chaque membre de notre secteur.



## AREQ (CSQ) – Montérégie secteur Bas-Richelieu



Les membres de l'AREQ (CSQ) Bas-Richelieu sont convoqués par monsieur Albert Khelfa, président sectoriel, à l'assemblée générale sectorielle du Bas-Richelieu qui se tiendra le jeudi 1<sup>er</sup> mai 2025 à 9 h 30 au restaurant Sorel-Tracy Bar-B-Q situé au 306 de la route Marie-Victorin à Sorel-Tracy.

L'accueil et la vérification des présences se fera dès 9 h. Le quorum est de 20 membres.

Il n'y a aucuns frais pour participer à l'assemblée.

### Projet d'ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée
2. Adoption de l'ordre du jour
3. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale sectorielle du 30 avril 2024
4. Rapport du président
5. Rapport du trésorier
6. Rapports des comités statutaires
7. Rapports des comités non statutaires
8. Élection aux postes de la 1<sup>re</sup> vice-présidence, la 2<sup>e</sup> vice-présidence, la trésorerie et la personne 1<sup>re</sup> conseillère
9. Délégation pour le Congrès 2026 de l'AREQ
10. Questions diverses
11. Levée de l'assemblée

*Colette Gauthier, secrétaire*

---

### Dîner après l'assemblée vers 12 h

Le coût du dîner est de 5\$ pour le membre qui assiste à l'assemblée générale dès 9 h 30. Le non-membre paie le repas choisi dans le menu du restaurant.

Les membres doivent s'inscrire pour l'assemblée et acheter leur billet pour le dîner au plus tard le 20 avril 2025 auprès de leur téléphoniste.

**Bienvenue à tous les membres!**

## Dîner Retrouvailles

Quatre-vingt-six membres et non-membres ont participé au dîner Retrouvailles le 12 septembre 2024. C'est une preuve que ces rencontres sont une nécessité, un bienfait. On sentait qu'ils avaient hâte de se retrouver pour échanger, prendre des nouvelles de leurs vacances, de leur santé, de leur famille, de leurs sorties...

C'est avec fébrilité et bonne humeur que nous les avons retrouvés, enjoués et heureux. Notre président les a accueillis avec joie en leur précisant les raisons de son engagement envers eux.

Un bon repas, avec trois choix au menu les a ravis.

Tous se sont quittés avec le désir de revenir profiter ensemble des autres activités à venir, le bulletin *La Dernière Craie* à la main.

Nous, du conseil sectoriel, vous attendons pour connaître vos attentes et les combler. À la prochaine.

*Francine Mercier-Abel*





## Dîner Hommage



Depuis quelques années, nous avons pris l'habitude d'honorer simultanément les nouvelles personnes retraitées et les anciens membres qui ont 15, 20 ou 25 ans de retraite en leur offrant un repas gratuit.

Ainsi, huit nouveaux retraités et 24 anciens ont répondu à l'appel le 25 octobre. De plus, cinquante-deux membres et huit non-membres ont acheté un billet pour cette activité.

Cette année, nous avons planifié de tenir cette activité à la fin d'octobre afin de souligner l'Halloween. À cette occasion, nous avons pu remarquer qu'une participante avait revêtu le costume de Cléopâtre. D'autres portaient un chapeau de sorcière ou un foulard. Il y a même eu un effronté qui s'est présenté avec un haut-de-forme bleu à l'effigie d'une fleur de lys que ses petites-filles appellent le chapeau Québec.

*Paul Martin*

## Dîner du Souvenir

Le secteur Bas-Richelieu s'est souvenu de ses membres décédés le vendredi 15 novembre 2024. Cette rencontre a eu lieu au restaurant La Bouff-Tifail. Trente-sept personnes se sont déplacées pour se souvenir d'eux.

En une année, nous déplorons la perte de 22 de nos collègues avec qui nous avons travaillé et partagé de belles amitiés. Cette année, ce nombre a doublé si on le compare avec les années précédentes. Nos membres vieillissent et nos rangs s'éclaircissent.

Pour ceux et celles qui désirent se souvenir de nos membres disparus cette année, je vous invite à visionner le diaporama des disparus de novembre 2023 à octobre 2024 sur notre site web du Bas-Richelieu : < <https://basrichelieu.araq.lacsq.org/galerie-de-photos/album-2024-2025/> >.

Les membres décédés sont : Céline Larouche, Claudette Lacaille, Huguette Saint-Germain, Marguerite Thérèse Brouillard, Diane Duval, Jacques Renaud, Marcelle Brissette-Lemyre, Claire Aussant-Roussel, Fernande Lemaire-Lavallée, Denise Grégoire, Thérèse Courchesne, Francine Fontaine-Bourassa, Paul Sicotte, Francine Arcand, Louise Marsolais-Lemire, Claude Gagnon-Jean, Claire Rivard-Paul, Claude Benoît, Paul-Marcel Bergeron, Hélène Robidoux, Céline Bémour et Jean-Noël Houle.

Un montant de 25\$ est remis à la Fondation des bénéficiaires des CHSLD Pierre-De Saurel pour chacun des membres décédés de notre secteur durant l'année.

*Gisèle Chalifoux-Martin*

# Mot de la présidente régionale

Les Fêtes et un beau congé approchent ! Sachez en profiter et prendre soin de vous durant cette période

### Bienveillance envers les bénévoles, c'est-à-dire respect

La bienveillance envers les bénévoles est essentielle pour valoriser et reconnaître l'investissement précieux de ces personnes qui donnent du temps pour soutenir l'AREQ. Les bénévoles sont souvent motivés par un profond désir d'aider, de contribuer à une cause qui leur tient à cœur et de faire une différence dans leur communauté. Leur engagement, leur dévouement et leurs compétences sont autant de forces qui enrichissent les activités et le fonctionnement de notre association.

Les bénévoles sont souvent sollicités, il est important d'éviter la surcharge en s'assurant qu'ils trouvent un équilibre entre leur engagement bénévole et leur vie personnelle. La bienveillance contribue ainsi à leur bien-être, à la fidélité de leur engagement et à la création d'un climat de confiance mutuelle. En cultivant cet état d'esprit, l'AREQ peut bâtir des relations solides avec ses bénévoles, favorisant ainsi une atmosphère positive et encourageante qui donne envie de s'investir durablement dans la mission associative.

### Soutien à domicile

Les soins et le soutien à domicile jouent un rôle crucial dans la qualité de vie des personnes âgées. En permettant aux personnes âgées de demeurer chez elles le plus longtemps possible, ces services leur offrent la possibilité de rester dans un environnement familier, entourées de leurs souvenirs et repères, ce qui est souvent bénéfique pour leur bien-être psychologique et émotionnel. Le maintien à domicile contribue à préserver l'autonomie des aînés et à favoriser leur indépendance, car ils conservent un contrôle sur leur quotidien. Ce choix de vie réduit également le risque d'isolement social en permettant aux aînés de rester près de leurs voisins, amis et famille renforçant ainsi leur réseau de soutien.

En somme, les soins et le soutien à domicile offrent une réponse humaine et durable pour les personnes âgées souhaitant vieillir dans leur propre foyer. En les entourant des services nécessaires, nous leur permettons de vivre en toute sécurité et en conservant leur qualité de vie tout en valorisant leur choix de rester dans l'environnement qui leur est cher.



Renée Dallaire



## Assemblée générale régionale

Les membres de l'AREQ Montérégie sont convoqués par la présidente régionale, madame Renée Dallaire, à l'assemblée générale régionale.

**DATE :** Jeudi 15 mai 2025

**LIEU :** Hôtel Saint-Jean-sur-Richelieu  
725, boulevard du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Cette assemblée regroupe les neuf secteurs de la Montérégie. Elle permet de constater ce qui se fait au niveau régional.

Pour participer à cette assemblée générale régionale ainsi qu'au dîner qui suivra, veuillez vous inscrire au plus tard le **21 avril 2025**.



## Conseil national

Entre le 28 et le 31 octobre avait lieu à Québec le premier conseil national de l'AREQ pour l'année 2024-2025. Cette instance est l'occasion de rassembler les personnes présidentes des régions et des secteurs pour discuter de tout ce qui concerne la bonne gestion de notre association. Ainsi, les finances, les communications et le sociopolitique font partie des sujets abordés successivement.

Le conseil national est également l'occasion de présenter diverses conférences aux membres présents afin qu'ils puissent alimenter les discussions lors des rencontres sectorielles. C'est avec beaucoup d'attention qu'ils ont écouté la conférencière invitée, M<sup>e</sup> Louise Cordeau, présidente du Conseil du statut de la femme, et le portrait des 50 dernières années concernant les luttes féministes au Québec.

Infolettre de l'AREQ, 31 octobre 2024

Lors de ce conseil national, j'ai présenté une proposition adoptée par le conseil sectoriel du Bas-Richelieu :

« Que madame Micheline Germain, présidente de l'AREQ, demande à la ministre madame Sonia LeBel, présidente du Conseil du trésor, à quel moment le système d'indexation du RREGOP sera modifié comme elle l'a annoncé dans sa lettre du 12 mars 2024 adressée à notre secteur à la suite de la pétition mise en œuvre par le secteur Bas-Richelieu. »

Cette résolution a déjà été acheminée au conseil national. Madame Germain avait acquiescé à notre position.

Je l'ai remerciée en votre nom.

Albert Khelfa

## Bourses de l'AREQ

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011 dans la foulée du 50<sup>e</sup> anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir les membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel (arts, communications, etc.) que professionnel (éducation, santé, etc.).

Ce programme a pour buts de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés, puis de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue.

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les personnes élues au conseil d'administration de l'AREQ et les membres de leur famille ne peuvent soumettre leur candidature.

Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par :

- ◇ une institution publique reconnue par le *ministère de l'Éducation* (MEQ);
- ◇ un organisme d'éducation populaire reconnu par le MEQ, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MESS).

Les bourses sont décernées dans les dix régions de l'AREQ, en rotation, sur une base triennale :

- ◇ En 2023-2024 : régions 02, 04 et 10
- ◇ En 2024-2025 : régions 05, 06 et 09
- ◇ En 2025-2026 : régions 01, 03, 07 et 08

La somme de 1200 \$ est allouée à la région et répartie également entre les bénéficiaires. Cependant, les bourses sont d'un minimum de 300 \$ et d'un maximum de 500 \$.

Les personnes candidates doivent remplir le formulaire de mise en candidature. Ce formulaire doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (maximum 250 mots) et un document officiel de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant l'inscription à ladite formation.

Le formulaire et le document d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ entre le 15 janvier et le 1<sup>er</sup> avril 2025.

La sélection des bénéficiaires est confiée aux régions. La remise des bourses a lieu lors d'une assemblée générale régionale ou sectorielle.

Le formulaire d'inscription est disponible sur le site de l'AREQ <<https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/A2023-Formulaire-Candidature-Bourse-AREQ-V-Electronique.pdf>>.

**Note : Donc cette année, les membres de notre région (09, notre secteur 09A) sont éligibles à l'obtention de ces bourses.**

# Cinquante ans de lutte pour l'égalité

À titre d'ancienne présidente de la CSQ, j'ai eu le privilège au mois de mars 2024 de participer au 50<sup>e</sup> anniversaire de la création du comité d'action féministe de la CSQ. Quel honneur ce fut d'être aux côtés de grandes dames qui ont occupé avant moi cette fonction si importante, soit Lorraine Pagé, Monique Richard et Louise Chabot. Chacune à notre façon, nous avons travaillé collectivement afin de faire avancer les droits des femmes. Seule ombre au tableau, seulement quatre femmes, sur onze présidences élues, ont accédé à ce poste, ce qui représente à peine 40 % alors que la CSQ compte 74 % de femmes en ses rangs; il y a du travail à faire.

C'est tout à l'honneur de mon syndicat d'origine, le SEBR-CSQ, bien qu'il soit l'un des quatre plus petits syndicats de la FSE-CSQ, si j'ai pu devenir présidente, car il m'a toujours soutenue et je lui en suis extrêmement reconnaissante.

Comme disait Laure Gaudreault : « Nous valons infiniment plus que le sort qui nous est fait. » En ce sens, depuis la création du comité d'action féministe, la CSQ a mené de grandes luttes au cours de ces 50 années afin de faire avancer les droits des femmes pour l'obtention d'une plus grande égalité.

Imaginez, même dans les années 1970, les femmes ne pouvaient pas se syndiquer sans l'accord de leur mari! Il a fallu des interventions politiques et féministes pour faire modifier la Loi sur les syndicats professionnels.

Plusieurs luttes ont été marquantes au cours de ces années. Que l'on pense au congé de maternité payé, au droit de syndicalisation pour les intervenantes en petite enfance, au droit à l'avortement et finalement à l'obtention de la Loi sur l'équité salariale. Si vous me posez la question : « Quel est le plus grand gain qu'ont obtenu les femmes ? », je crois qu'il n'y a pas



de petits gains, ils sont tous importants. Toutefois, j'ai la ferme conviction que la question des droits parentaux ainsi que la politique sur la petite enfance ayant permis à de nombreuses femmes de sortir de la pauvreté ont été parmi les gains les plus marquants pour la société québécoise.

Il faut se rappeler que chaque fois que les femmes font des gains au Québec, c'est la société québécoise tout entière qui en bénéficie.

En ce sens, je terminerais en affirmant qu'il est difficile de penser que le féminisme est dépassé même en 2024. Malheureusement avec la montée de la droite partout dans le monde, ce que nous avons obtenu risque de s'étioler et même de disparaître.

**ALORS, GARDONS LE FÉMINISME VIVANT !**

Sonia Éthier

## Maison de la musique de Sorel-Tracy

Les membres de l'AREQ secteur Bas-Richelieu profitent du tarif membre à la Maison de la musique de Sorel-Tracy lorsque le spectacle se donne dans cette salle. Il suffit de présenter sa carte de membre de l'AREQ lors de l'achat d'un billet pour un spectacle.

Vous trouverez la programmation sur [www.maisondelamusique.org/](http://www.maisondelamusique.org/).





# Étude de l'IRIS

## « Réussir le virage vers le soutien à domicile au Québec » Un plan clé en main auquel l'AREQ (CSQ) adhère

### Publication d'un plan de l'IRIS

Alors que l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) publie aujourd'hui, le 14 novembre 2024, l'étude « Réussir le virage vers le soutien à domicile au Québec », l'AREQ, le mouvement des personnes retraitées CSQ, salue les propositions réunies dans celle-ci.

« Le plan proposé dans cette étude est clair, rigoureux, inspiré des meilleures pratiques mondiales et adapté à nos réalités québécoises. En plus, les montages financiers tiennent la route. Difficile de demander mieux! », se réjouit Micheline Germain, présidente de l'AREQ (CSQ).

### Répondre aux besoins

Miser sur les services à domicile est le seul moyen pour combler les besoins actuels et futurs, puisque le quart des Québécois et Québécoises seront âgés de 65 ans ou plus en 2031, et près du tiers en 2061.

Selon un sondage réalisé en octobre dernier auprès des membres de l'AREQ qui compte 60 000 membres à travers le Québec, les soins de santé et le maintien à domicile, ex æquo avec l'éducation et l'environnement, constituent les priorités des répondants.

De plus, près de la moitié (45 %) des membres sondés peuvent être qualifiés de proches aidants auprès d'un ou plusieurs membres de leur entourage. En outre, près des trois quarts (72 %) soutiennent leurs proches en leur offrant un transport, comme pour se rendre à des consultations médicales. En moyenne, ces membres qui viennent en aide à un proche consacrent 5 heures et 47 minutes par semaine à ce dernier.

« Sans cette aide, il serait impossible de maintenir ou d'améliorer la qualité de vie à domicile des personnes qui en ont besoin. Le système de santé actuel est si précaire qu'il repose en grande partie sur les proches aidants, mais ceux-ci n'ont que peu de soutien. Il sera impossible de tenir longtemps ainsi. C'est pourquoi les solutions présentées dans l'étude de l'IRIS doivent être mises en place rapidement », déclare madame Germain.

En effet, plus de six membres proches aidants sur dix affirment rencontrer des obstacles en lien avec cette responsabilité. Parmi ces personnes, la plupart disent vivre des défis psychologiques ou physiques en lien avec l'aide qu'ils apportent à leur proche.

### Des investissements largement insuffisants

Selon les données de l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS), le Québec aurait les dépenses propres aux soins à domicile et aux soins communautaires les moins élevées au Canada. Cette situation prévalait en 2015-2016 et prévaut encore aujourd'hui.

« Difficile de croire que les services à domicile sont une priorité du gouvernement, alors que même le Yukon et les Territoires du Nord-Ouest investissent davantage que le Québec. Nous sommes 11<sup>e</sup> sur les 13 provinces et territoires du pays. En 2021-2022, ce sont seulement 259 \$ qui ont été investis par habitant. Ça doit rapidement changer, car le défi démographique est réel et le statu quo nous mènera dans un gouffre financier sans pouvoir répondre adéquatement aux besoins des aînés », s'indigne Micheline Germain.

### À propos de l'AREQ

Fondée en 1961, l'AREQ, le mouvement des personnes retraitées CSQ, compte 60 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

#### Source :

Rébecca Salesse, conseillère en communication et relations de presse  
438 465-9907 ou [salesse.rebecca@areq.lacsq.org](mailto:salesse.rebecca@areq.lacsq.org)

#### Renseignements :

Anne-Sophie Trihey, conseillère TACT  
514 378-8540 ou [astrihey@tactconseil.ca](mailto:astrihey@tactconseil.ca)

### IRIS

L'IRIS, organisation indépendante et sans but lucratif fondée en 2000, analyse les politiques publiques et l'économie du Québec en vue de fournir les outils nécessaires pour mieux les comprendre et les transformer.

L'objectif est de contribuer à réaliser une société juste et démocratique dans le respect des limites planétaires. Une perspective progressiste sur les grands enjeux actuels tels que la gestion des finances publiques, la marchandisation de l'éducation et de la santé, la lutte contre la pauvreté et les inégalités, l'accès au logement et la crise écologique, est véhiculée à travers les publications, les interventions dans les médias et les formations.

**ASSUREQ****Renouvellement au 1<sup>er</sup> janvier 2025****Régime d'assurance maladie**

Prime mensuelle 2024			
	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	25,32 \$	30,52 \$	48,44 \$
Santé Plus	47,14 \$	56,35 \$	88,09 \$

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

Prime mensuelle 2025			
	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	29,68 \$	36,24 \$	58,81 \$
Santé Plus	57,18	68,78 \$	108,77 \$

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

**Facteurs de hausse**

Différents facteurs sont pris en compte par les actuaires lors du calcul de la prime en assurance maladie, tels que l'expérience du groupe, l'inflation, le contexte économique et les frais d'administration.

En tenant compte de tous ces éléments, les primes ont subi une modification à la hausse entre 17% et 23% en 2025, augmentation variant entre 4,36 \$ et 20,68 \$ selon la protection.

**Vaccins préventifs**

Notre plan d'assurance prévoit un remboursement maximal de 200 \$ par année civile pour des vaccins préventifs.

**Régime d'assurance vie****Hausse de tarification**

Cette année encore, on constate un nombre élevé de décès dans le groupe, ce qui entraîne une augmentation de la prime en assurance vie. En effet, la prime subit une modification à la hausse entre 6,52 % et 15,62 %, augmentation variant de 1,26 \$ à 11,71 \$ selon la protection.

Choix	Prime mensuelle 2024	
	Individuel	Familial
Choix 1	19,32 \$	30,32 \$
Choix 2	41,64 \$	52,64 \$
Choix 3	63,96 \$	74,96 \$

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

Choix	Prime mensuelle 2025	
	Individuel	Familial
Choix 1	20,58 \$	33,51 \$
Choix 2	47,16 \$	60,08 \$
Choix 3	73,74 \$	86,67 \$

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

Source : ASSUREQ

Serge Péloquin (cégep), 450 743-8122



## Dix commandements pour bien gérer ses médicaments

La gestion des médicaments au quotidien peut s'avérer un véritable casse-tête. Voici quelques conseils sous forme de commandements pour vous aider à avaler la pilule :

### 1. Une liste de tes médicaments, tu dresseras.

Malgré ce qu'on pourrait croire, aucun dossier en ligne ne permet aux pharmaciens et professionnels de la santé de voir tous les médicaments que vous consommez.

### 2. Un pilulier, tu te procureras.

Vous prenez plusieurs médicaments au quotidien ? Un pilulier pourrait être un bon outil pour vous. Il vous aidera à organiser vos doses pour chaque jour de la semaine.

### 3. Les flacons originaux, tu conserveras.

Même si vous utilisez un pilulier, conservez le reste des comprimés dans leur contenant d'origine. Son étiquette contient de précieuses informations.

### 4. Des heures régulières, tu observeras.

Pour être pleinement efficaces, plusieurs traitements nécessitent d'être consommés à intervalles réguliers. L'idéal est d'établir une routine et de vous y astreindre.

### 5. La posologie, tu respecteras.

Afin que votre traitement produise l'effet escompté, respectez la posologie à la lettre, c'est primordial!

### 6. Une seule pharmacie, tu fréquenteras.

De préférence, faites toujours affaire avec la même pharmacie pour vos ordonnances. Plus votre dossier est complet, plus les pharmaciens peuvent évaluer les interactions médicamenteuses potentielles.

### 7. L'étiquette du flacon, tu vérifieras.

À la réception de votre ordonnance, vérifiez que l'étiquette porte bien votre nom et que c'est le bon produit.

### 8. Des renseignements, tu prendras.

Lorsque vous obtenez un diagnostic ou que l'on vous prescrit un nouveau traitement, informez-vous. Posez des questions à vos professionnels de la santé. Ce que vous devriez savoir :

- ◇ Quelle est votre maladie, quels en sont les symptômes et comment risquent-ils d'affecter votre vie?
- ◇ Quel est le nom du médicament qui vous est prescrit? Que contient-il?
- ◇ Quel est l'effet recherché?
- ◇ Quels sont les potentiels effets secondaires?
- ◇ Quelles sont les possibles interactions avec d'autres médicaments?
- ◇ Quelles sont les contre-indications?

### 9. Tes proches, tu informeras.

Vos proches devraient savoir quels médicaments vous prenez. Surtout la personne que vous avez désignée comme contact en cas d'urgence.

### 10. Ton cabinet, tu organiseras.

N'attendez pas d'avoir du mal à retenir la porte de votre armoire à pharmacie pour faire le ménage dans vos médicaments.

Si vous voulez plus d'explications sur ces dix commandements, rendez-vous à l'adresse suivante : <https://www.beneva.ca/fr/blogue/ma-sante/conseils-gestion-medicaments>.

Serge Péloquin

## Novum

L'AREQ s'est alliée à Novum afin d'offrir un service de consultations juridiques gratuites et illimitées à ses membres. L'entente de deux ans couvre la période de juillet 2023 à juin 2025.

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel :

- ◇ Droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants...);
- ◇ Droit civil (garantie légale, faillite, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, bail en résidence...);
- ◇ Immigration.

Les consultations incluent l'analyse des documents, la recherche de jurisprudence, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

Pour une prise en charge simple et rapide de votre demande, nous vous invitons à la soumettre via l'application mobile Accès Novum, disponible sur toutes les plateformes.



Si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser l'application mobile, nous vous invitons à laisser un message vocal en mentionnant :

- ◇ Votre nom complet ;
- ◇ Votre numéro de membre ;
- ◇ Mentionnez que vous êtes un membre de l'AREQ ;
- ◇ Votre numéro de téléphone ;
- ◇ Et la date à laquelle vous devez vous présenter devant un tribunal, le cas échéant.

### Coordonnées

Ligne téléphonique sans frais, accessible partout au Canada pour les membres de l'AREQ : 1 844 745-4714

Site Internet : [novumlegal.ca](http://novumlegal.ca)

Capsule vidéo : <https://vimeo.com/458209626/81843205b2>

## Moments agréables

« Tu écoutes ça (musique classique) deux heures de temps? », « J'peux pas croire que vous jouez aux cartes toute la soirée! », « Il ne faut pas le déranger, c'est son moment, lire le journal en prenant son café. »



Les moments agréables ne sont pas les mêmes pour tout le monde. Les gens sont différents, leurs goûts également. Cette acceptation apporte aussi la sérénité comme le moment lui-même. Quel est le vôtre? Qu'est-ce qui vous fait relaxer?

*Danielle Duchesneau*

À la suite de l'isolement causé par la pandémie, une rencontre familiale a eu lieu en août 2023.

Un pique-nique fut organisé à la Colonie des Grèves. Tout le clan familial composé de quarante-six personnes dont l'âge variait de un à quatre-vingt-un ans étaient présents : frères, sœurs, neveux, nièces, ainsi qu'une ribambelle de petits-enfants.

Sous un ciel radieux, plusieurs tables ont été montées face au majestueux fleuve Saint-Laurent. L'environnement était idéal. Les rires, les accolades, les câlins rendaient l'atmosphère chaleureuse.

C'est sous le signe de la convivialité que s'est déroulé le repas. Des souvenirs, des anecdotes fusaient d'une table à l'autre.

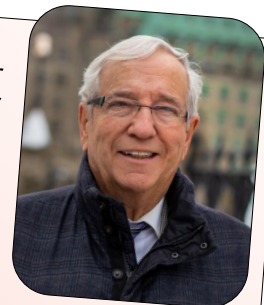
Pour clore cette merveilleuse journée, nous nous sommes réunis autour d'un magnifique feu de camp. Tout le monde chantait accompagné à la guitare par mon neveu Pascal.

Cette journée restera un souvenir inoubliable pour moi.

*Jeanne d'Arc Beauchemin*



J'ai eu le privilège d'enseigner pendant 19 ans avant de devenir député et je n'oublierai jamais les personnes que j'ai côtoyées dans le milieu de l'enseignement. C'est toujours un plaisir de les retrouver lorsque j'ai l'occasion de participer aux rencontres de l'AREQ.



Chaque mois de septembre ravive en moi le souvenir du bonheur que je ressentais à retrouver mes confrères et consœurs au début de l'année scolaire. Le temps passe rapidement, mais les précieux souvenirs restent gravés dans ma mémoire.

*Louis Plamondon*

La réflexion sur un moment agréable que me demande Danielle m'amène à réaliser qu'il y en a eu plusieurs, ce sur quoi on ne s'attarde pas toujours.



Un moment agréable de ma vie est sûrement celui de mon enfance et de mon adolescence où la musique remplissait la maisonnée. Tous les styles de plusieurs générations s'y croisaient : les chansonniers qui y avaient une grande place (Leclerc, Léveillé, Brel, Bécaud...), les chanteurs américains (vieilles chansons de Perry Como, Mitch Miller écoutées par mon père qui a vécu aux États-Unis dans sa jeunesse durant six ans), les crooners tels que Sinatra, Lena Horne, Mathis, des plus jeunes, hem!, Dylan, Carole King, Santana et les chants religieux de la chorale de mon père et de ma sœur.

Par conséquent, une culture musicale s'est développée grâce à cette ouverture.

BONHEUR qui me suit encore.

*Manon Sévigny*



## Moments agréables

Pendant la pandémie, période calme, on peut se le dire, les obligations sont en suspens. J'ai donc décidé de participer à la confection des drapeaux pour la Société d'histoire des Filles du Roy.



Cette décision m'a permis de faire appel à ma créativité et de renouer avec mes compétences manuelles : broderie, couture, crochet, écriture...

Durant plusieurs semaines, je me suis consacrée à cette activité, des heures de plaisirs et de satisfactions.

Cela m'a aussi permis de remonter dans ma généalogie pour trouver mes ancêtres, que ce soit de la branche patrilinéaire ou matrilinéaire. J'ai donc découvert que mes parents étaient les descendants de la même Fille du Roy arrivée en octobre 1669, Anne-Michelle Renaud.

Colette Gauthier

Chaque jour d'automne, la vie nous fait cadeau de ces étincelles de joie qui nous rendent heureux et réchauffent notre intérieur. Il faut savoir s'arrêter pour les reconnaître et leur permettre de traverser la paroi de notre cœur et voilà... c'est du bonheur.

Pour moi, chaque matin assise dans mon fauteuil un café fumant à la main, je m'émerveille devant la beauté de ce paysage automnal qui m'entoure de toutes parts. Du vert au rouge, au jaune, en passant par l'orangé, la scène qui s'offre à mes yeux ne peut me laisser indifférente. Toutes les teintes s'amalgament formant un spectre lumineux avec l'azur du ciel en toile de fond.

Nous vivons tous, à l'occasion dans notre vie, une expérience qui nous procure du bonheur.

Comment choisir et décrire un tel événement ?

Plusieurs de ces moments charmants et attrayants passent parfois inaperçus et pourtant...



En ce qui me concerne, chaque jour, je réalise l'immense privilège que j'ai de passer du temps avec ma mère de 96 ans. Je remercie l'univers d'avoir tout orchestré pour que nous puissions, elle et moi, continuer à regarder en avant et avancer ensemble dans nos vies.

Tous ces petits bonheurs qui se créent en marchant, en jouant au Yum, en faisant des casse-tête ou en partageant un repas, s'avèrent authentiques et précieux.

Ils me rappellent à quel point la joie m'habite d'avoir encore près de moi ma *môman* agréable.

Pascale Rheault

Si monsieur Soleil se met de la partie pour raviver ce mélange de couleurs, alors voilà... mission accomplie! Quelle féérie! Quel spectacle! Je suis dans le moment présent, je suis dans la gratitude. Je reconnais alors le privilège qui m'est donné de vivre au milieu de ce décor. Je me laisse imprégner de cette douceur chaque jour d'automne.



Il faudra maintenant attendre à l'année prochaine pour contempler ce tableau fabuleux, puisque la nature a retrouvé sa blancheur hivernale...

Monique Bisailon-Rivard

## Moments agréables

Une saison magique approche. Un vent d'automne met du rouge aux joues.

Je m'assieds près d'un bon feu avec, en arrière-plan, les airs pratiqués en vue des concerts de Noël. Je rêve en imaginant comment on agencera nos précieux bibelots cette année. Je sors me balader à travers les boutiques habillées de mille lumières scintillantes, de clochettes et d'arbres illuminés de tons chatoyants et de couleurs festives.



Un petit ding! Maman m'informe par texto qu'elle a préparé la première fournée de son traditionnel gâteau aux fruits. Je change de trajectoire pour profiter des merveilles de l'Odorama. Je hume les effluves du gingembre, du clou, de la cannelle et de la muscade en jasant de tout et de rien avec mes parents. Un autre ding annonce ce moment tant attendu, la première bouchée de cette savoureuse gourmandise.

Miam! Un moment merveilleux!

*Hélène Duguay*

Quoi de mieux, au retour d'une marche en début de soirée ou d'une promenade à vélo, de me plonger dans le bain tourbillon pour relaxer!

Moment agréable, privilégié de détente, de réflexion, de tranquillité, d'espace pour moi, loin des tracas quotidiens et de la vie trépidante qui défile autour. Moment de m'arrêter pour penser, écouter le silence.



*Francine Mercier-Abel*

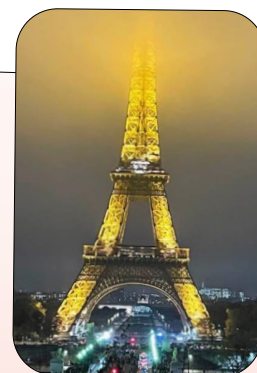
La retraite est le bonheur pour moi, ne plus avoir à me lever tôt chaque matin est un luxe inestimable.

Après plusieurs années d'enseignement, j'apprécie la liberté de mes journées.

Désormais, je me permets de jouer au golf régulièrement, un plaisir que la retraite facilite. Pendant dix ans, j'ai aussi eu la chance de passer six mois par an en Floride profitant du soleil et de la douceur de vivre. Aujourd'hui, je fais un voyage en Europe chaque année, la France, l'Italie, etc., découvrant de nouveaux paysages et de nouvelles cultures.

Cette liberté de vivre pleinement, à mon rythme, est devenue ma plus grande source de bonheur avec ma conjointe, un équilibre parfait entre sérénité et aventure.

*Raynald Potvin*



Dans la vie, il y a des moments qui nous sont agréables physiquement (promenade, voyage, famille, enfants, événements sportifs...) et d'autres qui nous touchent de façon plus personnelle. Il y a des moments qui sont plus précieux que d'autres, car ils ont des vertus thérapeutiques. Ce sont en quelque sorte des anti-stress qui procurent une certaine sérénité intérieure (zénitude).

- ◇ Vivre un lever de soleil..., contempler ou admirer son coucher...
  - ◇ S'émerveiller devant les couleurs de l'automne...
  - ◇ Se laisser attirer par le magnétisme d'une chute ou d'une cascade... Puis fermer les yeux et s'y laisser absorber...
  - ◇ Se laisser envoûter par la musique, une mélodie ou par le son d'un saxophone... Puis fermer les yeux et s'y laisser planer ou s'en délecter...
- Je pourrais allonger la liste. Des moments précieux ou agréables, chacun en vit à sa façon et de façon très personnelle. L'important, c'est la zénitude qu'ils procurent...

*Richard Jutras*





# Moments d'histoire

1985 ----- 2005 ----- 2025

**1985** → Fondation du secteur Carignan avec 52 membres, changement de nom pour secteur Bas-Richelieu en 1993.

**2005** → Célébration du 20<sup>e</sup> anniversaire du secteur Bas-Richelieu comptant 484 membres avec une grande fête et des invités spéciaux, tout un travail grâce à l'implication d'une équipe formidable.

Parution d'un calendrier de l'année illustré comme souvenir et de deux bulletins sous le thème *Ensemble avançons* en janvier et *Salut soleil* en juin.

**2025** → Quarantième anniversaire et 663 membres.

Nostalgie de tous les **moments mémorables** vécus dans notre secteur: ski de fond, cabane à sucre, quilles, golf, mini-golf, danse, pique-nique, randonnée à bicyclette, party de Noël, voyage, fête pour nos aînés, Expo Arts, accueil des nouveaux retraités, conférence et participation aux congrès...

Et trois bulletins parus chaque année (pandémie exceptée) depuis 1991. Je ne peux nommer tous les membres qui ont travaillé chacun dans son domaine pour continuer à les produire.

Je remercie spécialement notre dévoué photographe et illustrateur Richard Jutras qui a monté toutes les pages couverture avec créativité depuis janvier 2005.

Et 20 ans depuis ma démission après huit ans au poste de la présidence...

La vie passe...

Liliane Hardy



**Merci Richard!**





### *Nous avons tous une histoire...*

Pierre Chauvin, mandaté pour établir une colonie, installe en 1600 au confluent du fleuve Saint-Laurent et de la rivière Saguenay à Tadoussac le premier poste de traite des fourrures dans cette région. C'est le début d'un partenariat économique entre les premiers occupants du territoire, les nations autochtones et les Français via le troc. En 1604 sous l'égide de Champlain et des chefs des Premières Nations impliqués dans ce commerce dont les Montagnais (Innus), les Etchemins et les Algonquins, est organisée une grande tabagie à Tadoussac qui scelle en toute amitié des accords commerciaux sous l'ordre du roi de France, Henri IV.

En 1608 sur le site du village autochtone Stadaconé, Champlain fonde Québec. Est présent un grand chef algonquin qui accueille les Français avec chaleur, générosité et noblesse. Une phrase évocatrice et magnifique sera prononcée : « Vos filles s'uniront avec nos garçons et vice versa... ». Celle-ci démontre, de part et d'autre, une grande marque de respect, d'estime et de considération de l'un envers l'autre. C'est le début de rapports harmonieux, francs, d'égal à égal, entre les Premières Nations de la vallée du Saint-Laurent, de la Côte Nord, de la Gaspésie, des Appalaches et des Terres-d'en-Haut.

De nombreuses alliances stratégiques, tactiques et économiques ont été conclues entre les Français et les Premières Nations durant le Régime français. Combien d'unions matrimoniales, officielles ou non, ont eu lieu entre Autochtones et blancs ?

Le Québec « profond » d'aujourd'hui a été tissé, tressé, natté et entrecroisé par ces unions, une empreinte et un trait inaltérable qui ont cimenté à jamais l'existence amicale entre les Premières Nations et le Québec d'aujourd'hui, en exemple, la Grande Paix de Montréal de 1701 conclue sous l'initiative du gouverneur de Montréal, Louis-Hector de Callière. Plus de 40 nations autochtones y participent et signent avec leur pictogramme ce fameux traité. Cet événement est unique dans les annales de la diplomatie mondiale, un modèle jamais reproduit. J'ouvre ici une parenthèse. Les leaders dans les communautés autochtones devraient faire connaître ces faits de leur histoire et de notre histoire à leurs filles et à leurs garçons. De 1701 à 1760 (guerre de la Conquête), ce furent des années de conciliation, de bonne entente, de cordialité et de tranquillité dans la grande vallée du Saint-Laurent où circulent les « chemins qui marchent », les cours d'eau.



Assurément, il y a eu des discussions fermes et tendues, des échanges d'avis divergents, des négociations ardues et aussi, des promesses et des engagements oubliés et abandonnés. Cela se produit dans les sociétés qui se découvrent, s'appriivoisent et se côtoient. Des maladroites et des malentendus se sont glissés avec le temps, certains se sont corrigés, d'autres pas. C'est aussi ça la vie entre humains en société.

Il faut cesser d'être méfiants et de se braquer à la moindre controverse, vérifions son authenticité, la sagesse le demande.

Aujourd'hui, le Québec est une terre de compromis, de dialogue, de « *pacificité* », et non de confrontation, de comparaison et de chicane.

Au Québec, imbriquées sur son territoire, onze nations autochtones, autonomes et souveraines cohabitent avec d'autres communautés et sociétés.

Nous devrions nous unir en partageant les mêmes idéaux, être fiers de vivre sur ce beau territoire en utilisant une langue commune et nationale, le français.

Demain appartient à tous, sans discrimination ni préjugés. Le Québec est la patrie de tous.

*Jean Rajotte*

P.-S. — Ce texte a été écrit dans une perspective historique située entre les années 1600 et 1760.

## Denis Pélissier se raconte...

Né à Kénogami en 1949, je suis l'aîné d'une famille de six enfants. Ma mère était originaire de Joliette et mon père de Yamaska. Travailleur autonome, il œuvrait comme camionneur pour une compagnie de réfection des routes. À cette époque sous le règne des « Bleus », la région du Lac-Saint-Jean est le Klondike de la voirie. J'ai donc eu le privilège de visiter toute la région du Lac-St-Jean, le Fjord du Saguenay, Chicoutimi et le magnifique parc des Laurentides. Quelques années plus tard, mon père a acheté une maison à Jonquière près de la rivière aux Sables qui servait au transport du bois de pulpe pour la compagnie Price Brothers.



Déjà très jeune, je voulais faire des études. Le seul moyen d'y arriver à ce moment, c'était de le faire en fréquentant un collègue. Je suis donc parti pour le collège de L'Ancienne-Lorette près de l'aéroport de Québec, une visite au parloir avec mes parents avant la période des Fêtes et deux autres possibles pour le reste de l'année. La mission de ce collège était de former de futurs enseignants. Durant mes quatre années, toute ma formation était axée sur l'enseignement, la pratique de sports et la prise en charge de la vie quotidienne (entretien des corridors, nettoyage de la vaisselle, préparation des tables, etc.). Nous avions tous des responsabilités puisque nous étions 150 étudiants à ce moment.

Dans les années 60, le règne du Parti conservateur, les « Bleus » se termine et c'est le début du Parti libéral, les « Rouges ». En conséquence, mon père perd son emploi puisque tout ce qui concerne la voirie change de main. Nous revenons donc à Yamaska. Ainsi, je termine ma formation au CPES (cours préparatoire aux études supérieures) à l'école Martel. En 1971, j'obtiens mon brevet d'enseignement classe A avec option géographie au niveau secondaire par l'Université Laval. En 1978, je termine un baccalauréat spécialisé en géographie à l'Université du Québec à Trois-Rivières, en 1980, un certificat en animation à l'Université de

Montréal et finalement en 1981, un autre certificat en animation de la vie étudiante de cette même université.

Ma carrière d'enseignant débute à la Commission scolaire régionale Carignan en 1971. Je suis d'abord affecté à des groupes en difficulté à Saint-Joseph-de-Sorel. Dans la même journée, on me réaffecte à l'école Fernand-Lefebvre en géographie au niveau secondaire 3. Le grand bonheur ! Six ans plus tard, on m'envoie à l'école Bernard-Gariépy avec plusieurs matières : catéchèse, morale, géographie secondaire 1, histoire secondaire 2, etc. Je termine ma carrière après 38 années avec la géographie

secondaire 5, le monde contemporain et l'économie. C'est avec sincérité que j'affirme qu'instruire et éduquer des jeunes fut une magnifique aventure!

À bien y penser, dès l'entrée dans le milieu scolaire, l'élève est sous la plus importante influence après ses parents. Pourtant, certains parents dénigrent beaucoup les enseignants et tous les intervenants du milieu scolaire où leur enfant passera plus d'une dizaine d'années (au moins) pour développer son potentiel... Une sérieuse réflexion s'impose afin de remettre l'éducation en priorité dans notre société. Je ne crois pas que l'intelligence artificielle (IA) règlera tous les maux et elle ne remplacera certainement pas l'influence qu'exercera un enseignant passionné.

Fut un temps où l'école était prioritaire et enseigner était noble! Je souhaite aux jeunes enseignants de goûter à ce qu'est la noblesse d'un travail.

Un vieux passionné!

*Denis Pélissier*

N. B. – Parmi les conséquences de ma carrière, presque partout où je vais, même à l'extérieur, un ancien élève me salue et est heureux de le faire. Aucun réseau social nécessaire...



## PROGRAMME DE L'UTA SOREL-TRACY – Hiver 2025

Cours	Conférences
LUNDI 13 h 30 à 16 h 00	MERCREDI 13 h 30 à 16 h 00
CENTRE CULTUREL DE SOREL-TRACY	CENTRE CULTUREL DE SOREL-TRACY

**Initiation à l'écoute active de la musique (2<sup>e</sup> partie) : la musique populaire** .....10 février au 3 mars  
*Daniel G. Hébert*

**Art, histoire et culture russes : de l'art d'icônes aux pratiques contemporaines** .....10 au 31 mars  
*Sylvie Coutu*

Centre culturel de Sorel-Tracy  
3015, place des Loisirs, Sorel-Tracy



### INSCRIPTION

Formulaire d'inscription à remplir en ligne  
dès le **7 janvier 2025, 9 h**, sur le site web  
<[www.usherbrooke.ca/uta/prog/mtg](http://www.usherbrooke.ca/uta/prog/mtg)>

### RENSEIGNEMENTS

- **Liliane Hardy** .....450 742-0204
- **Michel Létourneau** .....450 743-0135
- **Yvon Langevin** .....450 743-1598

Les frais de scolarité sont de 100 \$ pour le cours et 100 \$ pour les conférences. Des frais de 8 \$ s'ajoutent pour l'AGÉAUTAM (Association générale des étudiants de l'antenne universitaire du troisième âge en Montérégie) et 2 \$ pour le Fonds facultatif.

## Les beaux instants culturels de l'UTA

- **Hergé et Tintin, une histoire du XX<sup>e</sup> siècle**  
Pierre Letarte .....12 février
- **La relation de l'État d'Israël avec les Palestiniens**  
*Yakov Rabkin* .....19 février
- **L'héritage des lumières**  
*Benoît Melançon* .....26 février
- **Mourir dans la dignité et l'aide médicale à mourir (AMM)**  
*Danielle Chalifoux* .....5 mars
- **Le privé en santé, est-ce que ça fonctionne?**  
*Anne Plourde* .....12 mars
- **Hubble, déjà 35 ans de découvertes**  
*Raymond Fournier* .....19 mars
- **La gestion du stress**  
*Francine Jolicoeur* .....26 mars
- **Charles Aznavour, l'homme aux mille chansons**  
*Daniel G. Hébert* .....2 avril

Consultez la programmation détaillée (description, lieu, dates, etc.) <[www.usherbrooke.ca/uta/prog/mtg](http://www.usherbrooke.ca/uta/prog/mtg)>

## Sincères condoléances

**Lise Barrette** (Francisco Palma), à l'occasion du décès de sa sœur, madame Jocelyne Barrette, le 20 août 2024, à l'âge de 71 ans.

**Louise Pépin**, à l'occasion du décès de son époux, monsieur Yves Laroche, le 30 septembre 2024, à l'âge de 83 ans.

**Sonia et Monique Éthier**, à l'occasion du décès de leur frère, monsieur Daniel Éthier, le 14 octobre 2024, à l'âge de 76 ans.

**Marcel Vincent**, à l'occasion du décès de son épouse, madame Rose-Marie Couturier, le 11 décembre 2024, à l'âge de 68 ans.

## Aide-mémoire pour la personne conjointe survivante en cas de décès du membre

### Démarches

- ◇ Aviser l'AREQ et Beneva dans les 90 jours suivant la date du décès (si statut de protection familiale)
- ◇ Compléter et retourner les deux formulaires reçus à l'AREQ
- ◇ Faire une demande de prestations d'assurance vie (si applicable) dans les 90 jours suivant le décès du membre ASSUREQ et envoyer le formulaire complété à Beneva

**AREQ (CSQ)** : 1 800 663-2408 ou [www.areq.lacsq.org](http://www.areq.lacsq.org)  
**Beneva** : 1 877 651-8080 ou [beneva.ca](http://beneva.ca)

# À la douce mémoire de...

## Paul-Marcel Bergeron décédé le 28 juillet 2024 à l'âge de 94 ans

Durant des années, nous voyions Paul-Marcel avec sa douce Madeline aux concerts, aux restaurants, dans les corridors de l'hôpital, et j'en passe.

Impossible pour nous de voir Paul-Marcel sans être accompagné par sa douce sur la route de ce pays inconnu qu'est le ciel. C'est tout près l'un de l'autre que là-haut, ils nous regardent en ce moment.

Il nous paraissait impossible de ne pas placer les urnes l'une près de l'autre. Pourquoi ?... On ne sépare pas ce couple que Dieu a uni.

Deux amis nous ont quittés, mais ils ne sont pas allés bien loin. Ils se sont installés au chaud dans notre mémoire pour nous accompagner, toujours comme le font de vrais amis.



*Vital Landry*

## Claude Benoît décédé le 15 août 2024 à l'âge de 92 ans

Homme généreux et apprécié de tous, Claude Benoît était reconnu pour son sens de la répartie. Ses trois enfants et ses huit petits-enfants se souviendront de lui en se remémorant sa santé florissante, sa gentillesse, sa forme physique inépuisable, sa disponibilité et son humour légendaire.



Notre père était diplômé de l'École des hautes études commerciales (HEC Montréal). Il a travaillé dans plusieurs domaines, mais il a consacré les dernières années de sa carrière professionnelle comme enseignant en Techniques administratives au Cégep Sorel-Tracy. Ce sont plusieurs années où il a investi du temps de qualité avec ses étudiants et collègues tout en étant très présent pour nous, sa famille.

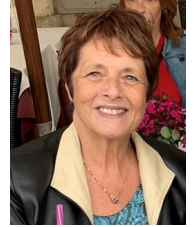
Ce voyageur nous a quittés sereinement pour son dernier voyage. Une autre étoile est née!

On va s'ennuyer...

*Josée, Louis et Mathieu Benoît*

## Hélène Robidoux décédée le 4 septembre 2024 à l'âge de 72 ans

Hélène était une femme énergique, empathique, chaleureuse, au sourire irrésistible, excellente communicatrice, jamais à court de solutions.



Femme de culture, elle fréquentait plusieurs salles de spectacle chez nous et ailleurs, autant pour le théâtre que pour la musique.

Hélène était une maman et une grand-maman à l'écoute et toujours disponible. Dans son travail comme professeur de français, la littérature pour elle fut une passion.

Le comité de l'Université du troisième âge de Sorel-Tracy a eu le privilège de profiter de toutes ses connaissances, de sa présence amicale et de son implication pendant 18 ans. Elle nous manque.

*Liliane Hardy*

## Céline Bémour décédée le 9 septembre 2024 à l'âge de 81 ans

Céline,  
Compagne de travail appréciée  
Pendant plusieurs années.  
Discrète, souriante, tranquille,  
Fidèle en amitié, proche de sa famille  
Et de son compagnon pendant 18 ans,  
Son chat Ti-Poulet,  
Tellement précieux dans sa vie.  
Même si elle oubliait lentement depuis quelques années,  
Pour nous, ses amis du Micro-Ondes  
Et pour tous ceux qui l'ont aimée,  
Elle restera dans nos mémoires.



*Liliane Hardy*

## Jean-Noël Houle décédé le 25 octobre 2024 à l'âge de 81 ans

Jean-Noël Houle a travaillé comme mécanicien en réfrigération durant 16 ans pour la commission scolaire à Saint-Georges en Beauce.



À la retraite, après être demeuré 14 ans à Notre-Dame-de-Pierreville, il a déménagé à Sorel-Tracy devenant membre de notre secteur.

Homme travaillant et très généreux, il a accompagné son frère et d'autres personnes en faisant partie de l'Association des aidants naturels.

Malheureusement, un cancer du poumon l'a emporté...

*Claire Boucher*



# Dîner Hommage



# Nouveaux retraités



15



20



25

