

# AREQ

Le mouvement des retraité(e)s CSQ

Secteur Morilac

Région Estrie

# NOUVEL ENVOI

## S O M M A I R E

Mot de la présidente	2
La communication à nos membres	4
Marche et thé pour FLG	5
Fête des retrouvailles	6
Marye, une musicienne née	7
Dossier Assurances	9
Intelligence artificielle	10
Nouveaux membres & Comité	11
Pour nous rejoindre & Activités	12



Bulletin n° 74

Novembre 2024

**À l'automne, on récolte des légumes,  
À l'AREQ, on récolte de l'amitié.**

Nancy Martin



Bonjour très chères et chers membres de l'AREQ,

C'est cette réflexion de mon amie et secrétaire de notre Conseil sectoriel, Nancy Martin, qui m'a inspiré mon mot de la présidente. Oui, à chacune de nos rencontres, **notre cœur peut s'enrichir** en récoltant un mot d'encouragement, une délicatesse, en accueillant une présence réconfortante. Combien de fois un **simple sourire** nous a réchauffé le cœur tout en nous réénergisant. Eh! bien oui, chaque geste de tendresse chaque petite attention nous permettent d'apprécier la **beauté d'être aimé et d'aimer**. C'est cette récolte d'amitié qui m'insuffle l'énergie pour poursuivre mon mandat à la présidence de notre secteur.



Cette réflexion de Nancy m'a interpellée. Tout comme le jardinier sème, arrose et espère le soleil pour récolter en abondance, il en est de même pour nous. **Quand on sème de l'amitié** lors de nos rencontres, on récolte de la joie, ce qui nourrit notre cœur. Le bonheur s'entretient comme une plante c'est-à-dire avec de l'eau et de la lumière. Il en est de même pour nos relations. Il faut les arroser avec de l'amitié pour que la récolte soit abondante. Bien sûr, à l'AREQ on ne récolte pas de légumes, mais ce qui est plus important, **on récolte la VIE**.

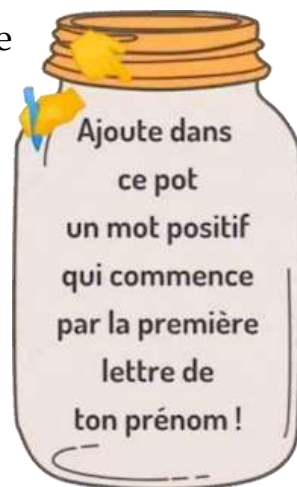
Nos déjeuners mensuels à Windsor, Richmond et Valcourt sont aussi source de belles récoltes d'amitié. **Merci à Nancy Martin, Lucille Lefebvre et Manon Bombardier** d'en être responsables.

Il paraît que récolter, c'est hériter. Bien sûr, à l'AREQ, **l'héritage de nos bâtisseurs** a permis de créer une association ayant comme mission de défendre les intérêts et les droits des membres et cela depuis plus de **63 ans**. Ils ont travaillé à la sueur de leur front pour y parvenir. Le résultat final cache tant d'efforts et de gestes effacés. Nous sommes privilégiés d'avoir l'héritage d'une association **qui défend nos droits et nos intérêts**. Sachons l'apprécier.

Peut-être que **mon allégorie** vous a fait sourire, du moins je l'espère. Je tiens à remercier Nancy qui m'a inspiré mon mot de la présidence. Chère **Nancy**, **continue** tes balades en moto, elles sont très inspirantes.

Je sais qu'à la période des Fêtes vous **sèmerez beaucoup de joie** dans le cœur de vos enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants. Que la **récolte d'amour soit abondante** et qu'elle vous donne l'énergie pour réaliser vos rêves en 2025. Il faut **oser rêver** peu importe notre âge.

**Ginette Bisson**, présidente du secteur Morilac



## **La communication à nos membres, une priorité pour nous!**

Vous vous demandez sans doute pourquoi le **chiffre 10** sur notre page couverture? Eh! bien voici la réponse. **2014**, marque l'arrivée en **format numérique** de notre journal « Nouvel Envol » ce qui fait donc déjà dix ans. C'était un objectif que je m'étais fixé et le début d'une **nouvelle ère de communication**. Avec l'aide du comité et avec quelques contacts, **Maurice** a été notre homme pour réaliser ce projet, soit la mise en page de notre bulletin. Il a succédé à **Jean-Marie Belcourt** (en photo) qui s'est retiré pour cause de maladie. Il était très triste car le Nouvel Envol était important pour lui, **c'était son bébé**.



Maurice a créé une base de données de tous nos membres ce qui **permet d'envoyer nos invitations colorées** de nos activités. Présentement, nous rejoignons **95%** de nos membres par courriels.

Au cours des dix dernières années, ce sont **30 journaux** qui vous ont été envoyés représentant plus de **360 pages**. À chaque journal, Maurice ajoute de la nouveauté afin que notre édition soit **intéressante et vivante** pour nos membres. Maurice est très minutieux et il recherche la meilleure image pour mettre **en valeur nos textes**. Vous savez, comme moi, que la **communication à nos membres** est essentielle pour la vitalité de notre secteur.



Par la suite, pour continuer dans cette veine, notre site Web s'est mis en branle. En 2017, Florian (en photo) a travaillé à la mise en place de celui-ci. Nous sommes **très chanceux que Jean-Yves** Boislard, un autre spécialiste en informatique, continue de l'alimenter. Notre site web devient une **source historique de notre vie** de secteur, QUELLE RÉUSSITE! Je vous invite à le consulter. Dans la section secteur vous pourrez relire les **biographies** de plusieurs de nos membres et dans la section **photos**, vous pourrez vous remémorer les bons moments de nos rencontres des dix dernières années.

Après 10 ans, c'est tout un chemin parcouru, n'est-ce pas? **Mon rêve** d'avoir un bulletin informatisé est devenu réalité grâce à des êtres de cœur qui ont mis leurs talents en informatique à notre service. Merci à **Maurice, Jean-Yves et Florian** (même s'il nous a quittés) de nous avoir permis de parcourir tout ce chemin. Ces changements réalisés grâce à vos efforts nous ont permis une meilleure communication avec nos membres. C'est **la clé de la vitalité** de notre secteur. Nous vous en sommes très reconnaissants!

**Ginette Bisson**, présidente du secteur Morilac



Merci Ginette, et permettez-moi de vous replonger dans ma **première édition de 2014** et revoir la composition du comité sectoriel à cet époque en cliquant sur [#45](#).



## **Marche et thé au profit de la Fondation FLG**

La **Fondation Laure-Gaudreault** a été créée en 1990 par l'AREQ pour poursuivre l'œuvre de Laure Gaudreault. Cette grande dame de l'éducation, reconnue pour son sens aigu de l'équité, a fondé l'AREQ il y a 63 ans.

Comme vous le savez, la Fondation FLG a pour objectif d'aider des **personnes retraitées** dans le besoin ou des organismes qui leur viennent en aide. Pour notre part, dans le **secteur Morilac nous soutenons** La maison de la Famille les Arbrisseaux, la Centre d'Action bénévole et le Centre des Femmes, l'Ancrage.

Le 9 octobre dernier, les responsables FLG ont organisé une marche et thé. Les participants ont fait **un rallye dans les sentiers de la Poudrière** et par la suite ils se sont rendus à La Maison de la Famille et Arbrisseaux pour déguster des gourmandises. Merci à Nancy Martin, André Houle et Ginette Bisson pour la préparation des desserts et à Lucie Lafrance pour son aide précieuse dans l'organisation du rallye. Cette activité de financement nous a permis d'amasser la somme de 340 \$. Un grand merci également à Nancy Martin qui a tricoté de belles pantoufles et de jolies décorations de Noël. Celles-ci ont été vendues au profit de FLG. Je ne voudrais pas oublier de remercier la Maison de la Famille et des Arbrisseaux qui nous offre gratuitement leur local pour tenir notre événement. C'est un partenariat que nous apprécions beaucoup!

En terminant **je vous remercie pour votre bon cœur**. Je vous assure que tout l'argent recueilli sera distribué dans notre communauté pour des projets de solidarité sociale touchant des personnes âgées et des jeunes dans le besoin. Au nom des personnes que nous aiderons, je vous remercie pour votre grande générosité.

**Ginette Bisson**, responsable FLG.

## Fête des retrouvailles

Le 19 septembre dernier avait lieu notre FETE des RETROUVAILLES, à la salle Gagnon Laprade de St-François Xavier de Brompton. Près de **quarante membres et invités** étaient présents pour cette occasion. Un apéro a été servi en préalable de cette fête.

Après les bons mots de Ginette Bisson et de Jean-Claude Lavoie, respectivement présidents du Secteur et du Régional, nous avons eu droit à la présentation d'une **nouvelle retraitée Maryse Couture**. Quatre autres nouveaux membres ont **pris leur retraite** : Chantal Audet, Marie-Christine Jiona, Sylvie Lévesque et Sylvie Routhier. Lucie Lafrance s'occupait de la décoration des tables.



Il y a eu présentation des retraités âgés de 80 ans :



**René  
Pilon**



**Pierrette  
Lebel**



**Gisèle  
Létourneau**



**Benoit  
Boucher**

Un questionnaire portant sur l'année 1944 a été animé par Lucie Lafrance et André Houle. Un présent pour chacun, une chanson des membres du conseil avec guitare de **Benoit Champigny**, ça fait plaisir. Pour couronner le tout, un repas du Buffet Lise a été très apprécié de tous.

Notre collègue Jean-Yves a déposé des photos sur notre site Web, cliquez sur ce lien [PHOTOS](#).



**Benoit Boucher**, votre humble Trésorier



Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son coeur.

Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.

Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur.

Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.

## **Maryse, une musicienne née!**

Quelle merveilleuse rencontre, j'ai eu le privilège de faire avec **Maryse Couture**, une nouvelle jeune retraitée rayonnante, le 18 octobre dernier. Dès les premières minutes de notre entretien, j'ai vite découvert que Maryse est une **femme passionnée et très relationnelle**. Ces belles forces lui ont permis d'avoir une belle carrière en adaptation scolaire.

Maryse n'a qu'une sœur. Sa maman, dont elle a hérité de ses **talents de chanteuse**, est très autonome. Son père est décédé à l'âge de 52 ans. **Maryse a deux filles**, Valérie et Vanessa dont elle est très fière. Son aînée, **Valérie** a eu d'importants problèmes cardiaques à la naissance. À l'âge de vingt-cinq ans, elle a dû subir une importante intervention chirurgicale à cœur ouvert, ce qui lui a permis de récupérer sa santé. Par la suite, la naissance de Jade a été un très grand bonheur pour la famille. Maryse l'appelle son bébé miracle! **Vanessa**, sa cadette, a un baccalauréat en sexologie et elle est intervenante dans une école secondaire à Montréal.

Maryse **a fait ses études secondaires** au Collège Mont Notre-Dame et son Cegep, au Séminaire de Sherbrooke. Après une formation en adaptation scolaire à l'Université de Sherbrooke, elle a débuté sa carrière, en 1991, au Tournesol. Elle a fait de la suppléance en mai et juin pour remplacer Jacques Gagnon, ce qui lui a permis de connaître notre ami Lucien. Par la suite, elle a fait **sa carrière en adaptation scolaire** jusqu'à sa prise de la retraite en juin 2024.

Elle aimait la clientèle des jeunes ayant des troubles de comportement. Son leitmotiv était : « **Si ces jeunes sont de passage dans ma vie et que je peux leur apporter quelque chose alors eux aussi peuvent m'aider** ». Je peux dire de Maryse que c'était un professeur qui avait une main de fer dans un gant de velours. Elle était consciente qu'elle **ne pouvait pas tous les sauver** cependant elle pouvait les orienter vers le bon service. Les relations qu'elle a entretenues avec ses élèves ont fait une différence dans la vie de plusieurs d'entre eux. D'ailleurs elle reçoit encore des témoignages lui disant qu'elle a été très significative pour eux. Elle a gardé contact avec plusieurs et ils sont heureux de la rencontrer. **Elle communique avec plusieurs** par les réseaux sociaux.

Au début de sa carrière, Maryse faisait de l'enseignement magistral. En **2009**, le ministère a mis en place le Projet 15 ans pour mieux préparer ces jeunes au marché de l'emploi. On offrait aux élèves **une phase d'exploration** en leur permettant une visite de la formation professionnelle. Il y avait aussi l'élève d'un jour, ce qui lui permettait de passer une journée dans un Centre professionnel pour découvrir le



métier qui l'intéressait. Il y avait également le stage d'un jour dans un milieu de travail. **L'étudiant devait être autonome** et faire ses démarches pour trouver un employeur dans un métier qu'il avait le goût de pratiquer. Maryse m'a aussi confié que ses élèves pouvaient aussi découvrir leur type de personnalité en complétant la grille de la typologie d'Holland. Ce test leur permettait de s'orienter vers le métier qui leur correspondait davantage. Le budget associé au programme permettait aussi aux élèves de visiter tous les Centres de formation en Estrie et ainsi faire un meilleur choix de leur métier. Les élèves avaient la chance **de compléter leur secondaire V** en terminant les cours qui leur manquaient à l'éducation des adultes. Génial! pour ces jeunes, n'est-ce pas? Maryse a beaucoup **apprécié cette exploration** de la formation professionnelle, car c'était très motivant pour ses élèves.

Maryse est née dans la musique! Sa mère est chanteuse et son grand-papa maternel était musicien. Elle a peaufiné son talent en suivant des cours de chant et d'orgue. **Les talents se transmettent de générations en générations.** Sa fille, Vanessa, a hérité du talent de sa mère, ce qui lui a permis de participer à **La Voix**, en 2023. Grâce à ses talents pour la musique, **Maryse a eu plusieurs duos.** Au début des années 2000, elle a fait partie du duo « Les complices » avec sa mère. Par la suite, elle chantait avec son conjoint pour le duo ADMC. En 2008, elle a mis de côté sa passion mais le passage de Vanessa à La Voix a ravivé sa flamme. Maryse **a recommencé les cours de chant** depuis 1an et demi avec Marie-Claude Beaudoin pour laquelle elle a eu un coup de foudre musical.

**Maryse a plusieurs rêves à la retraite.** Un des plus importants est de **prendre soin d'elle** pour être plus en forme pour mieux jouer son rôle de mamie avec sa petite-fille adorée, Jade qui a trois ans. Un autre de ses rêves est de **partager ses talents de chanteuse** car c'est une excellente façon d'apporter du plaisir, du réconfort et de la joie aux autres. Pour Maryse, la musique est une thérapie pour l'âme. Maryse veut aussi **garder contact** avec ses jeunes collègues retraités du Tournesol. Elle a créé « Le Tournesol à la retraite » sur Facebook et elle les invite à garder contact. Maryse va même **les inviter à participer** à nos activités de l'AREQ. Super, n'est-ce pas?

*Chère Maryse,*

*Ma rencontre avec toi m'a permis de découvrir que tu es une femme aimante! Pour toi, la **relation aux autres et leur valorisation**, c'est ta priorité! Bien sûr, nous espérons que ton projet de chanter va se concrétiser. Nous te souhaitons une belle retraite entourée de tes deux filles Valérie et Vanessa, mais surtout de pouvoir combler ton cœur de mamie en passant de doux et bons moments avec Jade., Nous espérons te rencontrer lors de nos prochaines activités pour que **tu nous partages ta riche expérience.***

Affectueusement, **Ginette Bisson**, présidente de Morilac



## **Dossier Assurances**

Voici la liste des sujets abordés lors de la présentation donnée par Johanne Freire le 15 octobre dernier.

### **Régime public d'assurance médicaments de la RAMQ.**

Ce régime est obligatoire. La prime est de 744\$/an et la franchise est de 22\$/mois jusqu'au 30 juin 2025. La coassurance couvre 32% du coût des médicaments.

Plus de 8000 médicaments sont couverts par la RAMQ.

Vous trouverez cette liste au <https://www.ramq.gouv.qc.ca>.

### **ASSUREQ**

L'AREQ et la CSQ sont copreneurs du régime Assureq

En septembre, des rencontres annuelles ont lieu avec Beneva pour discuter des conditions de renouvellement d'Assureq qui sont applicables au 1<sup>er</sup> janvier qui suit.

La tarification est basée sur l'historique de consommation du groupe;

Assurance maladie : 2 dernières années

Assurance vie : 7 dernières années

Nous avons une entente à rétention : s'il y a un surplus, l'argent est retourné aux assurés sous forme de congés de primes.

En assurance maladie, nous avons 48,474 certificats actifs et 85% des membres ont adhéré au régime Santé Plus.

Les réclamations pour les professionnels de la santé ont augmenté de façon considérable (fréquence et coûts).

Les réclamations en assurance voyage et annulation de voyage ont repris le niveau de réclamations pré pandémie et même davantage.

### **Assurance voyage**

Il est également considéré comme voyage, toute absence de la personne assurée de son lieu de résidence, pour une période d'au moins 2 nuitées et nécessitant un déplacement d'au moins 400km ( aller-retour de son lieu de résidence ). Tout voyage dont le but est de l'aide humanitaire, n'est pas couvert par l'annulation. Consulter les conseils et avertissements du gouvernement du Canada pour les voyages. En tout temps, communiquer avec CanAssistance avant de vous rendre dans un centre hospitalier ou une clinique.

### **Assurance Vie**

Un aide-mémoire à consulter en cas de décès, sur le site internet de l'AREQ dans l'onglet Assureq

N'oubliez pas que vous avez un délai de 12 mois pour réclamer le remboursement de vos frais sinon votre demande devient irrecevable

**Gisèle B.Veilleux**, Responsable dossier Assurances 05G

## L'intelligence artificielle

Lors de la dernière assemblée intersectorielle du Comité d'action socio-politique, il fut proposé que la **Journée consacrée à l'intelligence artificielle (IA)** ait lieu le **2 avril 2025** à la résidence funéraire Steve Elkas sur le blvd Fabi.

À 9h30, Adina Panchea, **chercheure** au Centre de recherche sur le vieillissement et professeur à la Faculté de génie et robotique de l'UdeS, nous fera connaître ce qu'on **entend par l'IA, comment se fait la recherche d'une quantité phénoménale d'informations** et que fait-on avec celles-ci. Pour être concret, elle nous expliquera comment grâce à l'IA, elle et son équipe mettent présentement **au point un robot destiné aux personnes âgées** vivant à domicile.

Comme d'habitude, l'inscription et l'accueil auront lieu à 9h00, suivis à 9h30 précis, de la conférence d'Adina Panchea. À 10h15, pendant la pause, les membres auront l'occasion de **visiter des kiosques** comme ceux de la Sureté du Québec afin d'obtenir des informations complémentaires. Après celle-ci, ils pourront longuement échanger avec madame Panchea au sujet de l'IA et de **la robotique versus l'aide à domicile**.



À 13h30, la conférence de Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux de l'AREQ national, portera sur « **les applications de l'IA et sur certains défis** liés au vieillissement de la population, tant dans le domaine de la santé que de la lutte contre l'isolement. Sa conférence, développée pour les membres de l'AREQ préoccupés par l'arrivée de l'IA, notamment dans le domaine du service à la clientèle et des soins à la personne, **abordera les enjeux éthiques relatifs à son utilisation**, du point de vue d'un groupe de défense des droits des personnes âgées au Québec ». Après la période de questions et d'échanges, la rencontre se terminera à 15h00.

Une occasion en or pour être au courant de cette technologie qui épate tout en soulevant certaine appréhensions.

Lors du salon annuel de la Fadoq section-Estrie, des ex-étudiants du département de la robotique de l'Université de Sherbrooke ont présenté leur entreprise et les robots qu'elle commercialise présentement.

**Denis Marchand**, responsable régional de l'action sociopolitique



## ***Bienvenue à nos nouveaux membres***

**Marie-Christine Jiona**

**Chantal Audet**

**Maryse Couture**

**Sylvie Lévesque**

**Sylvie Routhier**



## ***Vos responsables des comités***

<b>Assurances</b>	Gisèle Boislard <a href="mailto:bgisele@hotmail.ca">bgisele@hotmail.ca</a>
<b>Condition des hommes</b>	André Houle <a href="mailto:andhoule89@gmail.com">andhoule89@gmail.com</a>
<b>Environnement</b>	Lucie Lafrance <a href="mailto:lafrance.lucie65@gmail.com">lafrance.lucie65@gmail.com</a>
<b>Condition des Femmes</b>	Gisèle Boislard <a href="mailto:bgisele@hotmail.ca">bgisele@hotmail.ca</a>
<b>Retraite</b>	Ginette Bisson <a href="mailto:bissong777@gmail.com">bissong777@gmail.com</a>
<b>Socio-politique</b>	Denis Marchand <a href="mailto:denismarchand@hotmail.com">denismarchand@hotmail.com</a>
<b>Responsable du bulletin</b>	Maurice Veilleux <a href="mailto:areq05g@hotmail.com">areq05g@hotmail.com</a>
<b>Responsable site web</b>	Jean-Yves Boislard <a href="mailto:edimestre.areq05g@gmail.com">edimestre.areq05g@gmail.com</a>
<b>FLG</b>	Ginette Bisson <a href="mailto:bissong777@gmail.com">bissong777@gmail.com</a>

## VOTRE CONSEIL SECTORIEL

Présidence	Ginette Bisson	<a href="mailto:bissong777@gmail.com">bissong777@gmail.com</a>	819 845-3777
1 <sup>re</sup> vice-présidence	Gisèle B. Veilleux	<a href="mailto:bgisele@hotmail.ca">bgisele@hotmail.ca</a>	450 532-2016
2 <sup>e</sup> vice-présidence	France Perreault	<a href="mailto:fperreaultclermont@gmail.com">fperreaultclermont@gmail.com</a>	819 566-1534
Trésorerie	Benoît Boucher	<a href="mailto:benoitboucher2@crocable.ca">benoitboucher2@crocable.ca</a>	819 845-3988
Secrétariat	Nancy Martin	<a href="mailto:nancy.mart5@gmail.com">nancy.mart5@gmail.com</a>	819 239-3881
1 <sup>er</sup> conseiller	Lucie Lafrance	<a href="mailto:lafrance.lucie65@gmail.com">lafrance.lucie65@gmail.com</a>	819 628-0061
2 <sup>e</sup> conseillère	André Houle	<a href="mailto:andhoule89@gmail.com">andhoule89@gmail.com</a>	819 845-4201

Site internet de 05G <https://morilac.areq.lacsq.org/>

## NUMÉROS ET ADRESSES UTILES

### AREQ CSQ

1 800 663-2408  
320, Saint-Joseph Est  
Bureau 100  
Québec, G1K 9E7  
<https://areq.lacsq.org/>

### Retraite Québec

1 800 463-5533  
Régime de retraite du secteur public  
C.P. 5000, Succ. Terminus  
Québec, G1K 0G9  
<https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca>

### Beneva

1 888 833-6962  
2515, boul. Laurier  
C.P. 10500, Sainte-Foy  
Québec, G1V 4H6  
<https://www.beneva.ca/fr>

## DÉJEUNERS LOCAUX

<i>Endroit</i>	<i>Jour</i>	<i>Responsable</i>	<i>Informations</i>
Richmond :	2 <sup>e</sup> mercredi du mois	Lucille Marcotte	819 791-4368
Valcourt :	1 <sup>er</sup> mardi du mois	Manon Bombardier	819 823-7895
Windsor :	1 <sup>er</sup> mercredi du mois	Benoit Boucher	819 845-3988

## SERVICES AUX MEMBRES

Chaîne téléphonique	Denyse Morin	819 845 - 7376
Messages via internet	Gisèle B. Veilleux	<a href="mailto:bgisele@hotmail.ca">bgisele@hotmail.ca</a>
Édimestre du site Web	Jean-Yves Boislard	<a href="mailto:edimestre.areq05g@gmail.com">edimestre.areq05g@gmail.com</a>
Mise en page du journal	Maurice Veilleux	<a href="mailto:areq05g@hotmail.ca">areq05g@hotmail.ca</a>

## ACTIVITÉS À VENIR

Jeudi 12 décembre	Fête de Noël
Lundi 10 mars	Journée des femmes

**Réservez déjà ces dates à votre agenda**

**Faisons un effort collectif en participant à ces événements organisés par votre comité pour le bien-être de ses membres.**

*Les membres du CS vous attendent avec beaucoup de plaisir...*