

L'Écho du Secteur

Outaouais (07) Secteur Hull-Aylmer Mai 2025 Volume 15 numéro 1



NOUS SOMMES L'AREQ OUTAOUAIS

Sommaire

Mot de la présidente
sectorielle

Mot de la présidente
régionale

Ça s'est passé chez nous

Testons nos connaissances

Remerciements

Poèmes

À vos jeux

Nouvelles règles de
participation

Nouveaux membres



Hull-Aylmer
contact@areq-hullaylmer.ca

www.hullaylmer.areq.lacsq.org

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ



HÉLÈNE HAMELIN

PRÉSIDENTE SECTORIELLE
AREQ HULL - AYLMEYER

Lors du dernier Conseil national qui a eu lieu en mars dernier à Saint-Hyacinthe, nous avons participé à une conférence par Frédérick Gagnon, de la chaire Raoul-Dandurand, sur les tactiques de Donald Trump.

C'est une conférence qui m'a en quelque sorte rassurée, car j'ai compris sa façon de faire qu'on appelle « flooding the zone ». Cela consiste à donner plein d'informations, une après l'autre, même si celles-ci sont des mensonges. Ainsi, les opposants et les médias ne savent plus sur quel dossier se pencher, tellement il y en a.

Je vous encourage à vous informer sur cette tactique : flooding the zone.

Pour ma part, je crois que quand on connaît la façon de faire de quelqu'un, on arrive à prendre un meilleur recul pour analyser la situation et là, on sort de l'émotionnel et on devient plus rationnel. Une autre chose que j'ai retenue,

c'est qu'il y a des sujets dont monsieur Trump ne veut pas entendre parler. Il y a celui de l'inflation et on peut se douter pourquoi. Un autre sujet dont on entend de moins en moins parler est celui de l'immigration, car les statistiques disent que Joe Biden a exporté par mois plus d'immigrants que lui. Hé oui!



Enfin, l'intervention d'une participante m'a conscientisée à l'utilisation du mot « Américains ». J'aimerais vous souligner que nous aussi, nous faisons partie des Amériques; nous sommes les Américains du nord. Alors à l'avenir, j'utiliserai plutôt le terme, les Étatsuniens ou États-uniens pour identifier nos voisins du sud.

Je vous souhaite, cher membre, un bel été avec de la joie et de la compassion dans vos cœurs.

Hélène Hamelin,
Présidente, AREQ Hull-Aylmer

Votre conseil sectoriel

AREQ HULL-AYLMER

	Présidente	Hélène Hamelin contact@areq-hullaylmer.ca 819 213-4574	
	1 ^{re} Vice-présidente	Manon Martin manonmartin9@outlook.com 819 208-4418	
	2 ^e Vice-présidente	Janette Cormier janette.cormier@videotron.ca 819 776-5947	
	Secrétaire	Pierrette Gaudreau gaudreaupierrette@gmail.com 819 456-3393	
	Trésorière	Lise Bertrand lise.bertrand1@gmail.com 819 598-4835	
	1 ^{re} Conseillère	Vacant	
	2 ^e Conseillère	Carmelle Bélair-Dion 819 777-1491	

Tableau des responsables de tâches

Cartes (décès) Déjeuner Messe commémorative	Rachel Sullivan	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772
Cartes (maladie)	Carole Charlebois	pierrecharlebois1@hotmail.com 873 870-2137
Chaîne téléphonique	Carmelle Bélair-Dion Lise Roy Andrée Bertrand	819 777-1491
Dîner décoration Journal	Janette Cormier	Janette.cormier@videotron.ca 819 776-5947
Site Web	Paulette Lapointe	lepage.lapointe1968@gmail.com 819 777-0994
Voyages	Louise Grégoire	gregoirelouise7@gmail.com 819 525-1293

Responsables de Comités

Assurances Assurances Hors Québec	Claudette Watts Diane Girouard- Susak	wattsc@videotron.ca 819 561-8770 dmsusak@yahoo.com 613 224-3338
Comité des femmes	Poste à combler	
Comité des hommes	Poste à combler	
Environnement et développement durable	Pierrette Gaudreau	gaudreaupierrette @gmail.com 819 456-3393
Sociopolitique Fondation Laure- Gaudreault	Gisèle Bisson	giselebisson@outlook.com 819 771-6932
Retraite	Lucie D'Aragon	Lucie.daragon@ sympatico.ca 819 776-3931



NICOLE TREMBLAY

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Bonjour,

La deuxième année du triennat 2023-2026 s'achève. Votre conseil sectoriel met beaucoup d'énergie à se renouveler en étant très attentif à vos besoins. Celui-ci n'est pas le seul à vivre un temps plus difficile en termes de recrutement. Votre participation et votre implication sont donc très appréciées et très importantes.

De son côté, l'AREQ régionale est très présente lors de rencontres avec la coordination régionale des affiliés CSQ, de la Table des Aînés de Gatineau et de la Table de Concertation des Aînés Régionale de l'Outaouais. La visibilité de l'AREQ est de plus en plus grande. C'est ainsi qu'on pourra la voir, regroupée avec d'autres associations régionales, participer à un débat électoral régional sur les besoins des aînés.

L'AREQ nationale a un plan de développement sur cinq ans afin de répondre encore plus aux besoins de ses membres. Entre autres, un groupe de travail sur l'intégration des nouveaux membres a été formé et madame Manon Martin, 1^{re} vice-présidente de votre secteur, y siège pour y apporter vos besoins et en identifier de nouveaux. Elle sera heureuse de vous écouter.

Madame Micheline Germain, présidente nationale, est de plus en plus présente dans les médias. Elle fait la tournée des affiliés nationaux de la CSQ pour faire connaître l'AREQ aux membres de ce syndicat. Nous savons que nous avons plus à offrir à nos futurs retraités que les assurances et que tous les membres ont beaucoup à apporter. Cette enrichissante association gagnera à se faire connaître.

Avec l'arrivée du printemps, vous recevrez bientôt les dernières offres d'activités de l'année et nous espérons que vous viendrez en profiter en grand nombre.

En conclusion, je vous dirai : « Nous avons besoin de vos propositions, de vos avis et de vos commentaires pour répondre à vos attentes » et je terminerai par cette belle pensée :

« Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était et aie confiance en ce qui sera! » Bouddha

Je vous souhaite un bon printemps plein de belles activités aréquiennes et un bel été.

Nicole Tremblay

Présidente régionale

Erratum

Lors de la dernière publication de L'Écho du Secteur, au texte intitulé « Et si la Côte-Nord m'était racontée... », au paragraphe suivant, nous aurions dû lire :

Le temps file... Un, deux, trois, quatre, cinq, six, Sept-Îles! On visite un poste de traite habilement reconstitué. Son atelier de jeux d'apprentissage sur les objets d'échanges entre les individus est si passionnant qu'il rend notre appréciation difficilement quantifiable en nombre de plues!

Définition

Plue : LA COMPAGNIE DE LA BAIE D'HUDSON crée en 1670 son unité de valeur pour le négoce, basée sur le plue (valeur d'une peau de castor de premier choix et en bonne condition).

Et si la Côte-Nord m'était racontée...

Ça s'est passé chez nous

CHRONIQUE HISTOIRES DE CHUTES DE FAMILLE

J'ai assisté en mars à la conférence sur la prévention des chutes organisée dans le cadre d'un Projet Toujours En Action (PTEA). Cette conférence a éveillé quelques souvenirs de famille – des drôles et des moins drôles - et m'a rappelé en même temps des leçons à tirer en ce qui concerne la prévention des chutes.

Ma sœur Guylaine a glissé sur une craie à la suite de la visite de sa petite-fille adorée. Comme ma sœur est toute jeune – 66 ans – et en pleine forme, elle a réussi à se rattraper en plein vol et à ne pas toucher le sol. Elle en a bien ri, mais maintenant, elle inspecte soigneusement le plancher après chaque visite des petits chéris à la recherche de billes, de blocs Lego, de petites voitures... et de craies.



Mon beau-frère Réjean est tombé la nuit. Il s'est retrouvé incapable de bouger sauf pour activer le bouton de panique intégré à sa belle montre toute neuve. L'ambulance est arrivée en même temps que son fils, dix minutes plus tard. Pour toute personne qui vit seule, le bouton de panique devrait être aussi essentiel que le pain et le beurre. Le bouton porté autour du cou, évidemment, pas accroché au dos de la porte... Nous avons ri de l'heureuse issue de son aventure.



Quand je vivais seule, j'envoyais un courriel matin et soir à ma sœur Danielle. Si je m'étais retrouvée en difficulté, j'aurais attendu un maximum de 12 heures, pas 24, 48 ou 72... Plus ou moins drôle...

Mon ami Pierre est tombé à la renverse en montant un escalier. Pas de quoi en rire. Maintenant, je m'assure d'avoir une main libre pour tenir la rampe et de m'incliner un peu vers l'avant. Il vaut mieux tomber à genoux que tomber à la renverse.



Je me suis levée une nuit pour aller à la salle de bain. J'ai subi une baisse de pression. Je suis tombée lourdement, je me suis frappé la tête et j'ai récolté une commotion cérébrale qui m'a fait souffrir pendant des mois. Personne ne m'avait dit qu'il vaut mieux se lever doucement la nuit... Vraiment pas drôle, une commotion cérébrale.



Et vous, avez-vous des histoires de famille? Des histoires de chutes? De quoi en rire ou de quoi en tirer des leçons?

Pierrette Gaudreau

Ça s'est passé chez nous

La petite école d'autrefois

Nous sommes allés à Bouchette, visiter l'école du rang qui date des années 1950.

Il y a quelque temps, elle a été rénovée. Une dame était sur place afin de nous donner un aperçu de cette école, que nous avons visitée. Celle-ci avait deux étages. C'était l'enseignante qui demeurait au deuxième étage de l'établissement. Sur les murs de l'école, des images saintes étaient suspendues au mur et les cartes de l'alphabet au tableau aidaient les jeunes élèves à mieux réussir. La prière se disait le matin, et le midi, c'était le chapelet. Durant ces années-là, l'enseignante avait une classe de la première à la septième année.

Dans ce temps-là, le catéchisme devait être appris par cœur. Lorsque le curé de la paroisse venait distribuer les bulletins des élèves, un concours sur les apprentissages du catéchisme avait lieu et le gagnant recevait comme prix une image sainte.

Quand l'inspecteur d'école venait, c'était tout un événement. Les élèves portaient leurs plus beaux atours. La classe devait être propre et bien entretenue.

Voilà un très petit aperçu du travail de l'enseignante dans cette école d'antan.

La visite terminée, nous sommes allés au restaurant « Le Château Logue » de Maniwaki où nous avons dégusté un succulent repas.

Revenons plus de cinquante ans en arrière et reconnaissons le dévouement et le courage de ces enseignantes, même si plusieurs d'entre elles ne sont plus là.

SOUVENONS-NOUS!

Jacqueline Tessier



L'âme de l'école était l'institutrice célibataire

Le contrat d'une institutrice en 1910

Elle fait preuve de soumission au curé.
Elle démontre son efficacité à l'inspecteur.
Elle obéit et suit les règles imposées par les commissaires.
Elle se dévoue corps et âme à ses élèves.

L'institutrice était une des personnes les plus respectées de la paroisse après le curé

1878-1899
1901-1911
1913-1915
1918-1919
1921-1923
1926-1928
1931-1933
1936-1938
1941-1943
1946-1948
1951-1953
1956-1958
1961-1963
1966-1968
1971-1973
1976-1978
1981-1983
1986-1988
1991-1993
1996-1998
2001-2003
2006-2008
2011-2013
2016-2018
2021-2023

i-a é-lu
-le bê-le lé-a
bo-a o-bé-i î-le
bé-bé o-bo-le li-li

léa a bobo, bébé lia a bu
bébé lili a obéi à léo
léa a bu. lili

LE DÎNER DE NOËL

Notre dîner de Noël a encore une fois connu un remarquable succès. Nous étions plus de 80 personnes, réunies dans la salle de l'hôtel Cartier. Un cocktail de bienvenue a contribué à créer une ambiance de fête dès le début de la rencontre.

Notre présidente, Hélène Hamelin, a souhaité la bienvenue à tous les participants et plus particulièrement à certains membres qui se retrouvaient pour la première fois parmi nous. Elle a ensuite souligné la présence d'une invitée spéciale :
« J'aimerais souligner la présence d'une instance politique parmi nous, madame Suzanne Tremblay, député de Hull à l'Assemblée nationale, et de son attachée de presse. Madame Tremblay

a déjà été présidente du Syndicat de l'enseignement de l'Outaouais (2016-2022). On l'aime déjà. On m'a dit que c'était une bonne idée de se faire connaître par la gent politique... Je ne sais pas trop pourquoi... Peut-être pour qu'elle nous supporte dans nos demandes concernant les soins à domicile, peut-être aussi pour... l'indexation du coût de la vie... et en fait... tous les soins et services pour les personnes âgées.

Il y a de bonnes choses qui se passent en politique... Merci au gouvernement actuel qui a donné sa part monétaire en tant qu'employeur concernant l'augmentation de notre REGGOP de cette année. J'aimerais ajouter que l'AREQ a une très bonne et belle écoute de la ministre des aînés, madame Sonia Bédaride.

Bienvenue à l'AREQ, madame Tremblay. »

La rencontre s'est poursuivie par des chants en chœur de toute l'assistance, accompagnée de madame Marie-Claude Gagnon, notre remarquable violoniste.

Par la suite, nous avons fait nos adieux à notre chorale. Pour ce faire, comme il sied à une chorale, nous avons chanté en utilisant un texte que j'ai composé et que Manon Martin a mis en musique grâce au concours de l'intelligence artificielle. Les membres présents de la chorale se sont vu remettre un petit cadeau. Ce fut un moment très émouvant.

Mentionnons par ailleurs que l'excellent menu traditionnel, les magnifiques décorations de Noël, le tirage de prix de présence par Nicole Tremblay, présidente régionale, ont tous contribué à faire de ce dîner une fête mémorable. Merci aux organisatrices, en particulier à Janette Cormier et à Carmelle Bélaïr-Dion.

Pierrette Gaudreau





Merci aux organisatrices, en particulier à Janette Cormier et à Carmelle Bélair-Dion

ADIEU À NOTRE CHORALE

Le présent texte a été chanté au diner de Noël grâce à une musique générée par l'intelligence artificielle.



Il y a un an, au diner de Noël, nous avons souligné les 20 ans de leadership de Bernadette Doire à la tête de la chorale de l'AREQ secteur Hull-Aylmer. Cette année, nous devons souligner un événement moins heureux. En effet, pour différentes raisons, notre chorale doit cesser définitivement ses activités. Je voudrais que tous ensemble, aujourd'hui, nous prenions le temps de célébrer les personnes qui ont fait de notre chorale un succès pendant autant d'années.

Nos félicitations et nos remerciements vont d'abord à madame Bernadette Doire qui a dirigé la chorale pendant ses 21 années d'existence. Nous ne pouvons qu'imaginer toutes les tâches qu'elle a accomplies avec patience et compétence, année après année : choix des textes et des mélodies, organisation des répétitions, direction, etc.

Un autre rôle majeur et irremplaçable a été assumé pendant toutes ces années par Rachel Sullivan qui a assuré la liaison entre la chorale et le Conseil sectoriel, pour les détails organisationnels, le financement, le recrutement, la motivation, etc.

Et merci évidemment à toutes les personnes qui ont prêté leur voix et leur talent à la chorale au cours des années pour en assurer le succès et la survie. Merci de leur dévouement, de leur assiduité, de leur fidélité. Aujourd'hui, se trouvent parmi nous : Bernadette Doire, Rachel Sullivan, Lise Larose, Gisèle Bisson, Sylvie Renaud, Marie Lafortune, Denise Corriveau, Janette Ducharme, Adrien Beauséjour.

Nous offrons nos félicitations et nos remerciements de tout cœur à toutes ces personnes qui, en apportant de la beauté dans nos vies, ont contribué au rayonnement de l'AREQ pendant 21 années.

Texte : Pierrette Gaudreau

Musique : Manon Martin



Merci!



Pour visionner la vidéo de cette chanson



Ça s'est passé chez nous

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Plus d'une quarantaine de membres ont assisté à notre Assemblée générale annuelle le 15 avril. Notre présidente, Hélène Hamelin, a présenté un aperçu de ses activités tout au long de l'année aux niveaux sectoriel, régional et national. Lise Bertrand a été réélue à la trésorerie et Manon Martin a échangé son poste de conseillère pour celui de 1re vice-présidente. Quatre personnes ont été désignées comme représentantes au Congrès national de l'AREQ de juin 2026 : Hélène Hamelin, Lise Bertrand, Manon Martin et Janette Cormier.

Madame Nicole Tremblay a pris la parole en tant que présidente régionale de l'AREQ, madame Gisèle Bisson en tant que présidente de la Fondation Laure-Gaudreault et madame Suzanne Lebeau en tant que représentante du mouvement Albatros.

Des tirages et un bon diner ont permis de finir les échanges sur une note conviviale.

Pierrette Gaudreau





Testons nos connaissances sur la retraite et la situation financière des personnes retraitées



Les réponses à la page 20

1- Vrai ou faux?

Au moment de sa création en 1973, la rente du RREGOP était pleinement indexée au coût de la vie.

2- Vrai ou faux?

Aujourd'hui, la rente du REGGOP n'est pas indexée.

3- Vrai ou faux?

Le RREGOP est en bonne santé financière.

4- Vrai ou faux?

Les personnes ayant pris leur retraite en 2024 n'ont pas eu droit à l'indexation additionnelle.

5- Vrai ou faux?

Les personnes retraitées du RREGOP ont cotisé tout au long de leur carrière pour une indexation qui, à ce jour, n'est toujours pas versée pour les années 1982 à 1999.

6- Quelle association de personnes retraitées participe à la négociation des conventions collectives du secteur public lorsqu'il s'agit du régime de retraite?

7- Quel est le taux de cotisation d'une personne participant au RREGOP en 2025?

A. 7,32 % B. 8,49 % C. 9,09%

8- Le taux de cotisation en 2025 a diminué par rapport à 2024; pourquoi?

9- L'AREQ participe à des travaux pour travailler à l'amélioration de la situation financière des personnes retraitées sur plusieurs tribunes. Nommez quatre de ces tribunes.

10- Les futures personnes retraitées sont également touchées par l'indexation partielle de la rente du RREGOP.

A. Vrai b. Faux C. Vrai mais seulement pour une partie d'entre elles

11- Vrai ou faux?

L'indexation du RREGOP provient pour 50% de la caisse des participants et pour 50% du gouvernement.





Testons nos connaissances sur la retraite et la situation financière des personnes retraitées



Les réponses à la page 20

12- Vrai ou faux?

L'indexation additionnelle versée en août 2024 était un petit montant et n'aura servi qu'à s'offrir une bonne bouteille de vin.

13- Quelle est la rente moyenne au RREGOP?

14- Si la caisse du RREGOP est en déficit, les cotisants et les personnes retraitées assument les pertes à :

- A. 50/50 B. 75/25 C. Les cotisants assument le déficit. D. Les personnes retraitées assument le déficit.**

15- Est-il possible pour une personne retraitée du RREGOP de retourner au travail dans le secteur public tout en continuant de toucher sa rente?

16 - Quels types de revenus sont exempts d'impôts après 65 ans?

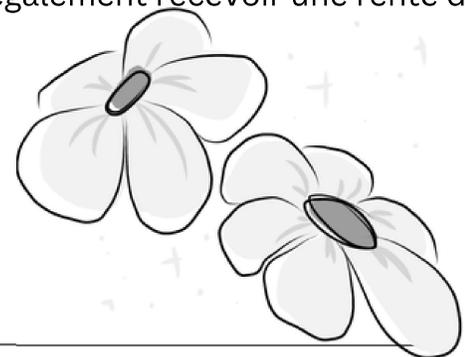
- A. Sécurité de la vieillesse B. RRQ C. Rente du RREGOP D. Aucun, tous ces revenus sont imposés.**

17- Simon s'est marié avec Marie-Louise pour recevoir des prêts et bourses à l'âge de 19 ans. À 25 ans, il rencontre Patricia avec qui il a passé le reste de sa vie et avec qui il a eu trois enfants.

À son décès, à qui ira la rente du conjoint survivant?

- A. À Patricia B. À Marie-Louise C. 50% à Patricia et 50% à Marie-Louise
D. 50% à Patricia et 50% aux enfants**

18- Une personne retraitée qui retire une rente du RREGOP peut-elle également recevoir une rente de conjoint survivant de ce même régime (RREGOP)?



Chers membres,

À tous nos dîners de Noël, nous vous demandons d'offrir un don au Centre Mechtilde et à l'Autre Chez-soi. Nous avons pensé vous communiquer à leur sujet des informations, des statistiques et des remerciements.

Hélène Hamelin



MERCI

Le Centre Mechtilde

Les statistiques colligées comportent une part d'interprétation, mais nous parlent tout de même de la réalité que nous vivons au quotidien : la précarité économique, la difficulté à accéder à un revenu, les violences dont les femmes sont victimes, la santé mentale et physique, la discrimination...

Occupation réelle: 116	Femmes refusées par manque de places	Durée moyenne de séjour	Taux d'occupation	Motif d'hébergement	Groupe d'âge des femmes hébergées
69 femmes 47 enfants	514 femmes 316 enfants	53 jours	94,35%	70% : violence conjugale 25 % : violence familiale ou autre 4% : itinérance ou risque d'itinérance	32% : 19 à 30 ans 28% : 31 à 40 ans 17% : 41 à 50 ans 16% : 51 à 60 ans 4% : 61 à 70 ans 3% : 71 ans et plus

Nous, au Centre Mechtilde, aimerions remercier tous nos donateurs et leur exprimer par la même occasion notre plus sincère gratitude pour les généreux dons que nous avons reçus cette année.

J'aimerais souligner votre fidélité envers notre cause et je suis certaine que si nos femmes hébergées avaient la possibilité de vous l'exprimer personnellement, chacune d'entre elles vous dirait un grand MERCI!

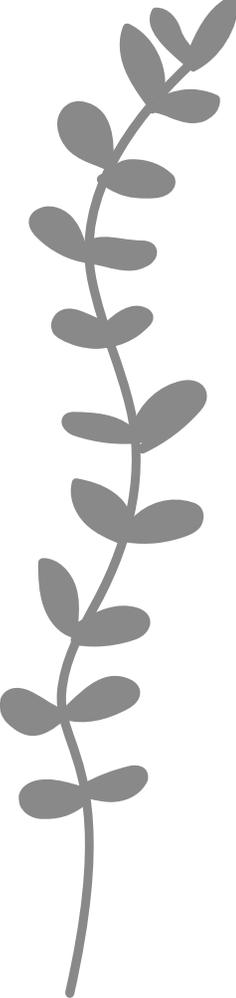
Votre soutien nous encourage à poursuivre notre mission.

29 291.18 \$

Total des dons reçus en 2023-2024

Remerciements

Bonjour madame Hamelin,



Tout d'abord, nous tenons à vous exprimer notre sincère gratitude pour la confiance que vous nous accordez encore une fois cette année. Nous sommes profondément reconnaissantes de constater la générosité dont vous faites preuve depuis plusieurs années déjà.

Comme demandé, voici une description de notre organisme.

L'Autre Chez-Soi est une maison d'aide et d'hébergement destinée aux femmes victimes de violence conjugale ainsi qu'à leurs enfants. Au-delà de l'hébergement, nous offrons également des services de suivi externes tant pour les femmes que pour les enfants. Nous menons des actions de sensibilisation dans la communauté, destinées aux enfants, aux adolescents et aux adultes. De plus, nous proposons des services jeunesse, tant pour les enfants hébergés que pour ceux de la communauté.

Chaque année, les dons généreusement reçus de la communauté sont essentiels à notre mission. Ils nous permettent d'offrir un soutien concret et de qualité aux femmes et aux enfants que nous accompagnons. Grâce à votre contribution, nous sommes en mesure de poursuivre notre travail et d'offrir des services vitaux à celles et à ceux qui en ont le plus besoin.

Je reste disponible pour vos questions.

Johannie Graveline
Coordonnatrice
L'Autre Chez-Soi



Important!



Virage vert

À l'AREQ, nous tendons à effectuer un virage vert en matière d'information et donc à limiter l'utilisation du papier.

Seriez-vous intéressé/e à recevoir vos prochains numéros de l'Écho du Secteur en version électronique seulement? Si oui, veuillez nous le faire savoir à l'adresse suivante : Contact@areq-hullaylmer.ca

Canicule

*Le soleil aux couleurs d'Afrique
Rampe sur la place publique*

*Ses rayons me lèchent la chair
Comme les flammes de l'enfer*

*La chaleur épaisse et pesante
M'enduit d'une sueur gluante*

*Je m'écrase je m'alourdis
Je m'épuise à rester assis*

*Les fesses collées sur ma chaise
J'étouffe dans cette fournaise*

*J'ai le corps et le cœur en feu
La soif me brûle peu à peu*

*J'ai la gorge tout en poussière
Versez-moi donc une autre bière.*

Jocelyne Fortin



L'éphémère et l'immuable

Nous voici face à une sombre vérité :

Notre race, fragile et passagère,
N'a pas la sagesse des tortues,
Qui, sereines et immuables,
Ont traversé les âges sans faillir,
Défiant le temps avec une constance
Que nous ne connaissons jamais.

Nous sommes issus d'un souffle fugace,
Aussi éphémères que ceux d'avant nous.
Néandertal a disparu, et notre tour viendra.
Insouciants ou aveugles, nous façonnons
Notre propre chute sous un ciel en colère,
Dérégulant la Terre sans retenue ni peur.
Mais pour elle, nous ne sommes rien de plus
Qu'un simple frisson dans l'infini du temps.

Les scientifiques l'affirment, les signaux s'accumulent :
Notre fin est proche, inéluctable,
Mais l'Homme détourne le regard,
Se réfugie dans l'illusion du progrès
Pourtant, nous seuls avons conscience
De la précarité de notre sort.

Nos enfants deviendront-ils
Les ultimes témoins conscients
De l'extinction de notre propre espèce ?

Gilles Lacasse

Le privilège d'être vivant

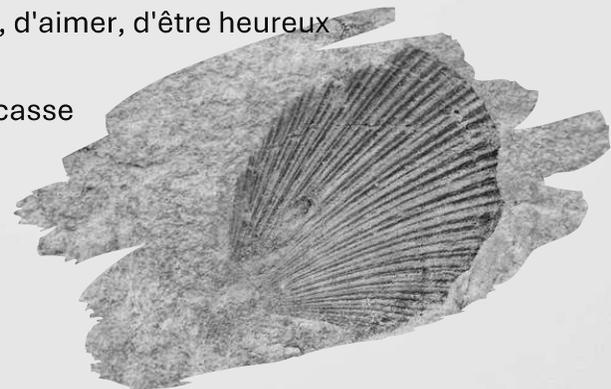
Je suis émerveillé par la beauté de la vie
Qui nous offre tant de merveilles
Elle nous fait des clins d'œil coquins
Et nous dispense des moments divins

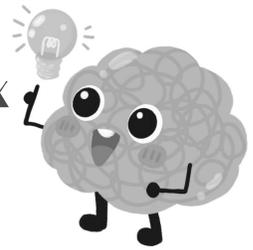
Chaque jour j'ai cette chance,
D'être vivant, d'explorer un monde étonnant
De voir le monde dans un grain de sable
Et le paradis dans une fleur sauvage

Dans ce grand ballet de l'existence
Je savoure chaque instant qui passe
Je valse avec les étoiles, je vole avec le vent
Je danse, je ris, je pleure, je chante

Dans chaque fossile, je lis une page de l'histoire
Des mers anciennes, berceaux de la vie
Raconteurs muets d'un temps révolu
Fasciné par les histoires qu'ils ont laissées.
Les strates de roche, silencieux témoins du passé
Je célèbre cette chance, ce don précieux
De sentir, d'aimer, d'être heureux

Gilles Lacasse





KAZAMOT DES ACTIONS

Utilisez les blocs de consonnes de l'encadré pour reconstituer les mots incomplets. Les consonnes sont fournies dans l'ordre qu'elles occupent dans le mot à compléter. Exemple : MSR (bloc de 3 consonnes à placer) → A_U_E_ (3 tirets) = AMUSER

Pierrette Gaudreau

RGRDR FLCTR CRSSR DRMR LLMR CMPTR CRTQR TCHR TTSR MRCHR VLR LR

CRR CRR CTR CJLR MBRSSR MNGR VNCR RCLR TNR DMRR HSTR TRVLLR

__ A __ __ __ E __

__ OU __ I __

__ O __ E __

__ E __ A __ __ E __

É __ OU __ E __

__ A __ __ E __

__ I __ E

É __ __ I __ E

__ O __ __ __ E __

E __ __ __ A __ __ E __

__ A __ E __ __ E __

__ A __ O __ E __

__ A __ __ E __

__ __ A __ AI __ __ E __

__ O __ __ I __

A __ A __ __ E __

__ E __ U __ E __

__ É __ I __ E __

A __ __ U __ E __

A __ __ I __ E __

É __ EI __ __ __ E

A __ __ I __ E __

__ É __ I __ I __ E __

__ __ I __ I __ UE __



À vos jeux

MOTS CODÉS - LES VÊTEMENTS

Trouvez les mots du thème proposé en remplaçant les chiffres par des lettres. Un chiffre remplace toujours la même lettre. Le mot déjà inscrit dans la grille vous aidera à démarrer. Lorsque vous découvrez une nouvelle correspondance, notez la lettre dans la grille.

Pierrette Gaudreau

C 1	O 2	S 3	T 4	U 5	M 6	E 7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		

— — — —
9 2 2 1 7

— — — — — — — —
13 8 16 4 8 10 2 16

— — — —
17 5 13 7

— — — — — — — —
1 8 1 11 7- 16 7 22

— — — — — — — —
1 11 8 16 20 8 12 10

— — — — — — — —
21 12 14 12 16 12

— — — — —
19 7 3 4 7

— — — — — — — —
1 11 8 13 7 8 5

— — — — — — — —
8 16 2 9 8 14

— — — — — — — — — —
12 15 13 7 9 15 7 8 21 10 7

— — — — — — — —
24 2 5 10 8 9 20

— — — — — — — —
1 9 8 19 8 4 7

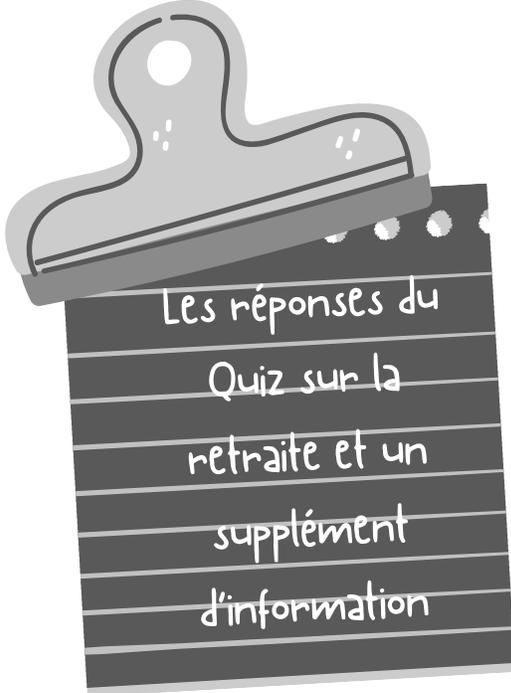
— — — — — — — —
1 8 3 18 5 7 4 4 7

— — — — — — — —
1 11 7 15 12 3 12 7 9

— — — — — — — —
21 2 16 16 7 4

— — — — — — — —
13 23 17 8 15 8

— — — — — — — — — —
15 8 12 10 10 2 4 20 7 21 8 12 16



Les réponses du
Quiz sur la
retraite et un
supplément
d'information

3. Vrai

Explication : La dernière mise à jour indiquait un taux de capitalisation de 117,6%. Le taux de capitalisation est le taux déterminé et requis dans la caisse des participants pour payer les rentes des retraités actuels et futurs.

Un taux de capitalisation de 117,6% signifie qu'il y a 17,6% de surplus dans la caisse pour prévoir le versement de la rente à l'ensemble des retraités au RREGOP.

4. Vrai

L'indexation de la rente du RREGOP est appliquée en janvier de l'année qui suit la prise de retraite.

5. Faux

L'indexation appliquée pour les années cotisées entre 1982 et 1999 est en fonction des cotisations qui ont été versées ces années-là. Cotisations qui ont été ajustées à la baisse en raison d'un décret.

6. Aucune

Les associations de personnes retraitées ne sont pas à la table de négociation. C'est pourquoi l'AREQ travaille en étroite collaboration avec la CSQ pour faire avancer le dossier de l'indexation.

7. C. 9,09%

8. Parce que le taux de capitalisation du RREGOP se situe entre 110% et 120% (117%) (Voir tableau)

1. Vrai

2. Faux

Il est plus juste de dire que la rente est partiellement indexée. (Voir tableau)

Formules de calcul de l'indexation d'une rente RREGOP

Années cotisées avant le 1er juillet 1982

Portion de la rente indexée à 100% du TAIR

Années cotisées entre le 1er juillet 1982 et le 31 décembre 1999

Portion de la rente indexée selon 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 %

Tableau du taux de cotisation	
Taux de capitalisation RREGOP	Effet sur la cotisation et la rente de retraite
Moins de 100%	Hausse de cotisation
Entre 100 % et 110 %	Stabilisation de la cotisation
Entre 110% et 120%	Baisse de la cotisation
Plus de 120%	Baisse de la cotisation et versement d'une indexation additionnelle pour les années cotisées entre 1982 et 1999 (négo 2010)

9. La tribune des retraités

Le comité aviseur sur l'indexation au RREGOP (CSQ)

La coalition pour la dignité des aînés

L'observatoire de la retraite

10. **Vrai**

11. **Vrai** (Tout comme la rente)

12. **Vrai et faux**

Le montant, quel qu'il soit, a été pris en compte lorsque l'indexation régulière a été appliquée sur la rente en 2025.

13. **19 151 \$** (au 31 décembre 2020)

14. **C.** Les personnes cotisantes assument le déficit.

15. **Oui.** Cependant, elle n'a plus la possibilité de cotiser à nouveau au régime.

16. **D.** Aucun, tous ces revenus sont imposés.

17. **B.** À Marie-Louise, car Simon est toujours marié avec elle. Au RREGOP, une conjointe ou un conjoint de fait ne sera pas nécessairement reconnu s'il est en union de fait avec une personne mariée ou unie civilement.

18. **Oui.** Elle peut cumuler autant de rentes de conjoints survivants que d'unions.



Nouvelles règles de participation aux activités de l'AREQ pour les non-membres

L'AREQ a récemment modifié ses règles relativement au coût de participation aux activités des secteurs.

En effet, depuis l'automne dernier, il n'y a plus de notion de « personne amie » assortie d'un coût annuel de 25 \$. Les non-membres peuvent continuer de participer à des activités, cependant ils doivent en défrayer le coût réel. Ce coût réel est fixé par le secteur, en fonction des dépenses associées à la tenue de chaque activité.

De leur côté, les membres (réguliers ou associés) continuent de bénéficier d'un rabais ou de la gratuité. Encore une fois, c'est le secteur qui en fixe le coût, en fonction de chaque activité.

Les conjoints et conjointes acceptés

Nous vous rappelons aussi que, depuis le dernier Congrès, les conjointes et conjoints retraités de membres réguliers peuvent adhérer à l'AREQ comme membres associés. La cotisation est la même pour tous, soit 0,34 % de la rente de Retraite Québec. Si le membre associé ne bénéficie pas d'une rente de Retraite Québec, la cotisation annuelle est de 12 \$.

Les membres associés ont droit à l'ensemble des services de l'AREQ, à l'exception du régime ASSUREQ. Par ailleurs, ils ne peuvent se présenter à des postes électifs, mais ils peuvent participer aux activités et aux assemblées, et siéger à des comités.

L'acceptation des conjoints comme membres associés est une belle occasion de recruter de nouveaux membres et, surtout, d'accroître la participation aux activités de notre secteur!

Pour mieux comprendre la distinction entre les statuts de membre régulier et associé, nous vous invitons à communiquer avec l'AREQ à info@areq.lacsq.org.

L'AREQ veut souhaiter aux membres qui se sont joints à l'AREQ au cours des trois dernières années une belle et joyeuse retraite

**Francisca Alencar
Sousa**

François Audet

**Marie-Ange
Beauchamp**

Jean Béchard

Sylvie Bégin

Denis Chabot

**Jean-Claude
Charrette**

Guy L. Charles

Marie-Claude Cyr

Eva De Gosztonyi

**Sylvie De La
Chrevrotière**

Sylvie Deschamps

Monique Desjardins

Hélène Dufresne

France Fafard

Nathalie Ferron

Céline Fleury

Christiane Fleury

Véronique Fradette

Sylvie Germain

France Gervais

Monique La France

Marie-Josée Lacroix

Rhéal Loyer

Manon Martin

Josée Patry

Anick Provencher

Sylvie Ratté

**Marie Françoise
Régis-Ste-Croix**

Linda Roy

Jean Scott

**Gilberta Soussa-
Rego**

Martine St-Louis

Bienvenue à vous tous dans l'association des personnes retraitées!

L'AREQ, qui compte 60 000 membres, est la plus importante association des personnes retraitées issues des services publics.

À l'AREQ Hull-Aylmer, vous informer est une priorité.

Un bulletin régional deux fois par année : L'Écho du Secteur

un site Internet régional : regionoutaouais.areq.ca

un site Internet sectoriel : hullaylmer.areq.lacsq.org

Tous vos commentaires, questions, suggestions, idées d'activités seront les bienvenus pour qu'ensemble, nous soyons des retraités actifs à notre image!

Au plaisir de vous rencontrer! Hélène Hamelin : contact@areq-hullaylmer.ca



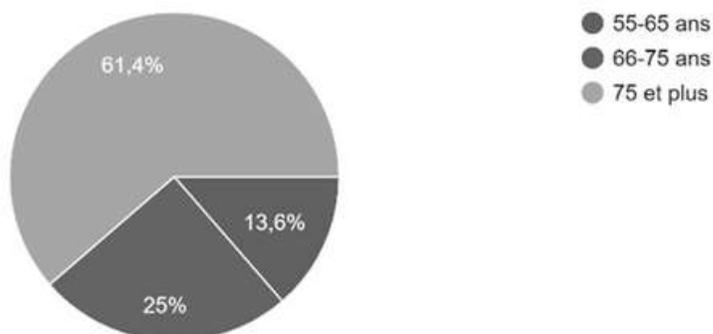
Au mois d'avril dernier, nous vous avons fait parvenir un court sondage - « Nous aimerions savoir... » - pour connaître les activités qui vous intéresseraient et rendre ainsi l'association active à votre image.

Nous aimerions remercier les 46 personnes qui ont pris quelques minutes pour y répondre.

Voici quelques statistiques :

Votre groupe d'âge est:

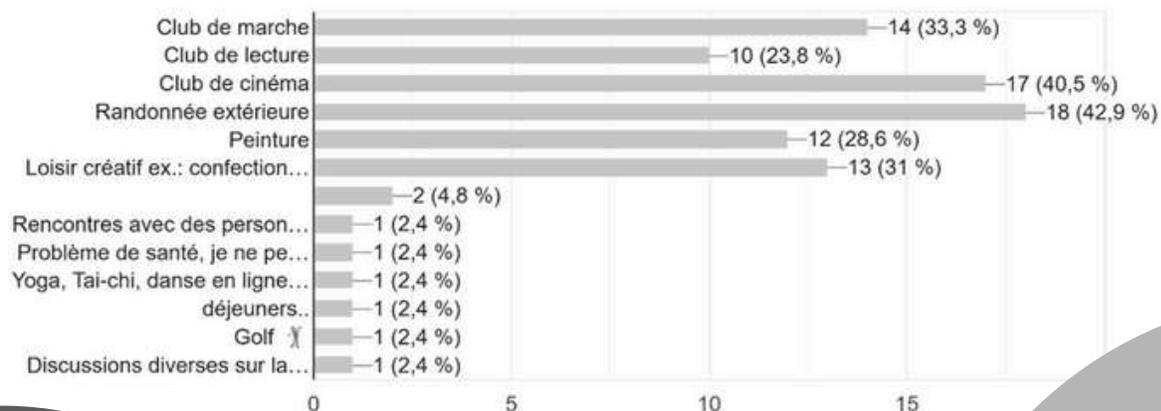
44 réponses



Certaines activités ont retenu notre attention.

Parmi les choix suivants, quelles activités pourraient vous intéresser?

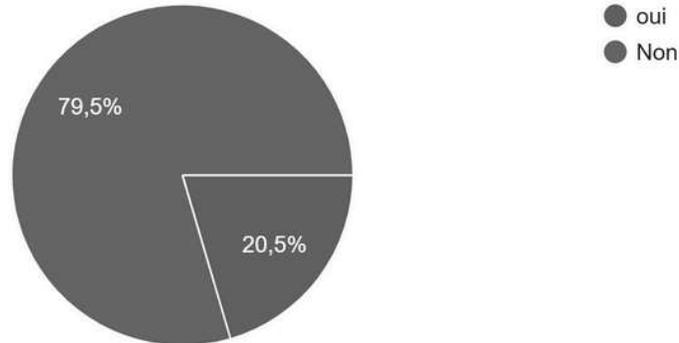
42 réponses



Nous sommes toujours à la recherche de personnes qui voudraient être responsables d'activités.

Seriez-vous intéressé à jouer au pickleball?

44 réponses



Pour les personnes intéressées à jouer au pickleball, les inscriptions se feront au mois d'août. Je vous invite à surveiller vos boîtes de courriel.

Si vous n'avez pas encore eu la chance de remplir le sondage, il vous est toujours possible de le faire.

Voici le lien pour le sondage :

<https://forms.gle/keZLRSFHxEDZaaIL9>



211

Le service 211 Gatineau est là pour vous aider à trouver les ressources sociocommunautaires adaptées à vos besoins, proches de chez vous.

- Aide alimentaire;
- Services aux familles et aux aînés;
- Soutien aux nouveaux arrivants;
- Et bien plus!

Le 211 est là pour vous référer vers les bonnes ressources.

Confidentiel et gratuit, accessible 7 jours sur 7 de 8 h à 18 h, en plus de 200 langues.

Par téléphone 211 ou par clavardage au 211qc.ca

311

Le centre d'appels non urgents 311 est votre porte d'entrée à la ville de Gatineau.

Les préposés peuvent répondre à vos questions concernant les services municipaux et demander une intervention ou un suivi des équipes appropriées.

Téléphone : 311 ou 819 595-2002

En ligne : Gatineau.ca/311 ou via le portailcitoyen.gatineau.ca

811

Le 811 : des services 24/7 à portée de main.

Vous avez des questions, problèmes, préoccupations pour vous-même ou un de vos proches? Vous cherchez à obtenir un service ou un besoin d'être orienté vers le bon service? Des conseils et une orientation vers les bonnes ressources sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, toute l'année pour toute la population de l'Outaouais. Du personnel qualifié est là pour vous aider!

Le 811 : trois options pour des besoins différents

1 866 567-4036

811, option 1 : Info-Santé pour des conseils en santé.

811, option 2 : Info-social pour des conseils psychosociaux.

811, option 3* : Guichet d'accès à la première ligne.

*Résidents du Québec sans médecin de famille.

Gratuit et confidentiel, offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

ciyss-outaouais.gouv.qc.ca

911

Le centre d'urgence 911 sert de porte d'entrée pour tous les appels d'urgence faits sur le territoire de Gatineau.

Les intervenants primaires ou secondaires peuvent être les policiers, les paramédics, Hydro-Québec ou d'autres services publics.

- **URGENCE : 911**
- **Centre d'appels non urgents du Service de police de la Ville de Gatineau : 819 246-0222**
- **Ligne INFO, pour dénoncer un crime : 819 243-4636**

988

Ligne d'aide en cas de crise suicide

24 heures sur 24, 7 jours sur 7, langues : français et anglais

L'Écho du Secteur



est le bulletin des membres de l'AREQ Hull-Aylmer.

- | | | |
|------------------|---|--------------|
| • Responsabilité | le Conseil sectoriel | |
| • Coordination | Hélène Hamelin | 819 213-4574 |
| • Correction | Pierrette Gaudreau | 819 456-3393 |
| • Mise en page | Manon Martin | 819 771-4722 |
| • Distribution | Janette Cormier et son équipe | 819 776-5947 |
| • Reprographie | Syndicat de l'enseignement de l'Outaouais | |

Ce bulletin est un moyen d'information du Conseil sectoriel mais aussi un outil privilégié d'échanges entre les membres.

Nous vous saurions gré de participer en grand nombre à sa rédaction. Et pourquoi ne pas accompagner votre article de photos? Une image vaut mille mots!

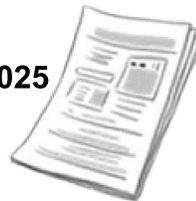
Pour tout texte, photo ou commentaire, faites parvenir votre fichier à Hélène Hamelin : contact@areq-hullaylmer.ca



Il est possible de recevoir « L'ÉCHO DU SECTEUR » en version numérique.

Si vous avez une adresse courriel et vous préférez recevoir **la version en ligne seulement**, veuillez nous le signaler à l'adresse suivante : contact@areq-hullaylmer.ca

Prochaine parution : octobre 2025



Message important

Il vous appartient de communiquer tout changement d'adresse postale au numéro de l'AREQ - 1 800 663-2408 - afin que les journaux vous parviennent sans problème.

Si vous voulez enlever votre nom de la liste d'envoi des journaux, c'est aussi à ce numéro de téléphone qu'il faut le faire.

Autre point très important : la responsabilité de prévenir du décès d'un membre revient à la famille. Il faut communiquer avec Retraite Québec (CARRA) (1 800 463-5533), avec l'AREQ (1 800 663-2408) et si le membre était assuré, avec la SSQ (1 888 833-6962).

L'AREQ secteur Hull-Aylmer

Mai 2025



Si non réclamé,
retourner à
AREQ, secteur Hull-Aylmer
75, rue du Canard
Gatineau, Qc, J9J 1L2



Retrouvez-nous sur le web!
regionoutaouais.araq.ca

*'En espérant que vous
vous fassiez l'écho de ce
journal, que vous le
répétiez et que vous
le propagiez...'*

