

# AREQ

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

Saguenay-Lac-St-Jean

AREQ - Le Fjord

Janvier 2025

02B-2425-H

# Comme l'eau



2	Sommaire	12	Beau souvenir de nos Sages
3	Mot de la présidente	13	Comment demander de l'aide et où frapper à la bonne porte?
4	Mot de la présidente régionale	14	Élections Pour vous informer sur les enjeux qui vous touchent
5	Journal sectoriel	15	Les soins à domicile au Québec
6	Bienvenue aux nouveaux membres Jour de la Terre Changement	16	Calendrier des activités
7	Retraite Québec Sociopolitique: rencontre des responsables régionaux	17	Décès Informations pratiques
9	Manifeste Activités réalisées	18	Responsables des comités Pour vous informer sur les enjeux qui vous touchent - suite
10	Le dîner des membres Le brunch des Sages en images	19	Conseil sectoriel
11	La revue Quoi de neuf Reprographie Indexation du RREGOP	20	Équipe du journal

# Chers membres

Que 2025 soit l'année de toutes les découvertes, de rires partagés et de moments de pur bonheur. Profitez de chaque seconde, laissez-vous surprendre par les petites choses et prenez le temps de savourer le monde autour de vous. La retraite est une belle aventure, et je vous souhaite qu'elle soit remplie de petits plaisirs au quotidien.

Avec l'arrivée de cette nouvelle année, de nombreuses activités passionnantes se profilent pour nous retraités et l'implication de chacun est plus que jamais encouragée. Des activités sociales, des sorties culturelles, des conférences ou encore notre collaboration avec Héma-Québec seront proposées tout au long de l'année. Chacun est invité à partager ses idées, proposer de nouvelles initiatives ou tout simplement s'impliquer dans l'organisation d'événements. Ensemble, faisons de cette nouvelle année un moment de convivialité, de partage et d'engagement collectif.

Un objectif que notre association se donne cette année est aussi d'augmenter la présence des retraités des cinq dernières années. Qu'est-ce que nous pouvons vous offrir afin de vous accueillir à nos activités? Tous les membres du conseil sectoriel sont disponibles à recevoir vos suggestions.

À notre prochaine assemblée générale sectorielle, le 1er mai prochain, nous aurons des élections pour trois postes. Le poste de 1ère vice-présidence, la trésorerie et le poste de conseiller(ère). C'est maintenant le temps d'y penser et vos candidatures sont les bienvenues.

L'AREQ désire augmenter son « membership ». Vous pouvez maintenant inscrire votre conjoint ou conjointe pour un montant de 12 \$ par année. En effet, les conjoints qui ne reçoivent pas de rente de Retraite Québec paient 1 \$ par mois pour être membre associé et profiter de l'ensemble des privilèges des membres réguliers. Les retraités qui reçoivent une rente de Retraite Québec, paient 0,34 % de leur rente annuelle. Nous vous invitons à communiquer avec le National au 1 800-663-2408 pour obtenir tous les renseignements.

Au plaisir de se rencontrer.

Bonne année.



Louise Simard  
Présidente

# Bonjour chers membres AREQ

Bonne et heureuse année 2025 ! Paix ! Santé ! Bonheurs, petits et grands !

Douceur dans vos vies ! C'est le départ pour les activités. L'hiver nous oblige à nous motiver pour des sorties et des rencontres. Mais quel bonheur de revoir nos connaissances, de partager, de rire ou simplement d'écouter et de manifester notre soutien aux personnes que l'on côtoie.

L'AREQ offre toujours de nombreux services : des assurances, des formations, de l'accompagnement légal, de nombreux renseignements sur l'environnement, sur les soins à domicile et tout ce qui touche au sociopolitique. Nous aurons aussi des occasions de bouger, de s'amuser et d'appivoiser les nouvelles technologies. Passez un début d'année 2025 en prenant soin de vous et de ceux qui vous sont chers. Au plaisir de vous rencontrer.



Denise Côté  
Présidente régionale

# Journal sectoriel

Il me fait grand plaisir de vous présenter la toute nouvelle version de notre journal sectoriel. C'est un nouveau format, un nouveau style, un tout nouvel apprentissage et un excellent défi pour moi.

Tous les journaux de l'AREQ auront maintenant ce nouveau style, avec les couleurs qui représentent notre belle association. Une uniformité qui n'empêche en rien la créativité et qui fait en sorte que notre journal gardera une saveur locale, car c'est ce que je craignais de perdre avec ce nouveau logiciel ou cette nouvelle réforme.

Ceci est le premier, les autres suivront avec des variantes selon mon degré d'aisance avec ce logiciel qui porte le nom de CANVA.

Vos commentaires seront lus et retenus.

Maintenant, je ne peux pas terminer ce texte sans encore une fois, vous proposer de vous joindre aux 73 membres qui reçoivent le journal en format électronique. C'est une économie sur le papier, l'encre, le temps et l'argent; des valeurs qui ne sont pas négligeables. Pour adhérer, communiquez à l'adresse du journal.

Une dernière information, les journaux de notre secteur sont disponibles sur notre site Internet sous le signet « COMME L'EAU ». Vous y retrouverez les journaux datant de septembre 2017 à septembre 2024.

Il suffit d'écrire dans votre moteur de recherche AREQ LE FJORD, et vous allez vous y rendre. Ainsi, où que vous soyez sur la planète, vous êtes informés de ce qui se passe dans notre secteur.

Et, pour rester encore plus informés il suffit de vous abonner à : [areqleford.com](http://areqleford.com) et vous recevrez des mises à jour, des messages importants, et même une carte de fête virtuelle le jour de votre anniversaire. Je vous assure que nous ne vous inonderons pas de messages, nous sommes respectueux envers nos membres.

Il y a aussi la page Facebook de notre association et la page internet du site de l'AREQ-CSQ.

Je vous souhaite une bien belle lecture, une découverte de votre journal, et on se donne rendez-vous en avril pour le troisième journal de l'année.



# Bienvenue aux nouveaux membres

**Bernard Lavoie**

**Denise Durand**

**Pierre Rousseau**

**Andrée Turbide**

## Jour de la Terre

Le Jour de la Terre est une occasion unique de réfléchir à l'avenir de notre planète. Fidèles à notre devise, « **Des petits gestes pour un grand impact** », nous vous invitons cette année à une conférence exceptionnelle et inspirante.

Jérémie Boudreault, spécialiste des effets des changements climatiques, partagera les résultats de ses recherches sur les répercussions du réchauffement climatique sur la santé, l'environnement et l'économie. Il mettra l'accent sur deux phénomènes particulièrement préoccupants : **les vagues de chaleur extrême et les inondations**, dont la fréquence et l'intensité augmentent en raison du réchauffement planétaire.

Au cours de cette conférence, monsieur Boudreault expliquera comment ses travaux, basés sur des méthodes de pointe, permettent de mieux comprendre et prévoir ces événements climatiques. Grâce à ses modèles innovants, il contribue à anticiper les risques, à protéger les communautés et à proposer des solutions d'adaptation concrètes.

Durée : 1 h 30, incluant une période de questions-réponses.

Nous vous attendons nombreux le vendredi 25 avril à 13 h 30, à la salle communautaire située au-dessus du Musée du Fjord.

Entrée gratuite. Ouvert à tous.

Réjane Bouchard

## Changement

Nous vous invitons à signaler tout changement : adresse, téléphone, courrier électronique au secrétariat de l'AREQ à Québec. Téléphonnez au numéro sans frais.

**1 800 663-2408**

Vous aurez besoin de votre numéro de membre ou de votre date de naissance.

Vous pouvez également faire le changement en vous rendant sur le site web, cliquez « NOUS JOINDRE », un formulaire est disponible.

**areq.lacsq.org**

# Retraite Québec

Un petit rappel concernant un document de Retraite Québec intitulé « **État des dépôts** ». Celui-ci comprenait, entre autres, le montant mensuel brut que nous recevions avec les déductions des impôts provincial et fédéral; le coût de nos assurances (s'il y a lieu) ainsi que le montant que nous versions à l'AREQ pour être membre.

Pour ceux, qui comme moi se questionnaient, depuis 2024 Retraite Québec n'envoie plus la version papier des documents. On peut dorénavant y accéder par le service en ligne Mon Dossier. Retraite Québec - Vous êtes une personne retraitée

Normalement, tous les prestataires d'une rente de retraite du secteur public ont reçu un document explicatif à cet effet, lors de l'envoi des relevés en décembre 2023, il y a plus d'un an. Voici la version électronique des explications : Retraite Québec - Mon dossier

Cependant, depuis l'avis en 2023, il est possible de communiquer avec Retraite Québec pour demander de continuer à recevoir les documents Relevé de prestations-Votre rente et le Relevé d'impôt par la poste.

Seul le document État des dépôts est disponible exclusivement en version électronique dans Mon Dossier.

Un gros merci à madame Johanne Freire, conseillère au plan technique du dossier retraite à l'AREQ, de m'avoir

fourni ces informations des plus pertinentes.

Pour communiquer avec Retraite Québec : 418 643-4881 ou sans frais 1 800 463-5533.

Gaétan Boudreault

## Sociopolitique

Bonjour à toutes et à tous

Voici quelques nouvelles de la **rencontre des responsables régionaux de l'action sociopolitique provincial**.

Cette première rencontre s'est tenue le jeudi 21 novembre 2024 par Zoom.

Samuel Labrecque (notre permanent responsable du sociopolitique à l'AREQ-CSQ) a fait un tour d'horizon des différents dossiers prioritaires concernant le sociopolitique.

1

Le projet cinéma en collaboration avec le concours « La course des régions » va bon train.

Le but de ce projet est de présenter une image positive, renouvelée et imaginative des personnes âgées.

Huit courts métrages seront sélectionnés. Le court métrage gagnant sera présenté en grande première lors du Congrès de 2026 et fera, nous l'espérons, le tour des différents festivals de courts métrages.

Une bourse de 5 000 \$ sera remise au gagnant(e). Nous y avons investi 50 000 \$.

## 2

Le projet de jeu de société, en collaboration avec l'entreprise Viviludi, va aussi très bien. Les essais ont commencé et les commentaires sont très positifs.

Ce sera un jeu intergénérationnel. Celui-ci sera également présenté au Congrès de 2026. Ce jeu, tout en carton et bois, est un projet d'intégration et de visibilité.

## 3

Nous avons également beaucoup discuté du projet commandé par L'AREQ-CSQ à l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (L'IRIS).

Le sujet de notre demande: Quel modèle de soins à domicile serait le plus souhaitable pour le Québec?

Pour nous aider à faire un bon choix, l'IRIS va étudier plusieurs modèles de soins dans le monde dont, entre autres, les modèles danois et japonais. Quel serait le meilleur modèle pour nous, au Québec, en sachant que le 1/4 de notre population aura plus de 65 ans sous peu. Les soins à domicile se doivent d'être mieux développés sans tout transférer vers le privé. Notre province est celle qui investit le moins en soins à domicile.

Finalement un rappel a été fait pour souligner notre participation à la Coalition pour la dignité des Aîné(e)s.

Pierre Pouliot,  
Responsable régional

## **Rencontre des responsables de l'action sociopolitique régionale (région 02)**

Une rencontre vraiment intéressante et dynamique a eu lieu le 13 janvier à Alma. Tous les secteurs étaient représentés.

Lors de cette rencontre, nous avons discuté des projets qui ont eu lieu ou qui auront lieu dans certains secteurs.

Pour Jonquière : Le colloque tenu au Delta et qui avait pour thème « l'art de bien vivre son âge ». L'AREQ du secteur De La Jonquière était le maître d'œuvre appuyé par d'autres organismes communautaires.

Pour le secteur Lac-Saint-Jean : 60 membres de l'AREQ se sont déplacés pour entendre une conférence d'un membre de la firme d'avocats NOVUM. Ils ont parlé des services offerts et d'une prise en charge dans les 24 heures pour les questions de droits. (Référence dans votre revue AREQ/CSQ)

Pour le secteur Louis-Hémon : une rencontre est prévue le 12 février avec un spécialiste des impôts pour tout ce qui concerne les avantages fiscaux que les retraité(e)s ou aîné(e)s peuvent bénéficier.

Tous les membres des exécutifs de tous les secteurs seront conviés à une rencontre à St-Bruno traitant de l'intelligence artificielle et de ses impacts possibles sur nos vies. Elle se tiendra le 18 mars.

Finalement, nous avons parlé d'une activité régionale qui pourrait avoir lieu vers le milieu d'avril. Plusieurs sujets intéressants ont été proposés comme les soins à domicile, Novum,



## Activités réalisées

les proches aidants, l'intelligence artificielle, les lois de l'impôt nous concernant, etc.

Je dois me rendre à Québec pour deux rencontres d'ici la mi-février, cela me permettra de rencontrer des permanents de notre association et d'aider notre groupe régional à prendre une décision.

Pierre Pouliot  
Responsable régional

### Manifeste

#### Qui sommes-nous?

Nous sommes l'AREQ, la plus ancienne et la plus importante association québécoise de personnes retraitées issues des services publics. Nous défendons les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux des personnes aînées.

Nous sommes un mouvement. Nous contribuons à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. Nous souscrivons au principe d'égalité de droit et de fait entre les genres.

Nous sommes 60 000 membres issus des secteurs de l'éducation, de la santé et des services sociaux, de la petite enfance, des communications et du loisir, du milieu communautaire et du monde municipal.

Nous sommes des personnes retraitées CSQ, qui exercent avec fierté une citoyenneté active pour l'engagement social et la dignité des personnes aînées.

Le 15 octobre a eu lieu le dîner des membres à l'Auberge des 21. C'est dans la bonne humeur que 70 membres étaient présents à cette belle activité qui a permis d'échanger et de partager un bon repas agrémenté de belles discussions et d'échanges entre les membres.

Une quarantaine de nos jeunes de 80 ans et plus ont répondu positivement au brunch des Sages qui s'est tenu le 5 novembre à l'Auberge des Battures. Pour ces membres, se rencontrer est un moment privilégié pour mettre le placotage à date, profiter d'une bonne bouffe et jaser entre eux. Pour immortaliser ce moment mémorable, quoi de mieux qu'une photo de groupe et comme présent, des chocolats. Merci au comité des Sages pour l'organisation de cette activité.

C'est dans un esprit festif (musique, décoration d'ambiance, coquetel) que les membres du conseil sectoriel ont accueilli leurs convives pour le souper de Noël le 5 décembre à l'Auberge des Battures. Plus de 90 personnes étaient présentes et nous avons eu droit à un souper qui a su aguicher nos papilles gustatives. Bonne humeur, rires, prix de présences étaient au rendez-vous.

Ces trois activités se sont avérées de belles réussites. Sachez que votre présence et votre participation font l'envie de bien des secteurs. Continuez de participer, c'est notre raison d'exister....

Marlène Houde

## Le dîner des membres



## Le brunch des Sages en images



## La revue Quoi de neuf

Ce message s'adresse à tous les couples qui reçoivent la revue Quoi de neuf en double dans leur foyer. Il serait important que vous communiquiez avec l'AREQ afin de leur demander de vous en envoyer une seule copie pour respecter l'environnement. L'adresse pour le faire est : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

## Reprographie

Je me dois de souligner et de remercier madame Audrey Côté, pour son accueil et sa disponibilité lorsque j'arrive à son bureau. Elle fait un travail magnifique.

Grâce à elle, vous avez entre les mains un magnifique journal couleur.

Audrey est responsable de la reprographie de notre journal.

L'école secondaire des Grandes-Marées est notre seul et unique partenaire, et nous en sommes reconnaissants.

## L'indexation du RREGOP en 2025

Retraite Québec vient d'annoncer le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du régime des rentes du Québec (RRQ) à compter du 1er janvier 2025 : ce taux est de 2,6 %. Il a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2023 et octobre 2024. On l'appelle ainsi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

## L'indexation du RREGOP en janvier 2025

C'est ce taux de 2,6 % qui est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, tels que le RREGOP, le RRE, le RRF et le RRCE. Cela s'applique également sur la rente de la personne conjointe survivante.

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 à plus d'une période.

Années cotisées avant le 1er juillet 1982 : Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	2,6 % (soit le TAIR)
Années cotisées entre le 1er juillet 1982 et le 31 décembre 1999 : Portion de la rente indexée selon le TAIR -3 %	0 % (soit le TAIR-3 %)
Années cotisées depuis le 1er janvier 2000 : Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des 2 formules : 50 % du TAIR ou TAIR – 3 %	1,3 % (soit 50 % du TAIR, la plus avantageuse des 2 formules)

Veillez noter que ces modifications ont été apportées aux formules d'indexation du Régime de retraite du personnel d'encadrement (RRPE) à la suite de l'adoption de la loi 126. Ce tableau illustre les formules d'indexation de tous les régimes de retraite du secteur public, à l'exception du RRPE.

## Beau souvenir de nos Sages, 5 novembre 2024



Assis: Hélène Hudon, Réjane Bouchard, Liliane Lavoie, Louise Boudreault, Pâquerette Villeneuve, Jeanne Charest, Benoit Bouchard

1ère rangée: Jeannine Gilbert, Louise Perron, Lucette Côté, Lise Gariépy, Céline Boudreault, Madeleine Houde, Janine Girard, Éliane Tremblay, Ghislain Bergeron, Thérèse Tremblay, Lise Bergeron

2e rangée : Claudette Dubé, Laurent-Yves Simard, Gilles Bisson, Madeleine Tremblay, Paule-Thérèse Boivin, Gisèle Laberge, Réal Grenon, Roger Rivard, Jean-Guy Girard, Gilles Delisle

# Sociopolitique

Plusieurs de nos membres peuvent rencontrer des difficultés d'ordre physique et souvent deviennent proches aidants avec des personnes ayant des pertes cognitives. **Comment demander de l'aide et où frapper à la bonne porte?** Les organismes ou organismes communautaires qui suivent se veulent une réponse pour les besoins plus ou moins grands que vous pourriez affronter. En espérant que cela vous soit utile.

**1**

ITMAV

Initiative de travail de milieu auprès des aîné(e)s en situation de vulnérabilité.

Ils sont là pour favoriser la connexion vers les ressources pertinentes de notre communauté baieriveraine. Pour tous besoins **madame Sophie-Maude Tremblay** pourra vous aider et vous orienter vers les services et même vous rencontrer à domicile.

418 812-2654

itmavlabai@hotmai.com

**2**

CLSC du Fjord-à-La-Baie

880, rue Aimé-Gravel, La Baie, G7B 2M4 418 544-3381

Programmes d'aides techniques, de visites à domicile, etc.

**3**

Services des Aides Familiales de la Baie

821, rue Victoria, La Baie, G7B 3M9

418 544-2322

servicedesaidesfamiliales.com

Peuvent accompagner pour faire l'épicerie, une personne-ressource peut vous aider à faire des repas à la maison, du soutien dans vos tâches domestiques ou vos menus travaux. Bons alimentaires disponibles.

**4**

Maison des familles de la Baie

864, rue de la Fabrique, La Baie, G7B 2S8

418 544-0222

maisondesfamillesdelabaie.com

Vous pouvez faire de la cuisine collective...

**5**

Service Budgétaire Populaire de la Baie et du Bas Saguenay Inc.

524, boul. de la Grande-Baie Sud, La Baie, G7B 2C7

418 544-5611

servicebudgetairelabai.com

Budget, dépannage alimentaire, impôts... Offre également de l'aide pour remplir des formulaires.

**6**

Popote Mobile de la Baie

1244, 5e Avenue, La Baie, G7B 4J6

418 544-6868

popottelb@derytele.com

Pour recevoir des mets préparés à la maison.

**7**

Un Bonjour quotidien,

AQDR de Chicoutimi, (Association québécoise des droits des retraités)

700, rue Bégin, Chicoutimi, G7H 7Y6

418 543-8347

aqdrchicoutimi@bellnet.ca

Recevoir l'appel téléphonique d'un bénévole pour discuter et s'assurer que tout va bien.

**8**

Ligne Aide Abus Aînés

1 888-489-2287

Dans le doute, on ne s'abstient pas, aideabusaines.ca

## 9

Besoin d'un répit, contactez la ligne  
Info-Aidant  
1 855-852-7784

## 10

Info-Santé / Info-Social  
811

## 11

Centre Soif de Vivre de la Baie  
1331, 2e avenue, La Baie, G7B 1M6  
418 554-9235  
soifdevivre@cybernaute.com

Accompagnement de transport bénévole.  
Bonjour quotidien et jumelage pour visite à  
domicile

## 12

Bibliothèque municipale de la Baie  
1911, 6e avenue, La Baie, G7B 1S1  
418-698-5350 poste 4140

Pour des cours d'informatique (tablette,  
téléphone cellulaire, réseaux sociaux).

## 13

Centre ALPHA de la Baie  
418 697-0046

## 14

Gériatrie sociale de la Baie  
(sécurité à domicile)  
Jonathan Boudreault-Roy  
418 540-8386

En espérant que cet aide-mémoire vous  
soit précieux.

Pierre Pouliot  
Responsable secteur, région, membre au  
national

## Élections

L'élection des personnes à la 1ère vice-présidence, à la trésorerie et le poste de 1er conseiller a lieu l'année qui précède le Congrès ordinaire, lors de

l'assemblée générale sectorielle qui précède l'assemblée générale régionale. (Chapitre 23.02 b) des statuts et règlements)

À noter: Lors de la démission au cours du deuxième mandat d'un membre élu au conseil sectoriel, ce dernier est considéré avoir complété deux mandats consécutifs complets à ce poste. Vous pouvez consulter la façon de procéder dans vos statuts et règlements p.26 - 27

Denise Côté  
Présidente régionale

## Pour vous informer sur les enjeux qui vous touchent

Prendre sa retraite, c'est aborder sa vie active d'une nouvelle manière. À l'AREQ, les membres sont informés sur les préoccupations qui les touchent.

*Un magazine solide et crédible*



À raison de quatre parutions par année, le magazine Quoi de neuf est une référence au Québec! En plus de la participation de ses membres à la rédaction de textes, l'AREQ peut compter sur la collaboration de nombreux experts ou expertes sur différents sujets. Les articles sont aussi disponibles sur le site:

**quideneuf.areq.lacsq.org**

*Un site internet convivial*



Le site **areq.lacsq.org** est une source importante d'informations. En plus des sujets d'actualité, vous y retrouverez tous les documents officiels produits par l'AREQ.

# Les soins à domicile au Québec

Au Québec, les soins à domicile jouent un rôle essentiel dans le système de santé, permettant aux personnes âgées, aux personnes en situation de handicap et à celles ayant des besoins de santé particuliers de recevoir des soins dans le confort de leur foyer.

Ces services visent à favoriser l'autonomie des patients et à améliorer leur qualité de vie tout en réduisant la pression sur les hôpitaux et les établissements de santé.

Les soins à domicile peuvent inclure une variété de services. Par exemple, les infirmières peuvent dispenser des soins médicaux tels que la gestion des médicaments, les soins de plaies ou encore les prises de sang. Les préposés aux bénéficiaires (PAB) fournissent une assistance dans les activités quotidiennes comme le bain, l'habillement et la préparation des repas. Ces services sont souvent adaptés aux besoins spécifiques de chaque individu, garantissant ainsi une approche personnalisée.

De plus, plusieurs organisations communautaires et privées offrent des soins à domicile, comme l'Appui, qui soutient les familles et les proches aidants en fournissant des ressources et des formations.

Enfin, l'intégration de technologies telles que les soins virtuels permet aux professionnels de santé de suivre les patients à distance, rendant les soins plus accessibles.

En somme, les soins à domicile au Québec constituent une solution précieuse pour répondre aux besoins d'une population vieillissante et pour assurer un continuum de soins adaptés.

Les soins à domicile au Québec présentent de nombreux avantages qui contribuent à leur popularité croissante.

## Voici quelques-uns des principaux avantages :

- **Confort et familiarité** : Recevoir des soins à domicile permet aux patients de rester dans leur environnement familial, ce qui peut réduire l'anxiété et améliorer leur bien-être émotionnel.
- **Personnalisation des soins** : Les services sont souvent adaptés aux besoins spécifiques de chaque individu, ce qui permet une approche plus ciblée et efficace des soins.
- **Réduction des coûts** : Les soins à domicile peuvent être moins coûteux que les séjours en établissement, ce qui permet de mieux gérer les ressources du système de santé.
- **Soutien aux proches aidants** : Les soins à domicile allègent le fardeau des proches en offrant un soutien professionnel, ce qui contribue à préserver la santé physique et mentale des aidants.

En somme, les soins à domicile ne se limitent pas seulement à la fourniture de services médicaux, mais engendrent également des bénéfices significatifs pour les patients, leurs familles et le système de santé dans son ensemble. Cette approche intégrée répond à la demande croissante d'une santé plus personnalisée et accessible.

# Calendrier des activités

## Février 2025

### *Activité de la Saint-Valentin*

Jeux de société

Mercredi 12 février de 10 h à 14 h

Salle de réception de la Coopérative funéraire du Fjord

Apportez vos jeux

Apportez votre breuvage (avec ou sans alcool)

Repas: 20 \$ - (poitrine de poulet)

## Mars 2024

### *Journée internationale des droits des femmes*

Mardi 11 mars de 13 h 30 à 15 h

Salle de réception de la Coopérative du Fjord

Conférencière invitée

Madame Renée Simard

Thanatologue, directrice générale

Une petite collation sera servie

## Avril 2024

### *Brunch des bénévoles*

Jeudi le 3 avril à 9 h

Chez Mikes

### *Jour de la terre*

Vendredi le 25 avril de 13 h 30

Musée du Fjord, 2e étage

Conférencier invité

Monsieur Jérémie Boudreault

Étudiant au doctorat

Une petite collation sera servie

(Les dates peuvent changer)

## Mai 2025

### *AGS - Assemblée générale de secteur*

Jeudi le 1er mai

### *AGR - Assemblée générale régionale*

Mardi le 20 mai



# Décès



Gilles Bélanger  
(membre associé)  
9 novembre 2024

Jean Simard  
18 novembre 2024

Georgette Lebel  
21 décembre 2024

Le Conseil sectoriel offre ses plus sincères sympathies aux familles éprouvées. Pour informer les membres du secteur d'un décès, contactez la responsable, Marlène Houde

<b>AREQ nationale</b>	<b>418 525-0611 1 800 663-2408</b>	<b>areq.lacsq.org info@areq.lacsq.org</b>
<b>Beneva</b>	<b>1 877 651-8080 418 651-6962</b>	<b>www.beneva.ca/fr</b>
<b>RAMQ</b>	<b>1 800 561-9749</b>	<b>ramq.gouv.qc.ca</b>
<b>Retraite Québec</b>	<b>418-643-5185 1 800 463-5185</b>	<b>retraitequebec.gouv.qc.ca</b>

Informations pratiques

<p><b>Assurances</b> Guy-C. Janelle guyc60@hotmail.com 418 540-3710</p>	<p><b>Condition des femmes</b> Mona Martel mona.martel@hotmail.com 581 235-7100</p>
<p><b>Condition des hommes</b> Poste à combler</p>	<p><b>Réseau téléphonique</b> Mireille Gauthier mireille5264@hotmail.com 418 544-5264</p>
<p><b>Webmestre, Facebook et Internet</b> Louise Minier louise_minier@hotmail.com 418 544-5587</p>	<p><b>Retraite</b> Gaétan Boudreault gaetan@royaume.com 418 544-7764</p>
<p><b>Comité des Sages</b> Renée Dion 418 306-2422</p>	<p><b>Fondation Laure Gaudreault</b> Guy-C. Janelle guyc60@hotmail.com 418 540-3710</p>
<p><b>Environnement</b> Poste à combler</p>	<p><b>Sociopolitique</b> Pierre Pouliot pouliotpi@hotmail.com 418 376-1790</p>
<p><b>Envoi de cartes lors d'un décès</b> Marlène Houde marlene.houde@icloud.com 418 544-7764</p>	<p><b>Journal Comme L'eau</b> René-Benoît Thériault bulletincommeleau@hotmail.com</p>

## Pour vous informer sur les enjeux qui vous touchent - suite

### *Une infolettre incontournable*

L'AREQ publie une infolettre qui dresse une synthèse de l'actualité et des enjeux de société qui intéressent ses membres et qui informe sur ses actions concrètes.



### *Une présence active sur les réseaux sociaux*

Suivez la page facebook  
[facebook.com/monAREQ](https://facebook.com/monAREQ)



pour rester informé sur l'actualité, pour donner votre opinion ou partager des publications qui vous touchent.



Présidente  
Louise Simard  
418 718-4508  
l.simard@hotmail.com



1ère vice-présidente  
Marlène Houde  
418 544-7764  
marlene.houde@icloud.com



2e vice-président  
Pierre Pouliot  
418 376-1790  
pouliotpi@hotmail.com



Conseillère  
Mona Martel  
581 235-7100  
mona.martel@hotmail.com



Trésorier  
Guy-C. Janelle  
418 540-3710  
guyc60@hotmail.ca



Secrétaire  
Josée Simard  
418 820-5434  
josee.simard@hotmail.com

Les membres du conseil sectoriel et  
les responsables des comités

**Révision**

Louise Simard, Marlène Houde,  
Réjane Bouchard, Lucienne Tremblay,  
Josée Simard et Gaétan Boudreault

**Tirage**

248 exemplaires papier  
73 exemplaires en format PDF  
(courriel)

**Mise en page**

René-Benoît Thériault

02B-2425-H

Journal Comme l'eau  
1191 - 5e avenue  
Saguenay - La Baie (QC)  
G7B 1P5

