



Mot du président

Eric Alterman, historien et journaliste américain, a écrit : « Nous tolérons les mensonges présidentiels depuis la République, mais Donald Trump est le monstre Frankenstein d'un système politique qui a non seulement toléré le mensonge de ses dirigeants, mais qui est venu à les exiger. »

Cela nous rappelle tristement la phrase gravée sur la cheminée d'une des salles de la Maison-Blanche « Ne laissez que des hommes honnêtes et sages gouverner sous ce toit ».

J'arrête ici mon dévouement Trumpiste car je devrais donner l'exemple et ne plus réagir aux conneries de cet énergumène. Nous devrions tous et toutes l'ignorer et ne pas lui permettre d'être mis en évidence. C'est la dernière fois que je vous en parle.

Sachez, qu'au moment de lire ces lignes nous serons à presque un mois de Noël.



Je vous souhaite de la santé du bonheur avec les vôtres dans l'harmonie de la famille. Profitons d'un bain de jeunesse en partageant pendant toutes les festivités du temps des Fêtes avec nos petits enfants, source de joies et de bonheur.

En toute amitié,

Jean-Claude Lavoie *Votre Président Régional*

P.S. Petite niaiserie : Que veut dire ESPÉRANCE DE VIE : « durée moyenne de la vie, qui a augmenté sensiblement depuis que l'adolescence s'étire jusqu'à trente ans. »

Petit rappel :

Nous devons **examiner nos factures de pharmacie** attentivement si notre médication change.

La contribution maximale mensuelle est de 102,64 \$ pour les médicaments couverts pour la majorité des personnes assurées et de 57,29 \$ pour les personnes de 65 ans et plus recevant le Supplément de revenu garanti (SRG) au taux de 1 à 93 %. Ces montants sont en vigueur du 1er juillet 2025 au 30 juin 2026 à la RAMQ.

La contribution annuelle maximale à payer pour les médicaments couverts est donc de 1232 \$ et de 687 \$ pour les personnes recevant moins de 94 % du Supplément de revenu garanti.

La prime annuelle pour la RAMQ, lors de notre déclaration d'impôt se situe entre 0 \$ et 766 \$ selon notre revenu familial net.

Lors de la réception de votre magazine Quoi de Neuf, prenez le temps de bien lire la partie traitant des ASSURANCES pour le nouveau contrat ASSUREQ 2026. Différents changements pourraient VOUS intéresser.

Petite question pratique :

Une personne a besoin d'un appareil auditif selon l'audioprothésiste. Quels choix s'offrent à elle?

La RAMQ lui offre un modèle unique pour une perte d'au moins 35 décibels (ce n'est pas le plus performant...) pour une oreille, mais elle n'a aucun déboursé à effectuer.

La RAMQ rembourse l'achat, le remplacement, les frais d'ajustement ou de réparation d'un appareil auditif. Pour un modèle plus sophistiqué, ASSUREQ lui remboursera 80% de l'appareil, maximum 750 \$ pour une période de 48 mois consécutif. La garantie couvre les frais de l'audioprothésiste ainsi que les frais d'ajustement, de remplacement ou de réparation d'un appareil. Pas d'ordonnance médicale requise. *Brochure p.15 et p. 22 2.2.8*

Fernand Grenier, responsable régional du dossier
rés. : 819 769-1884 ou cell. : 819 829-4539

De quoi parler ?

Nous sommes toutes et tous confrontés à la perte de notre pouvoir d'achat dû à la non-indexation de nos pensions mais qui croit encore que l'indexation sera un jour obtenue ?

Si certaines personnes l'espéraient encore, la situation budgétaire catastrophique du gouvernement du Québec vient de rajouter un clou dans le cercueil !

Si on ne peut pas gagner plus, que nous reste-t-il ?

Or, tout coûte plus cher : le coût de la vie ne cesse d'augmenter que ce soit dans l'alimentation, le coût du loyer ou d'entretien de la maison, lorsque nous en avons encore une, le coût des médicaments, le coût du transport, des loisirs (si nous pouvons encore nous le permettre), etc.

Seul, nous ne pouvons rien faire. Reste l'implication sociale, comme dans l'AREQ, qui peut nous donner plus de poids pour faire changer les choses. Nous l'avons expérimenté tout au long de notre carrière, en utilisant la pression du groupe lors des négociations, nous avons amélioré la situation de toute la société.

Nous pouvons aussi prendre des moyens pour que ça nous coûte moins cher comme nous assurer avec La Personnelle (assurance auto et habitation) pour nous faire profiter, en tant que membre de l'AREQ (CSQ), de taux exclusifs et d'autres avantages non offerts au grand public.

Il y a aussi un régime d'assurance collective : Assureq

(Cf. le site de l'AREQ : <https://areq.lacsq.org>)

Comme Noël approche, profitons des regroupements familiaux pour vivre ce qui n'a pas de prix : l'Amour de nos proches.



Réjean Raïche

Représentant régional du Comité retraite/indexation

Rappel **Bien vieillir, malgré tout!**

Voilà le titre de la prochaine activité qui sera offerte le 19 novembre prochain dans le cadre de la journée internationale des hommes. M. Guy Vermette, le conférencier invité, détient une formation en psychologie. Il a fait carrière dans le réseau de la santé et des services sociaux ainsi que comme chargé de cours en psychologie du vieillissement. Depuis 2019, il a réorienté ses activités professionnelles pour partager des conférences qui lui tiennent beaucoup à cœur.

Voici donc les points qu'il abordera avec nous de manière humoristique, dynamique et très imagée :

- Un questionnement sur l'importance démesurée accordée à l'âge chronologique comme indicateur du vieillissement;
- Une série d'invitations auxquelles vieillir nous convie;
- Des stratégies à privilégier pour composer avec les pertes associées au vieillissement;
- Les avantages et gains qu'on peut en retirer malgré le fait que vieillir amène inévitablement un ralentissement et une plus grande vulnérabilité dans plusieurs sphères de notre vie;
- Certains moyens pouvant être déployés pour valoriser et affirmer la vieillesse.

Nous savons tous que le vieillissement n'est pas une maladie mais plutôt un processus continu et progressif d'altération naturelle. Malgré certaines pertes, nous devons envisager cette étape de la vie comme un privilège dont il faut profiter au maximum.

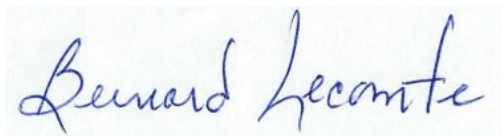
Il faut tenir compte des réalités et réticences masculines pour discuter de vieillissement de manière efficace auprès d'eux. M. Guy Vermette propose des pistes pour mieux cerner et aider les hommes dans le processus de vieillissement.

N'oubliez pas de vous inscrire avant le 12 novembre 2025.

Il faut tenir compte des réalités et réticences masculines pour discuter de vieillissement de manière efficace auprès d'eux. M. Guy Vermette propose des pistes pour mieux cerner et aider les hommes dans le processus de vieillissement.

N'oubliez pas de vous inscrire avant le 12 novembre 2025

Nous serons très heureux de vous retrouver à cette conférence.



Responsable régional du Comité des hommes



SE FAIRE UN CADEAU DE LA PLANÈTE

Novembre est bien installé et voilà déjà venu le moment de préparer le temps des Fêtes ponctué des retrouvailles familiales près d'un sapin bien décoré et de rencontres autour d'une table où les mets traditionnels ou nouvellement adoptés feront saliver. C'est aussi le temps de revoir les enfants et petits-enfants dispersés un peu partout au Québec ou ailleurs sur cette terre qui a bien souffert de toutes sortes de maux en 2025.

Il y aura bien sûr les cadeaux à offrir. À cet égard, les fêtes de Noël et du Nouvel An pourraient-elles être, cette année, autant d'occasions de parler de nos trésors inestimables que sont lacs et rivières, sources d'eau potable essentielles à la vie, des étendues forestières qui assainissent nos milieux en captant les gaz à effets de serre, de cette atmosphère qui permet à nos poumons d'irriguer nos artères et de ce que nous faisons pour les conserver et les protéger!

Il y aurait tant à dire aussi sur les décisions de celles et ceux qui nous promettent d'agir et qui n'en font rien et tend à décider d'intervenir nous-mêmes pour que ce monde soit vivable pour l'avenir.

Nous vous souhaitons de vivre une période des fêtes marquée du sceau d'une nouvelle approche de notre environnement *avec vos petits et grands enfants*

Michel Hébert, responsable régional de l'environnement

Journée internationale des droits des femmes

*Le Comité des femmes vous invite à une conférence avec
échanges à ne pas manquer*



*Autrice du livre
« Où sont les femmes ?
Sophie Durocher
nous présente une
réflexion sur l'effacement
des femmes dans nos
sociétés modernes*

*Nous vous attendons en grand nombre; sujet pertinent et d'intérêt
autant pour les hommes que pour les femmes*

Date : Lundi le 9 mars 2026

Lieu : Complexe Steve Elkas

Accueil : 9h00

Coût : membre : 25\$ non-membre : 30\$

Limite de 150 personnes

Inscription, avant le 20 février 2026, dans votre secteur.
et en spécifiant s'il y a des allergies alimentaires.

Coût : 25 \$ /membre 30 \$ /non-membre