

# Entretiens 04 A

**AREQ** Le mouvement  
des retraité(e)s  
CSQ

*Bulletin d'information  
Secteur Trois-Rivières*

Édition Mars 2024

Vol. 27 - Numéro 3

***VIVE LE PRINTEMPS!***

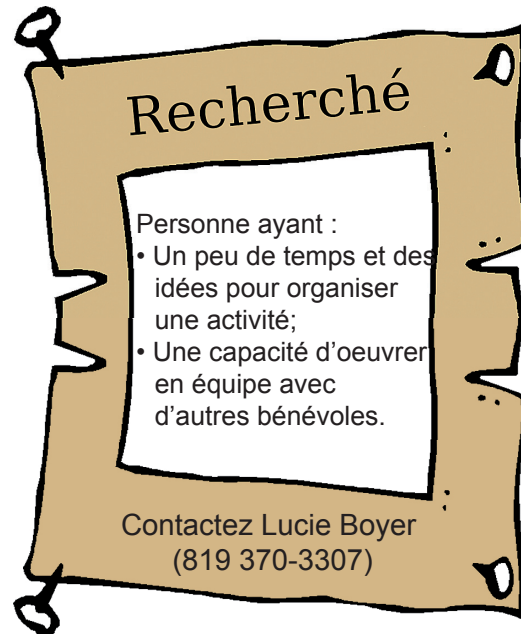




## TABLE DES MATIÈRES



	page
Table des matières	2
Agenda	3
Mot de la présidente régionale	4
Mot de la présidente sectorielle	5
Avis de décès	6
Remerciement aux bénévoles	8
Un projet de recherche	10
Avis de convocation assemblée générale sectorielle	10
Invitation spéciale à nos personnes âgées	12
Novum	12
Avis de convocation assemblée générale régionale	13
7 indices pour vous aider à détecter une arnaque	14
Assurance collective	15
FLG	16
Banquet FLG	16
Activité régionale du Jour de la terre	17
Comité voyage	18
Indexation retraite	18
Votre comité branché!	19
Le comité environnement vous invite...	20
Crédits d'impôt	21
Informations générales	22
Organigramme de l'Areq Trois-Rivières 04 A	23
La faune ailée... près de chez nous	24



### **Bulletin Entretiens 04 A**

Mise en page  
Michel Jolicoeur

Réviseur  
Jean Carpentier

Envoi postal  
Diane Magny

Collaborateurs  
Membres du conseil sectoriel,  
resp. de dossiers régionaux et sectoriels

Impression  
Éditions l'Exode

L'abonnement au bulletin Entretiens 04 A est gratuit.  
Vous devez vous inscrire sur la liste des abonné.e.s en communiquant avec Diane Magny,  
au no. 819 376-7201 ou par courriel à [bobinettediane@icloud.com](mailto:bobinettediane@icloud.com).



# AGENDA



	mois		mois
	<b>Avril</b>		
Cours de danse	2	Conseil sectoriel	23
Quilles	3	Assemblée générale régionale (T-Riv.)	30
Conseil sectoriel	5		<b>Juin</b>
Cours de danse	9	Déjeuner des bénévoles	5
Quilles	10	Conseil régional	7
Journée santé (sous réserve)	11	Conseil sectoriel	11
Cours de danse	16	Tombée des articles (Bulletin 04 A)	21
Quilles	17		
Hommage aux personnes âgées	18		
Activité régionale - Jour de la terre (Victo)	19		
Cours de danse	23		
Quilles	24		
Conseil régional	25		
Banquet FLG	26		
Conseil sectoriel	29		
Cours de danse	30		
	<b>Mai</b>		
Assemblée générale sectorielle	2		
Cours de danse	7		
Conseil sectoriel	7		
40° de Nicolet	8		
Cours de danse	14		



L'engagement est ce qui transforme une promesse en réalité.

*Abraham Lincoln*

Profitez de chaque jour comme si c'était le dernier de votre vie... il ne faut pas avoir de regret.



Il est toujours prudent de vérifier la tenue des activités inscrites à l'agenda sur le site de l'[AREQ de Trois-Rivières 04 A](#).

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Simone Samson

### Surprise ou nouvelle expérience...

En mai dernier, après le désistement de la personne qui devait être élue à la présidence régionale par l'assemblée générale, j'acceptais d'être nommée à ce poste pour un an par le conseil régional, comme le prévoit l'article 19.01 des Statuts et règlements de l'AREQ. Pour moi, c'était l'occasion de relever un défi. Je l'ai fait au meilleur de mes connaissances et en mettant mes capacités au service de tous les membres de la région 04. Toutes les conditions étaient en place pour l'action : une bonne santé, la disponibilité, des enfants autonomes, un désir bien vivant de servir et un conjoint soucieux de l'autre.

Mais voilà qu'en octobre, la vie me place devant un changement majeur : mon conjoint est victime d'un AVC. Considérant cette nouvelle réalité qui s'impose à moi, je fais le choix de devenir proche aidante. C'est avec un pincement au coeur que, lors de l'assemblée générale du 30 mai prochain, je ne présenterai pas ma candidature pour un renouvellement de mandat à la présidence régionale de l'AREQ Mauricie-Centre-du-Québec, cela afin de pouvoir mieux vivre mon engagement envers mon conjoint. J'entre dans cette nouvelle réalité de proche aidante avec beaucoup de joie au coeur et je la perçois comme une nouvelle façon de servir.

Je vous remercie sincèrement pour votre accueil et pour votre compréhension. Je souhaite bonne chance à la personne qui sera élue à la présidence de notre région pour terminer ce triennat et je reste profondément convaincue que l'AREQ est une association qui doit occuper une place de choix socialement, pour continuer à mieux défendre nos droits de personnes expérimentées.



## MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE



Lucie Boyer

Chers membres, vous recevez votre dernier bulletin de l'année qui, nous le souhaitons, répondra à vos attentes. Cet outil de communication vous permet de connaître les activités à venir. Vous pouvez aussi visiter le site Internet de l'[AREQ 04 A](#).

Nous vous sollicitons fréquemment afin de stimuler votre implication et votre action bénévole. En vous tendant la main, nous espérons que vous nous accorderez un peu de ce temps qui peut faire la différence.

Sur les plans national, régional et sectoriel, nous avons des porteurs de dossiers qui sont proactifs et qui font progresser les travaux dans lesquels l'AREQ s'investit. **Merci** à tous ces membres qui assument leur mandat avec rigueur.

Depuis cinquante ans, notre secteur demeure vivant grâce aux personnes qui s'investissent au fil des ans. Il y a une place pour chacun de vous dans les diverses sphères de notre organisation, peu importe votre champ de compétences. Votre participation est cruciale.

Rappelez-vous que nous rendrons hommage à nos aînés, les 76 ans et plus, le 18 avril prochain. Il est important de réserver votre place pour cet événement.

Concernant les statuts et les règlements de l'association, il n'y a pas d'élection la première année d'un triennat. En 2023, lors de l'AGR, le poste de la présidence régionale était à pourvoir et aucun membre n'avait présenté sa candidature. Ce poste sera donc à nouveau disponible pour un mandat de deux ans.

Aussi, vous êtes officiellement convoqués à l'**assemblée générale sectorielle** qui se tiendra le 2 mai 2024, au centre communautaire des Ormeaux, à Trois-Rivières, de même qu'à l'**assemblée régionale (AGR)** du 30 mai 2024, qui aura lieu au même endroit. Nous vous attendons en grand nombre.

Le conseil sectoriel se joint à moi pour souligner l'importance du respect envers les membres qui s'impliquent bénévolement. Soyons bienveillants!

**Merci** aux membres du conseil sectoriel pour leur précieuse collaboration.





## AVIS DE DÉCÈS



### Sympathies aux membres de la famille et aux amis



Beauchamp-Godbout, Monique



Carignan-Fortier, Doris



Darveau, Claude



Dessureault, Diane



Déziel, Euclide



Dubois, Jean-Louis



Duguay, Jean



Dupont, Yolande



Fernet-Ouellet, Jeannine



Fournier, Micheline B.



Gagnon, André



Gaudreault, Jean



Girard, Nelson



Joseph, Jeannette



Lamothe, Paul



Lamy, Louise



Lamy, Pierre



Laperrière-Vigneault, Paulette



Leboeuf, Ghislain



Leclerc, Denise



Leroux, Réginald



Massicotte, P-Émile



## AVIS DE DÉCÈS (SUITE)



### Sympathies aux membres de la famille et aux amis



Massicotte, Thérèse



Métivier, Eddy



Nobert, Monique



Normandin, Gisèle



Pellerin, Micheline



Perreault, Clément



Piché, Paul



Piché-Richard, Gisèle



Sauvageau, Mariette



Soucy, Thérèse



Tanguay, Marie Line



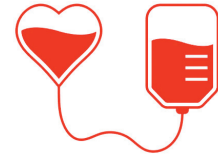
Tourigny-Cécil, Aline



### Avis de décès d'un membre de la famille



- Alain, Pierre / époux de Danielle Bareil
- Bareil, Denis / frère de Danielle Bareil
- Bellemare Lesieur, Aline / sœur de Jeanne-Mance Bellemare et belle-sœur de Denis Paquin
- Boyer, Pierre / frère de Lucie Boyer
- Gilbert, Daniel / frère de Joane Gilbert
- Hamelin-Bergeron, Gisèle / sœur de Colette Hamelin-Martin et de Françoise Hamelin
- Hamelin, Suzanne / sœur de Colette Hamelin-Martin et de Françoise Hamelin
- Jolicoeur, Maurice / père de Michel Jolicoeur
- Lampron, Jocelyne / sœur de Madeleine Lampron et belle-sœur de Jacques Lampron
- Leblanc, Gilles / père de Colette Richard et beau-père de Gilles Richard
- Poliquin, Bernard / conjoint de Michelle Simard
- Tremblay, Raymond / époux de Murielle Lavoie
- Vachon, Madeleine / belle-mère de Sylvie Parenteau



## Héma-Québec



Québec, le 17 janvier 2024

Madame Lucie Boyer

Madame,

C'est avec reconnaissance que toute l'équipe d'Héma-Québec se joint à moi pour souligner la réussite de votre récente collecte de sang, qui, nous en sommes très conscients, représentait un défi particulier. Vous l'avez relevé avec succès en y accueillant 354 donateurs.

La ferveur manifestée par votre organisation démontre l'engagement et le dynamisme de tous vos collaborateurs où chacun a su remplir son rôle pour former une équipe efficace. Votre implication nous aide à maintenir une réserve de produits sanguins adéquate pour répondre aux besoins de la population québécoise.

Aussi, tout le professionnalisme que vous avez déployé facilite nos actions, et je tiens à vous en remercier. Le soutien que vous et votre comité nous consacrez nous permet de réaliser, ensemble, ces événements si importants pour les receveurs ! Encore une fois merci de votre appui !

Veillez croire qu'il est toujours très agréable de travailler en votre compagnie. Je vous prie de recevoir, Madame, mes plus cordiales salutations.



Sylvie Trudel  
Conseillère en organisation de collectes

## Publicité de l'AREQ - Assurances

### Bonne nouvelle!

Vous connaissez quelqu'un qui n'a pas adhéré aux assurances de l'AREQ au moment de sa retraite et qui le regrette? Voilà sa chance! Il lui est désormais possible de rejoindre des milliers de membres qui bénéficient d'une assurance complète, incluant une assurance voyage très avantageuse.

Il suffit d'avoir été un jour membre d'un syndicat affilié à la CSQ et ce, même si ce ne fut que pour une courte période et que cela remonte à longtemps.

Pour plus de détails, invitez votre entourage à communiquer avec l'AREQ au 1 800 663-2408 ou à [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org).







## UN PROJET DE RECHERCHE



### Programme Proactif

#### Évaluer le programme Proactif.

Vous avez plus de 65 ans et habitez à Trois-Rivières?

Vous aimeriez adopter de saines habitudes de vie et éviter la fragilisation?

Ce projet de recherche s'adresse à vous.

#### Le programme Proactif

*Proactif* vise à aider les personnes âgées à tisser des liens avec leur communauté pour développer ou maintenir de saines habitudes de vie.

- Gratuit;
- Propose des stratégies éprouvées par la recherche scientifique pour vieillir en santé;
- Comprend une évaluation de notre santé et de nos habitudes de vie;
- Offre des recommandations adaptées à notre réalité;
- Propose des ressources dans notre communauté.

#### Objectifs du projet de recherche

Les données recueillies permettront d'évaluer dans quelle mesure le programme Proactif permet aux personnes âgées d'adopter ou de maintenir de saines habitudes de vie.

#### Ce qui est demandé :

- Inscrivez-vous en visitant le site internet ou en communiquant par téléphone avec notre équipe;
- Répondez au questionnaire pour évaluer votre santé et vos habitudes;
- Recevez des recommandations;
- Cherchez des ressources sur le site internet par vous-même, ou avec l'aide d'un pair aidant;
- Répondez au questionnaire de nouveau tous les trois mois.

#### Pour participer, deux options :

##### Accédez au site internet.

[Http://www.proactifquebec.ca](http://www.proactifquebec.ca)

##### Communiquez avec nous.

1 844 663-5005, poste 12361

ou [Proactif@ulaval.ca](mailto:Proactif@ulaval.ca)

**Proactif** | Éviter la fragilisation.

Toutes les données sont recueillies anonymement et entreposées dans des banques de données sécurisées. Vous pouvez vous retirer du projet à tout moment. Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval : No d'approbation 2023-268 / 11-10-2023 et par le sous-comité sectoriel psychosocial du Comité d'éthique de la recherche du CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (projet #2023-706).

Lucie Boyer

**Assemblée générale sectorielle de Trois-Rivières**

Jeudi 2 mai 2024

Centre communautaire des Ormeaux

300, rue Chapleau

Trois-Rivières (Québec) G8W 1Z9

Par la présente, le conseil sectoriel vous convoque à l'**assemblée générale sectorielle de l'AREQ de Trois-Rivières**.

**Pouvoirs et devoirs de l'assemblée générale du secteur :**

- Élire les membres du conseil sectoriel parmi les membres réguliers du secteur;
- Décider de l'élection ou non de personnes conseillères, au nombre d'une (1) ou de deux (2) personnes, au conseil sectoriel;
- Recevoir le plan d'action soumis par le conseil sectoriel;
- Recevoir les rapports de la présidence et ceux des responsables des différents comités;
- Former les comités qu'elle juge nécessaires. Ces comités sont consultatifs, mais une ou des actions déterminées peuvent leur être confiées;
- Statuer, selon sa juridiction, sur toutes les propositions qui lui sont soumises, sauf pour les questions financières qui s'y rattachent;
- Désigner, en sus de la personne à la présidence ou à la trésorerie, une autre personne du conseil sectoriel chargée de signer les chèques et les autres effets négociables du secteur;
- Pouvoir considérer toute question qui se rapporte à la mission de l'association;
- Nommer les membres délégués aux congrès comme prévu à l'article 4.01 a).

10 h Accueil

10 h 30 Assemblée générale sectorielle

12 h Repas gratuit aux membres présents à l'assemblée générale

\*\*Inscription obligatoire - avant la date limite du 25 avril 2024 - communiquer avec Diane Magny par téléphone (819 376-7201) ou par courriel ([bobinettediane@icloud.com](mailto:bobinettediane@icloud.com)).

Nous vous attendons en grand nombre.

Projet d'ordre du jour

1. Vérification du quorum (3%) et ouverture de l'assemblée
2. Nomination de la présidence d'assemblée et du/de la secrétaire (vote)
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour du 2 mai 2024 (vote)
4. Lecture et adoption du procès-verbal du 25 avril 2023 (vote)
5. Rapport de la présidente du CS 2023-2024 (vote)
6. Présentation des états financiers 2023-2024 (vote)
7. Prévisions budgétaires 2024-2025
8. Présentation du plan d'action 2023-2026
9. Présentation des différents dossiers : (3 minutes)
  - Fondation Laure-Gaudreault
  - Comité des hommes
  - Comité des femmes
  - Action sociopolitique
  - Environnement
  - Retraite
  - Relève et participation
10. Sanction des actes administratifs des membres du conseil sectoriel (vote)
11. Sanction des actes administratifs des comités (vote)
12. Respect des mandats au conseil sectoriel (statuts et règlements)
13. Inscription des personnes pour l'AGR du 30 mai 2024 à Trois-Rivières
14. Mot de la présidente régionale
15. Levée de l'assemblée

## **Assemblée générale**





## INVITATION SPÉCIALE À NOS PERSONNES ÂÎNÉES



### Conseil sectoriel

En hommage spécial aux 76 ans et plus au 30 juin 2024 et dans le but de poursuivre une agréable tradition, le conseil sectoriel est heureux de vous inviter pour un festin qui se tiendra...

**... le jeudi 18 avril 2024, à 11h30,  
au Complexe de la Franciade,  
100, rue de la Mairie,  
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine).**

Il serait sûrement très agréable que vous puissiez partager un événement annuel unique en compagnie de vos anciennes et de vos anciens collègues.

Afin de respecter nos obligations envers le traiteur et d'assurer une saine gestion de l'activité, nous vous demandons de donner suite à notre message d'ici le 11 avril 2024. Nous souhaiterions recevoir une confirmation de votre présence en communiquant avec...

**... Colette Richard au 819 377-4032.**

Au plaisir de vous rencontrer le 18 avril prochain.



**NOVUM**



L'accès à la justice simplifié pour les membres de l'AREQ

- 55 % des justiciables se représentent seuls devant les instances civiles au Québec. (*Rapport annuel de gestion*, ministère de la Justice du Québec, 2015)
- 12 millions de Canadiens vivront un problème juridique sur une période donnée de trois ans. (*Les problèmes juridiques de la vie quotidienne*, ministère de la Justice du Canada, 2007)
- Seulement 10 % des Québécois pensent que se présenter seuls devant la justice est un choix. (Prof.s Emmanuelle Bernheim et Pierre Noreau, 2015)
- 78% des Québécois estiment ne pas avoir les moyens d'embaucher un avocat. (Prof. Pierre-Claude Lafond, 2012)

**L'accès à la justice a besoin de nouvelles solutions. Novum en fait partie.**

- Un avantage incontestable à offrir à vos membres;
- Consultations juridiques illimitées;
- Aucuns frais ou autres honoraires ne seront facturés aux membres;
- Un cabinet d'avocats avec des méthodes de gestion innovantes;
- Des communications intégrées à vos outils déjà existants;
- Une démonstration claire de votre souci d'accès à la justice pour vos membres et des actions concrètes en ce sens.

[Novumlegal.ca](http://Novumlegal.ca)

[info@novumlegal.ca](mailto:info@novumlegal.ca)

1 844 745-4714

Simon Samson

Les membres de l'AREQ de la région Mauricie-Centre-du-Québec (04) sont convoqués à l'assemblée générale régionale qui se tiendra le **jeudi 30 mai 2024, dans le secteur de Trois-Rivières, au centre communautaire des Ormeaux, situé au 300 rue Chapleau, Trois-Rivières, G8W 1Z9.**

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

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

- 8 h 45** Accueil
- 9 h 15** Assemblée générale régionale de la FLG
- 9 h 45** Assemblée générale régionale de l'AREQ (élection à la présidence régionale, mandat de 2 ans)
- 12 h** Repas
- 13 h 30** Présentation du service juridique conseil Novum offert par l'AREQ
- 15 h** Mot de la fin
- Coût :** 10 \$ pour les membres; 35 \$ pour les non-membres

\*\*Inscription obligatoire - avant la date limite du 23 mai 2024 - communiquer avec Denis Paquin par téléphone (819 375-7590) ou par courriel ([denispaquin@videotron.ca](mailto:denispaquin@videotron.ca)).

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





## 7 INDICES POUR VOUS AIDER À DÉTECTER UNE ARNAQUE (EXTRAIT TIRÉ D'UN ARTICLE DU RÉSEAU DESJARDINS)



### Caisse Desjardins

Pour parvenir à leurs fins, les fraudeurs ont recours à une multitude de stratagèmes : hameçonnage, arnaque amoureuse, arnaque téléphonique, arnaque de l'argent facile... Bien que ces approches diffèrent, elles ont souvent recours à des techniques de manipulation pour tromper votre vigilance. Voici quelques indices qui vous aideront à les reconnaître.

#### Comment reconnaître une arnaque?

Il est facile de penser que la fraude et les arnaques n'arrivent qu'aux autres ou qu'on ne tombera pas dans le panneau. Pourtant, les fraudeurs perfectionnent continuellement leur approche et savent se montrer habiles et convaincants.

En ayant quelques exemples de fraudes possibles en tête, il peut être plus facile de les reconnaître lorsque celles-ci se produisent. Sans nécessairement connaître toutes les approches utilisées par les fraudeurs, considérez les signes ci-dessous comme une alerte pour vous poser des questions et pour vérifier la légitimité du message auprès de sources fiables.

#### 1. C'est inattendu.

Vous avez gagné un concours sans y avoir participé? Vous recevez un avis ou un texto pour un colis que vous n'avez pas commandé? On vous appelle pour vous dire qu'il y a un problème avec votre ordinateur et qu'il doit être réparé? Posez-vous la question : « Suis-je à l'origine de cette demande? ».

#### Desjardins envoie des courriels et des textos.

Nous utilisons le courriel et les textos pour communiquer avec vous, mais seulement pour vous fournir de l'information factuelle. Il est possible de recevoir un message ou une alerte vous avisant, par exemple, que votre relevé de compte est disponible ou que votre solde de carte de crédit est élevé. Vous pourriez aussi recevoir un texto vous demandant de confirmer une tentative de connexion à votre compte ainsi que certaines transactions effectuées avec votre carte de crédit.

#### 2. C'est vraiment urgent (et il y a une raison).

Qu'il soit question d'accepter une offre, de faire parvenir un paiement ou de fournir des renseignements, le délai demandé est très court et peut s'accompa-

gner de menaces de conséquences immédiates si aucune action n'est prise. Cette pression vise à provoquer la panique et une action rapide, sans vous accorder le recul nécessaire pour vous questionner, pour effectuer vos recherches et pour reconnaître la supercherie.

#### 3. Le ton est menaçant... ou au contraire, particulièrement courtois.

Un discours qui joue sur la peur et qui est accompagné d'insultes ou de menaces (transaction très importante qui pourrait échouer, congédiement, dénonciation à la police, etc.) cherche à susciter des émotions fortes et à embrouiller l'esprit. À l'inverse, certaines approches (comme les arnaques amoureuses) misent sur la séduction et emploient plutôt un langage courtois et affectueux pour exploiter la vulnérabilité émotionnelle.

#### 4. La demande est anormale.

Si l'on vous demande de fournir des renseignements personnels ou confidentiels (mot de passe, numéro d'identification personnel [NIP], numéro d'assurance sociale, etc.), questionnez-vous sur l'utilité de cette demande en fonction de votre interlocuteur ou interlocutrice. Ne divulguez jamais vos informations si vous n'êtes pas l'instigateur de la demande.

Il est également anormal que l'on vous demande de remettre votre carte de crédit et de débit à quelqu'un ou de la déposer dans votre boîte aux lettres (comme c'est le cas pour l'arnaque du faux conseiller et du faux facteur).

#### 5. La provenance du message semble louche.

L'adresse courriel provient d'un service de messagerie gratuit ou ressemble au nom de l'entreprise auquel on a ajouté des caractères superflus? Le message contient des fautes d'orthographe ou des erreurs grammaticales? Il peut s'agir d'une tentative d'hameçonnage.

Que ce soit par courriel, sur les réseaux sociaux, par texto ou par téléphone, prenez une pause et questionnez-vous avant de cliquer sur un lien, d'ouvrir une pièce jointe ou de donner suite à des messages provenant de personnes ou d'entreprises que vous

*(suite à la page 15)*



## 7 INDICES... (SUITE)



### Caisse Desjardins

ne connaissez pas ou qui présentent d'autres signes d'une arnaque potentielle.

#### 6. C'est trop beau pour être vrai.

À moins qu'il s'agisse d'une enchère, demandez-vous s'il est normal que l'on vous offre beaucoup plus que le prix demandé pour un bien que vous vendez sur les sites de petites annonces. C'est tout autant suspect si une personne vous propose du matériel neuf ou presque neuf hautement recherché (console de jeu vidéo, vélo de performance, téléphone intelligent, etc.) à un prix ridiculement bas.

Gagner de « l'argent facile » se fait souvent aux dépens d'une victime. Une offre d'investissement garantissant des rendements élevés sans risque est peu probable. Questionnez-vous. Lorsqu'une propo-

sition semble trop alléchante pour être vraie, faites confiance à votre instinct.

#### 7. C'est ultrasecret.

Un dirigeant de votre entreprise vous annonce en primeur une transaction majeure dont personne ne doit être informé? Une personne dans le pétrin vous demande de l'argent en insistant sur le fait de ne pas aviser les autorités? Ces directives visent plutôt à éviter que vous parliez à quelqu'un de votre entourage qui pourrait reconnaître le stratagème et vous mettre en garde.



## ASSURANCE COLLECTIVE



### Andrée Guillemette

Bonjour à vous, membres de l'AREQ 04 A. L'année 2024 nous amène le renouvellement d'ASSUREQ le 1<sup>er</sup> janvier 2024.

Les éléments à retenir pour cette année sont les suivants :

1. Une augmentation des décès et, coïncidence ou pas, une hausse de la prime d'assurance vie;
2. La dissolution de la compagnie ASSUREQ. Par la suite, il y aura la formation d'un comité consultatif sur les assurances, dont je ferai partie;
3. RCSD (Régime canadien de soins dentaires) - tout d'abord, il est important de s'assurer que votre dentiste a bien adhéré au régime, sinon vous ne serez pas remboursés. Votre revenu net ne doit pas être supérieur à 90 000 dollars. L'inscription téléphonique se fait à la compagnie Sun Life.

**Si vous répondez à ces trois critères, vous recevrez une trousse dans moins de trois mois.**

Toutes les informations sont disponibles au [Canada.ca](http://Canada.ca), au 1 800 622-6232 ou au 1 833 537-4342.

#### Assurances Beneva

Le chemin à suivre est le suivant :

- Espace client;
- Assurance collective;
- Me connecter;
- Client.

Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin, incluant le document pour vos impôts ainsi que la preuve de votre assurance voyage.

N. B. : Pour les membres qui voyageaient avec Lynx Air, compagnie aérienne à bas prix qui a annoncé sa fermeture le 26 février 2024, notez que la garantie d'assurance annulation de voyage incluse dans le régime ASSUREQ ne prévoit pas de remboursement lors de situations de faillite.

C'étaient les points principaux pour l'année 2024. Au plaisir de vous revoir.



**FLG**



**Denis Paquin**

Bonjour,

Au moment où j'écris ces lignes, nous nous retrouvons dans une période pendant laquelle la plupart des fondations mènent leur campagne ou leurs activités de financement et lancent des invitations à la générosité.

Comme nous avons toutes et tous des budgets limités, nous sommes obligés de faire des choix. Il faut donc s'assurer que la Fondation Laure-Gaudreault est présente visuellement. En tant que responsable, j'invite les gens à contribuer à notre cause commune. Je me fais souvent dire que la fondation n'est pas très connue, même dans nos rangs.

Le choix de la Fondation Laure-Gaudreault n'est pas spontané; il faut en parler. L'écrit aide, mais la parole touche davantage.

### **Pourquoi choisir de donner à la FLG?**

C'est une question légitime. Il faut comprendre que plusieurs personnes ont besoin de se faire dire et répéter certains des arguments qu'on retrouve d'ailleurs dans la documentation de la fondation. Ces arguments sont les suivants : l'argent reste dans le milieu et aide des organismes communautaires qui oeuvrent avec des moyens limités; cette fondation nous appartient, repose sur le travail bénévole et demande peu de frais d'administration; le partage crée un enrichissement personnel.

Je veux dire un gros MERCI aux membres qui viennent aux déjeuners et qui contribuent généreusement à la mission de la fondation par leur don.

\* Texte extrait de *La petite feuille*, publié par la Fondation Laure-Gaudreault, novembre 2023.

**Banquet FLG**

<p><b>AREQ</b> Le mouvement des retraité(e)s CSQ Trois-Rivières 04 A 001</p>	<p><b>Banquet - Fondation Laure-Gaudreault</b> à l'école d'alimentation et d'hôtellerie Bel-Avenir (1905 boul. Saint-Louis, Trois-Rivières) <b>Vendredi 26 avril 2024 - 18h00</b> Repas 6 services incluant 1 consommation 50\$ par personne / 10\$ remis à la FLG Bienvenue à tous * Places limitées *</p>	<p>La Fondation Laure-Gaudreault FLG <b>Bel-Avenir</b> CENTRE DE FORMATION ET D'HÔTELLERIE</p>
--	---	--

Inscription : par paiement Interac  
Chantal Croteau au 819 376-6662  
[chantalcroteau12@gmail.com](mailto:chantalcroteau12@gmail.com)  
Question : F.L.G. Réponse : 2024

Inscription : en personne  
Aux quilles auprès de Lucie Boyer

La date limite d'inscription est le 18 avril 2024.  
L'accueil débute à 17 h 30.  
Les places sont limitées, tables de 8 personnes.  
Au plaisir de vous rencontrer!





# ACTIVITÉ RÉGIONALE DU JOUR DE LA TERRE ( VENDREDI 19 AVRIL 2024 )



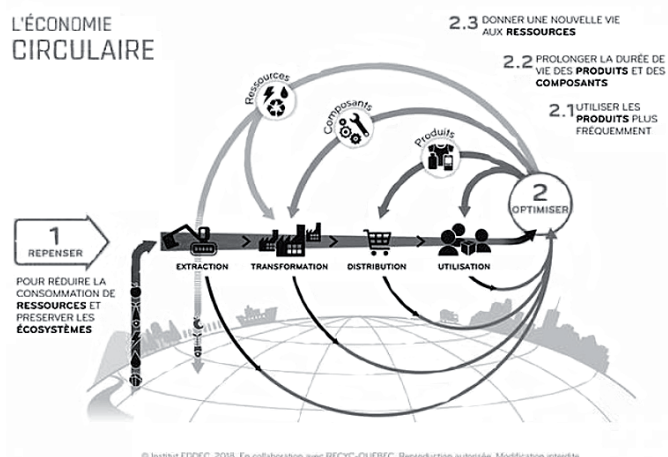
## Dominique Bédard

Le secteur Bois-Francs et le comité environnement régional vous invitent à venir souligner le Jour de la Terre à l'occasion de l'activité régionale qui aura lieu à Victoriaville le vendredi 19 avril 2024. L'activité se tiendra à deux endroits différents :

- En AM au Club de Golf Victoriaville (223, rue Perreault)
- En PM au cégep de Victoriaville (475, rue Notre-Dame Est)
- Le stationnement aux deux sites sera gratuit.

### En avant-midi, une conférence sur L'économie circulaire...

#### L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE



Il s'agit d'une économie qui vise à diminuer l'exploitation de nouvelles ressources comme intrants et à valoriser les extrants (déchets). Cette approche, qui nous sera présentée par la personne-ressource, prend beaucoup de place dans l'actualité de Victoriaville. En effet, un nouvel organisme est en développement dans la région, la Cité de l'innovation circulaire et durable (CICD), grâce au soutien du MEIE et du Mouvement Desjardins. Son mandat est de structurer le mouvement industriel régional et d'agir comme bougie d'allumage afin de favoriser l'économie circulaire.

**En après-midi, une participation à des ateliers de notre choix en environnement offerts par des étudiants.es du cégep...** Nous nous déplacerons au cégep (à 2,5 km du Club de golf) pour assister à deux ateliers successifs offerts par les élèves finissants du cégep. Ceux-ci vivront leur épreuve synthèse, soit une présentation des résultats de leurs travaux de recherche de fin de programme. Les ateliers qui vous seront offerts toucheront des thèmes en environnement (transition énergétique, changements climatiques, biodiversité, etc.). Vous serez surpris.es de la qualité de leur présentation.

#### Le projet de programme de la journée :

9 h 30	Accueil au Club de golf	13 h	Déplacement vers le cégep de Victoriaville
10 h	Conférence	13 h 30	1 <sup>er</sup> atelier
11 h 15	Questions	14 h 15	2 <sup>e</sup> atelier
11 h 30	Dîner	15 h	Plénière
		15 h 15	Départ

**Coût :** 20 \$ pour les membres / 35 \$ pour les non-membres

**Inscriptions pour le 12 avril 2024, auprès de Lorraine Pelletier, au 819 535-1937.**

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



## COMITÉ VOYAGE



Danielle Marchand

Vous avez le goût d'une bonne dose de soleil l'hiver prochain?

Et bien, nous vous proposons un voyage dans le Sud.

**Date : 31 janvier au 11 février 2025**

**Lieu : Royal Decameron Panama**

**Coût : 2 369 \$ par personne / occ. double**

Profitez du paradis tropical ultime au Royal Decameron Panama, un complexe hôtelier situé dans la magnifique région de Playa Blanca, offrant une belle plage dorée du côté du Pacifique, avec ses jardins luxuriants et, surtout, tout près de l'aéroport.

Le site offre : 10 piscines, 10 restaurants, 10 bars. Pour les gens intéressés, il y a un terrain de golf sur place.

Un transport pour l'aéroport est offert au départ de Trois-Rivières (145 \$ par personne) et de Shawinigan (170 \$ par personne).

Pour vous inscrire : Danielle Marchand  
Courriel : [danielle.marchand@icloud.com](mailto:danielle.marchand@icloud.com)  
Tél. : 819 609-3646

Au plaisir de voyager ensemble!

**À surveiller :** Nous préparons actuellement une sortie de deux jours dans la région de Granby avec plusieurs visites intéressantes.



## INDEXATION RETRAITE

Alain Massé



Bonjour retraitées et retraités de l'AREQ 04, je désire vous rappeler l'augmentation de la pension de retraite prévue en août 2024.

Cet ajustement comporte une bonification de 0,8 % pour les années 1982 à 1999, en surplus du 1,4 % reçu depuis janvier. Ceci est conditionnel à ce que le gouvernement fournisse 0,4 %, sinon la bonification sera de 0,4 %. Nous attendons une réponse du gouvernement à ce sujet d'ici le 1<sup>er</sup> juillet. Notez que cette bonification est rétroactive au 1<sup>er</sup> janvier 2024.

Lors des dernières négociations, l'AREQ avait fait pression auprès de la CSQ pour modifier le principe de l'indexation. Mais les grandes centrales en ont décidé autrement : depuis quinze ans, l'amélioration des conditions financières des retraités n'est malheureusement pas une de leurs priorités. Les revendications visaient à faire baisser le plafond de

120 % à 110 %, avec partage avec les travailleurs (cotisation). C'est donc partie remise dans cinq ans.

Dans un autre ordre d'idées, pour l'année 2023, le rendement du RREGOP fut de 6,3 %, avec un actif de 87 milliards de dollars. Cependant, en comparaison avec les fonds de certains régimes de retraite publics du Québec, le RREGOP tire de l'arrière.

Enfin, la Tribune des retraités, forte de ses cinq associations et de ses 120 000 membres, continue d'avoir des rencontres avec les représentants du Trésor.

Je vous invite à vous inscrire à l'infolettre de l'AREQ de même qu'à l'Observatoire de la retraite.

Mes salutations sincères.



## VOTRE COMITÉ BRANCHÉ!



Lorraine Pelletier

Le **comité environnement** a été très occupé depuis septembre. Cet automne, nous avons organisé : a) la virée à Saint-Mathieu; b) la conférence sur le désencombrement; c) l'atelier sur les services de la bibliothèque. Nous avons aussi participé à plusieurs événements pour tisser des liens avec des organisations qui oeuvrent sur le plan environnemental. Ces rencontres enrichissantes donnent accès à beaucoup d'**information** que je partage ici avec plaisir. Il y en a pour tous les goûts et cela vous permettra de passer à l'**action**.

À la suite de la conférence de Vicky Cloutier à la bibliothèque de Trois-Rivières, nous sommes départis intelligemment de ce qu'on a accumulé au fil des ans avec [Petit guide pour épurer sa vie](#). Nous sommes fières d'avoir produit ce guide; utilisez-le et publiez-le. Épurer permet d'instaurer un nouveau mode de vie où « moins, c'est plus ».

Quant aux **vêtements**, le CISO (Centre international de solidarité ouvrière) nous fait découvrir les enjeux humains et environnementaux de l'**industrie textile** avec la bande



dessinée [Les dessous du textile : le vrai prix de vos jeans](#). Pour faire des choix éclairés en pratique vestimentaire, la revue [Protégez-vous](#) propose un excellent article. Pas si simple, vous verrez, mais ça fait réfléchir. Vous voulez un [vêtement conçu et fabriqué ici](#), écolo en plus?

Le site Internet [À vos frigos](#) offre des conférences pour aider à réduire le **gaspillage alimentaire** et un [carnet anti-gaspi](#). Tout pour aider à chaque étape, de la planification à la conservation des aliments. Beaucoup d'information à exploiter! Pour les amateurs de BD qui s'intéressent à [l'impact des multinationales en agriculture](#).



La question du **plastique** vous interpelle? La revue [Protégez-vous](#) nous invite à en utiliser moins à la maison. Aussi, la Fondation David Suzuki différencie les types de plastiques selon les numéros. Certains sont réutilisables sans danger.



Voici un [guide téléchargeable](#) pour mieux les reconnaître.

Vous avez aimé entendre parler des **milieux humides** au Jour de la Terre, l'an dernier, à Drummondville? Vous voulez visiter une **tourche** chez vous? Vous pas les services gratuits rendus mal aimés? s'est intéressé à la tourbière Red Mill, qui touche six municipalités de la région, dont la ville de Trois-Rivières. Plus d'infos et de belles photos [ici](#).



C'était un petit tour d'horizon de nos découvertes récentes. Au plaisir de vous rencontrer lors de nos activités prévues dans les prochains mois.



## LE COMITÉ ENVIRONNEMENT VOUS INVITE...



Lorraine Pelletier

Votre comité environnement a effectué un bref sondage auprès des membres présents au déjeuner du 6 février. Nous voulions connaître vos intérêts afin de vous offrir des activités attrayantes. 60 des 78 personnes présentes ont répondu. Nous avons même reçu quelques suggestions. Merci!

Voici les détails des résultats : 42 personnes ont le goût de visiter des fermes, des jardins et des vignobles. L'agriculture urbaine intéresse 27 répondants et une conférence sur l'économie d'électricité, 17 répondants. Inspiré par ces réponses, le comité s'est rapidement mis au travail. Dès ce printemps, nous vous proposons des activités.

Le **21 mai, en après-midi**, il sera possible de visiter deux installations d'**agriculture urbaine** ayant des missions différentes. Nous nous intéresserons d'abord au projet récent de **La Brouette**. Puis, nous nous dirigerons vers **Culture Orenda**. Il y sera question de micropousses et de germination. Nous pourrions même déguster leurs produits. Le coût de l'activité est de **5 dollars** (ou 10 dollars pour les invités). Nous prendrons les inscriptions par téléphone ou lors de l'assemblée générale sectorielle du 2 mai. Les détails et l'horaire de l'activité sont affichés dans l'agenda de

[l'AREQ Trois-Rivières 04 A.](#)

À l'**automne**, nous prévoyons également deux activités. D'abord, une **balade en autobus** pour découvrir des producteurs locaux (rive nord) : **ferme, jardin et vignoble**. Cette sortie aura lieu le 12 septembre.

Nous renouvelons aussi notre collaboration avec la bibliothèque pour offrir, juste avant la froidure de l'hiver, une **conférence sur les programmes d'économie d'énergie** d'Hydro-Québec. Sinon, une autre conférence traitant d'environnement sera au programme. Pour ces activités automnales, voir le bulletin *Entretiens* du mois d'août ainsi que le site Internet.

Finalement, notre secteur sera l'hôte du **Jour de la Terre 2025**. On l'attendait et on brasse des idées. Les invitations sont lancées!





## CRÉDITS D'IMPÔT



### Service d'aide en impôt / Programme des bénévoles

**Recevez les montants auxquels vous avez droit. Un bénévole vous aidera.**

### Saviez-vous que vous avez peut-être droit à des remboursements d'impôt ou à des prestations?

Si vous produisez vos déclarations de revenus fédérale et provinciale, voici les montants maximaux que vous pourriez recevoir, sauf ceux correspondant au crédit d'impôt pour solidarité, qui représentent des montants de base. Notez que les montants maximaux peuvent varier selon votre situation et l'indexation au coût de la vie. Pour plus d'information, communiquez avec l'Agence du revenu du Canada (ARC) et Revenu Québec.

	Remboursements et prestations (par année)	Personne de 65 ans et plus avec conjoint	Personne de 65 ans et plus sans conjoint
Montants fédéraux	Crédit pour la TPS/TVH (versements trimestriels)	612 \$ (selon le revenu)	467 \$ (selon le revenu)
	Pension de la Sécurité de vieillesse* (versements mensuels)	8 226 \$*	
	Supplément de revenu garanti* (versements mensuels)	12 288 \$* (selon la situation et le revenu)	12 288 \$*
	Montant pour revenu de pension	2 000 \$	
	Montant en raison de l'âge	7 898 \$	
	Crédit canadien pour aidant naturel	7 525 \$	
	Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire	20 000 \$	
	Crédit d'impôt pour personnes handicapées	8 870 \$	
Montants provinciaux	Crédit d'impôt pour solidarité	618 \$ (le montant peut varier selon votre situation)	309 \$ (le montant peut varier selon votre situation)
	Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés (70 ans et plus)	18 360 \$ (pour un couple : crédit d'impôt annuel maximal)	9 180 \$
	Crédit d'impôt pour soutien aux aînés (70 ans et plus)	822 \$ (crédit d'impôt annuel maximal si conjoint(e) admissible)	411 \$
	Crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie (70 ans et plus)	20 % (des frais d'achat payés par vous ou votre conjoint(e))	20 % (des frais d'achat)
	Crédit d'impôt pour activités des aînés (70 ans et plus)	40 \$ (pour chaque personne demandant le crédit)	
	Crédit d'impôt pour prolongation de carrière	1 650 \$ (pour chaque personne, selon les revenus)	
	Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales	500 \$ (rôle d'évaluation en vigueur)	
	Programme Allocation-logement (versements mensuels)	1 200 \$	

\* Pour plus d'information, communiquez avec Service Canada au 1 800 277-9915.

Pour vérifier si vous êtes admissible à une ou plusieurs de ces prestations, faites comme des milliers de Québécois et demandez l'aide d'une personne bénévole pour remplir vos déclarations de revenus. C'est un service offert gratuitement!

Communiquez avec nous pour connaître les endroits où ont lieu les séances de préparation de déclarations de revenus:

Agence du revenu du Canada: 1 800 959-7383

Revenu Québec: 1 800 267-6299



## INFORMATIONS GÉNÉRALES



### Changement d'adresse ou de numéro de téléphone

Nous vous invitons à signaler tout changement au secrétariat de l'AREQ à Québec.



**1 800 663-2408**



Afin d'accroître la rapidité du service, ayez en main votre numéro de membre. Ainsi, nous recevrons tous vos changements.

Vous aimeriez recevoir un lien par courriel pour télécharger notre bulletin d'information *Entretiens 04 A*.

Vous désirez recevoir les communications par courriel?

Écrire à [micjol22@videotron.ca](mailto:micjol22@videotron.ca) en mentionnant « bulletin par courriel » ou « communications par courriel » pour mettre à jour votre statut dans la base de données.

Important... Vous pouvez être accompagnés par une personne qui n'est pas membre de l'AREQ lors de nos voyages ou de nos activités.

### Ressources pour demander de l'aide

* Urgence	911
* Info-Santé/ Info-Social	811
* Ligne d'intervention en prévention du suicide	1 866 277-3553
* L'Appui - ligne Info-Aidant	1 855 852-7784
* Ligne Aide Abus Aînés	819 489-2287 ou 1 888 489-2287
* Ligne Le Deuil	1 888 533-3845
* Tel-Écoute : (du lundi au vendredi - 13 h à 22 h / samedi et dimanche - 18 h à 22 h)	819 376-4242 ou 1 888 376-4241
* Centre d'action bénévole Laviolette	819 378-6050
* Regroupement des aidants naturels de la Mauricie	819 693-3146
* CALACS, Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel	819 373-1232
* CAVAC-Mauricie, Centre d'aide aux victimes d'actes criminels	819 373-0337 ou 1 888 552-2822
* Le Centre d'appel antifraude du Canada	1 888 495-8501 <a href="http://www.phonebusters.com">www.phonebusters.com</a>
* CAAP MCQ Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (santé et services sociaux) et CAAP sur le BAIL (services aux personnes en RPA)	819 840-0451 ou 1 877 767-2227

## Conseil sectoriel

**Conseil sectoriel**

Présidente **Lucie Boyer**  
819 370-3307  
[lucie.boyer51@hotmail.com](mailto:lucie.boyer51@hotmail.com)

1<sup>er</sup> Vice-président **Denis Paquin**  
819 375-7590  
[denispaquin@videotron.ca](mailto:denispaquin@videotron.ca)

2<sup>e</sup> Vice-présidente **Diane Magny**  
819 376-7201  
[bobinnetediane@icloud.com](mailto:bobinnetediane@icloud.com)

Secrétaire **Nathalie Houde**  
819 384-8507  
[secretariat04a@outlook.com](mailto:secretariat04a@outlook.com)

Trésorière **Chantal Croteau**  
819 376-6662  
[chantalcroteau12@gmail.com](mailto:chantalcroteau12@gmail.com)

1<sup>re</sup> Conseillère **Colette Richard**  
819 377-4032

2<sup>e</sup> Conseillère **Danielle Marchand**  
819 694-6896  
[danielle.marchand@icloud.com](mailto:danielle.marchand@icloud.com)

**Responsables de dossiers régionaux**

Assurances **Andrée Guillemette**  
819 377-5328  
[andreeg2926@hotmail.com](mailto:andreeg2926@hotmail.com)

Comité des femmes **Lise Martel**  
819 376-4546  
[lise270@hotmail.com](mailto:lise270@hotmail.com)

Comité des hommes **André Paquin**  
819 372-9675  
[andre.paquin4@gmail.com](mailto:andre.paquin4@gmail.com)

**Jacques Boisvert**  
819 383-3670

Environnement **Lorraine Pelletier**  
819 535-1937  
[lorraine.pelletier@uqtr.ca](mailto:lorraine.pelletier@uqtr.ca)

Fondation Laure-Gaudreault **Denis Paquin**  
819 375-7590  
[denispaquin@videotron.ca](mailto:denispaquin@videotron.ca)

La retraite **Alain Massé**  
819 233-2761  
[alain.masse@hotmail.com](mailto:alain.masse@hotmail.com)

Sociopolitique *poste vacant*

**Responsables de dossiers sectoriels**

Activités intergénérationnelles **Marielle Gravel**  
819 373-8907  
[arlebogus@gmail.com](mailto:arlebogus@gmail.com)

Anniversaires *poste vacant*

Arts et culture *poste vacant*

Bulletin Entretien **Diane Magny**  
819 376-7201  
[bobinnetediane@icloud.com](mailto:bobinnetediane@icloud.com)

Décès **Murielle Lavoie**  
819 840-5416  
[muriellelavoie@yahoo.ca](mailto:muriellelavoie@yahoo.ca)

Quilles **Pierre Gravel**  
819 373-8907  
[arlebogus@gmail.com](mailto:arlebogus@gmail.com)

Santé, sécurité, droits *poste vacant*

Soll. de commanditaires **Robert Parenteau**  
819 377-2806

Voyages **Danielle Marchand**  
819 694-6896  
[danielle.marchand@icloud.com](mailto:danielle.marchand@icloud.com)

Vous avez des idées, un peu de temps à consacrer? Osez offrir vos services pour mener à bien un dossier ou une activité.



Je m'implique à l'AREQ Trois-Rivières... Faites la différence dans la nouveauté. Contactez Lucie Boyer (819 370-3307).

Poste publication  
# De convention 40033319

Si non livré, prière de  
retourner le bulletin à :  
777, boul. Thibeau  
Trois-Rivières QC  
G8T 7A4

## ***LA FAUNE AILÉE... PRÈS DE CHEZ NOUS***



---

***IMPRESSION : ÉDITIONS L'EXODE***

---