



## Mot de la présidente



Me voilà donc arrivée à ce dernier mot que je signe à titre de présidente de l'AREQ Amiante. J'en éprouve une certaine émotion, une sorte de doux émoi. Au cours de mes 6 années à la présidence du CS, précédées de 3 ans au secrétariat, je retiens une riche expérience qui a remplie agréablement ma vie de retraitée. Avec de belles équipes - voyez les photos en page 20 pour mieux saisir cette réalité - le travail s'est fait avec confiance dans un

climat amical. Je remercie très sincèrement toutes ces personnes engagées au Conseil sectoriel et aussi celles qui se sont engagées aux tâches de responsables des comités et des activités culturelles et sportives. C'est grâce à votre générosité et à vos talents que je quitterai ce rôle de présidente avec fierté et confiance pour la suite.

J'aborde donc directement le sujet majeur de la relève. Des élections se tiendront lors de notre assemblée générale sectorielle (AGS) le 13 avril prochain. Selon les règlements de l'AREQ, les 4 postes en élections l'année du congrès sont la présidence, la 2<sup>e</sup> vice-présidence, le secrétariat et le poste de 2<sup>e</sup> conseil. Les 4 personnes à ces postes (Michelle Breton, Diane Carrier, Nicole Laflamme et Lucille Laflamme) terminent un 2<sup>e</sup> mandat de 3 ans et de ce fait ne sont pas rééligibles. De plus le poste de 1<sup>er</sup> conseil est actuellement vacant. Le constat est facile : **notre AREQ Amiante est active et en santé, mais elle doit renouveler son conseil sectoriel pour garder sa bonne forme et même maintenir son existence.** Je fais donc appel à votre énergie, à votre audace et à votre confiance en vous-même et en l'AREQ pour vous joindre à Lynda (trésorière) et Lucie (1<sup>re</sup> vice-présidente) qui comptent sur vous pour poursuivre la destinée de l'AREQ Amiante.

Chers membres de l'AREQ, ce fut toujours un grand plaisir de vous voir, de vous revoir, de vous accueillir et de partager de bons sentiments lors des diverses activités.

*Michelle Breton*

### Dans ce numéro:

Mot prés. régionale	2
Calendrier activités	3
JIH rapport Photos dîner Noël	4
Dîner de Femmes	5
Comité des femmes Activités de la JIF	6-7
5 à 7 des « Jeunes »	8
Politique de remboursement Invitation artistes Tournoi golf 2023	9
Ass. gén. secteur	10
Ass. gén. région	11
Ass. gén. FLG	12
Indexation Chang. adresse	13
Humour et charades	14
Info pour RPA Marche consciente	15
Aide-mémoire décès	16
Le « plogging »	17
Bourses AREQ + fiche	18
Les CS en photos	20

À l'AREQ, l'importance du bénévolat est indéniable. Vos talents, vos intérêts peuvent être partagés et même doivent profiter aux autres. Osez vous impliquer dans la lignée de toutes ces personnes qui se sont impliquées à l'AREQ-Amiante depuis 1984, l'année de fondation de notre secteur. La relève est nécessairement parmi nous, membres de l'AREQ Amiante. La vitalité et l'audace sont notre force.

## Mot de la présidente régionale



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

En avril, la région verra défilier les douze (12) Assemblées générales sectorielles (AGS), suivies, dès les premiers jours de mai, de l'Assemblée générale régionale (AGR). Le Congrès clôturera la fin des activités de l'année et marquera la fin de mon mandat à la présidence régionale.

Ouf! Il faut garder notre souffle dans cette traversée de rencontres.

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

Au cours de ces six (6) années de présidence régionale, j'ai été entourée de personnes exceptionnelles. Je les remercie sincèrement. Sans elles, ce voyage aurait été impossible. Bonne route à vous toutes et tous.

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

Salutations amicales.

*Carole Pedneault*, présidente régionale

### UNE ACTIVITÉ POUR SE GARDER EN FORME, POUR APPRÉCIER LA NATURE, POUR SE RENCONTRER ET POUR SE FAIRE PLAISIR.

**C'est confirmé. L'AREQ vous offre l'activité « raquette-viennoiseries-café » :**

6 mercredis (18 et 25 janvier, 1 - 8 -15 et 22 février, 1 et 8 mars). Nous espérons rejoindre plusieurs membres. Le départ se fera à 13 h 30 au club de Golf et Curling de Thetford où différents sentiers sont accessibles, tout à fait gratuitement. Il y a même la possibilité d'y emprunter des raquettes, sans frais.

Il nous sera important de connaître le nombre de personnes participantes pour commander les viennoiseries à déguster au retour de votre randonnée. S.V.P. nous vous demandons de vous inscrire [la veille avant 16 h auprès de Michelle 418 333-4977](tel:418-333-4977) ou [Denise 418 338-8268](tel:418-338-8268).

Les parcours sont variés et seront choisis individuellement ou en petits groupes, selon les intérêts. Dame météo influencera sûrement nos choix. Chose certaine, le café apportera la chaleur et de bons moments d'échanges au retour au Club. Bienvenue en grand nombre.



*Michelle et Denise*

# Calendrier des activités hiver-printemps 2023

<b>JANVIER</b>	Déjeuner de la nouvelle année à la Salle des Chevaliers de Colomb de Black Lake.
Mardi 10	Vente de livres usagés au profit de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG)
Mercredi 18 et 25	Activité « raquette-viennoiseries-café » au Club de Golf et Curling de Thetford / Inscription la veille auprès de Michelle 418 333-4977 ou Denise 418 338-8268 / Départ 13 h 30
<b>FÉVRIER</b>	Dîner des bénévoles / activité de reconnaissance.
Mardi 7	Manoir du Lac William à St-Ferdinand
Mercredi 1-8-15 et 22	Activité « raquette-viennoiseries-café » au Club de Golf et Curling de Thetford / Inscription la veille auprès de Michelle 418 333-4977 ou Denise 418 338-8268 / Départ 13 h 30
<b>MARS</b>	Activité « raquette-viennoiseries-café » au Club de Golf et Curling de Thetford / Inscription la veille auprès de Michelle 418 333-4977 ou Denise 418 338-8268 / Départ 13 h 30
Mercredi 1 et 8 Du 1er au 8	La Marche Consciente Additionnons nos pas.
Jeudi 9 mars	JIF à Hôtel Québec. Deux conférencières: Anne-Marie Olivier et Françoise David Voir p.7 Deux conférences, dîner et transport. Bienvenue aux femmes et aux hommes.
Vendredi le 31	Dîner à la Cabane à sucre « Les 3B » 129, Rang 7, St-Adrien d'Irlande ( 4 km des feux de circulation de Black Lake, Rue Christophe Colomb)
<b>AVRIL</b>	<b>Assemblée générale sectorielle (AGS) au Club de golf et curling de Thetford Mines</b>
<b>Jeudi le 13</b>	<b>Exposition d'œuvres d'artistes membres. Remise de la bourse AREQ sectorielle. Dîner.</b>
Vendredi le 28	Pièce de théâtre « Une heure de tranquillité » Troupe de théâtre « Les Cabotins » Studio-théâtre Paul-Hébert, 800 rue St-Alphonse sud, Thetford Mines
<b>MAI</b>	<b>Assemblée générale régionale (AGR) à l'Hôtel Québec</b>
<b>Vendredi le 5</b>	<b>Exposition d'œuvres d'artistes</b>
<b>Trois projets, dates à venir</b>	<i>Rallye pédestre dans le Vieux-Québec</i> <i>Visite guidée du magasin général O'Brien de Black Lake</i> <i>Tournoi de golf de l'AREQ sectoriel à Adstock en août ou septembre Responsables (p.9)</i>
<b>JUIN</b>	<b>Congrès biennal de l'AREQ nationale (délégation)</b>
<b>5 - 6 - 7 - 8</b>	

**Inscrivez-vous en grand nombre dès que le message vous arrive.**

**Portez une attention particulière aux dates limites s.v.p.**

## « L'être que je veux être » une JIH stimulante

par Maurice Grégoire



Le 18 novembre 2022 nous avons un rendez-vous de l'AREQ à l'Hôtel Québec pour célébrer, en avance, la **Journée internationale des hommes (JIH)**. La date officielle de la JIH est le 19 novembre et c'était un samedi. Le programme de l'avant-midi comprenait des conférences développant le thème de la JIH, « L'être que je veux être ».

M. Jacques Côté, conférencier non-voyant, se tenait debout, tout droit avec un port altier. On aurait dit qu'il regardait le milieu de l'auditoire. Il n'a pas l'air d'un aveugle, mais pourtant il l'est. Il a perdu progressivement la vue au cours de l'adolescence.

Il a dû s'adapter à la situation, « être ce qu'il était » et n'ayant pas froid aux yeux! Il s'est accroché à sa vie et il a pris le parti de FONCER. Il a été musicien, enseignant, homme d'affaires. Tout cela en faisant preuve d'un grand talent, d'une audace admirable et d'un humour séduisant, comme dans sa conférence.

Quant à Égide Royer, il a été égal à lui-même comme conférencier (je l'avais déjà entendu en conférence, il y a quelques années). Il démontre habilement ce qu'il propose comme avenues en éducation, et notamment dans l'éducation des garçons. Sa présentation était intéressante, instructive et dynamique. Une conférence pertinente et un moment fort apprécié.

En après-midi, la formule « conférence avec chansons » offerte par Maxime Landry annonçait un moment plus allégé. Le chanteur nous a livré une prestation empreinte d'authenticité, liant des éléments de son parcours de vie au thème de la journée « L'être que je veux être » et les associant habilement aux chansons de son répertoire. Une belle façon de conclure une journée intéressante ou plus d'hommes auraient tiré profit à être présents.



## Le « dîner des femmes » en mémoire de Polytechnique

par Carmen Huppé, responsable sectorielle du comité des femmes

**A**près des mois de pandémie, quel réconfort de renouer avec la tradition de souligner la tuerie de Polytechnique, le 6 décembre ! Nous étions 41 féministes bien déterminées à ne pas oublier ce drame de 1989 où 14 jeunes femmes ont été tuées par un homme qui n'aimait pas les féministes. Il y aura eu en plus, 13 personnes blessées et 3 personnes qui se sont suicidées.

Nous y avons souligné aussi le nombre effarant de féminicides commis partout dans le monde. C'est probablement pour cette raison qu'on a inventé ce mot au Mexique. Comme le mot homicide s'adresse à toute personne tuée, il fallait inventer un mot spécial pour les femmes tuées par leur conjoint et ex-conjoint souvent. Un article de journal nous apprend que le mot féminicide n'est pas encore dans notre code criminel. Par contre, on vient de l'inclure en Belgique et il figure déjà dans une dizaine de pays d'Amérique latine. La reconnaissance du féminicide par la loi canadienne serait probablement bénéfique si ça permet d'en éviter.

Nous avons présenté aussi le dernier livre de Chrystine Brouillet intitulé UNE DE MOINS qui parle de féminicide et qui contient le nom des 20 victimes au Québec en 2020-21, qui ont laissé 40 orphelins et bien d'autres personnes traumatisées. Si vous désirez le lire, il y a un exemplaire disponible à l'AREQ-Amiante que vous pouvez emprunter. (Laissez-moi votre nom au 418 281-0367) Nous avons aussi profité de cette occasion pour entamer une démarche demandant à l'Hôpital de Thetford de se procurer une trousse médico légale pour les cas de viol. C'est auprès du Comité des Usagers que cette demande a été faite depuis.

Au plaisir de se retrouver pour une activité féministe le 9 mars prochain.



# JOURNÉE INTERNATIONALE DU DROIT DES FEMMES

par Renée Blais, responsable régionale du comité des femmes

## Un changement d'horaire

Bien que la Journée internationale du droit des femmes soit le 8 mars, exceptionnellement cette année, nous la célébrerons le **jeudi 9 mars 2023** afin de s'ajuster à la disponibilité de nos conférencières invitées : soit **Françoise David**, cofondatrice de Québec Solidaire, militante engagée et féministe et **Anne-Marie Olivier**, comédienne, auteure, metteuse en scène et directrice artistique québécoise. Vous trouvez en page suivante, les présentations de leur conférence.

Le formulaire d'inscription pour cette activité vous parviendra par courriel tel qu'à l'habitude au début de février. Coût pour les 2 conférences et le dîner:

15 \$ pour les membres et 30 \$ pour les non-membres.

Un 5 \$ supplémentaire est demandé par le secteur pour une partie du coût du transport.

Bienvenue en très grand nombre, femmes et hommes. Inscription obligatoire.

Un avantage à ce changement d'horaire : nous pourrons participer à un **zoom**, la journée même du 8 mars, offert par le Comité national des femmes de l'AREQ pour souligner la Journée internationale du Droit des femmes. Ce zoom sera offert par le Comité national des femmes.

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

Dans la semaine du 1<sup>er</sup> au 8 mars, vous serez tous et toutes invités à participer à la traditionnelle marche par bouts pour laquelle nous additionnerons nos pas. **Fait nouveau, cette marche aura une nouvelle appellation : LA MARCHÉ CONSCIENTE.** Oui, consciente, car même si cette marche ne fait pas grand bruit, puisque nous pouvons la faire seule ou en petit groupe, il faut se rappeler pourquoi on marche, d'où l'appellation « La marche consciente ».

Rappelons ses objectifs : *« Pour redire l'importance de poursuivre des luttes pour éliminer la violence faite aux femmes, pour lutter contre la pauvreté, pour le respect dans la sexualité, pour le droit aux femmes de gérer leur propre corps, pour le droit d'être sensible, pour le droit d'être vulnérable et forte à la fois, pour l'équité salariale, pour une solidarité avec les hommes. »*

Même si nous pouvons faire cette marche selon notre propre horaire à l'intérieur de la semaine du 1<sup>er</sup> au 8 mars, cette année, nous espérons pouvoir vous donner rendez-vous à un rassemblement pour souligner le succès de cette expérience et en apprendre sur les avancées de la situation des femmes dans le monde et des luttes à poursuivre. N'oubliez pas que derrière ses grands objectifs, il y a le plaisir de se rencontrer et de socialiser. *Notez que la forme de cette activité varie d'un secteur à un autre selon les situations organisationnelles de chacun des secteurs.*

Voir en page 15, la « **façon de l'AREQ Amiante** » de réaliser la Marche Consciente.

# JOURNÉE INTERNATIONALE DU DROIT DES FEMMES

## Nos deux conférencières du 9 mars à l'Hôtel Québec



### **Françoise David :** **Bilan de son engagement social et sa vision sur la situation actuelle des femmes .**

Françoise David est une militante féministe de longue

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

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

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



### **Anne-Marie Olivier :** **Comment le médium « des arts » peut contribuer à donner du sens à nos vies.**

Connue à la fois comme interprète, et autrice, Anne-Marie Olivier demeure une figure importante du théâtre au Québec.

En 2004, sa pièce solo Gros et détail, lui attire un succès tant critique que populaire. Ce premier cru lui vaut le prix d'interprétation Paul Hébert aux Prix d'excellence des arts et de la culture de Québec et le Masque du public Loto-Québec 2005. Elle poursuit son travail de comédienne pour Wajdi Mouawad dans Forêts, Les Trois sœurs et Temps en France, en Russie et au Brésil.

Forte de ces expériences, elle crée les pièces Mon corps deviendra froid, Annette, Scalpé, Faire l'amour et Venir au monde. Ce dernier texte fut récompensé, en 2018, par le Prix littéraire du Gouverneur général dans la catégorie Théâtre pour le meilleur texte francophone au pays; création qui verra le jour en avril au Théâtre du Trident. Le fil rouge de sa pratique demeure la cueillette d'histoires vraies et le sens que l'on donne à nos vies.

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

<b>Programme de la journée</b>	<b>Inscription</b>
8 h 30 à 9 h 30 : Accueil et inscriptions	Le secteur vous fera parvenir un message courriel le 8 février pour vous inscrire. <u>Date limite à retenir est le 1<sup>er</sup> mars.</u>
10 h : Conférence de Madame <b>Anne-Marie Olivier</b>	
Dîner sur place	Un Défi Express entièrement consacré à la Marche consciente sera publié vers le 22 février.
13 h 30 : Conférence de Madame <b>Françoise David</b>	
15 h : Fin de l'activité	

# Photos souvenirs du 5 à 7 offert à nos jeunes retraités.



Hélène  
Danielle  
Patricia



Paul et André



Patricia, Réналd, Manon



Lise et Estelle



Nathalie, Lucie, Pierre, Gisèle, Roch, Nathalie et Michelle



Membres du CS

Nicole, Lucie et Lucille

Michèle et Lynda



**Bonne retraite « aréquienne » !**

## RAPPEL DE NOTRE POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Toutes les activités qui vous sont offertes **gratuitement ou avec coût** par l'AREQ Amiante engagent toujours des frais auprès des fournisseurs (réservation de salle, nombre de repas, transport selon le cas).

Pour exemple, le coût d'un repas varie entre 25 \$ et 35 \$. Si cinq à dix personnes ne se présentent pas à l'activité, c'est un montant de 250 \$ à 350 \$ que nous devons quand même payer au fournisseur.

**Une personne inscrite à une activité, mais qui ne se présente pas, devra donc rembourser le coût du repas ou de l'activité à moins de nous en aviser 48 heures avant la tenue de l'activité,** ce qui

nous évitera d'engager des frais supplémentaires.

**Une confirmation de réception de l'avis vous sera transmise. Veuillez vous en assurer.**

**Nous comptons sur votre appui pour nous aider à assurer une gestion efficace.**

Votre Conseil sectoriel (CS)

## INVITATION AUX ARTISTES

Lors de l'assemblée générale sectorielle, le 13 avril prochain, vous êtes invités à exposer une de vos œuvres en peinture, ébénisterie, vitrail, tissage ou autres domaines artistiques où vos talents s'exercent. Communiquez votre intention à Michelle Breton par courriel ou téléphone d'ici le 3 avril. (voir encadré p.10) **L'inscription est obligatoire.** L'espace étant limité, chaque artiste ne présentera qu'une seule œuvre.

Merci à l'avance de nous permettre d'apprécier vos talents et habiletés. C'est l'un ou l'une de vous qui représentera « artistiquement » notre secteur à l'assemblée générale régionale à Québec, le 5 mai.

## À propos du golf

C'est depuis 1996 que le tournoi de golf de l'AREQ régional existe. Chacun des 12 secteurs se succédaient dans l'organisation de l'activité qui se déplaçait selon les clubs locaux. Notre secteur y a participé à chaque année et a reçu les secteurs à Adstock en 2000 et en 2012.

En 2013, le tournoi régional a pris fin, mais le secteur a tenu à continuer l'activité en alternant sa tenue au Club de Thetford et au Club d'Adstock. Tout allait assez bien, mais la pandémie, les transformations d'aménagement du terrain et du chalet à Adstock, de même l'abandon de certains golfeurs, golfeuses ont joué sur l'organisation et sur la participation à notre tournoi annuel.

L'an dernier, 34 personnes ont participé au tournoi de l'AREQ Amiante tenu au Club de Golf et Curling de Thetford. Cette année, il serait organisé au Club de golf d'Adstock.

Lise, Pierrette (organisatrices à Adstock) et Paul-André (organisateur à Thetford) nous ont fait part de leur décision de passer le flambeau à la relève.

Très clairement, il faut que parmi les membres de l'AREQ Amiante, deux personnes qui aiment le golf (et l'AREQ) acceptent la tâche d'organiser l'activité à Adstock. Il semble que le nouveau chalet sera fonctionnel pour un tournoi qui se tiendrait fin août ou septembre. D'autres avenues ou orientations sont possibles. On s'en parle?

## À vous de jouer!



Pour plus d'information ou pour proposer votre disponibilité, vous pouvez communiquer avec Lise Charest 418 338-8417 ou Michelle Breton 418 333-4977



Région 03 Secteur L - Amiante

**Convocation des membres**  
**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AREQ 03L**  
**(secteur Amiante)**

**Jeudi le 13 avril 2023 à 9 h 30**

**Club de golf de Thetford Mines**

**Accueil et signature de présence 9 h 00**

**SVP Apportez votre carte de membre**

## PROJET D'ORDRE DU JOUR

- A. Ouverture et mot de bienvenue
- B. Nomination de la présidence d'assemblée
- C. Nomination à la présidence et au secrétariat d'élections
  1. Présentation et adoption de l'ordre du jour de l'AGS-03L du 13 avril 2023
  2. Présentation et adoption du procès-verbal de l'AGS-03L du 13 avril 2022
  3. Rapport de la présidente et rapports des responsables des comités sectoriels
  4. Rapport de la trésorerie:
    - 4.1- Rapport sectoriel cumulatif à la fin de l'exercice 2021-2022  
(1<sup>er</sup> juillet 2021 au 30 juin 2022)
    - 4.2- État de la situation financière au 31 mars 2023  
(exercice financier en cours 2022-2023)
    - 4.3- Prévisions budgétaires jusqu'au 30 juin 2023
5. Élections aux postes suivants :
  - Présidence
  - 2e Vice-Présidence
  - Secrétariat
  - 2<sup>e</sup> Conseillère ou conseiller
  - 1<sup>re</sup> Conseillère ou conseiller
6. Nomination des signataires au compte bancaire
7. Nomination de la délégation au Congrès 2023 (5-6-7-8 juin)
8. Remise de la bourse AREQ
9. Remerciements
10. Mot de la présidente régionale : Carole Pedneault
11. Tirage de prix de présence
12. Questions diverses
13. Levée de l'assemblée

Invitation aux membres artistes à  
exposer une œuvre lors de l'AGS.  
S'inscrire avant le 3 avril en com-  
muniquant avec Michelle Breton au  
418 333-4977

*Nicole Laflamme*, secrétaire

*Michelle Breton*, présidente



Québec-Chaudière-Appalaches

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

## CONVOCATION

33<sup>e</sup> Assemblée générale des membres de l'AREQ

Région Québec–Chaudière-Appalaches

Date : le vendredi 5 mai 2023

Accueil : 9 h

AGR : 9 h 30

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

**SVP Apportez votre carte de membre**

## PROJET D'ORDRE DU JOUR

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

*Michelle Breton*, secrétaire

*Carole Pedneault*, présidente



**Convocation des membres**  
**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA**  
**FONDATION LAURE-GAUDREULT**  
**Région Québec-Chaudière-Appalaches**  
**Vendredi le 5 mai 2023, heure à déterminer**

**Projet d'ordre du jour**

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

*Pierrette Simoneau*, présidente

**L**a Fondation Laure-Gaudreault a une **mission d'aide** reposant sur trois objectifs:

1. Les personnes âgées dans le besoin et les organismes d'aide aux personnes âgées;
2. Des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin;
3. La recherche médicale dans les maladies qui touchent les personnes âgées.

Chaque secteur recherche des personnes ou des organismes répondant à ces critères pour leur apporter un soutien financier. Si vous avez des bénéficiaires à suggérer (personnes ou organismes) **veuillez contacter Gisèle Ouellet, notre responsable sectorielle de la FLG**. Celle-ci pourra donner suite à votre proposition et acheminer les demandes avec les formulaires officiels et dans les délais correspondants.

Les demandes de subvention doivent être remises au plus tard le 15 mars 2023.

Pour plus d'information, veuillez la contacter au 418 338-4520 ou par courriel: [giselo24@hotmail.com](mailto:giselo24@hotmail.com)

## Taux d'indexation du RREGOPP pour 2023

Par Paul St-Hilaire, responsable sectoriel du comité retraite

Retraite Québec vient d'annoncer le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du régime de rentes du Québec (RRQ) à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2023 : **6,5%** (était 2,7 % en 2022).

Ce taux a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2021 et octobre 2022. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

### Indexation de la rente du RREGOP en 2023

C'est ce même taux de 6,5 % qui est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, tel que le RREGOP.

Rappelons que trois formules sont utilisées pour le calcul de l'indexation de la rente des personnes retraitées du secteur public, en fonction des années durant lesquelles elles ont cotisé au régime.

Il est possible que plus d'une formule soit utilisée pour calculer l'indexation de la rente d'une personne si celle-ci a versé des cotisations correspondant à plus d'une période.

Pour une des rares fois depuis près de 40 ans, **une indexation sera appliquée en 2023 sur les rentes pour les années cotisées entre 1982 et 1999.**

### Indexation de la rente du RREGOP en 2023

<b>Années cotisées avant le 1<sup>er</sup> juillet 1982 :</b> Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	<b>6,5 %</b> (soit le TAIR)
<b>Années cotisées entre le 1<sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999 :</b> Portion de la rente indexée selon le TAIR – 3 %	<b>3,5 %</b> (soit le TAIR-3 %)
<b>Années cotisées depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2000 :</b> Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des 2 formules : 50 % du TAIR ou TAIR – 3 %	3,5 % (soit TAIR-3 %, la plus avantageuse des 2 formules)

Source : Infolettre de l'AREQ

## Bravo et merci !

Grâce à votre belle générosité, lors du déjeuner de la nouvelle année le 10 janvier dernier, notre secteur a remis la somme de 213 \$ à la (FLG) Fondation Laure-Gaudreault.

113 \$ en livres vendus et

100 \$ en tirage moitié-moitié.

*Gisèle Ouellette*

responsable sectorielle de la FLG

## Rappel important :

Vous avez déménagé ou vous allez le faire, n'oubliez pas de communiquer votre nouvelle adresse à l'AREQ nationale en téléphonant au 1 800 663-2408 ou par courriel à [areq.lacsq.org](mailto:areq.lacsq.org) puis cliquez sur Nous joindre. Déroulez et cliquez pour effectuer un changement d'adresse.

Très important car c'est le national qui nous fournit les étiquettes d'envoi du bulletin Le Défi.

Merci de cette attention.

Merci à Marie Lehoux qui nous offre ce petit chef d'œuvre de drôlerie animale concocté par Jean d'Ormesson, écrivain, journaliste et philosophe français.

## Le français une langue animale...

«Myope comme une taupe», «rusé comme un renard», «serrés comme des sardines»... les termes empruntés au monde animal ne se retrouvent pas seulement dans les fables de La Fontaine, ils sont partout.



La preuve: que vous soyez fier comme un coq, fort comme un bœuf, têtu comme un âne, malin comme un singe ou simplement un chaud lapin, vous êtes tous, un jour ou l'autre, devenu chèvre pour une caille aux yeux de biche.

Vous arrivez à votre premier rendez-vous fier comme un paon et frais comme un gardon et là, ... pas un chat !

Vous faites le pied de grue, vous demandant si cette bécasse vous a réellement posé un lapin. Il y a anguille sous roche et pourtant le bouc émissaire qui vous a obtenu ce rancard, la tête de linotte avec qui vous êtes copain comme cochon, vous l'a certifié: cette poule a du chien, une vraie panthère C'est sûr,



vous serez un crapaud mort d'amour. Mais tout de même, elle vous traite comme un chien.

Vous êtes prêt à gueuler comme un putois quand finalement la fine mouche arrive. Bon, vous vous dites que dix minutes de retard, il n'y a pas de quoi casser trois pattes à un canard.

Sauf que la fameuse souris, malgré son cou de cygne et sa crinière de lion est en fait aussi plate qu'une limande, myope comme une taupe, elle souffle comme un phoque et rit comme une baleine. Une vraie peau de vache, quoi !

Et vous, vous êtes fait comme un rat. Vous roulez des yeux de merlan frit, vous êtes rouge comme une écrevisse, mais vous restez muet comme une carpe. Elle essaie bien de vous tirer les vers du nez, mais vous sautez du coq à l'âne et finissez par noyer le poisson.



Vous avez le cafard, l'envie vous prend de pleurer comme un veau (ou de verser des larmes de crocodile, c'est selon). Vous finissez par prendre le taureau par les cornes et vous inventer une fièvre de cheval qui vous permet de filer comme un lièvre.



C'est pas que vous êtes une poule mouillée, vous ne voulez pas être le dindon de la farce.

Vous avez beau être doux comme un agneau sous vos airs d'ours mal léché, faut pas vous prendre pour un pigeon car vous pourriez devenir le loup dans la bergerie. Et puis, ça aurait servi à quoi de se regarder comme des chiens de faïence. Après tout, revenons à nos moutons: vous avez maintenant une faim de loup, l'envie de dormir comme un loir et surtout vous avez d'autres chats à fouetter.

**Billet d'humour de Jean d'Ormesson**

## Charades creuse-tête

**Mon 1<sup>er</sup> est une partie d'un oiseau.**

Mon 2<sup>e</sup> est une marque de bière bien connue.

Mon 3<sup>e</sup> contient 52 semaines.

Mon tout est un animal.

Qui suis-je?

Réponse: Éléphant (aile-lette-)

**Mon 1<sup>er</sup> porte les voiles d'un bateau.**

Mon 2<sup>e</sup> est compris entre 1 et 5.

Mon 3<sup>e</sup> se boit au petit déjeuner.

Mon 4<sup>e</sup> est la lettre qu'il faut enlever à blanc pour que ça fasse black.

Mon tout est un petit gâteau. .

Qui suis-je?

Réponse: Madeleine (Mât-deux-lait-n)

**Mon 1<sup>er</sup> est en haut du T-shirt.**

Mon 2<sup>e</sup> est le métal préféré des pirates.

Mon 3<sup>e</sup> est la 9<sup>e</sup> lettre de l'alphabet.

Mon 4<sup>e</sup> est le nombre d'années que l'on a.

Mon tout est une activité artistique que les enfants adorent.

Qui suis-je?

Réponse: Coloriage (col-or-i-âge)

# DE NOUVEAUX OUTILS POUR LES PERSONNES VIVANT

## EN RÉSIDENCES PRIVÉES POUR ÂÎNÉS

11 octobre 2022



La **Fédération des centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes** (FCAAP) a annoncé de nouveaux outils d'information pour les personnes vivant en résidences privées pour aînés (RPA).

Accessibles à partir d'une **page dédiée sur le site Web** de la FCAAP, six capsules vidéo et autant de fiches d'information permettront aux résidents de RPA de mieux connaître leurs droits, leurs obligations et les recours possibles. Celles-ci leur permettront également de mieux appréhender certaines situations qu'ils peuvent rencontrer et

de comprendre comment les Centres d'assistances et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) peuvent les aider à y faire face.

Les thèmes abordés sont les suivants :

**Habiter en RPA:** bail, droits et obligations

**Le rôle du proche aidant** auprès d'un aîné en RPA

**Des réponses à vos questions** concernant le renouvellement de votre bail en RPA

**L'entente négociée** ou comment favoriser un terrain d'entente avec votre RPA

**Situations exceptionnelles** permettant la résiliation d'un bail en RPA

Les CAAP sont mandatés par le Gouvernement du Québec pour informer, aider et accompagner les personnes vivant en RPA qui rencontrent des difficultés en lien avec leur bail. Au cours des trois dernières années, ce service, appelé **CAAP sur le bail**, a permis de répondre à pas moins de 4 770 demandes, dont 3 179 services d'information et 1 591 services d'assistance.

Pour **communiquer avec le CAAP de votre région**, composez le **1 877 767-2227**.

Titre : Outils vivre en RPA 2022 (Programmes aînés)

### LA MARCHÉ CONSCIENTE:

#### ADDITIONNONS NOS PAS DANS LE SECTEUR AMIANTE D'UN BOUT À L'AUTRE

Au déjeuner de la nouvelle année, le 10 janvier, le projet de mettre en place la marche consciente dans plusieurs coins de notre secteur a pris son premier envol.

Olivette Bolduc se charge du suivi à St-Méthode; Gaétane Marcoux-Malouin et Renelle Gouin-Blondeau s'occuperont de St-Ferdinand. Trois belles initiatives qui encouragent la participation dans tous les coins du secteur.

Le projet vise à trouver une (ou un) membre des villes et villages du secteur. L'appel est lancé pour Garthby, Disraeli, Coleraine (un projet au Trois-Monts?) Black Lake, Thetford (penser à subdiviser des quartiers) Pontbriand, St-Jacques-de-Leeds, St-Pierre-de-Broughton, Robertsonville, Adstock, East Broughton... J'en oublie? Manifestez-vous en téléphonant à

Carmen Huppé, responsable sectorielle du comité des Femmes. 418 281-0367

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

Ce document s'adresse à la personne conjointe survivante en cas de décès du membre ASSUREQ et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur SSQ concernant le régime d'assurance collective ASSUREQ. Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens « Que faire en cas de décès ».

Lorsque survient le décès d'un membre ASSUREQ, la personne conjointe survivante peut choisir d'être assurée par le régime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ à titre de personne adhérente, à **condition d'être déjà assurée en vertu du statut de protection familial de ces régimes**, immédiatement avant le décès de la personne adhérente.

Pour ce faire, des démarches sont nécessaires dans un délai prescrit qu'il est primordial de respecter sans quoi la personne conjointe survivante pourrait perdre son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.

### Lors du décès du membre ASSUREQ

- ◆ Communiquer avec SSQ pour aviser du décès.
- ◆ Peu après avoir été avisé, SSQ fera parvenir une enveloppe destinée à la personne conjointe survivante. Cette enveloppe contient un formulaire de demande d'adhésion à l'AREQ et un formulaire de continuation d'assurance à ASSUREQ pour la personne conjointe survivante.

Veuillez noter que l'enveloppe sera adressée à la succession et envoyée à l'adresse postale de la personne décédée.

La demande d'adhésion à ASSUREQ doit être transmise dans les 90 jours suivant la date du décès. Si ce délai n'est pas respecté, la personne conjointe survivante perd son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.

Les formulaires d'adhésion à l'AREQ et de continuation d'assurance à ASSUREQ doivent être retournés à l'AREQ.

- ◆ Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de SSQ, s'il y a lieu (applicable uniquement si le membre ASSUREQ participait au régime d'assurance vie d'ASSUREQ avant son décès).

Le formulaire peut être obtenu en communiquant directement avec SSQ. Cette demande doit être transmise dans les 90 jours suivant le décès du membre ASSUREQ.

#### Coordonnées utiles:

**AREQ (CSQ)**, 320, rue St-Joseph Est, bureau 100 Québec Qc  
G1K 9E7 Téléphone : 418 525-0611  
Sans frais : 1 800 663-2408 Site Internet : [www.araq.lacsq.org](http://www.araq.lacsq.org)  
**SSQ, Société d'assurance-vie inc.** 2525, boulevard Laurier C.P.  
10500, succursale Sainte-Foy Québec (Québec) G1V 4H6 Tél-  
phone : 418 651-6962 Sans frais : 1 888 833-6962 Site Internet :

**Veuillez noter que ce document est présenté à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou SSQ pour toutes questions relatives au décès avant de prendre une décision.**

**Pierre Asselin, responsable sectoriel du Comité assurances**

# Le plogging ... en « marching » ou en jogging !



Texte de réflexion proposé par Diane Carrier, responsable sectorielle du Comité environnement

**C**onaissez-vous le « plogging »? Si vous êtes marcheurs ou joggers et que vous souhaitez préserver les sentiers, parcs, ruelles et trottoirs qui guident vos pas à chaque sortie, pourquoi ne pas faire du plogging?

Le plogging est un mot formé par la fusion de « jogging » et « plocka upp » qui signifie ramasser en langue suédoise, et on parle ici de ramasser les déchets. La Suède en a même fait un sport très tendance! Au Québec, on a rebaptisé sympathiquement l'activité « la détritrotte ». C'est une tendance qui gagne la plupart des grandes métropoles du monde depuis quelques années et la ville de Thetford ne fait pas exception. Il s'agit pour le marcheur où le joggeur de se doter d'un sac poubelle et de gants jetables et de ramasser les déchets trouvés le long de son parcours.

En tant qu'entraînement, la détritrotte permet de varier les mouvements du corps en ajoutant des flexions, des accroupissements et des étirements à l'action principale de la marche ou de la course. Une belle façon de joindre un geste pour l'environnement à l'activité physique.

Au Québec, la première course aux déchets fut organisée à Montréal, le 22 avril 2018, le jour de la terre, par l'Association québécoise de réduction des déchets.

Dans notre région, au printemps dernier, des élèves ont participé à cette course en nettoyant les alentours de leur école. Un franc succès! À l'automne, le comité citoyen de l'environnement de la ville de Thetford a organisé un concours du 1<sup>er</sup> au 24 octobre « Je nettoie mon quartier ». Des prix d'une valeur cumulative de 3000 \$ ont été attribués aux citoyens qui ont contribué au nettoyage de leur ville. Plus d'informations sur la page Facebook de la ville de Thetford. Passez le mot sur vos réseaux sociaux! Le temps venu, vous pourrez même y joindre une photo de vous en train de détritrotter ! Un autre beau geste pour l'environnement!



**Flexions, accroupissements, étirements... Une belle façon de joindre un geste pour l'environnement à l'activité physique.**

**Il n'y a pas de passagers sur le vaisseau Terre. Nous sommes tous des membres de l'équipage.**

**Marshall McLuhan**

# Les Bourses de l'AREQ



Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation visent à soutenir des membres de l'AREQ ou leurs proches (enfants, petits-enfants) 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.

## Personnes admissibles

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

- une institution publique reconnue par le [ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport](#) (MELS);
- un organisme d'éducation populaire reconnu par le MELS, 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).

## Dossier de participation

Les candidats et candidates doivent compléter 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 une lettre de la personne directrice de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant l'inscription à ladite formation.

Le formulaire et la lettre d'attestation doivent être acheminés **entre le 15 janvier et le 15 mars 2023** à l'attention de Michelle Breton, présidente du secteur AREQ-Amiante, à l'adresse suivante:

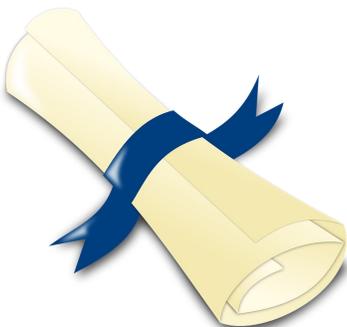
721, 11<sup>e</sup> avenue Thetford Mines, Québec, G6G 1Y3.

Le formulaire en version électronique est disponible à l'adresse suivante: [areq.lacsq.org/bourses-de-lareq](http://areq.lacsq.org/bourses-de-lareq)

Il est reproduit en page suivante pour votre commodité.

## Sélection et remise des bourses

La sélection des récipiendaires est confiée à la région 03 Québec-Chaudière-Appalaches. La remise des bourses aura lieu lors des assemblées sectorielles ou régionales, selon les cas.



**NB** Nous avons reproduit cette information déjà présentée dans un Défi Express en décembre 2022 afin de rejoindre l'ensemble de nos membres. Les bourses sont décernées dans les 10 régions de l'AREQ en rotation sur une base triennale. En 2023-2024, les régions 02, 04 et 10 seront concernées; en 2024-2025, ce sera le tour des régions 05, 06 et 09; enfin, en 2025-2026 les régions 01, 03, 07 et 08 seront à nouveau retenues.

Pensez à profiter de cette offre à votre convenance.

# Les Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

### Coordonnées de la candidate ou du candidat

\_\_\_\_\_

Nom de famille Prénom (s)

\_\_\_\_\_

Adresse Ville Code postal

( ) \_\_\_\_\_

Téléphone Courriel

\_\_\_\_\_

Région de l'AREQ (si membre) Secteur de l'AREQ (si membre)

\_\_\_\_\_ **Membre régulier** de l'AREQ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

**OU**

\_\_\_\_\_ **Enfant de membre:** Nom et numéro de membre du parent : \_\_\_\_\_

**OU**

\_\_\_\_\_ **Petite-fille/Petit-fils :** Date de naissance : \_\_\_\_\_

Nom et numéro de membre du grand-parent: \_\_\_\_\_

### Intérêt envers la formation (maximum 250 mots)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

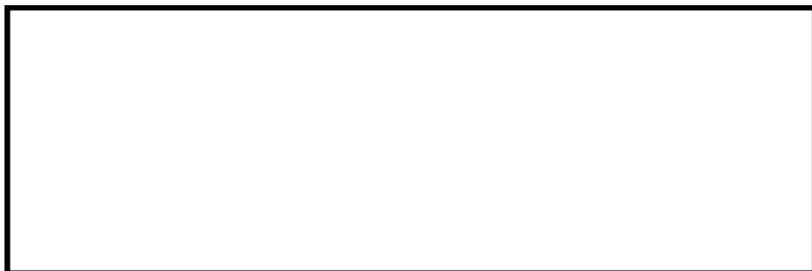
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Signature:** \_\_\_\_\_ **Date:** \_\_\_\_\_

Joindre un document officiel de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant l'inscription à l'établissement.



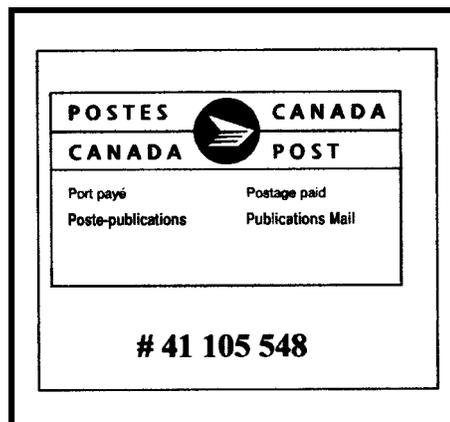
Au maître de poste:

Si non réclamé, retournez à

**AREQ 03 L**  
**721, 11e avenue**  
**Thetford Mines G6G 1Y3**

Site internet:

[amiante.areq.lacsq.org](http://amiante.areq.lacsq.org)



*Anticipant votre permission, j'ose utiliser la première page et la dernière de ce Défi*  
Je voulais illustrer le mouvement dans la composition des CS de mes 6 années à la présidence pour démontrer la vitalité de notre AREQ Amiante.



C'est parti! CS 2017



Lorraine nous quitte CS 2018



CS 2018 salue Paul



CS 2019 salue Michèle



Visite de Carole, prés. rég. CS 2021



CS 2021-2022 salue CS 2022-2023

**Onze personnes différentes se seront engagées pendant ces 6 années. La relève est nécessairement parmi vous de l'AREQ Amiante. Sentez-vous interpellé / interpellée personnellement. *Michelle***