

AUTOMNE | 2022

Quoi DE neuf



RELÈVE ACCUEIL COMMUNICATION PARTICIPATION IMPLICATION ACTIVITÉS

DOSSIER

Les premiers résultats de la recherche-action sur la relève et la participation

RETRAITE

Résultat du sondage sur les enjeux de l'indexation

CONDITION DES HOMMES

Journée internationale des hommes 2022

AREQ
Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec CSQ



Table des matières

Mot de la présidente 3

Place publique 4

Échos de nos régions 6

Vie associative 8

Assurances 9

Condition des femmes 10

Retraite 11

Condition des hommes 12

Action sociopolitique 14

Environnement 16

Dossier 18

Nutrition 22

Témoignage 24

Santé 27

Remuez vos méninges! 28

Fondation Laure-Gaudreault 29

Parcelle de culture 30

Chronique d'un passeur 31



Imprimé sur du papier Rolland Enviro100 Satin. Ce papier contient 100 % de fibres postconsommation et est fabriqué avec un procédé sans chlore à partir d'énergie biogaz et certifié FSC®.



En choisissant ce papier pour l'impression du magazine, plutôt qu'un produit fait à 100% de fibres vierges, l'AREQ a réalisé plusieurs économies environnementales :

 **468 arbres**
1 terrain de football

 **1707156 L d'eau**
4878 jours de consommation d'eau

 **68650 kg CO2**
émissions de 23 voitures par année

 **20928 kg de déchets**
2 camions de déchets

 **89 kg NOX**
émissions d'un camion pendant 274 jours

 **410 GJ**
consommation d'énergie de 4 ménages par année

FONDÉE EN 1961, L'AREQ (CSQ) – ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC – regroupe 60 000 personnes retraitées issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : info@areq.lacsq.org / Site Internet : areq.lacsq.org / **Rédacteur en chef** : Samuel Labrecque / **Coordination** : Martine Faguy / **Équipe du magazine** : Yves Bussière, Maurice Deschênes, Rémi Gagnon, Denise Lachance et Renaud Turcotte / **Révision linguistique et correction d'épreuves** : Doris Longpré / **Diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Geneviève Normandeau / **Impression** : Imprimerie F. L. Chicoine / **Tirage** : 58 500 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec / **Poste-publications** : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292

Les idées et les opinions exprimées dans les chroniques et les textes publiés dans le magazine *Quoi de neuf* n'engagent que les personnes qui les ont rédigés.



À l'affiche cet automne, près de chez vous



LISE LAPOINTE | Présidente

Lise Lapointe
Présidente

Cet automne, l'AREQ a entrepris une campagne publicitaire d'affichage la première de son histoire. Un an après le succès de la campagne télévisuelle Cap sur la dignité, avec Marie-Chantal Perron, l'Association récidive, cette fois-ci en plein milieu d'une campagne électorale provinciale.

Il était important pour l'AREQ de s'illustrer durant la campagne électorale, car il s'agit d'un moment propice pour faire entendre nos revendications. L'objectif était de marquer l'imaginaire des gens tout en valorisant le rôle fondamental des personnes âgées dans notre société. Nous croyons que c'est en sensibilisant la population et nos élus sur l'importance de respecter les aînés et leur contribution que nous pouvons atteindre l'idéal d'une société plus bienveillante à leur égard.

Pour ce faire, la campagne publicitaire s'est déployée dans chaque région grâce à un affichage public. Nous avons aussi étendu cette campagne sur le Web pour une plus longue période afin de rallier un maximum de gens, peu importe l'âge, autour de l'importance de respecter les personnes âgées et de leur permettre de s'épanouir et d'apporter leur contribution dans leurs communautés.

EN ROUTE VERS LE CONGRÈS : TOURNÉE DU CE

Dans un même temps, les membres du conseil exécutif de l'AREQ profitent de l'automne pour la traditionnelle tournée du conseil exécutif (CE). Il est coutume pour les élus du CE d'aller à la rencontre des membres délégués dans chaque région afin de nous préparer durant l'année précongrès.

Cette tradition permet aux élus de prendre le pouls des membres sur le terrain, tout en formant les personnes déléguées dans leur rôle à jouer en vue du congrès, et de les informer sur les travaux de l'AREQ en cours.

J'aurai donc le plaisir d'aller sur la route vous entendre et vous consulter sur les orientations que devrait adopter l'AREQ. Dans cette tournée, je serai accompagnée de tous les membres du conseil exécutif, soit Claire Bélanger, 1^{re} vice-présidente, Francine Tremblay, 2^e vice-présidente, Micheline Germain Saucier, secrétaire, et Marcel Leroux, trésorier.

LE POUVOIR D'ACHAT DES MEMBRES DE L'AREQ AU CŒUR DE NOS ACTIONS

Enfin, l'une des priorités de l'AREQ est de lutter pour le pouvoir d'achat de nos membres et de l'ensemble des personnes retraitées du Québec. La conjoncture économique difficile apporte beaucoup de stress, surtout lorsque nos rentes ne sont que partiellement indexées. Les taux d'inflation records ont des conséquences désastreuses sur notre pouvoir d'achat.

C'est pourquoi l'AREQ a produit une capsule vidéo diffusée sur le Web et les réseaux sociaux afin d'illustrer la problématique et de sensibiliser le public et les gouvernements provinciaux et fédéraux. C'est une action parmi d'autres à venir, car l'AREQ travaille activement à ce dossier.

Plus que jamais, il est nécessaire que le gouvernement du Québec reconnaisse le problème de la non-indexation et apporte des correctifs pour éviter l'appauvrissement de plus de 300 000 personnes retraitées de la fonction publique, dont font partie les membres de l'AREQ.

Lorsque les personnes âgées perdent leur pouvoir d'achat, c'est toute la société qui en souffre : économie locale, arts et spectacles, culture, restauration, tourisme, etc.



L'AREQ bouge, s'exprime, revendique.

NOUS VOUS RÉSUMONS ICI LES PRINCIPALES SORTIES PUBLIQUES DE L'ASSOCIATION DEPUIS LA DERNIÈRE PARUTION DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*.

SAMUEL LABRECQUE
Conseiller en communication

14 JUIN 2022

INVESTISSEMENT DANS LE PLAN D'ACTION CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂNÉES – UN PROTECTEUR DES ÂNÉS POUR COMBATTRE LA MALTRAITANCE

La Coalition pour la dignité des aînés (CDA), dont l'AREQ est membre, a reconnu l'effort du gouvernement de vouloir mettre fin à la maltraitance des aînés. Cependant, un investissement de 50 millions de dollars réparti sur 5 ans ne répond pas aux besoins criants révélés par la pandémie. La Coalition a tenu à rappeler que la création de la fonction de Protecteur des aînés témoignerait d'une réelle volonté de renforcer les conditions de vie des aînés les plus vulnérables dans une vision à plus long terme.

25 MAI 2022

PROJET DE LOI SUR L'ÉLARGISSEMENT DE L'AIDE MÉDICALE À MOURIR : L'AREQ DEMANDE À PARTICIPER AUX TRAVAUX POUR Y PORTER LA VOIX DES PERSONNES ÂNÉES

L'AREQ a accueilli positivement le dépôt d'un projet de loi sur l'élargissement de l'aide médicale à mourir. L'Association a dit regretter que ce dossier ait pris autant de temps à aboutir, ne laissant qu'un peu moins de trois semaines pour l'étudier et l'adopter. Néanmoins, l'AREQ s'est dite prête à participer activement aux travaux entourant ce projet de loi en parlant au nom de plus de 60 000 membres à travers le Québec, après une vaste consultation et un travail rigoureux.

25 MAI 2022

PROJET DE LOI 497 – LE POSTE DE PROTECTEUR DU CITOYEN NE PEUT SE SUBSTITUER À CELUI DE PROTECTEUR DES ÂNÉS

La Coalition pour la dignité des aînés (CDA) a été représentée à l'Assemblée nationale du Québec par Lise Lapointe, porte-parole et présidente de l'AREQ, lors de la période de questions alors que le député de Rimouski, Harold Lebel, a prié le gouvernement d'appeler le projet de loi 497, Loi modifiant la Charte des droits et libertés de la personne dans le but de renforcer la protection des droits des personnes aînées et de créer la fonction de Protecteur des aînés.

16 MAI 2022

RAPPORT DE LA CORONER KAMEL SUR LES DÉCÈS EN CHSLD : 23 RECOMMANDATIONS QUI NE DOIVENT PAS ÊTRE TABLETTÉES

L'AREQ a pris acte du rapport de la coroner Géhane Kamel, après son enquête publique sur des décès survenus dans des CHSLD durant la pandémie de COVID-19. L'AREQ a ainsi enjoint au gouvernement du Québec de donner rapidement suite aux 23 recommandations formulées par la coroner et d'éviter que ce rapport finisse tabletté, comme une vingtaine d'autres avant lui.

ERRATUM



Dans le numéro de l'été 2022, une erreur s'est glissée à la page 12. La date de la convocation à l'assemblée générale d'ASSUREQ aurait bien évidemment dû y apparaître, soit le lundi 24 octobre 2022.



16 MAI 2022

DES TABLETTES ÉLECTRONIQUES POUR COMBLER L'ABSENCE D'INFIRMIÈRES EN CHSLD : LA MACHINE NE DOIT PAS SE SUBSTITUER À L'HUMAIN

L'AREQ a exprimé une vive inquiétude concernant les projets de téléconsultations en CHSLD. Ces projets pilotes consisteront à combler l'absence d'infirmières de nuit dans des CHSLD du Québec par l'entremise d'infirmières de garde qui, de leur domicile, feront des consultations à l'aide de tablettes électroniques. Bien que l'Association ait reconnu les défis importants de la pénurie de main-d'œuvre, l'AREQ a invité le gouvernement à la prudence pour ne pas affaiblir le niveau de sécurité des personnes vulnérables en CHSLD.

12 MAI 2022

RAPPORT DE LA VÉRIFICATRICE GÉNÉRALE : DEVONS-NOUS ATTENDRE LES ÉLECTIONS AFIN QUE LES SOINS À DOMICILE DEVIENNENT LA PRIORITÉ DU GOUVERNEMENT ?

Les États généraux sur les conditions de vie des aînés qui ont eu lieu à Québec le 3 mai dernier ont démontré qu'il y avait urgence d'agir concernant le soutien à domicile au Québec. La Coalition pour la dignité des aînés, dont l'AREQ est membre, s'est dite très déçue, mais par surprise, des conclusions

du rapport de la Vérificatrice générale déposé le mercredi 11 mai et qui soulignait, encore une fois, l'absence de vision claire du gouvernement quant au soutien aux personnes aînées.

4 MAI 2022

COÛTS EXORBITANTS DES MAISONS DES AÎNÉS : L'AREQ DEMANDE DE METTRE UN FREIN AU PROJET ET DE PRIORISER LES SOINS À DOMICILE

Considérant l'explosion des coûts, l'AREQ a demandé au gouvernement de mettre un frein au projet de maisons des aînés, qui n'a jamais été souhaité par personne, ni par les experts, ni par les associations, ni par les personnes aînées elles-mêmes. L'effort prioritaire devrait être placé dans les soins à domicile et dans la rénovation des CHSLD actuels, des choix plus économiques et qui répondent mieux aux besoins exprimés par les personnes aînées.

8 AVRIL 2022

RÉACTION AU BUDGET FÉDÉRAL DE LA COALITION POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS

Les représentants de la Coalition pour la dignité des aînés ont accueilli favorablement les efforts du gouvernement fédéral dans son plus récent budget. Pour ce budget, la Coalition avait déterminé deux priorités : une meilleure contribution fédérale en santé et un revenu décent pour les aînés.





Privilège et centenaire

Ce fut un privilège de faire la bise à Marguerite Verret-Marceau, notre illustre centenaire, en ce mercredi 8 juin 2022 à Longueuil.

Faire la bise après cette pandémie était déjà un luxe suprême et qu'est-ce à dire auprès d'une dame de cette stature!

**LUCIE LEBLANC
ET ROGER LAPIERRE**
Montérégie (09) secteur
Longueuil (E)

Remplis d'admiration, nous, Lucie Leblanc et Roger Lapierre, nous sommes présentés avec fleurs et mots doux pour souligner l'événement. Il était fondamental à nos yeux d'ajouter une touche de reconnaissance sentie pour sa fille Micheline Verret, aussi enseignante à la retraite, qui veille sur elle au quotidien.



Que cette Marguerite du printemps soit pour nous tous une fine fleur d'espoir pour la suite du monde!

Sur les traces des Weskarinis

Quoi de mieux pour garder les liens tissés serrés de notre secteur que d'organiser des rencontres chaleureuses! Le 6 juillet dernier, on nous a proposé une balade en ponton, une visite guidée sur le lac Simon, un joyau de la Petite-Nation. Rendez-vous à dix heures.

Et c'est le départ! Cinq pontons sont alignés, car nous sommes cinq groupes de personnes se prélassant sur l'eau tout en écoutant un historien «improvisé» narrant l'histoire des premiers arrivants au lac : les Iroquois. Simon Kanawato a alors décrété que ce lac serait désormais le lac Simon.

Tout en naviguant, on aperçoit ici et là un rocher, une île, une pointe de terre, une statue. Notre historien, l'expert du moment, nous relate sans hésitation soit une légende, un fait vécu ou une histoire appartenant à ces lieux. Vraiment intéressant et passionnant!

De retour sur terre, on savoure un délicieux lunch sur les tables extérieures. Qu'il fait bon partager un repas avec des gens qu'on apprécie et qu'on aime! Après le dîner, Josée Bourgeois, historienne politique et conférencière des plus intéressante, a ajouté de petits détails savoureux à l'histoire de Lac-Simon.

DENISE FAHEY
Outaouais (07) secteur
Petite-Nation (D)



Puis, une deuxième randonnée en ponton tout aussi passionnante que la première a clos notre belle journée.

En passant, le lac Simon est un attrait touristique fort achalandé. Le Centre touristique de Lac-Simon attire en moyenne 100 000 touristes annuellement, surtout durant la haute saison. Si vous ne connaissez pas la région de Lac-Simon, dites-vous que ça vaut amplement le détour!

Merci à Louise Boudreault, l'organisatrice de cette belle rencontre. Se retrouver et piquer une bonne jasette, c'est tellement bon pour le moral!



Remise de la médaille du Lieutenant gouverneur à Michel Caron

GERVAIS SOUCIS

Québec-Chaudière-Appalaches (03) secteur Charlesbourg (E)

Natif de Limoilou, à Québec, Michel Caron a passé toute son enfance à rêver de devenir enseignant. Pour mieux réaliser son idéal, il a même orienté sa carrière vers une clientèle avec des besoins particuliers : les malentendants, les sourds et muets.

Grand voyageur, il a aussi donné de son temps à des enfants plus démunis au Burkina Faso, pendant deux ans. Son amour des voyages l'amène à devenir, au début de sa retraite, guide touristique pour faire connaître la ville de Québec auprès des visiteurs. Demeurant lui-même toujours dans sa ville natale, il devient également le bienfaiteur de ses parents vieillissants pendant tout le reste de leur vie.

UN RETRAITÉ ENGAGÉ

Durant sa longue carrière, Michel Caron a aussi été délégué syndical auprès de ses collègues. Une fois à la retraite, c'est sans doute ce qui l'amènera à accomplir deux longs mandats de quatre ans à la présidence de notre association de retraités.

Gentlemen, souriant, accueillant, s'intéressant au bonheur des autres, il est un amant de la paix et de l'égalité entre tous. Toujours élégant, amoureux de la vie sociale, syndicale et même cinématographique, il soutient la création d'un ciné-club pour les retraités.

Il fait de nos rencontres festives de Noël, celles de la « non-rentree », des retrouvailles, et toutes les autres, des moments magiques. Il encourage aussi l'activité sportive par le soutien indéfectible à un groupe de cyclistes qui se rencontre chaque semaine et à des parties de petites quilles qui favorisent chaque mercredi matin une fraternité bien chaleureuse.

Il s'est aussi fait un devoir de trouver des responsables pour tous les comités régionaux, celui de la condition féminine, de la condition masculine, de l'environnement, etc. Grâce à lui, les comités de notre secteur, au nombre de 15, ont la possibilité de faire des comptes rendus d'activité dans le journal de secteur le *CommuniqAREQ!*

Michel Caron a été un phare pour notre association et nous lui devons mille chandelles de remerciements et notre amitié à tout jamais.





Le Congrès de l'AREQ arrive à grands pas

DOMINIC PROVOST
Directeur général



Le 48^e Congrès de l'AREQ aura lieu dans moins d'un an, du 5 au 8 juin 2023. L'événement se déroulera au même endroit où il devait se tenir en 2020, soit à Lévis. On se rappellera que la pandémie a forcé le report de cet événement triennal, puis entraîné sa tenue en mode virtuel.

Quelque 450 personnes déléguées de l'ensemble des régions du Québec se donneront rendez-vous pendant quatre jours pour discuter des grandes priorités de l'Association. Les personnes déléguées éliront du même coup les cinq membres du conseil exécutif national.

Outre les délibérations, les congressistes assisteront à des conférences, et un événement festif leur sera offert en guise de reconnaissance pour le temps investi bénévolement au sein de notre association.

ORIENTATIONS

L'un des moments importants du Congrès consiste en l'adoption des orientations de l'AREQ pour les trois prochaines années. Les discussions à ce sujet

s'amorceront lors de la tournée du CE, qui se déroule à l'automne, puis se poursuivront dans les mois suivants lors de rencontres dans les secteurs et les régions. L'objectif de cette démarche est de faire en sorte que les actions et les revendications de l'Association soient collées sur les besoins et opinions de ses membres.

MODIFICATIONS AUX STATUTS

Outre l'adoption des orientations, le Congrès sera l'occasion de modifier, au besoin, les statuts et règlements de l'Association. À cet égard, les secteurs et les régions ont jusqu'au 31 décembre 2022 pour acheminer leurs propositions au bureau de l'AREQ.

RESTEZ INFORMÉS

Pour en savoir plus sur le cheminement des propositions de modifications aux statuts et règlements ainsi qu'au projet des orientations, nous vous invitons à consulter la section « Publications » du site Internet de l'AREQ à areq.lacsq.org.



Pas de hausse des tarifs pour le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ au 1^{er} juillet 2022

JOHANNE FREIRE

Conseillère à la sécurité sociale

Les tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ qui ont été ajustés au 1^{er} juillet 2022 n'ont subi aucune hausse cette année et ils seront en vigueur jusqu'au 30 juin 2023. Au Québec, tout le monde doit être couvert pour les médicaments soit par un régime d'assurance privé, soit par le régime public.

La **prime annuelle maximale**, qui est prélevée lors de la production de votre déclaration de revenus, demeure donc à **710 \$**. Cette prime est déterminée

en fonction de votre revenu familial net et est obligatoire, que vous soyez consommateur de médicaments ou non.

La **contribution maximale**, qui est le montant maximal à payer dans un mois pour l'achat de médicaments en pharmacie, est de **96,74 \$** et elle comprend la **franchise mensuelle** de **22,25 \$** et la **coassurance**, de **35 %**.

ADULTES DE 18 À 64 ANS NON ADMISSIBLES À UN RÉGIME PRIVÉ PERSONNES DE 65 ANS OU PLUS SANS SRG

Tarif en vigueur du 1^{er} juillet 2022 au 30 juin 2023

À LA PHARMACIE			LORS DE LA DÉCLARATION DE REVENUS
Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution mensuelle maximale	Prime annuelle
22,25 \$	35 %	96,74 \$	0 \$ à 710 \$

*Pour les personnes de 65 ans ou plus recevant 93 % ou moins du Supplément de revenu garanti maximal (SRG), la contribution mensuelle maximale est 55,08 \$.

EXEMPLES DE MONTANTS À PAYER POUR L'ACHAT DE MÉDICAMENTS EN PHARMACIE

EXEMPLE 1 Ordonnance de 60 \$		
Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution de la personne assurée
	60 \$ - 22,25 \$/mois =	22,25 \$
	37,75 \$ x 35 %	+ 13,21 \$
22,25 \$	13,21 \$	35,46 \$

Total à payer par la personne assurée : **35,46 \$**.



Droits des femmes : marcher pour avancer!

GINETTE PLAMONDON

Conseillère à la condition des femmes et à l'action sociopolitique

De tout temps, les femmes ont dû se battre pour faire entendre leurs voix et respecter leurs droits. Dans l'histoire récente du Québec, les Québécoises se sont mobilisées à travers deux grands moments : la marche Du pain et des roses en 1995 ainsi que la Marche mondiale des femmes en 2000. Sous la plume de Michèle Asselin et de Marie Pelchat, l'ouvrage intitulé *Une histoire brève de la Marche mondiale des femmes*¹ revient sur ces deux grands moments de la marche vers l'égalité.

CHARTE MONDIALE DES FEMMES

Cette rétrospective rappelle également l'adoption de la Charte mondiale des femmes en 2004 à Kigali au Rwanda. Issue la diversité de la réalité des femmes de dizaines de pays, la Charte met de l'avant un monde basé sur cinq valeurs fondamentales pour les femmes : l'égalité, la liberté, la solidarité, la justice et la paix.

TOUJOURS EN MARCHÉ

Après toutes ces années de revendications et de luttes, les femmes ne baissent pas les bras. Les auteures rappellent qu'à chacune de ces marches, les femmes ont revendiqué la fin de la pauvreté et l'élimination de la violence sous toutes ses formes à leur égard. « Nous sommes différentes et semblables. Ensemble, plurielles, nous poursuivons nos actions afin d'accélérer la trop lente progression vers l'égalité et l'autonomie des femmes. »

¹ Pour consulter en ligne *Une histoire brève de la Marche mondiale des femmes* : https://www.fiqsante.qc.ca/wp-content/uploads/2020/11/Histoire-de-la-MMF_Web_v16oct2020.pdf?download=1.



DU PAIN ET DES ROSES, L'ORIGINE D'UN SLOGAN

La grève du textile de Lawrence, connue comme la grève Du pain et des roses, est une grève d'ouvrières immigrantes, et probablement de quelques Québécoises, de la ville de Lawrence au Massachusetts, en 1912. Quand les tisserandes polonaises des Everett Cotton Mills réalisent que leur patron avait réduit leur paye de 32 cents, elles arrêtent les machines et quittent l'usine en criant : « Short pay, short pay! ». Les travailleuses et travailleurs des autres usines les rejoignent le jour suivant et, en une semaine, plus de 20 000 travailleuses se rallient à la grève. C'est lors de cette célèbre grève que le slogan *Bread and Roses* apparaît sur les pancartes des femmes grévistes pour la première fois.

Tiré de *Une histoire brève de la Marche mondiale des femmes*



Résultat du sondage sur les enjeux de l'indexation

JOHANNE FREIRE | Conseillère à la sécurité sociale

Le Régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics (RREGOP) a été créé en 1973. Il était alors pleinement indexé au coût de la vie. C'est par décret gouvernemental en 1982 qu'une disposition de la Loi sur le RREGOP a été modifiée, entraînant une coupure et un gel de salaire ainsi qu'une modification du calcul de l'indexation de la rente pour les années cotisées après le 1^{er} juillet 1982*. Cette disposition s'applique encore aujourd'hui, 40 ans plus tard!

Ainsi, l'indexation partielle de la rente de retraite entraîne une perte de pouvoir d'achat chez plus de 300 000 personnes retraitées de l'État au Québec, puisque cette rente ne suit pas le coût de la vie. Au contraire, elle s'en éloigne d'année en année et de plus en plus.

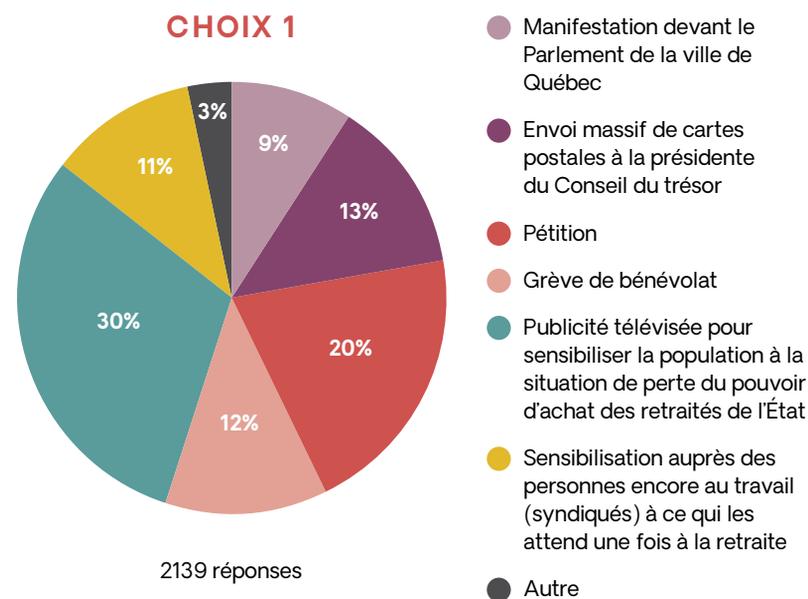
Dans l'édition précédente du magazine, l'AREQ vous invitait à participer à un sondage vous permettant de faire connaître vos idées pour faire réagir le gouvernement afin que celui-ci reconnaisse la situation et agisse enfin.

Nous vous avons lus, entendus et aujourd'hui, nous partageons avec vous le résultat de ce sondage auquel près de 2 200 d'entre vous ont participé.

*Les personnes retraitées du RRE, RRCE, RRF et du RRPE ont subi le même sort.

POUVOIR D'ACHAT DES RETRAITÉS DE L'ÉTAT

Que croyez vous que l'AREQ devrait prévoir comme moyens pour convaincre le gouvernement de reconnaître la situation et d'agir contre la perte du pouvoir d'achat de ses membres? Veuillez choisir trois moyens en les mettant en ordre d'importance. Le choix 1 étant le plus important.



Ces précieuses informations ont été partagées et analysées par le comité national de la retraite, qui a ensuite fait des recommandations au conseil d'administration de l'AREQ. Ces recommandations seront présentées à l'automne.

L'indexation est au cœur des actions de l'AREQ, et on ne lâche pas en ce qui concerne le pouvoir d'achat de nos membres. Lorsque les personnes âgées perdent leur pouvoir d'achat, c'est toute la société qui en souffre : économie locale, arts et spectacles, culture, restauration, tourisme, etc. Et ça, le gouvernement ne peut pas l'ignorer.



CONDITION DES HOMMES

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2022

L'être que je veux être

CHARLES-DAVID DUCHESNE

Conseiller à la vie associative et aux dossiers sociaux

Nous connaissons tous les dérapages que peut entraîner la masculinité toxique, synonyme de répression des émotions, de rigidité et de violence. C'est cette problématique si actuelle qui nous a motivés à adopter un thème qui reflète l'évolution de la masculinité dans notre société.

L'être que je veux être suppose que nous avons tous et toutes un idéal à atteindre et le potentiel de changer, afin de devenir la meilleure version de nous-mêmes. Un jeu de mots compose également le thème proposé et a servi à alimenter le processus créatif de l'affiche. Un « hêtre » est un grand arbre pouvant atteindre jusqu'à 40 mètres de haut. À l'image de chaque individu, il croît constamment lorsqu'il se retrouve dans des conditions optimales. Plus encore, lorsqu'il progresse dans la mauvaise direction, il a le pouvoir d'agir sur son sort et de changer de cap pour que sa cime atteigne de plus hauts niveaux.

NOUVEAUTÉS

Afin d'accroître la visibilité et pour faciliter la promotion de la Journée internationale des hommes, l'affiche sera accompagnée de différentes déclinaisons. En plus d'un format carte postale, un bandeau spécialement conçu pour souligner

cette journée pourra être ajouté à vos couvertures Facebook, de même qu'à votre signature électronique. Un modèle de communiqué de presse simplifiera également les démarches des membres qui seraient intéressés à diffuser le contenu proposé dans les médias de leur région et secteur.

À METTRE À VOS AGENDAS

Le 18 novembre 2022, en avant-midi, aura lieu la conférence organisée pour souligner la Journée internationale des hommes. Julien Gravelle, le conférencier invité, œuvre depuis plus de cinq ans comme intervenant en travail social dans un centre de ressources pour hommes. Il a également signé en septembre 2021 son tout premier essai, précédé de quatre autres ouvrages, intitulé *Nos renoncements : Réflexion sur la masculinité et la violence*. La conférence portera essentiellement sur son propos, mais une période significative sera réservée aux questions et aux échanges avec l'auditoire. Celle-ci sera également disponible en rediffusion. Un communiqué vous en faisant part sera acheminé dans une infolettre suivant l'activité.

Nous avons tous et toutes un idéal à atteindre et le potentiel de changer afin de devenir la meilleure version de nous-mêmes.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2022

AREQ
CSQ



Le maintien à domicile... parce que j'aime mon milieu de vie

JOCELYNE VEILLEUX

Comité national de l'action sociopolitique



Dans le magazine *Quoi de neuf* de l'été 2022, le comité national de l'action sociopolitique, édition 2021-2023 annonçait qu'il avait choisi de prioriser le dossier des soins à domicile. On le sait, les Québécois désirent vieillir au sein de leur communauté et préférablement chez eux, dans leur maison. Pour ce faire, il est primordial d'élargir le maintien à domicile au-delà des soins médicaux.

Si un jour vos capacités physiques vous limitent dans votre autonomie, vous aimerez certainement trouver une alternative à une résidence privée pour aînés (RPA). Voici des suggestions qui pourraient répondre à vos besoins.

MAISON INTERGÉNÉRATIONNELLE

Vous voulez vivre avec des membres de votre famille et souhaitez convertir votre domicile actuel afin de répondre à vos besoins. Avant tout, vous devez vérifier auprès de votre municipalité si elle permet les rénovations ou la construction de maisons dites intergénérationnelles. Chaque municipalité possède ses propres règles en ce qui concerne l'émission de permis. Dans la plupart des cas, la réglementation précise que le logement doit être habité par un membre de la famille. Certaines municipalités permettront les logements d'appoint. Dans un tel cas, il n'y a aucune restriction par rapport au lien familial du locataire. En ce qui concerne l'aspect fiscal, chaque cas de maison intergénérationnelle est unique. Assurez-vous d'avoir la bonne information afin d'éviter toute complication.



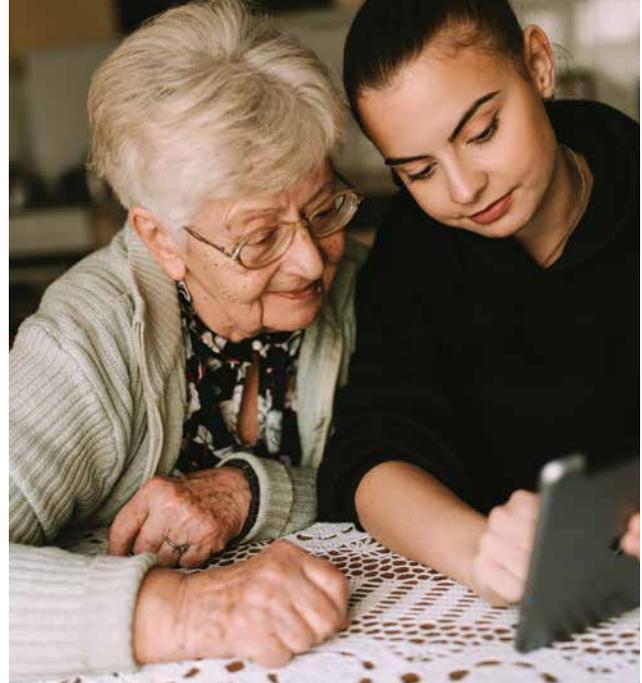
LOGEMENT À PRIX MODIQUE

Actuellement, les régions du Québec connaissent une pénurie de logements abordables répondant aux besoins des locataires. Les municipalités peuvent agir sur cet enjeu d'habitation. En février 2022, les élus et élues de l'Union des municipalités du Québec (UMQ) ont adopté la Déclaration municipale sur l'habitation. Cette déclaration permet à l'UMQ de parler d'une seule voix pour réclamer du gouvernement du Québec d'alléger les lourdeurs administratives, souvent incohérentes avec les réalités d'aujourd'hui, et de bonifier les programmes de financement à long terme.

De plus, en juin 2022, le gouvernement du Québec adoptait la Loi modifiant diverses dispositions législatives, principalement en habitation. Grâce à cette dernière, les aînés locataires dans une coopérative d'habitation, une RPA ou un organisme à but non lucratif (OBNL) seront mieux protégés en cas de changement d'affectation de tout lieu d'hébergement pour aînés. Une autorisation de la ministre des Affaires municipales et de l'Habitation sera requise avant la vente de tout immeuble appartenant à un OBNL ou à une coopérative en habitation financée par des fonds publics. Cela permettra d'éviter la perte de logements abordables et sociaux de qualité. Pour plus de détail, veuillez consulter le site <http://m.assnat.qc.ca/fr/index.html>.

SOLUTIONS ALTERNATIVES

- La colocation intergénérationnelle consiste à installer un étudiant ou une étudiante de niveau collégial ou universitaire chez une personne âgée en échange de petits services ou d'un petit loyer. Pour plus de détails, consulter le site Combo 2 générations. <http://combo2generations.com/a-propos>.
- La cohabitation intergénérationnelle est un ensemble de logements ou d'immeubles accueillant des personnes d'âges et de situations différentes. Les surfaces des logements sont pensées en cohérence avec les besoins des occupants. Des locaux et services communs utilisables par tous les résidents (lingerie, salle commune) peuvent être mis à leur disposition et



permettent aux habitants de se rencontrer. Ce type de cohabitation est très marginal au Québec et il existe très peu de documentation sur ce sujet. Si des quartiers ou des immeubles en cohabitation intergénérationnelle existent près de chez vous, faites-les-nous connaître.

La colocation ainsi que la cohabitation présentent de nombreux avantages : remède à la solitude, réaction à la baisse du pouvoir d'achat, alternative à la maison de retraite. Elles permettent aux personnes âgées de vivre chez elles dans un cadre sécurisant et bienveillant le plus longtemps possible et d'éviter ou de retarder l'entrée en RPA.

GÉRIATRIE SOCIALE

Le gériatre Stéphane Lemire développe actuellement un réseau de gériatrie sociale. Il a imaginé un modèle de gériatrie qui permet d'établir un trait d'union entre les services communautaires et les services institutionnels en campant son action à même le milieu de vie des aînés et leur domicile tout en tenant compte de leurs besoins. Pour plus d'information sur le sujet, consultez le site de la Fondation AGES.

Le document « Un Québec pour tous les âges - Plan d'action 2018-2023 » produit par le gouvernement du Québec révèle qu'en 2031, une personne sur quatre aurait 65 ans et plus. Les statistiques le confirment, le vieillissement est prévisible. Il est temps d'agir avant que la situation devienne inquiétante.





Repenser pour mieux réduire

CHARLES-DAVID DUCHESNE
Conseiller à la vie associative
et en appui aux dossiers sociaux



SEMAINE QUÉBÉCOISE DE RÉDUCTION DES DÉCHETS (SQRD)

On a l'habitude d'entendre parler des 3R-V, qui sont Réduire, Réutiliser, Recycler et Valoriser. Mais au-delà de ces 3 R, nous pouvons Refuser, et avant tout, Repenser.

Cette année, durant la SQRD, repensons collectivement notre façon de consommer.

En voyant comment les changements climatiques affectent notre quotidien, pouvons-nous réfléchir à de meilleures façons d'utiliser nos ressources, d'optimiser notre chaîne d'approvisionnement, de remettre en question nos façons de faire, pour voir si ça nous convient vraiment ?

On connaît les trucs et astuces pour réduire notre production de déchets, mais comment les mettre en pratique de façon durable ? En se questionnant sur notre consommation, en ayant en tête les enjeux qu'elle occasionne, il devient plus évident de faire des choix qui sont en harmonie avec nos valeurs environnementales.

Faisons ensemble un pas de plus vers la réduction. Prenons le temps de repenser pour mieux réduire.

REPENSER LA SQRD, DURANT TOUTE L'ANNÉE

La SQRD évolue et sort de son cadre. Elle sera présente durant toute l'année, afin de favoriser nos efforts de réduction à long terme.

De plus, la Semaine changera de date dès 2023. Elle aura lieu au printemps. De cette façon, les actions et activités entreprises pourront être mieux planifiées et leur promotion pourra se faire à l'avance.

2022 sera une année de transition pour la SQRD. Les événements auront lieu, comme à l'habitude, à l'automne, mais les thèmes journaliers proposés seront ensuite repris et approfondis durant les mois qui suivront. Les participants pourront en apprendre davantage sur les astuces de réduction, et ils pourront prendre le temps de les mettre en application dans leur quotidien, de façon graduelle et à leur rythme.

On connaît les trucs et astuces pour réduire notre production de déchets, mais comment les mettre en pratique de façon durable ?



DES THÈMES PROPOSÉS DU 21 AU 30 OCTOBRE 2022

Le gaspillage alimentaire

Rien ne se perd, tout se mange... ou presque!
Qu'arriverait-il si on éliminait complètement le gaspillage alimentaire?

Les emballages

Déballer pour mieux conserver. Quels sont les emballages nécessaires? Quelles sont les alternatives à l'emballage?

L'habillement

Mieux remplir sa garde-robe avec moins de vêtements... ou comment se vêtir plus durablement.

La réparation de nos objets

Donner un second souffle en réparant. Comment contrer l'obsolescence?

L'économie circulaire

Embarquons dans la boucle, et restons-y! Pour réduire l'exploitation des ressources et partager avec la communauté.

Désencombrer pour moins y penser

Devant l'abondance d'objets que nous possédons, jouons aux minimalistes, repensons notre besoin de posséder autant de choses.

*Plus de détails concernant l'organisation de cette semaine suivront. Pour demeurer à l'affût, visitez la page Facebook de la SQRD ou abonnez-vous à l'infolettre de l'AREQ.



DES ACTIONS SIMPLES MAIS EFFICACES

Demander à ne plus recevoir de publicités par courrier

Saviez-vous que Poste Canada offre des autocollants que vous pouvez apposer sur votre boîte aux lettres qui indiquent que vous ne souhaitez plus recevoir de publicités? C'est là un excellent moyen pour éviter d'avoir à en disposer.

Découvrir les aliments produits au Québec

Prenez conscience du chemin parcouru par les aliments que vous consommez avant qu'ils ne vous parviennent. De très bons produits sont cultivés et conçus au Québec. Privilégier leur consommation en saison permet, à terme, de réduire la quantité de gaz à effet de serre produite pour qu'ils parviennent jusqu'à votre assiette.

Emprunter et prêter plutôt qu'acheter et emmagasiner

Plutôt que de tout acheter, osez provoquer des échanges pour rentabiliser les articles que vous possédez déjà ou faire des économies en les empruntant lorsque vous n'en avez besoin que de façon ponctuelle.



PREMIERS RÉSULTATS

Recherche-action sur la relève et la participation

LAURIER CARON

Responsable de la recherche-action sur la relève et la participation sociale



En mars 2021, le conseil national de l'AREQ a donné son aval au projet de recherche-action sur la relève et la participation. De juin à novembre 2021, dix rencontres régionales de consultation ont réuni des membres engagés et des membres non engagés ou nouveaux membres. Ces rencontres ont permis de faire le point dans chacune des régions sur le problème de la relève et de la participation. À la suite de ces rencontres, l'AREQ a réalisé en janvier 2022 un important sondage auprès des membres qui se sont joints à l'Association entre 2015 et 2021. Ces deux consultations ont conduit à la production d'un guide à l'intention des secteurs et d'un guide pour les bénévoles.

À toutes les étapes de la recherche-action, nous avons pu compter sur l'apport essentiel du comité ad hoc et du groupe de réflexion élargi sur la relève et la participation. Nous présentons ici quelques grandes lignes du sondage auprès des nouveaux membres et un aperçu des deux nouveaux guides accessibles en ligne.

LES NOUVEAUX MEMBRES DE L'AREQ S'EXPRIMENT

Deux mille trois cent quarante-huit personnes des diverses régions du Québec et des diverses catégories d'emploi ont répondu au sondage de 2022 qui portait sur leur passage et leur vécu à la retraite ainsi que sur les contacts qu'elles ont eus avec l'Association depuis qu'elles ont pris leur retraite.



40 % des répondantes et répondants étaient épuisés lorsqu'ils ont laissé le travail.

ON NE S'ENNUIE PAS À LA RETRAITE

Dans une forte proportion, les personnes sondées étaient heureuses de prendre leur retraite et prêtes à le faire lorsqu'elles l'ont fait ; plusieurs personnes exprimaient toutefois ne pas avoir eu vraiment le choix de prendre leur retraite. On peut signaler à cet égard que 40 % des répondantes et répondants étaient épuisés lorsqu'ils ont laissé le travail. Cela explique que près de deux personnes sur trois ont eu comme priorités lors des premières années de retraite de se reposer et de prendre soin de leur condition physique.

Près d'une personne sur deux a aussi dû prendre soin de membres de sa famille ou de proches depuis leur retraite. Parmi les autres activités qui occupent ces personnes nouvellement retraitées, soulignons la garde des petits-enfants, le travail à temps partiel, le bénévolat, les rénovations, la lecture et les voyages.

PARTICIPER D'AVANTAGE À L'AREQ? PEUT-ÊTRE QUE OUI...

La plupart des personnes sondées ont une perception positive de l'AREQ et du rôle que joue l'Association socialement. Toutefois, seulement une personne sur deux a participé à au moins une activité de l'AREQ depuis sa retraite. Plusieurs ont par ailleurs exprimé l'intention de participer davantage aux activités de l'AREQ si elles rejoignaient leurs intérêts et leurs

besoins, si elles étaient à proximité de leur domicile et si on pouvait y rencontrer d'anciens collègues.

Même si la plupart des personnes ne souhaitent pas prendre d'engagement au sein de l'Association pour le moment, plusieurs ont montré de l'ouverture à y contribuer si la tâche était précise et limitée dans le temps et si elles pouvaient se sentir utiles en mettant à profit leurs talents, leurs connaissances ou leurs compétences.

Rejoindre ces nouveaux membres et les amener à participer représente un défi aux multiples facettes pour l'AREQ. Offrir des activités et des actions qui les accrochent, veiller à ce que ces nouveaux retraités se reconnaissent dans l'Association, les amener progressivement à s'y impliquer, mais aussi les convier à prendre leur place au sein de l'Association.

DE NOUVEAUX GUIDES POUR LES SECTEURS ET LES BÉNÉVOLES

Faisant suite aux rencontres régionales de consultation sur la relève et la participation et au sondage auprès des nouveaux membres, l'AREQ a produit deux guides, l'un s'adressant aux secteurs, l'autre aux bénévoles. Ils ont pour objectif d'aider les secteurs à accroître la participation et l'implication des membres, et en particulier des nouveaux membres de l'AREQ.





ACCROÎTRE LA PARTICIPATION ET L'IMPLICATION DES NOUVEAUX MEMBRES DE L'AREQ

Chaque année, quelque mille nouveaux membres se joignent à l'AREQ après avoir pris leur retraite. Le quart des 60 000 membres de l'AREQ ont moins de 70 ans, et la plupart de ces nouveaux membres participent peu aux activités et à la vie de l'AREQ pour des raisons personnelles et organisationnelles. Sans penser que cela va changer du jour au lendemain, il est possible de travailler à une plus grande participation des personnes nouvellement retraitées à la vie de l'Association.

Pour appuyer les initiatives des secteurs visant à rejoindre ces nouveaux membres et les amener à participer à des activités, le guide à l'usage des secteurs contient diverses informations sur les nouveaux membres de l'AREQ, les démarches à réaliser pour les rejoindre, les activités d'accueil, les activités en général, et les moyens d'information et de communication à privilégier. Une section du guide est aussi consacrée à l'implication de ces nouveaux

membres dans l'Association ou dans d'autres associations et sphères d'activités.

Plusieurs questions surgissent lorsqu'il s'agit des nouveaux membres. Comment et à quel moment peut-on entrer en contact avec les futurs et les nouveaux membres de l'AREQ? Qu'est-ce qui peut être fait lors des sessions de préparation à la retraite de l'AREQ et avec les syndicats? Quels outils possédons-nous à l'AREQ pour rejoindre ces nouveaux membres? Comment devrait-on les accueillir? Que faut-il prévoir lors d'une activité d'accueil? Comment peut-on mieux intégrer les membres qui ne proviennent pas de l'enseignement? Quelles activités sont susceptibles d'intéresser les nouveaux membres? Si les activités proposées ne les intéressent pas, que faut-il faire? Doit-on solliciter les nouveaux membres pour qu'ils s'impliquent dans l'Association? À quel moment et sur quoi? C'est à ces nombreuses questions que le guide tente de répondre.





Le guide proposé est un instrument de soutien. Il ne vise pas à imposer un modèle unique mais plutôt à aider les secteurs et les régions dans la recherche des meilleures façons de faire. S'il vise en particulier une meilleure participation des personnes nouvellement retraitées et éventuellement leur implication, le guide contient des pistes d'action qui pourront aussi s'appliquer à des membres qui font partie de l'AREQ depuis plus longtemps.

ÊTRE BÉNÉVOLE AUJOURD'HUI

Le deuxième guide est publié cette fois à l'intention des bénévoles. Il sera utile à toute personne qui souhaite commencer un engagement bénévole à l'AREQ ou dans d'autres associations ou secteurs d'activités. Il le sera également pour des personnes qui sont déjà engagées et qui veulent réfléchir à leur engagement.

En suscitant une réflexion sur le bénévolat, le guide a pour objectif de donner le goût aux membres de l'AREQ et aux personnes âgées en général de commencer et de poursuivre un engagement bénévole. Il vise aussi à faire connaître diverses formes de bénévolat à l'AREQ et dans la communauté. Il a finalement comme objectif de soutenir les secteurs relativement au recrutement et à l'accompagnement des bénévoles. Bien que conçu à l'origine pour les membres de l'AREQ, il pourra être utilisé dans d'autres associations qui s'appuient sur l'action bénévole pour accomplir leur mission.

Le guide soulève de nombreuses questions auxquelles il ne répond que partiellement, car ce sont souvent les personnes concernées qui peuvent le mieux y répondre. Pourquoi s'impliquer bénévolement aujourd'hui? Y a-t-il un âge pour faire du bénévolat? Pour quelles raisons devrais-je m'impliquer bénévolement? Qu'est-ce que cela donne? En ai-je le goût, le temps, la capacité? A-t-on vraiment besoin de moi? Qu'est-ce que je pourrai apporter à l'organisme? Pourrai-je mettre fin facilement à cet engagement?



Où devrais-je m'engager bénévolement? Quels sont les engagements bénévoles possibles à l'AREQ? Quelles sont les autres possibilités d'engagement dans la communauté?

En plus de soutenir la réflexion sur ces questions, le guide suggère quelques pistes d'action et de réflexion pour durer dans l'engagement.

POURUIVRE LES EFFORTS VISANT À ACCROÎTRE LA PARTICIPATION ET À SUSCITER UNE RELÈVE

Ce n'est pas d'aujourd'hui que l'on se questionne à l'AREQ sur les moyens d'accroître la participation et de susciter une relève. Cette préoccupation a toujours été présente à l'Association, tout comme elle l'est dans la plupart des associations de personnes âgées ou de bénévoles. Les diverses étapes de la recherche-action ont montré qu'il fallait poursuivre les efforts visant à rejoindre l'ensemble des membres, ne pas baisser les bras. Beaucoup de secteurs ont remis cette question à l'ordre du jour et pourront utiliser les guides pour améliorer leurs pratiques.

Il est possible de travailler à une plus grande participation des personnes nouvellement retraitées à la vie de l'Association.





Conseils gagnants pour réduire votre facture d'épicerie

ISABELLE HUOT | Docteure en nutrition

La hausse du coût des aliments est une réalité qui touche de plus en plus de personnes en raison de la forte inflation actuelle. En effet, en février 2022, le taux d'inflation alimentaire atteignait 7,4 % au Canada, un sommet depuis presque 15 ans. Cette hausse des prix pousse les Canadiens à rechercher des solutions pour réduire leur facture d'épicerie. Mes conseils !



1 CONSULTER LES CIRCULAIRES ET LES APPLICATIONS

La première étape pour économiser de l'argent à l'épicerie est de consulter les circulaires ou les applications numériques afin de dénicher chaque semaine les aliments à rabais. Toutefois, sachez que les circulaires des épiceries ne présentent pas uniquement des aliments à rabais. Veillez à toujours vérifier que le prix de l'article est réduit, sinon il peut s'agir du prix régulier.

2 DEVENIR MEMBRE

Certaines épiceries proposent des cartes de membre ou des cartes de points qui permettent de réaliser des économies. Informez-vous auprès du service à la clientèle.

3 FAIRE L'INVENTAIRE

Faites l'inventaire de tous les aliments dans votre cuisine (ex. : réfrigérateur, congélateur, placards, etc.) et utilisez ce que vous avez déjà avant d'acheter davantage. Cela permet de réduire le gaspillage alimentaire et d'éviter les achats en double.

4 PLANIFIER LES REPAS

Planifier les repas de la semaine en fonction des rabais hebdomadaires et des aliments que vous avez dans votre cuisine vous permet de consommer moins tout en réalisant de belles économies.

5 SÉLECTIONNER DES RECETTES SIMPLES

Lors de la planification des repas, sélectionnez des recettes simples avec peu d'ingrédients ou avec des ingrédients communs. Cela vous permettra de maximiser l'utilisation des aliments, d'acheter moins et de réduire vos coûts.



6 DRESSER UNE LISTE D'ÉPICERIE

Une fois que vous avez établi votre menu de la semaine, dressez votre liste d'épicerie. Rédiger une liste d'épicerie et s'y tenir contribue à éviter les achats impulsifs, qui peuvent grandement augmenter la facture d'épicerie lorsqu'ils sont cumulés.

7 FAIRE L'ÉPICERIE LE VENTRE PLEIN

Évitez d'aller à l'épicerie le ventre vide. La faim peut augmenter les achats impulsifs à l'épicerie et donc la facture.

8 COMPARER LES PRIX EFFICACEMENT

Pour calculer le prix des aliments efficacement, comparez le prix aux 100 g ou aux 100 ml. Vous pourrez ainsi déterminer quels aliments sont les moins chers et vous en aurez plus pour votre argent.

9 PRIVILÉGIER LES GRANDS FORMATS

Achetez des aliments en grands formats plutôt qu'en portions individuelles, notamment les aliments qui ont une longue durée de conservation (ex. : gruau, riz, etc.) ou que vous consommez en grande quantité. En général, les aliments vendus en grands formats (ex. : yogourt, gruau, etc.) sont moins chers que les mêmes aliments vendus en formats individuels.

10 OPTER POUR LES MARQUES MAISON

Privilégiez les marques maison (Compliments chez IGA, Sélection et Irrésistibles chez Métro et Le Choix du Président chez Maxi et Provigo) aux autres marques du commerce. Les produits des marques maison sont souvent moins chers que les mêmes produits d'autres marques commerciales. Cela vous permet d'économiser pour un produit de qualité similaire.

11 ADOPTER LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Quelques fois par semaine, végétaliser les protéines de votre alimentation (ex. : légumineuses, tofu, tempeh, etc.) vous permet de réaliser de belles économies puisque ces dernières sont moins chères que les protéines animales.

12 PRIVILÉGIER LES ALIMENTS DE SAISON ET LOCAUX

Les aliments de saison et locaux sont souvent moins chers que les aliments importés ou hors saison. En plus, vous encouragez l'économie québécoise.

13 ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

N'achetez pas plus d'aliments périssables que vous ne pouvez en consommer en une semaine, sauf si vous prévoyez de les congeler.

14 SE MÉFIER DU MARKETING ALIMENTAIRE

Ne vous laissez pas avoir par le placement des produits à l'épicerie. Il s'agit d'un outil de marketing. Les aliments à la hauteur des yeux sont souvent plus chers que les autres produits. De plus, les produits disposés aux extrémités des allées ne sont pas nécessairement en rabais. Au contraire, il s'agit souvent d'un endroit stratégique pour faire la promotion de nouveaux produits.

15 RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ALIMENTS TRANSFORMÉS ET ULTRATransFORMÉS

En général, moins les aliments sont transformés moins ils coûtent chers. Par exemple, acheter une poitrine de poulet à apprêter soi-même coûte moins cher qu'une poitrine de poulet déjà marinée. En transformant vous-même les aliments, vous pouvez réduire vos dépenses à l'épicerie.

16 ACHETER DES LÉGUMES ET DES FRUITS SURGELÉS

Les légumes et les fruits surgelés sont souvent moins chers que les légumes et les fruits frais, et leur valeur nutritionnelle est similaire.



Découvrez d'autres conseils sur mon site :
www.isabellehuot.com/blogs/articles.



Le pouvoir des personnes âgées

ANDRÉ LEDOUX

Gérontologue • Président du CA de l'Observatoire Vieillesse et Société



La pandémie a porté un dur coup à la vie quotidienne de nos aînés. Ne revenons pas sur tout ce qui s'est passé dans nos CHSLD, nos RPA ou même dans nos domiciles : les « vieux » ont souvent été malmenés, voire ostracisés avec peu de raisons justifiables, au nom de la surprotection.

Pourtant, ils sont très nombreux à vivre normalement en composant allègrement avec les mesures sanitaires. C'est sans doute parce qu'ils sont résilients et qu'ils ont conscience de leur utilité sociale ; ils sont plus de 1,5 million âgés de plus de 65 ans. Car il est faux de prétendre que ces personnes vivent aux crochets de la société.

LA CONTRIBUTION FINANCIÈRE DES PERSONNES AÎNÉES

Leur contribution financière à l'économie est indiscutable. D'après les informations gouvernementales, les aînés canadiens de 50 ans et plus paient davantage d'impôt que les classes sociales plus jeunes, sans oublier les nombreuses taxes qui les attendent lors de leurs achats qui, en biens et services, s'élèveraient à 20 milliards annuellement. Près du tiers des personnes de plus de 70 ans apportent un soutien pécuniaire à leurs petits-enfants. Et par leur fréquentation des centres commerciaux et des restaurants, leurs escapades et voyages, ils constituent un rouage important de la vie économique.



Certains affirment qu'ils coûtent cher au système de santé. Il faudrait y voir de plus près. Le coût de la technologie médicale est astronomique ; la hausse vertigineuse des médicaments, si profitable à l'industrie pharmaceutique, gruge le budget du gouvernement ; passons sous silence les exigences salariales de la bureaucratie et la rémunération des médecins... Qui plus est, un bon nombre d'âinés vivent en relative bonne santé.

L'ENGAGEMENT SOCIAL

Faut-il insister sur leur engagement social ? Croire que les personnes âgées sont clouées à la maison demeure une grave erreur d'appréciation de leurs talents et de leur expérience. En effet, ils sont plus de la moitié des 55 ans et plus à faire partie d'une association au Québec. La FADOQ compte près de 550 000 membres, la Coalition pour la dignité des âinés, 150 000, l'AREQ, 57 000 et l'AQDR environ 40 000. Les associations de personnes âgées sont une force du pouvoir gris, et les âinés sont bien présents dans plusieurs sphères de la société.

Le bénévolat est un fleuron tout à l'honneur des âinés. La génération qui précède celle des baby-boomers ayant actuellement plus de 70 ans demeure encore présente dans les services à la population, que ce soit dans les établissements de

santé, les bibliothèques publiques ou les associations caritatives. Au Québec, près de deux millions et demi de personnes, dont un bon nombre de personnes âgées, consacrent annuellement plus de 400 000 heures au bénévolat, ce qui représente, à 10 dollars l'heure, la rondelette somme de 4 millions de dollars. Bien sûr, la pandémie est venue bousculer sérieusement les organisations bénévoles.

L'INTERGÉNÉRATIONNEL

Les transferts intergénérationnels sont aussi une marque de commerce des personnes âinées, lesquels s'amorcent d'abord dans les milieux du travail où les plus âgés communiquent savoir et expérience aux plus jeunes. Un transfert des connaissances que l'on peut observer ailleurs comme l'aide à la famille et les conseils judicieux prodigués à leurs proches. Les transferts financiers ne sont pas non plus à dédaigner lors de legs ou d'héritages.

Depuis deux ans, les « vieux » ont été muselés à certains égards ; ils ont souffert d'âgisme. Le temps est venu de les écouter et de leur laisser la parole individuellement ou par le biais des mouvements associatifs. Ils ne sont pas nécessairement un poids pour la société ; bien au contraire, ils en sont une richesse que l'on doit reconnaître.





La vitesse qui tue

VIATEUR DUPONT

Québec-Chaudière-Appalaches (03) secteur Des Deux-Rives (D)



Si la vitesse tue sur les routes, attardons-nous plutôt ici à cette Grande Vitesse quotidienne, celle qui nous force à vivre de plus en plus rapidement, et qui, selon des études sérieuses, serait la cause de plusieurs maladies.

Nos comportements à vitesse « Grand V » proviennent assurément des médias, télévision et radio. Les champions du micro sont de plus en plus incompréhensibles en raison de leur débit trop rapide et de leur mauvaise élocution. On se demande parfois si c'est un robot qui s'adresse à nous.

Le danger dans ce langage servi à toute vitesse, c'est de provoquer de la confusion. Un message tronqué, erroné, c'est la porte ouverte aux interprétations et aux déformations du contenu véhiculé.

Faisons un parallèle avec la qualité des produits du marché. On sait tous que la vitesse de fabrication entraîne parfois une baisse de qualité d'un produit, ce qui peut avoir des répercussions dans plusieurs aspects de nos vies.

Pour mettre fin aux effets néfastes de la vitesse « Grand V », essayons de retenir le comportement d'une nation qui a vécu entre 900 et 1200 de notre ère, la nation des Toltèques. Selon le Dr Don Minguel Ruiz,

un chirurgien mexicain, et son fils, Don José, cette nation s'était dotée de 5 accords de vie qu'on pourrait résumer ainsi :

- 1 QUE VOTRE PAROLE SOIT IMPECCABLE.
- 2 NE RÉAGISSEZ À RIEN DE FAÇON PERSONNELLE.
- 3 NE FAITES AUCUNE SUPPOSITION.
- 4 FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX.
- 5 DÉVELOPPEZ UN ESPRIT CRITIQUE ET APPRENEZ À ÉCOUTER.

Quel modèle! N'est-ce pas épatant qu'une société aussi avant-gardiste ait pu exister à cette ère? Et si nos sociétés mettaient ces accords en pratique... C'est peut-être une utopie. Mais n'a-t-on pas le droit de rêver et d'espérer vivre à l'exemple des Toltèques? Notre société pourrait évoluer dans l'harmonie.



Le yoga : cette discipline aux multiples bienfaits

ISABELLE CYR

Cofondatrice de 55+ YOGA, le studio de yoga virtuel du bien- vieillir

Saviez-vous que les bienfaits du yoga, tant physiques que psychologiques, sont prouvés scientifiquement ? Plusieurs études confirment que la pratique du yoga permet de renforcer les muscles, d'augmenter la flexibilité, l'énergie et de diminuer le stress dans le but de bien vieillir.

Cette pratique est bien plus qu'un simple système d'exercices : elle permet de développer l'équilibre, le calme, l'harmonie, la pleine conscience, l'altruisme et l'éveil spirituel. Avec son amalgame de postures, de techniques de respiration et de méditation, elle constitue une discipline complète.

LE YOGA : BON POUR LE MORAL

Certaines recherches ont démontré qu'une séance de yoga de 60 minutes comportant des exercices de respiration réduit le niveau de cortisol, l'hormone du stress. La respiration profonde intégrée dans la pratique permet de relaxer le système nerveux et de réguler la quantité de cortisol sécrétée dans le corps. En réduisant le stress et l'anxiété, cette discipline diminue aussi les troubles du sommeil.

QUELQUES BIENFAITS PHYSIQUES DU YOGA

Parmi ses nombreux bienfaits physiques, la pratique du yoga atténue les douleurs causées par l'arthrite en tonifiant les muscles tout en les allongeant. Cela réduit la pression sur les articulations en les soutenant adéquatement. La grande variété de postures permet aussi de bouger les articulations dans toutes les directions, favorisant ainsi une amplitude de mouvement maximale.

Évidemment, plusieurs composantes du corps humain jouent un rôle sur l'équilibre : le système musculosquelettique, le système nerveux, le système vestibulaire, le système de traitement visuel dans le cerveau et les propriocepteurs. Grâce aux positions de yoga, tous les systèmes sont sollicités. C'est ainsi que la proprioception s'améliore et que vous devenez plus conscient de votre corps dans l'espace. Cela se reflète d'ailleurs par un meilleur alignement corporel dans vos activités quotidiennes et une diminution marquée des risques de chute.

POUR TOUTES QUESTIONS
SUR NOTRE STUDIO VIRTUEL
DU BIEN-VIEILLIR :

info@55plusyoga.com





RENAUD TURCOTTE

Comité national du magazine *Quoi de neuf* et des communications

1 Cédric a découpé des carrés et des pentagones. Lorsqu'il compte les côtés de toutes ces formes, il obtient 69. Sachant qu'il a plus de carrés, combien a-t-il de pentagones? _____

2 Trouvez le plus grand nombre de triangles rectangles dont les côtés de l'angle droit mesurent 4 cm et 9 cm, qu'on peut découper dans un carton rectangulaire de 19 cm sur 31 cm.



3 Jonathan, Yannick et Mathieu demeurent à Longueuil, Delson et Brossard, mais pas nécessairement dans cet ordre. De plus, ils possèdent chacun une auto de marque différente : Toyota, Honda et Subaru. À partir des informations qui suivent, nommez la ville où chacun habite ainsi que la marque d'auto qu'ils conduisent.

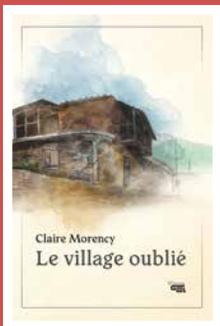
- Mathieu n'habite pas Brossard et n'a pas de véhicule Honda. _____
- Yannick ne demeure pas à Longueuil et ne conduit pas un véhicule Honda. _____
- Celui qui possède un véhicule Subaru habite à Brossard. _____
- Le résident de Delson ne conduit pas un véhicule Toyota. _____

4 Selon le contexte, certains mots peuvent être du genre masculin ou féminin. C'est le cas des cinq mots que vous devez trouver à l'aide des deux définitions données.

- a) Opération chirurgicale _____ Service rattaché à une juridiction
- b) Jeune matelot _____ Dessert
- c) Fonction biologique _____ Écrit où l'on résume une question
- d) Comparaison _____ Qui suit la même direction
- e) Mouvement circulaire _____ Construction en hauteur

Nos membres publient

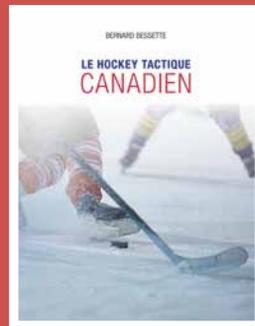
Pour en savoir plus à propos de ces publications ou encore pour faire connaître la vôtre, rendez-vous à areq.lacsq.org/publication/nos-membres-publient/.



LE VILLAGE OUBLIÉ
Claire Morency



RENDEZ-VOUS MANQUÉS
Bernard Julien



LE HOCKEY TACTIQUE CANADIEN
Bernard Bessette



L'AUBERGE DES QUATRE LIEUX
Richard Gougeon



COUPS DE COCHON
Chantal Beauregard



Campagne automnale de sollicitation de la Fondation Laure-Gaudreault

ROBERT GAULIN | Président

Depuis trois ans, la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) invite chacune des dix régions à organiser une campagne régionale de sollicitation, à l'automne. Certaines régions comme l'Estrie et Montréal tiennent de telles campagnes depuis plusieurs années.

Cette action vise à accroître le nombre de dons individuels et personnels et à faire un rappel aux personnes donatrices qu'il est temps de renouveler leur don.

La FLG a été créée par l'AREQ pour lui permettre d'élargir sa mission sociale, en comptant sur les contributions volontaires des membres et plus largement celles de l'ensemble de la société, au bénéfice des personnes âgées ou des jeunes dans le besoin. La mission première de la FLG est donc de recueillir de l'argent grâce à vous.

Vous pouvez y aller de votre contribution de bien des manières : en participant aux activités de financement, aux tirages du genre moitié-moitié, en devenant membre. Il n'est pas toujours évident de se déplacer pour participer aux activités organisées dans les secteurs, mais il est toujours possible de faire un don personnel.

L'engagement et la solidarité peuvent aussi s'exprimer par l'action bénévole. La Fondation repose essentiellement sur le bénévolat, qui prend son sens dans les montants recueillis pour accomplir sa mission. Pensez-y !

Après plus de 30 ans d'existence, la Fondation doit davantage compter sur les dons personnels pour dépasser un certain plafond. C'est tout de même admirable que nous puissions remettre en aide aux organismes ou aux personnes entre 130 000 \$ et



150 000 \$ par année. En comptant sur votre précieuse contribution, nous pouvons sûrement faire plus.

Comme moi, vous êtes certainement sollicités pour soutenir différentes causes. Dans votre budget de dons, il y aurait de multiples raisons pour faire une place à la FLG : votre argent est utilisé à plus de 90 % dans votre région et va à des œuvres connues et choisies par le milieu ; les frais de gestion sont minimes et aucun salaire n'est payé ; l'argent n'est pas utilisé pour des campagnes de promotion coûteuses.

La FLG remet chaque année un reçu fiscal pour les dons cumulés de 15 \$ ou plus.

La FLG a besoin de vous et de votre don, que vous pouvez faire en ligne sur le site de la Fondation ou autrement. Votre don vous affectera peu financièrement, mais il fera une grande différence pour celles et ceux qui en profiteront.





Le plus GRAND

LISE LABELLE

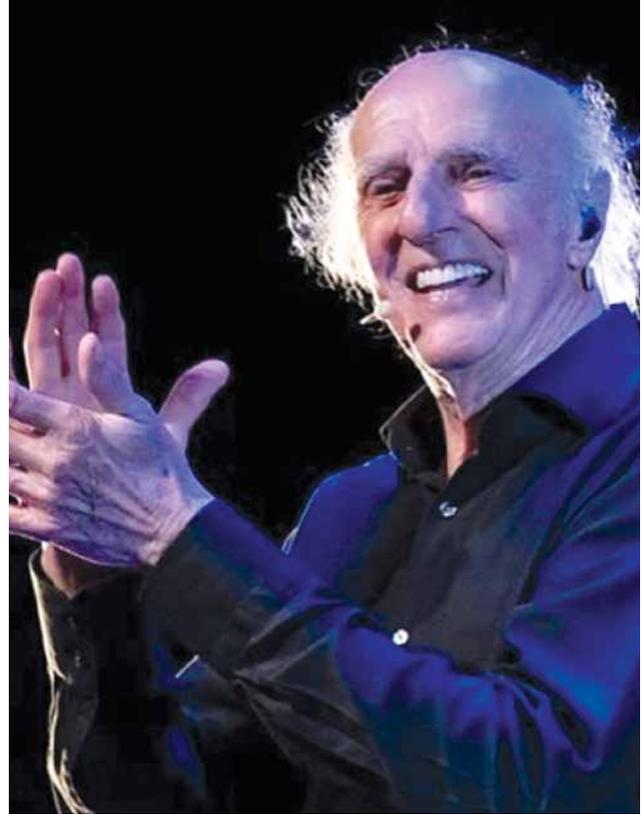
Île de Montréal (06) secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)

L'automne me rappelle que notre barde national, Gilles Vigneault, ajoute une année à une existence déjà bien remplie. Le 27 octobre, Gilles Vigneault célébrera son 94^e anniversaire de naissance.

Gilles Vigneault, c'est plus de 400 textes dont la majorité sont devenus des chansons, et la musique qui les supporte est l'œuvre de l'un des musiciens qui l'ont accompagné au fil des ans, de Vigneault lui-même ou d'une collaboration des deux.

Auteur-compositeur-interprète, Gilles Vigneault est, à mon avis, le plus Grand parmi ceux et celles qui correspondent à cette appellation. Tel un orfèvre qui polit le métal pour en faire un bijou, Vigneault peaufine ses textes et en fait des bijoux d'écriture. Le mot juste, le verbe vivant, la métaphore, le rythme, la rime riche sont ses outils de prédilection.

Natif de Natashquan, la forêt et la mer lui serviront de sources d'inspiration tout au long de sa vie. Travailleur infatigable, il a lancé son dernier opus en septembre 2021. Intitulé *Comme une chanson d'amour*, il y parle d'amour, bien sûr, mais aussi du langage, de l'air, du feu, de l'eau, de la terre et de la lumière. À travers l'ensemble de son œuvre, il a beaucoup abordé le thème du pays (*Il me reste un*



pays, *Les gens de mon pays*), celui des rapports avec les Autochtones (*Jack Monoloy*, *Coyot'Bill*), et celui de la mort mentionnée discrètement dans *Vivre debout*. Il nous a offert un hymne québécois, *Gens du pays*, qui, avec le temps, a détrôné le *Bonne fête* qui n'était qu'une traduction de *Happy Birthday*.

Conteur de grand talent, il a aussi enrichi la littérature jeunesse avec, entre autres, *Les Quatre saisons de Piquot* et *Un cadeau pour Sophie*.

*Joyeux anniversaire, Gilles Vigneaultt!
Nous sommes fiers de vous.*

SOLUTIONS : REMUEZ VOS MÉNINGES ! VOL. 45, N°1

1 Il y a 11 carrés et 5 pentagones.

2 28 triangles

3 Jonathan : Delson, Honda ; Yannick : Brossard, Subaru ; Mathieu : Longueuil, Toyota.

4 a) Greffe b) Mousse c) Mémoire d) Parallèle e) Tour



Qu'ont-ils en commun ?

ROBERT GAULIN
Collaborateur



Qu'ont en commun l'infirmière pressée qui commande un café au service à l'auto d'un Tim Horton et la caissière qui reçoit sa commande ? Qu'ont en commun cet enfant de Longueuil qui crée un monde avec ses briques *Lego* et l'opératrice danoise des 60 robots qui fabriquent les fameuses briques ? Qu'ont en commun cette jeune notaire qui va porter son bac de matières recyclables au bord du chemin et l'éboueur qui videra ce bac dans son camion quelques heures plus tard ? Qu'ont en commun cet enseignant qui peine à transmettre sa passion de connaître à un élève récalcitrant et le garagiste qui répare les freins de l'auto de cet enseignant ?

Qu'ont en commun ce prisonnier entamant sa huitième année d'incarcération et ce comptable fonctionnaire comptant les années qui le séparent de sa retraite ? Qu'ont en commun cette créatrice de mode à la recherche d'un nom pour son nouveau

magasin et cette mère à la recherche d'une robe pour sa fille dans la friperie de son quartier ? Qu'ont en commun ce pilote du Saint-Laurent qui prend en charge un bateau venu du Cap Vert et cette chauffeuse du métro de la ligne Orange qui, dans le noir, pense au ciel bleu qu'elle a quitté en entrant au boulot ? Qu'ont en commun le Pape, grand patron de l'Église catholique, et Rupert Murdoch, le grand patron de l'entreprise de désinformation Fox News ?

Toutes ces personnes, hommes et femmes, jeunes et vieux, pauvres et riches, croyants et incroyants, savants et ignorants, qui peinent à trouver le chemin du bonheur à travers les embûches que la vie s'amuse à leur tendre, tous ces gens de toutes les régions de tous les pays du monde ont en commun d'être très également victimes actuelles et futures de la crise climatique et soumis à l'obligation urgente d'imaginer et de créer un autre monde. Car ils ont en commun d'être des dépositaires de la Terre.



AREQ (CSQ)
Bureau 100
320, rue Saint-Joseph Est
Québec (Québec) G1K 9E7



Profitez de la force de votre groupe



En tant que **membre** de l'**AREQ (CSQ)**, vous pouvez économiser sur vos **assurances auto, habitation et entreprise** grâce au partenariat entre votre syndicat et **La Personnelle**.



Tarifs de groupe exclusifs



Rabais si vous combinez vos assurances auto et habitation



Agents en assurance de dommages qui vous aident à trouver d'autres moyens d'économiser

Découvrez les avantages de faire partie de votre groupe.
csq.lapersonnelle.com
1 888 476-8737



Centrale des syndicats du Québec

Partenaire de la **CSQ**



laPersonnelle

Assureur de groupe auto, habitation et entreprise

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. La marque **La Personnelle**^{MD} ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.