



NOUVEL ENVOL

Secteur Louis-Fréchette - Région Québec-Chaudière-Appalaches

Avril 2025

SOMMAIRE

Païement par Interac.....	p. 2
Tableau des activités.....	p. 2
Mot du président régional.....	p. 3
Assurances.....	p. 4
Retraite.....	p. 4
FLG.....	p. 5
Environnement.....	p. 6
Invitation aux artistes.....	p. 6
Jour de la Terre.....	p. 7
S'engager pour la planète.....	p. 8,9
Convocation : AGS.....	p. 10
Convocation : AGR.....	p. 11
Convocation : FLG.....	p. 12
Activités à venir.....	p. 13,14
Carnet voyages.....	p. 15
Retour sur les activités.....	p. 16-20
Briser l'isolement.....	p. 21
Allégorie.....	p. 22-24
Jeu de lettres.....	p. 24
Quiz sur les chansons.....	p. 25
Coupons-réponse.....	p. 26,27
Nécrologie.....	p. 28-30
Informations utiles.....	p. 31,32

En route vers la dernière étape de 2024-2025 et encore plusieurs belles occasions de se rencontrer. Dans ce bulletin, vous trouverez tous les feuillets pour vous inscrire aux activités suivantes : Cabane à sucre (2 avril), Journée Environnement (22 avril), Assemblée générale du secteur (1^{er} mai), Dîner partage (22 mai), Assemblée générale régionale (27 mai). À noter que le dîner partage est une nouvelle activité. L'AREQ en spectacle n'aura pas lieu. À ce sujet, voyez la note de la responsable, Lise Patoine, à la page 19 de ce bulletin.

À l'assemblée générale, cette année, il y aura trois postes en élection : 1^{ère} vice-présidence, trésorerie, 1^{ère} personne conseillère. Souvent, on a un seul nom comme candidature à chaque poste; on aimerait beaucoup avoir de véritables élections.

Participer à un conseil sectoriel, c'est vraiment une expérience enrichissante et une façon de redonner aux membres de notre secteur. Si cela vous intéresse, donnez votre nom pour occuper un des postes en élection. Il y a du travail mais surtout beaucoup de plaisir à travailler en équipe avec les membres du conseil sectoriel et, principalement, de le faire pour l'ensemble des membres du secteur.

On doit aussi se préparer pour le Congrès de 2026. En septembre 2025, les 23 et 24, nous aurons la tournée du conseil exécutif. C'est une première rencontre pour des consultations, l'étude de propositions et la possibilité d'en faire de nouvelles d'ici le 31 décembre 2025.

Pour ce congrès, notre secteur a droit à huit délégués. Ces personnes pourront participer à la tournée du CE de septembre 2025 et ensuite au Congrès 2026 qui aura lieu les 8, 9, 10 et 11 juin au Centre des Congrès de Lévis. Les personnes intéressées peuvent donner leur nom au conseil sectoriel pour être délégué ou



substitut. Il y aura un point à l'ordre du jour à ce sujet, lors de notre assemblée générale du 1^{er} mai.

Le conseil sectoriel espère vous rencontrer bientôt. Venez, vous sucrer le bec, vous informer avec des conférences intéressantes, connaître les personnes élues à la prochaine assemblée générale, participer au dîner partage. À bientôt,

Le conseil sectoriel, par : Nicole Talbot, présidente

PAIEMENT PAR INTERAC

Il est maintenant possible de vous inscrire aux activités en utilisant « INTERAC » (ACCESD Desjardins) à lisepatoine@telus.net en utilisant la question de sécurité suivante :



- * « Comment s'appelait notre fondatrice? »
- * Réponse : « **Laure** »

Après avoir effectué votre paiement, afin de compléter votre inscription :

- * Faire parvenir un courriel à : lisepatoine@telus.net en indiquant le **nom et prénom de chaque personne inscrite** en spécifiant si celle-ci est membre ou non-membre.
- * Indiquer également votre **numéro de téléphone**.

Nous vous prions de vous inscrire pour **une seule activité à la fois** en respectant le délai prévu.

Nous espérons que cette nouvelle procédure facilitera votre inscription.

Au plaisir de vous accueillir à nos activités!

Les membres du conseil sectoriel

Pour plus d'information concernant la procédure à suivre pour faire un virement INTERAC, consulter le lien suivant : <https://www.desjardins.com/qc/fr/comptes-services/virement-interac.html>



TABLEAU SYNTHÈSE DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 2025 (À découper et conserver)

ACTIVITÉ	DATE DE L'ACTIVITÉ	DATE LIMITE D'INSCRIPTION	PARTICIPE
Cabane à sucre	2 avril 2025	Mercredi, 19 mars	
<i>Environnement***</i>	22 avril 2025	Mardi, 8 avril	
AGS	1 ^{er} mai 2025	Jeudi, 15 avril	
Dîner partage	22 mai 2025	Jeudi, 8 mai	
<i>AGR et FLG***</i>	27 mai 2025	Mardi, 13 mai	

AGS : Assemblée générale de secteur

AGR/FLG : Assemblée générale régionale et Fondation Laure-Gaudreault

*** *Les activités en italique sont des activités régionales*

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

NDLD : Lorsque je me suis mis à réfléchir sur ce texte. Je voulais parler de l'AG mais je me suis trompé et j'ai utilisé AI. Donc ce texte est généré en partie avec l'intelligence artificielle. Bonne lecture. Réjean

Le printemps approche à grands pas, et avec lui une période de renouveau et de dynamisme. C'est la saison où la nature se réveille, où les jours rallongent et où l'on commence à ressentir cette énergie nouvelle qui nous pousse à entreprendre de nouveaux projets ou à avancer dans ceux en cours. C'est aussi le moment idéal pour planifier et tenir les assemblées générales annuelles de l'AREQ avant que l'été ne s'installe et que tout le monde ne parte pour les vacances.



Nous savons tous que le printemps est souvent synonyme de nettoyage, d'organisation, et c'est exactement ce que représente une assemblée générale pour une organisation ou une association comme la nôtre. C'est surtout l'occasion de faire le point sur l'année écoulée, de discuter de nos réalisations, des défis rencontrés et surtout de planifier pour l'avenir. Ces rencontres sont essentielles pour maintenir de la démocratie, une transparence, une communication ouverte et pour renforcer les liens au sein de l'AREQ.

Avec les beaux jours qui reviennent, c'est aussi beaucoup plus agréable de se retrouver pour ces réunions. L'atmosphère est plus légère, les esprits plus ouverts, et cela peut vraiment influencer positivement le déroulement de nos discussions.

Les assemblées générales peuvent souvent paraître formelles et un peu rébarbatives, mais elles n'ont pas à l'être. C'est un moment où chacun peut exprimer ses idées, poser des questions et contribuer à la prise de décision. C'est aussi une excellente occasion de faire connaissance avec de nouvelles personnes, d'élargir son réseau et de renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté ou à l'organisation.

N'oublions pas que le printemps est aussi une saison propice à l'innovation. Les idées fleurissent comme les fleurs. C'est le moment parfait pour oser proposer de nouveaux projets, des solutions créatives et revoir certaines façons de faire. Les assemblées générales peuvent alors devenir un véritable laboratoire d'idées et chacun peut y apporter sa contribution.

Alors, en cette période de renouveau, pourquoi ne pas envisager ces réunions sous un angle nouveau? Pourquoi ne pas les rendre plus interactives, plus engageantes et même un peu plus festives? Après tout, c'est aussi une célébration du chemin parcouru et de ce qui nous attend.

Le printemps est une saison de promesses. Profitons de cette énergie pour faire de nos assemblées générales non seulement une obligation, mais une véritable opportunité de croissance et de développement. Avant que les vacances d'été n'arrivent, c'est le moment de se rassembler, de réfléchir ensemble et de poser les bases pour une année fructueuse et harmonieuse.

En somme, accueillons le printemps et toutes ses possibilités, et faisons de ces assemblées générales un moment fort et inspirant de l'année. Elles peuvent être bien plus qu'une simple formalité; elles peuvent être le coup d'envoi d'une année pleine de succès et d'innovations. Alors, préparez vos idées, soyez prêts à partager et à écouter, et ensemble faisons de ce printemps un moment de renouveau pour nous tous!

ASSURANCES

Depuis le 5 février 2025, la RAMQ a implanté des changements qui viennent restreindre l'usage de la mention NPS (Ne Pas Substituer) lorsqu'un médecin recommande de ne pas appliquer la substitution générique à la prescription d'un médicament.

Plusieurs catégories de médicaments ne seront plus admissibles au NPS (ne pas substituer). Pour plus de détails, allez sur notre site « louisfrechette.areq.lacsq.org » sous l'onglet « [Assurances](#) ». Vous y trouverez également les indications pour rejoindre la RAMQ. (Tél. : 418-646-4636 ou 1-800-561-9749)

Question : En voyage quelles sont nos protections avec notre assurance?

Séjour : Santé : 80 jours consécutifs
Santé Plus : 180 jours consécutifs

Santé : Au départ, **bonne santé** si non, **maladie contrôlée, état de santé stable**. En cas de doute, il faut communiquer avec l'assurance.

Protections : Très complètes, dans le respect des conditions : maladie, accident, hospitalisation et même décès. N.B. : Les bagages ne sont pas couverts.

Visitez notre site (louisfrechette.areq.lacsq.org), cliquez sur « [Assurances](#) » et ensuite sur « [Votre régime](#) ». Vous avez la liste complète des protections et des conditions à remplir.

Notre assurance comporte plusieurs avantages : **aucune nécessité de preuve de bonne santé, pas d'augmentation de prime en raison de l'âge, pas de limite d'âge, protection de la personne survivante et la paix d'esprit en ce qui concerne les voyages.**

Prenez le temps de bien lire le feuillet que vous avez reçu dans le « Quoi de Neuf , Hiver 2025 » et pour de plus amples informations, allez sur notre site pour consulter la brochure et ainsi trouver réponse à vos questions. Au besoin, communiquez avec la responsable du comité.

Nicole Talbot, comité des assurances

RETRAITE

Depuis 2024, Retraite Québec ne fait plus parvenir la version papier des documents suivants :

1. État des dépôts;
2. Relevé des prestations – Votre rente;
3. Relevés d'impôt.

On peut les obtenir en ligne à « [Retraite Québec – Mon dossier](#) »

Par contre, il est possible de communiquer avec Retraite Québec pour obtenir en version papier (par la poste), les documents : « Relevé des prestations -Votre rente » et les « Relevés d'impôt ». **L'état des dépôts est disponible seulement par Internet.**

Communiquer avec Retraite Québec à l'adresse suivante :

Retraite Québec, Case postale 5200, Québec G1K 7S9
Tél. : 418-643-4881 ou 1-800-463-5533

Nicole Talbot, comité de la retraite

FONDATION LAURE-GAUDREULT



Voici un bref retour sur l'année 2024 où la somme amassée a été de 2073,25 \$. Elle provient de l'achat de cartes de sympathie par le conseil sectoriel, du tirage moitié-moitié que l'on a recommencé à Noël et aussi de dons lors des activités, par la poste et par Internet.

Un grand merci à tous!

Aussi, des demandes de commandites ayant été faites, la très grande majorité de ce montant sera donnée à des bénéficiaires et ceux-ci seront connus au début du mois de mai. Je vous en ferai part dans le Nouvel Envol du mois d'août.

Pour la Fondation une nouvelle année financière a commencé au début janvier.

Ainsi, tout au long de l'année 2025, nous allons continuer d'amasser de nouveaux fonds lors de plusieurs activités, avec les tirages moitié-moitié et aussi en recueillant des dons.

De plus, en dehors des activités, vous pouvez faire des dons :

- Via le site Internet de la FLG (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 : \$