

## **ASSURANCES**

À la « Fête des sages », le 17 octobre dernier, c'était « SAGE » d'y participer. Pour bien commencer la rencontre, nous avons eu un succulent repas quatre services avec vin.

Dans l'après-midi, la conférence avec madame Johanne Freire s'est avérée une précieuse source d'informations.

1. L'AREQ est maintenant preneur de notre assurance collective;
2. Distinction du Régime A – Assurance maladie Santé et Santé Plus avec les protections assurées;
3. Explication de la fameuse facture de la RAMQ :  
Franchise - Coassurance - Contribution maximale par mois;
4. Revue du tableau des garanties dans chaque régime :  
Assurance maladie - Assurance voyage - Assurance vie;
5. Assurance maladie :  
Hospitalisation - Maison de convalescence - Appareils auditifs - Lentilles intraoculaires - Entrée en CHSLD...
6. Assurance voyage :  
Avoir sa carte « Assistance voyage » avec soi. Sur cette carte, il y a les numéros à contacter ainsi que votre numéro de contrat à donner lors d'un appel.  
Suggestion : Faire une copie de cette petite carte pour la personne accompagnatrice.
7. Assurance vie :  
Choix 1, 2 ou 3 et prestations aux décès selon le choix. Les primes restent les mêmes, même si l'âge avance.  
Protection individuelle ou familiale. Il est important d'avertir l'assurance lors d'un décès pour percevoir les prestations et au besoin changer de protection.
8. Droit au paiement anticipé en assurance vie;
9. Prestation en cas de mutilation accidentelle;
10. Il est sage d'avertir nos proches de notre participation à l'assurance collective de l'AREQ.

Dans le prochain « Quoi de neuf », madame Freire publiera un article avec le tableau de l'augmentation des primes en janvier 2025 et les raisons de cette augmentation. Vous y trouverez également le feuillet 2025 « Votre régime en un coup d'œil »; important de le conserver et de le consulter.

Sur notre site Internet ([louisfrechette.areq.lacsq.org](http://louisfrechette.areq.lacsq.org)), Martine maintient les informations à jour. Prenez le temps de le consulter. Dans le menu, cliquez sur l'onglet « [Assurances](#) ». Le feuillet et la brochure au complet s'y retrouvent de même que des renseignements utiles sur des points précis.

En cas de doute, il est toujours sage de s'informer. Bonne santé!

Nicole Talbot, comité des assurances

## FONDATION LAURE-GAUDREault



Comme à l'habitude, en cette période d'automne, nous sommes en mode « collecte de dons » en ce dernier tournant de l'année.

À la mi-octobre, nous avons amassé plus de 1 600 \$ grâce aux dons du secteur, à des dons personnels envoyés directement à la Fondation et à des dons des participants lors des activités. Grâce à votre générosité, nous espérons atteindre les 2 000 \$ et même plus.

Pensons aux personnes âgées dans le besoin, aux proches aidants et aux personnes pour qui l'aide alimentaire est une nécessité.

C'est pour tout cela que vos dons (déductibles d'impôt) sont importants.

Voici comment faire un ou des dons :

- En allant sur le site Internet de la FLG ([fondationlg.org](http://fondationlg.org)) et en cliquant sur « Dons en ligne ». N'oubliez pas de sélectionner votre région. Vous pouvez aussi accéder à ce site en passant par le site Internet de l'AREQ Louis-Fréchette (<https://louisfrechette.araq.lacsq.org/>).
- Ou par chèque, en complétant un formulaire d'inscription. Puis, vous envoyez le tout, par la poste à l'adresse suivante :

Fondation Laure-Gaudreault,  
320, rue Saint-Joseph Est, Bureau 100  
Québec (Québec) G1K 9E7

Pour le formulaire, vous pouvez utiliser celui ci-dessous ou le faire imprimer à partir du site de la Fondation ou celui de l'AREQ Louis-Fréchette.

Robert Hins, responsable de la FLG de notre secteur

Votre contribution à la Fondation Laure-Gaudreault peut prendre différentes formes :

- Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)
- Faire un don
- Vous procurer nos cartes de condoléances (10 \$)

### Formulaire d'inscription ou de don

Nom et prénom :		Région :	
Adresse :			
Ville :	Code postal :	Téléphone :	
<input type="checkbox"/> Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)			\$
<input type="checkbox"/> Faire un don au montant de : _____ \$			\$
<input type="checkbox"/> Achat de _____ carte(s) de condoléances (10 \$/unité)			\$
Reçu d'impôt pour toute souscription annuelle de 15 \$ ou plus.			Total : \$

## SOCIOPOLITIQUE

Le 9 octobre dernier, à l'occasion de la rencontre régionale, nous avons eu trois conférences.

La première conférence portait sur le sujet « Biais cognitifs ». Madame Isabelle Blanchette en a fait la présentation en quatre thèmes selon la perception du cerveau :

1. Fausses nouvelles, désinformation;
2. Perception du cerveau de façon lente ou rapide;
3. Rationalité, recherche d'éléments, de preuves;
4. Sentiments, influence de nos émotions.

Deuxième conférence : « L'âgisme », présentation de monsieur Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux de l'AREQ.

L'âgisme consiste en des stéréotypes, des préjugés, des discriminations fondés sur l'âge et ça peut se produire à tout âge, mais c'est surtout attribué aux personnes en âge avancé. Les femmes en sont davantage affectées.

Résultat : isolement, troubles cognitifs, problèmes de santé mentale et physique.

Troisième conférence : « Le rire, joie et santé », présentée par madame Linda Leclerc.

C'est une manière d'aider à soulager le stress, l'anxiété et les situations du quotidien. C'est aussi une façon de prendre soin de notre santé mentale et physique en s'offrant des moments de détente et de sociabilité.

Jacques Olivier, comité socio-politique



- |                     |                         |                     |
|---------------------|-------------------------|---------------------|
| 31. Giacomo Puccini | 29. Michel Polnareff    | 1. Mouffe           |
| 28. Isabelle Pierre | 26. Paf                 | 4. Alex Nesky       |
| 25. Annie Philippe  | 23. Claire Pelletiere   | 7. Nicoletta        |
| 22. Bruno Pelletier | 20. Mario Pelchat       | 10. Jacques Normand |
| 19. Chantal Pary    | 17. Marcel Pagnol       | 13. Daniel Oderra   |
| 16. Michel Pagliaro | 14. Offenback           | 16. Michel Pagliaro |
| 13. Daniel Oderra   | 11. Notre-Dame-de-Paris | 19. Chantal Pary    |
| 10. Jacques Normand | 8. Michel Noël          | 22. Bruno Pelletier |
| 7. Nicoletta        | 5. Marie-Josée Neuville | 25. Annie Philippe  |
| 4. Alex Nesky       | 2. Nana Mouskouri       | 28. Isabelle Pierre |
| 1. Mouffe           |                         | 31. Giacomo Puccini |

Réponses de la page : 17

## ENVIRONNEMENT

Une journée enlevante!

Le 25 octobre dernier, si vous n'étiez pas présentes ou présents aux deux conférences : « **J'aime ma poubelle mais je la quitte** » et « **Mères au front** » à l'Hôtel Québec, dans le cadre de la journée de l'environnement, vous avez manqué tout un événement! Nos deux conférencières invitées, madame Camille Defoly et madame Hélène Landry, nous ont vraiment fait vibrer, tant par le contenu de leurs propos que par l'éloquence qu'elles y ont mise.

Dans un premier temps, madame Camille Defoly nous a démontré l'importance de bien gérer nos déchets en nous expliquant les enjeux qu'ont ceux-ci sur notre environnement et ce, sans jamais nous culpabiliser d'aucune manière. Elle nous a de plus sensibilisés à l'adoption de pratiques simples mais combien efficaces pour améliorer notre rendement. Vous pourrez d'ailleurs avoir accès à un tableau récapitulatif qui nous sera fourni par l'organisme [Le Jour de la Terre](#) et qui vous sera envoyé par l'intermédiaire de l'AREQ Louis Fréchette. Ce tableau, pour peu qu'il soit à portée de main, répondra à vos interrogations ou confirmera vos bonnes pratiques déjà intégrées.



La participation enthousiaste, tout au long de la présentation, a fait ressortir le grand intérêt de tous les participants. Fait inusité, la conférencière a même eu droit, à sa grande surprise, à une ovation debout à la fin de l'exercice, preuve de l'engouement de la salle.



En deuxième partie, c'est une grand-maman émouvante qui est venue livrer un vibrant témoignage de son engagement auprès de [Mères au Front](#). Madame Hélène Landry a su nous présenter l'organisme en relatant son origine, en précisant son objectif et en nous démontrant les actions qui ont été menées jusqu'à ce jour ainsi que leurs résultats, le tout accompagné d'illustrations plus qu'éloquentes. Bref une conférence livrée avec émotion par une femme des plus inspirantes. Il va sans dire que celle-ci nous encourage grandement à nous joindre au mouvement pour faire en sorte que nos enfants et nos petits-enfants aient un avenir meilleur.

C'est par un beau soleil en fin d'après-midi que nous sommes donc tous repartis plus énergisés que jamais et enchantés de notre journée de l'environnement.

C'est donc un rendez-vous le **22 avril prochain** pour le « Jour de la terre ».

Claire Morency,  
responsable du comité de l'environnement  
pour l'AREQ Louis-Fréchette

