

Quoi DE neuf

ACTION SOCIOPOLITIQUE

La maltraitance des personnes âgées au Québec : une responsabilité collective

AFFAIRES FINANCIÈRES

Crédits d'impôt provincial

DOSSIER

LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE : LA SOLUTION DE L'AVENIR ?

AREQ

Le mouvement des personnes retraitées CSQ

Table des matières

Mot de la présidente 3

Place publique 4

Écho de nos régions 5

Retraite 6

Action sociopolitique 8

Affaires financières 12

Assemblées générales régionales 16

Assurances 17

Envois postaux Les Protections Résaut La Personnelle... 17

Dossier : La cohabitation intergénérationnelle :
la solution de l'avenir? 18

Exploration psy 22

Aidants scolaires 24

Nutrition 25

Environnement 26

Condition des hommes 27

Fondation Laure-Gaudreault 28

Chronique techno 29

Nos membres publient 30

Parcelle de culture 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®.



PCF



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) 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 / **Rédactrice en chef** : Rébecca Salesse / **Coordination** : Martine Faguy / **Révision linguistique et correction d'épreuves** : Doris Longpré / **Diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Geneviève Normandeau / **Impression** : Imprimerie F. L. Chicoine / **Tirage** : 58 300 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.



Garder espoir pour passer à l'action

Que de problèmes préoccupants m'interpellent! Et s'il y a un mot qui a pris un sens de plus en plus appréciable dans mes réflexions depuis mon élection, c'est bien celui de « priorité ». Tout est si important!

LE DÉFI DÉMOGRAPHIQUE DU QUÉBEC

Le quart des Québécois seront âgés de 65 ans ou plus en 2031, et cette proportion va continuer d'augmenter. Ce n'est pas une mauvaise nouvelle en soi, c'est simplement signe que plusieurs facteurs contribuent à l'augmentation de l'espérance de vie. De quoi se réjouir certes, mais néanmoins une nouvelle réalité qui apporte son lot de défis.

SERVICES ET SOINS AUX PERSONNES ÂÎNÉES : LE SYSTÈME QUÉBÉCOIS FRAPPE UN MUR

De nombreux experts et organismes, dont l'AREQ, ont interpellé les divers gouvernements depuis des dizaines d'années à propos de la nécessité d'adapter le réseau de la santé du Québec afin de répondre aux défis du vieillissement de la population. Toutefois, pour réussir ce rattrapage, il faudra redoubler d'efforts.

Pensons au nombre de lits d'hôpitaux occupés inutilement par des personnes âgées attendant d'être transférées ailleurs, soit en CHSLD, en réadaptation ou en résidence pour aînés, peut-être en ressource intermédiaire ou encore à domicile avec une aide adaptée ou des soins palliatifs. Mon mari ayant été hospitalisé à quelques reprises depuis l'automne dernier, je peux témoigner de la détresse de ces personnes qui ressentent une profonde insécurité. Ces situations font en sorte que des patients vivent dans des conditions inacceptables, un traitement souvent bien inhumain.

ET LES SOINS À DOMICILE DANS TOUT ÇA ?

À l'été 2023, on chiffrait à plus de 50 000 le nombre de personnes qui attendent de recevoir un service à domicile. Le Québec se situe parmi les provinces canadiennes qui consentent la moins grande part de leur budget aux services de soutien à domicile. Pourtant, il est démontré que les sociétés qui ont misé sur les soins et les services à domicile ont amélioré grandement leur réseau de la santé. Qu'attendent nos décideurs pour s'en inspirer ?

C'est dans cet esprit que la Coalition pour la dignité des aînés, dont l'AREQ fait partie, organise un Rendez-vous national sur le maintien à domicile. L'événement se tiendra le 8 mai prochain. Le but est d'identifier des actions à court et à moyen termes pour assurer l'accessibilité, l'efficacité et la pérennité des soins et services à domicile. Plus d'informations seront publiées dans nos pages, et vous pourrez nous suivre virtuellement.

L'ESPOIR DOIT PASSER PAR L'ACTION

Nous devons continuer de marteler ce message aux citoyennes et citoyens de tous âges : vivre, c'est aussi vieillir, et la dignité des personnes âgées d'aujourd'hui est aussi garante de la dignité des générations futures, qui vieilliront aussi.

Bon printemps!

Micheline Germain
Présidente





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*.



23 JANVIER

La Coalition pour la dignité des aînés (CDA), dont l'AREQ est l'une des principales associations, a réagi publiquement au dépôt du rapport final de la Commissaire à la santé et au bien-être concernant le soutien à domicile. La CDA a accueilli les 16 recommandations de la commissaire avec beaucoup d'intérêt et exigé des actions concrètes de la part du gouvernement pour y donner suite, afin d'améliorer l'accessibilité et l'efficacité des soins et services à domicile attendus par les personnes âgées du Québec.

8 DÉCEMBRE 2023

L'AREQ a déploré le recours au bâillon pour l'adoption du projet de loi n° 15, qui vient réformer le système de santé. « La réforme Dubé va à l'encontre des modèles internationaux efficaces et accentue en somme les lacunes observées dans la réforme Barrette, il y a huit ans. Ainsi, le ministre de la Santé croit pouvoir réussir là où tous ceux qui ont essayé avant lui ont échoué en centralisant davantage et en ouvrant encore plus la porte au privé », a souligné la présidente de l'AREQ, Micheline Germain.

La présidente de l'AREQ rappelle les nombreuses variables qui affectent un patient : les conditions socioéconomiques, la santé mentale, son milieu de vie, sa région, etc. « Il est illusoire de croire qu'une agence provinciale qui intègre davantage le privé lucratif puisse gérer efficacement, de sa tour d'ivoire, un réseau de plus de 350 000 personnes au service des patients sur le terrain, en considérant toutes les réalités locales et régionales. »

7 NOVEMBRE 2023

L'AREQ a commenté la mise à jour économique du gouvernement du Québec. « Nous voyons d'un bon œil l'Opération main-d'œuvre présentée par le ministre [des Finances], Éric Girard, en plus des sommes annoncées pour relancer la formation accélérée de préposés aux bénéficiaires. Cependant, l'aide à domicile doit faire partie de la solution pour l'atteinte de services de santé de qualité, mais celle-ci semble avoir été occultée de la mise à jour économique présentée par le gouvernement. Nous croyons qu'une attention financière doit y être apportée, car, rappelons-le, le soutien à domicile peut diminuer la pression dans les CHSLD et les urgences. »



Une équipe dynamique et des actions généreuses

ANNIE GAGNON

Secrétaire du conseil sectoriel De La Jonquière

ODETTE TREMBLAY

Présidente du conseil sectoriel De La Jonquière

Le 8 novembre 2023, l'équipe du conseil sectoriel de l'AREQ De La Jonquière, quelques bénévoles et le généreux propriétaire du Calypso pour son prêt de salle, ont procédé à une vente de livres, jouets et casse-têtes usagés gentiment fournis par ses membres. Sans y avoir fixé de prix et se fiant à la générosité de la population, l'équipe a recueilli en l'espace de quelques heures un montant de 2350 \$, qui a été remis à l'organisme Les enfants comme les autres.

Avec tous les dons recueillis, plus de 130 jeunes de 4 à 17 ans du secteur Jonquière ont été habillés pour l'hiver. Ces enfants, grâce aux équipes de bénévoles de l'organisme, ont eu l'occasion de se choisir des vêtements d'hiver, à leur goût et neufs. Les enfants comme les autres permettent aux familles et enfants dans le besoin, référés par les écoles et la St-Vincent-de-Paul, de magasiner leurs vêtements et leurs bottes d'hiver pour qu'ainsi ils aient la fierté d'être comme les autres. De plus, l'équipe a remis tous les livres, jouets et casse-têtes restants au Centre de Formation générale des adultes de Jonquière pour sa bibliothèque ou pour les nouveaux arrivants qu'il accueille.

Une autre belle initiative de cette équipe dynamique est celle de diminuer les coûts de la décoration des centres de tables lors du souper de Noël. Seuls des cordons lumineux peu dispendieux, des cocottes et de la floriture de Noël ont été utilisés. Cette action a permis d'économiser plus de 20 \$ par table et de remettre la somme de 570 \$ à la St-Vincent-de-Paul pour des denrées alimentaires au bénéfice des aînés.



L'équipe dynamique du conseil sectoriel De La Jonquière

En avant de gauche à droite: Michèle D'auiteuil, 1^{re} conseillère, Serge Gagné, trésorier, Odette Tremblay, présidente
Derrière: Raymonde Potvin, 1^{re} vice-présidente, Ann Dombrowski, 2^e conseillère, Annie Gagnon, secrétaire
Est absente de la photo Line Tremblay, 2^e vice-présidente

Enfin, lors de ses différentes activités, l'équipe s'affaire à faire circuler une tirelire en forme de porcinet, et les personnes sont invitées à vider leurs poches de la monnaie qui les encombre, au profit de la Fondation Laure-Gaudreault.

De belles actions que l'équipe renouvellera assurément!



Il y aura une indexation additionnelle au RREGOP versée à l'été 2024

JOHANNE FREIRE | Conseillère à la sécurité sociale



En plus de l'indexation régulière qui a été appliquée à votre rente de retraite en janvier, une indexation additionnelle sera versée pour les années cotisées entre 1982 et 1999, autour du mois d'août 2024.

LE TAIR EN 2024

En novembre dernier, Retraite Québec a annoncé le taux d'indexation qui s'appliquait à votre régime de retraite à compter du 1^{er} janvier 2024. Ce taux est de 4,4 %. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

INDEXATION RÉGULIÈRE APPLIQUÉE À VOTRE RENTE DE RETRAITE EN JANVIER 2024

Rappelons que trois formules sont utilisées pour le calcul de l'indexation de la rente des personnes retraitées du secteur public en fonction des années durant lesquelles elles ont cotisé au régime.

INDEXATION RÉGULIÈRE DE LA RENTE DE RETRAITE EN JANVIER 2024

Années cotisées avant le 1^{er} juillet 1982 Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	4,4 % (soit le TAIR)
Années cotisées entre le 1^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999 Portion de la rente indexée selon le TAIR -3 %	1,4 % (soit le TAIR -3 %)
Années cotisées depuis le 1^{er} janvier 2000 Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des 2 formules : 50 % du TAIR ou TAIR -3 %	2,2 % (soit 50 % du TAIR, la plus avantageuse des 2 formules)



INDEXATION ADDITIONNELLE POUR LES ANNÉES COTISÉES ENTRE 1982 ET 1999

Pour la première fois au RREGOP, une indexation dite « additionnelle » sera versée aux cotisants en 2024. Cette indexation est ponctuelle et réalisée en raison des surplus constatés dans la plus récente mise à jour de l'évaluation actuarielle du RREGOP. Cette mise à jour publiée en octobre dernier a révélé un taux de capitalisation de 123,1 %, ce qui correspond à l'une des conditions pour le versement additionnel d'une indexation en 2024, à même les surplus de la caisse des participants. Ce montant s'ajoutera à l'indexation régulière versée pour la période 1982 à 1999.

POURQUOI UNE INDEXATION ADDITIONNELLE ?

Rappelons qu'une entente est survenue en 2010 entre le gouvernement et les parties négociantes (dont la CSQ) sur le financement du RREGOP. Dans cette entente, la Loi sur le RREGOP a été modifiée pour permettre une bonification de l'indexation à même les surplus de la caisse des participants, quand ils dépassent 120 %.

Cette indexation additionnelle sera appliquée sur la portion de rente correspondant aux années cotisées entre le 1^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999, sur la moitié de la rente seulement (celle à la charge de la caisse des participants). C'est au cours de l'été 2024 que l'indexation additionnelle sera versée automatiquement, et elle sera rétroactive au 1^{er} janvier 2024.

À quel montant doit-on s'attendre ? Cela dépend de la décision du gouvernement de mettre sa part ou pas. L'indexation additionnelle correspond à l'écart entre l'indexation des années cotisées après 2000 (2,2 %) et

celle des années cotisées entre 1982 et 1999 (1,4 %), soit 0,8 %. Si le gouvernement ne met pas sa part, ce sera 0,4 %. C'est donc 0,8 % ou 0,4 % qui s'ajoutera à 1,4 %.

QU'EN EST-IL DU RRE, DU RRF ET DU RRCE ?

Il est à noter que l'indexation additionnelle sera versée pour le RREGOP. Cependant, en ce qui concerne le RRE, le RRF et le RRCE, cette indexation additionnelle sera versée uniquement si le gouvernement décide de verser sa part de l'indexation. Le RRPE n'est pas concerné par l'indexation additionnelle.

LA PART DU GOUVERNEMENT

Mentionnons que lors de l'entente de 2010, le gouvernement n'a pas souscrit au même engagement visant à indexer de façon ponctuelle la rente à sa charge dans la situation d'un taux de capitalisation au-dessus de 120 %. En d'autres termes, il n'y a pas d'engagement formel du gouvernement sur le fait d'indexer sa part de la rente dans une telle situation. Il a jusqu'au 1^{er} juillet 2024 pour décider s'il verse sa part de l'indexation additionnelle ou non.

L'AREQ REVENDIQUE QUE LE GOUVERNEMENT AJOUTE SA PART

L'AREQ revendique depuis plus de 13 ans que le gouvernement s'engage à ajouter sa part de l'indexation additionnelle. Plus que jamais, des pressions sont exercées par l'Association auprès du gouvernement. Dans un contexte inflationniste exceptionnel, l'AREQ revendique non seulement un engagement ferme de la part du gouvernement mais aussi une équité entre les prestataires d'une rente de retraite du secteur public, quel qu'il soit.

INDEXATION 2024 DES ANNÉES 1982 À 1999

1^{er} janvier 2024

Indexation régulière : 1,4 %

1^{er} juillet 2024

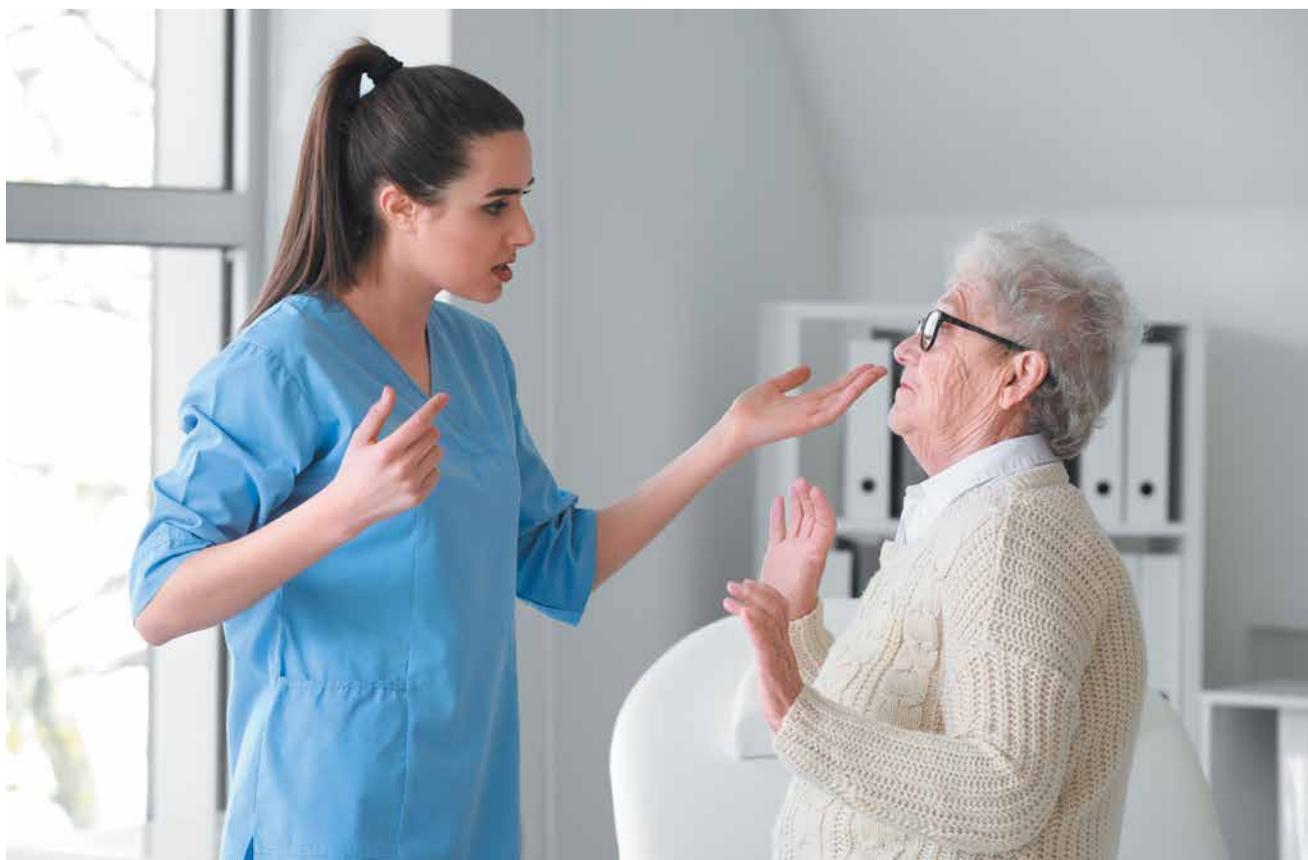
Décision du gouvernement de verser l'indexation additionnelle sur sa part de la rente ou pas.

Vers août 2024

Indexation additionnelle : 0,8 % ou 0,4 % (rétroactive au 1^{er} janv. 2024)

La maltraitance des personnes âgées au Québec : une responsabilité collective

SAMUEL LABRECQUE | Conseiller aux dossiers sociaux



La lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées est une préoccupation mondiale¹. Certains pays ont adopté des lois spécifiques pour lutter contre cette maltraitance, tandis que d'autres intègrent des dispositions relatives à la protection des personnes âgées dans des lois plus générales sur les droits de la personne, la santé ou la protection sociale.

Le Québec se trouve législativement à l'avant-garde en mettant en place sa Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les personnes âgées et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité², à l'instar de pays comme le Royaume-Uni, l'Australie, la France et le Japon.



LA LOI FACILITE LA DÉNONCIATION DE SITUATIONS DE MALTRAITANCE PAR LES TÉMOINS D'ACTES POSÉS CONTRE UNE PERSONNE MAJEURE EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ.



QUE FAIT CETTE LOI ?

Tous les établissements du réseau de la santé et des services sociaux, publics ou privés, ont l'obligation d'adopter et de mettre en œuvre une politique de lutte contre la maltraitance envers les personnes en situation de vulnérabilité. La loi nomme ensuite un commissaire local aux plaintes et à la qualité des services (CLPQS) pour traiter tous les signalements concernant une situation de maltraitance potentielle, incluant les signalements déposés par d'autres personnes que l'utilisateur, par exemple un membre de sa famille ou un employé.

De plus, la Loi facilite la dénonciation de situations de maltraitance par les témoins d'actes posés contre une personne majeure en situation de vulnérabilité, en mettant en place les dispositions suivantes : levée du secret professionnel ou de la confidentialité, protection contre les mesures de représailles, immunité de poursuite.

La Loi prévoit aussi des processus d'intervention concertés entre les différents intervenants dans le cas de maltraitance, comme des policiers, des intervenants sociaux, des procureurs, etc.

La Loi prévoit des sanctions pénales de 2500 \$ à 25000 \$ pour un membre du personnel qui omet de dénoncer la maltraitance dont il est témoin ou qu'il soupçonne. Les auteurs de maltraitance sont passibles d'amendes de 5000 \$ à 125000 \$ dans le cas d'une personne physique, de 10000 \$ à 250000 \$ pour un établissement ou une personne morale. Il y a également des sanctions pénales contre ceux qui exercent des représailles contre un plaignant ou qui entravent le travail des enquêteurs du Ministère.

Enfin, la Loi instaure le signalement obligatoire. Ainsi, tout prestataire de services de santé et de services sociaux ou tout professionnel reconnu en vertu du Code des professions dans l'exercice de ses fonctions ou de sa profession qui a un motif raisonnable de croire qu'une personne est victime de maltraitance doit signaler le cas sans attendre.

PORTRAIT DE LA SITUATION

Le récent rapport du ministère de la Santé et des services sociaux du Québec (MSSS)³ fait état de 558 cas de maltraitance qui ont nécessité un processus spécial d'intervention des autorités, un processus prévu à la loi pour venir en aide aux victimes.

Ainsi, 66 % des victimes sont des femmes, et l'âge moyen des personnes âgées victimes de maltraitance est de 74 ans. Où se trouvent ces personnes ?

- Domicile privé : 61 %
- Résidence privée pour aînés : 16 %
- CHSLD : 10 %
- Ressource intermédiaire ou de type familial : 5 %
- Autre : 8 %

Il est à noter que le tiers des victimes habitent seules.

QUI SONT LES MALTRAITANTS ?

- 61 % sont un membre de la famille
- 9 % sont une « personne offrant des services », donc un travailleur du réseau de la santé
- 6 % sont un colocataire
- 24 % sont d'autres personnes comme un voisin, un autre résident ou un ami

QUELS SONT LES TYPES DE MALTRAITANCE OBSERVÉS ?

- Financière : 62 %
- Psychologique : 49 %
- Physique : 27 %
- Négligence : 27 %
- Sexuelle : 10 %
- Autres : 8 %

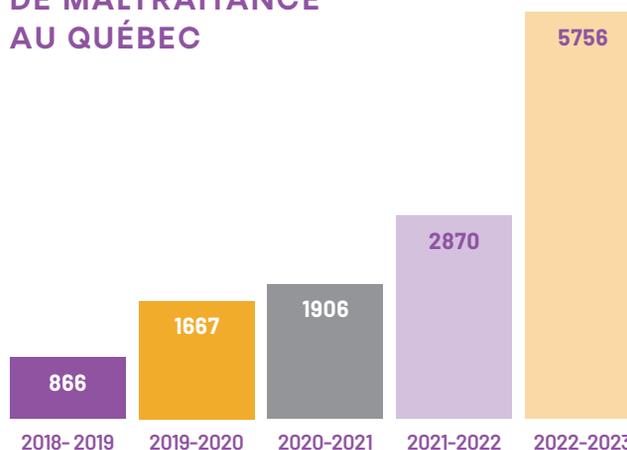
Notons ici que le total cumulatif dépasse 100 % étant donné que plus d'un type de maltraitance peut être présent dans une même situation.

LA MALTRAITANCE DÉMASQUÉE

Avec l'ajout de la loi adoptée en 2017 et une bonification de cette même loi en 2022, nous pouvons clairement observer une hausse de plaintes pour maltraitance puisque le nombre de signalements a explosé de 120 % en un an (2023)⁴.

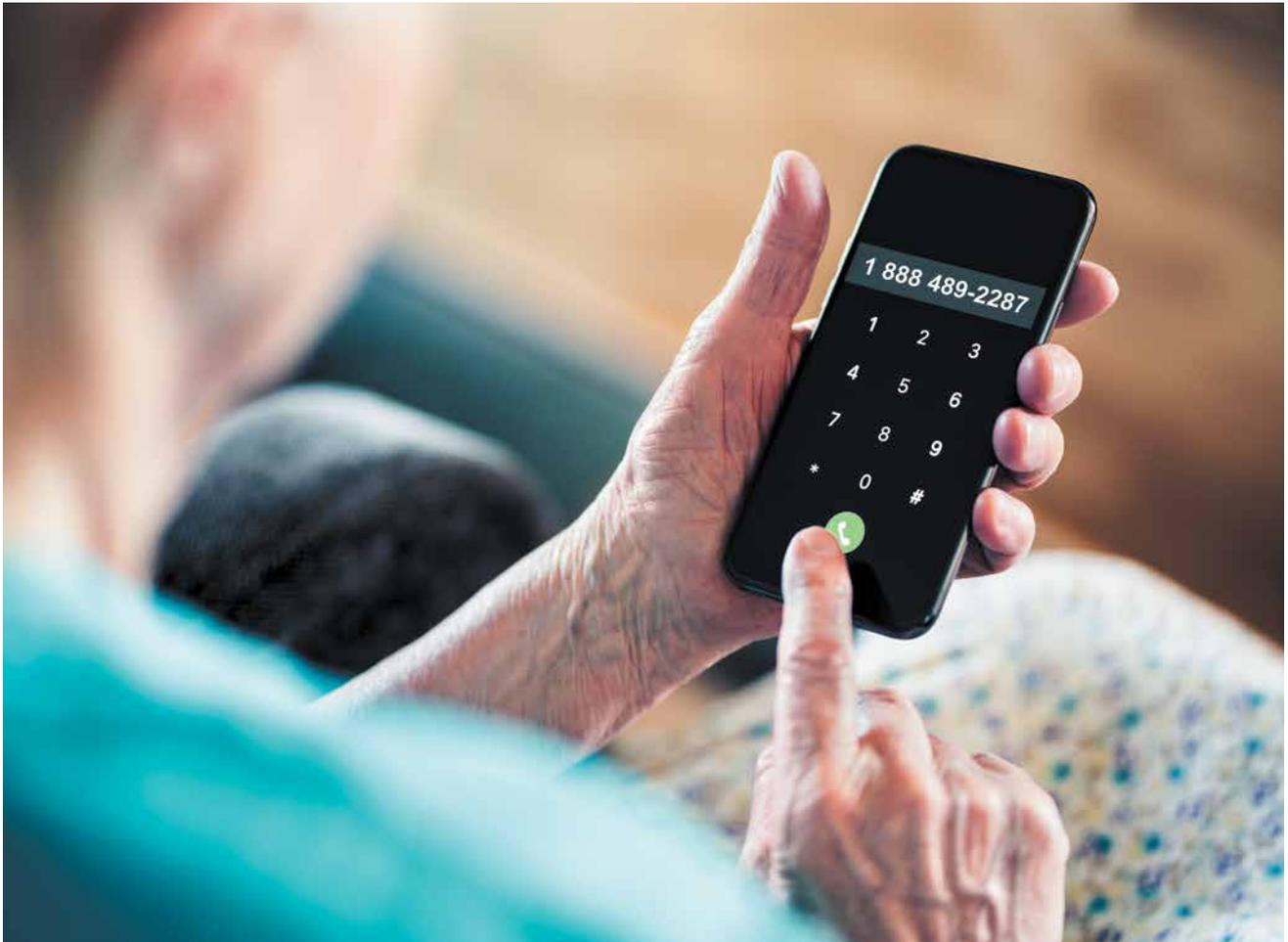
Le MSSS fait état de 5756 cas présumés ou avérés de maltraitance qui ont été dénoncés aux autorités du réseau en 2022-2023, alors qu'il y en avait eu 2618 l'année précédente.

PLAINTES ET SIGNALEMENTS DE MALTRAITANCE AU QUÉBEC



Source : Rapport annuel sur la Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité (MSSS)

Avec la multiplication des efforts de tous les partenaires impliqués, il est évident que la lutte contre la maltraitance des personnes âgées a pris du mordant depuis quelques années. Cependant, ces chiffres alarmants ne se traduisent toujours pas en sanctions pénales. Selon les données les plus récentes, la Direction des enquêtes du MSSS n'aurait toujours pas encore transmis de dossiers au Directeur des poursuites criminelles et pénales (DPCP).



LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES AÎNÉS (LAMAA)

Si vous êtes victime ou témoin d'une situation de maltraitance, la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA) est une ligne téléphonique provinciale d'écoute, de référence et d'accompagnement spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés et les adultes en situation de vulnérabilité.

Vous pouvez parler à une personne intervenante tous les jours sans exception, 7 jours sur 7, entre 8 h et 20 h, en composant ce numéro sans frais : **1 888 489-2287**.

Enfin, le nouveau site Internet de la LAMAA a été mis en ligne à l'automne 2023 et s'avère un outil facile d'utilisation pour vous guider à travers une situation de maltraitance, peu importe la forme qu'elle prend (lignemaltraitance.ca).

¹ <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/abuse-of-older-people>

² <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/maltraitance-aines-personnes-vulnerables/loi>

³ <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003652/?&date=DESC&type=rapport&critere=type>

⁴ <https://www.lapresse.ca/actualites/sante/2023-10-19/personnes-agees-ou-handicapees/les-plaintes-pour-maltraitance-exploient-de-120-en-un-an.php>



Crédits d'impôt provincial

MARTINE FAUCHER

Conseillère à la planification et à l'analyse financière



La période de production des déclarations de revenus est arrivée et, comme les années passées, *Quoi de neuf* présente sommairement les principaux crédits d'impôt remboursables ou non remboursables que vous pouvez demander si vous remplissez les conditions d'admissibilité, incluant les principaux changements de 2023. Pour le détail des critères d'admissibilité, veuillez vous référer aux documents officiels de Revenu Québec.

CRÉDITS D'IMPÔT REMBOURSABLES*

Solidarité (guide p. 13, annexe D)

Le crédit d'impôt pour solidarité est un crédit d'impôt remboursable qui vise à venir en aide aux ménages à faible ou à moyen revenu. Il est formé de trois composantes, soit le logement, la TVQ et la résidence sur le territoire d'un village nordique. Il n'est pas nécessaire d'être admissible à toutes les composantes pour recevoir ce crédit.

Il est calculé selon votre situation au 31 décembre de l'année précédente. Ainsi, pour la période de versement de **juillet 2024 à juin 2025**, le crédit d'impôt pour solidarité est calculé selon votre situation au **31 décembre 2023**.

Pour recevoir ce crédit d'impôt, vous devez remplir toutes les conditions qui s'y rattachent, en faire la demande (annexe D) lors de la production de votre déclaration de revenus et être inscrit au dépôt direct. Si vous aviez un conjoint et qu'il habitait avec vous, un seul de vous deux doit remplir l'annexe D. Si vous avez omis de le faire pour une année précédente, notez que vous avez quatre (4) ans pour réclamer ce crédit.

Maintien à domicile des aînés (ligne 458, annexe J)

Si vous avez 70 ans ou plus, le régime fiscal vous accorde une aide financière, sous la forme d'un crédit d'impôt remboursable, pour des dépenses liées à des services de maintien à domicile.

- Le crédit d'impôt est égal à 37 % de vos dépenses admissibles et peut être réduit en fonction de votre revenu familial.
- Si vous aviez un conjoint au 31 décembre 2023 et qu'il est admissible, une seule personne peut faire la demande pour votre couple.
- Les dépenses admissibles sont en fonction de votre situation et de votre type d'habitation.

Pour demander ce crédit d'impôt, vous devez compléter l'annexe J lors de la production de votre déclaration de revenus. Si vous remplissez les conditions d'admissibilité, vous pouvez également faire une demande de versements anticipés.

*Attention : vous ne pouvez réclamer les dépenses liées à des services qui vous ont été rendus par une personne (ou son conjoint) qui demande à votre égard le crédit d'impôt pour personne aidante.



Frais médicaux (ligne 462, point 1)

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- votre revenu de travail est égal ou supérieur au montant minimal établi pour cette année;
- vous avez demandé, dans votre déclaration de revenus, un montant pour frais médicaux ou la déduction pour produits et services de soutien à une personne handicapée.

Personne aidante (ligne 462, point 2 et annexe H)

Le crédit d'impôt pour personne aidante comporte deux volets.

- Premier volet : toute personne aidant une personne de 18 ans ou plus qui est atteinte d'une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques et qui, selon l'attestation d'un professionnel de la santé (formulaire à joindre), a besoin d'assistance pour accomplir une activité courante de la vie quotidienne.

Le crédit s'applique, que le demandant cohabite ou non avec la personne aidée.

- Deuxième volet : toute personne aidant un proche qui est âgé de 70 ans ou plus et avec lequel elle cohabite (autre que son conjoint).

Le crédit peut atteindre 1383 \$ ou 2766 \$ (premier volet avec cohabitation).

Pour avoir droit au crédit, vous devez respecter certaines conditions (voir détails dans le guide), dont celles-ci :

- vous n'avez reçu aucune rémunération pour l'aide que vous avez fournie;
- aucune personne, sauf votre conjoint, n'inscrit à votre égard dans sa déclaration un montant pour personne à charge ou un montant pour frais médicaux.
- La période d'aide ou de cohabitation a duré au moins 365 jours consécutifs, dont au moins 183 jours pendant l'année 2023.

- La cohabitation a eu lieu dans une habitation dont vous ou la personne aidée (ou votre conjoint ou le conjoint de la personne aidée, s'il habitait avec vous) étiez propriétaires, copropriétaires, locataires, colocataires ou sous-locataires (RPA et CHSLD non admissibles).

- Le crédit peut être partagé entre plusieurs personnes aidantes si chacune d'elle a cohabité ou soutenu la personne aidée pendant une période d'au moins 90 jours en 2023, pour un total de 365 jours consécutifs (dont au moins 183 jours en 2023) pour l'ensemble des personnes aidantes.

→ Services de relève

Vous pouvez demander un montant additionnel pouvant atteindre 1560 \$ si vous avez payé pour obtenir des services spécialisés (1) de relève pour les soins, la garde et la surveillance de la personne aidée admissible qui a une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques et avec qui vous avez cohabité.

(1) La personne qui vous fournit ces services doit détenir un diplôme reconnu. (Voir guide)

Frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie (ligne 462, point 24 et annexe B)

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable pour 2023, si :

- vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2023;
- vous ou votre conjoint avez engagé des frais :
 - soit pour acheter, louer ou faire installer des biens admissibles en vue de maintenir votre autonomie dans votre lieu de résidence (les premiers 250 \$ ne sont pas admissibles),
 - voir le guide pour la liste des biens admissibles;
 - soit pour payer un séjour (max. de 60 jours) dans une unité transitoire de récupération fonctionnelle.

Le crédit est égal à 20 % des frais admissibles. Ces derniers ne doivent pas avoir servi à demander un autre crédit d'impôt (ex. : médicaments ou maintien à domicile).



Activités des aînés (ligne 462, point 28)

Ce crédit est aboli à compter de 2023

Soutien aux aînés (ligne 463, formulaire TP-1029.SA)

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour soutien aux aînés si vous ou votre conjoint :

- aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2023;
- votre revenu familial (ligne 275 de votre déclaration) ne dépassait pas 64 515 \$ ou 119 405 \$ si vous aviez un conjoint admissible (80 645 \$ si seulement un de vous deux a 70 ans).
- Si votre conjoint est admissible, vous pouvez choisir de vous partager le crédit.

Le montant du crédit d'impôt peut atteindre 2 000 \$ si vous n'aviez pas de conjoint, ou 4 000 \$ si vous aviez un conjoint au 31 décembre 2023 et que vous avez tous les deux 70 ans.

Revenu Québec calculera pour vous le montant du crédit d'impôt auquel vous pourriez avoir droit même si vous ne le demandez pas lors de la production de votre déclaration de revenus.

CRÉDITS D'IMPÔT NON REMBOURSABLES**

Montant accordé en raison de l'âge ou pour personne vivant seule ou pour revenus de retraite (ligne 361, annexe B)

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- vous ou votre conjoint au 31 décembre êtes nés avant le 1^{er} janvier 1959;
- vous avez occupé ordinairement et tenu une habitation dans laquelle vous viviez seul pendant toute l'année visée par la demande (ou uniquement avec une ou des personnes mineures, ou avec votre ou vos enfants, petits-enfants ou arrière-petits-enfants majeurs poursuivant des études à temps plein);

- vous ou votre conjoint au 31 décembre avez reçu un revenu de retraite admissible (ou votre conjoint vous a transféré une partie de son revenu de retraite admissible).

Frais médicaux (ligne 381)

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous avez payé des frais médicaux qui dépassent 3 % de votre revenu net (ligne 275 de votre déclaration). Si vous aviez un conjoint au 31 décembre, vous devez additionner à votre revenu net celui de votre conjoint. Consultez le guide pour la liste des frais admissibles.

Les frais médicaux doivent avoir été payés au cours d'une période de 12 mois consécutifs pour vous-même, votre conjoint ou une personne qui était à votre charge. Vous devez conserver vos reçus.



N'oubliez pas d'inclure la prime payée pour l'assurance maladie d'ASSUREQ (en lien avec les frais médicaux). Attention : votre prime sera déjà inscrite si vous avez reçu un T4A et que vous utilisez l'option « préremplir ma déclaration ».

→ Période de 12 mois consécutifs

- Pour être admissibles au montant pour frais médicaux, les frais doivent avoir été payés au cours d'une période de 12 mois consécutifs que vous avez choisie et qui se termine dans l'année visée par la demande.
- Si la période que vous choisissez est différente de l'année civile, vous devez le mentionner dans votre déclaration. D'une année à l'autre, vous pouvez choisir la période la plus avantageuse pour vous, pourvu qu'elle ne chevauche pas une période choisie précédemment.

→ Cotisation payée au régime d'assurance médicaments

Vous pouvez l'inclure dans le calcul de vos frais médicaux si la période que vous avez choisie comprend le 31 décembre de l'année pour laquelle la cotisation était payable.

Par exemple, incluez la cotisation 2023 (annexe K) si le 31 décembre 2023 est compris dans la période de 12 mois consécutifs utilisée pour calculer le montant des frais médicaux. Si votre période comprend plutôt le 31 décembre 2022, incluez la cotisation payée pour 2022 si elle n'a pas encore été réclamée.

Frais pour soins médicaux non offerts dans votre région (ligne 378)

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous avez payé au cours de l'année d'imposition des frais de déplacement ou de déménagement afin d'obtenir des soins médicaux qui n'étaient pas offerts dans votre région (plus de 200 km).

Vous devez avoir payé ces frais pour vous-même, votre conjoint ou toute personne qui était à votre charge.

Crédit d'impôt pour prolongation de carrière (ligne 391)

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous aviez 60 ans ou plus au 31 décembre 2023 et que vous déclarez des revenus admissibles (d'emploi ou d'entreprise) d'un montant supérieur à 5 000 \$ pour l'année visée.

Le crédit maximum est de 1 540 \$ si vous aviez 65 ans ou plus, et 1 400 \$ si vous aviez de 60 à 64 ans.

La description sommaire des crédits d'impôt remboursables et non remboursables est tirée du Guide de la déclaration de revenus 2023 (TP-1) de Revenu Québec.

Vous les trouverez également sur Internet à la section des crédits d'impôt au <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/>.



LA COTISATION À L'AREQ N'EST PAS DÉDUCTIBLE.

CRÉDITS D'IMPÔT FÉDÉRAL

Quelques crédits d'impôt et déductions sont également disponibles dans votre déclaration de revenus fédérale, dont :

- Montant en raison de l'âge
- Frais médicaux et supplément remboursable pour les frais médicaux
- Montant canadien pour aidant naturel
- **NOUVEAU** Crédit d'impôt remboursable pour la rénovation d'habitations multigénérationnelles (crédit max. : 7 500 \$)

Le guide de déclaration fédérale n'étant pas disponible au moment d'écrire ces lignes, nous vous invitons à le consulter sur le site de l'Agence du revenu du Canada à l'adresse suivante :

<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications>.

*Un crédit d'impôt remboursable est un montant qui peut vous être accordé même si vous n'avez pas d'impôt à payer.

**Un crédit d'impôt non remboursable, aussi appelé « crédit réduisant l'impôt à payer », est un montant qui réduit ou annule l'impôt que vous avez à payer.



Invitation aux membres

En vertu de l'article 14.04 des statuts et règlements, le président ou la présidente de votre région vous convoque à l'Assemblée générale régionale, qui se tiendra aux dates et aux endroits indiqués ci-dessous.

BAS-SAINT-LAURENT- GASPÉSIE-LES ÎLES- CÔTE-NORD (R01)

1^{ER} JUIN 2024

Salle Micmac de Gespeg
Saint-Majorique
34, montée de Corte-Real
Gaspé (Québec) G4X 6V2
418 368-6005
Inscription : 8 h 45
Début : 9 h 30

SAGUENAY- LAC-SAINT-JEAN (R02)

14 MAI 2024

Village historique de Val-Jalbert
95, rue Saint-Georges
Chambord (Québec) G0W 1G0
418 275-3132
Inscription : 9 h 30
Début : 10 h

QUÉBEC-CHAUDIÈRE- APPALACHES (R03)

30 MAI 2024

Hôtel Plaza
3031, boul. Laurier
Québec (Québec) G1V 2M2
418 658-5665
Inscription : 9 h
Début : 9 h 30

RÉGION CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC (R04)

30 MAI 2024

Centre communautaire
Des Ormeaux
300, rue Chapleau
Trois-Rivières (Québec) G8W 1Z9
819 378-1682
Inscription : 8 h 45
Début : 9 h 15

ESTRIE (R05)

14 MAI 2024

Salon Elkas
4230, rue Bertrand Faby
Sherbrooke (Québec) J1N 1X6
819 565-1155
Inscription : 9 h
Début : 10 h

ÎLE DE MONTRÉAL (R06)

23 MAI 2024

Château Classique
6010, boul. des Grandes-Prairies
St-Léonard (Québec) H1P 1A5
514 327-7023
Inscription : 9 h
Début : 9 h 30

OUTAOUAIS (R07)

14 MAI 2024

Domaine des Trembles
250, boul. St-Raymond
Gatineau (Québec) J9A 0B1
819 282-8454
Inscription : 9 h 30
Début : 10 h

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE (R08)

8 MAI 2024

Le Forestel
1001, 3^e Avenue-Est
Val-d'Or (Québec) J9P 0J7
819 651-1822
Inscription : 9 h
Début : 10 h

MONTÉRÉGIE (R09)

22 MAI 2024

Centre multisports
Vaudreuil-Dorion
3093, boul. de la Gare
Vaudreuil-Dorion (Québec)
J7V 9R2
450 455 3371
Inscription : 9 h
Début : 9 h 30

LAVAL-LAURENTIDES- LANAUDIÈRE (R10)

22 MAI 2024

Best Western
420, Mgr Dubois
Saint-Jérôme (Québec) J7Y 3L8
450 438-9440
Inscription : 8 h 45
Début : 9 h 30





L'AREQ est dorénavant copreneuse du régime d'assurance collective ASSUREQ

JOHANNE FREIRE | Conseillère à la sécurité sociale

L'AREQ est redevenue copreneuse des polices d'assurance maladie et d'assurance vie ASSUREQ avec la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), comme c'était le cas avant 1997. Ce changement est en vigueur depuis décembre 2023 à la suite d'une décision de l'assemblée générale extraordinaire d'ASSUREQ. La corporation ASSUREQ a par la suite été dissoute, cédant dorénavant les décisions

concernant les assurances collectives ASSUREQ au conseil d'administration de l'AREQ.

Il est important de préciser que ce changement ne change rien aux régimes d'assurance collective qui continuent d'être offerts aux membres de l'AREQ, selon les mêmes dispositions prévues au contrat.

Envois postaux Les Protections Réseau La Personnelle



laPersonnelle

Assureur de groupe auto, habitation et entreprise

L'AREQ et Les Protections Réseau CSQ / La Personnelle entretiennent un partenariat depuis la fondation du régime d'assurance auto et habitation, en 1986. La relation est bien établie, les collaborations sont conviviales et les contributions du régime à la vie associative de l'AREQ non négligeables. Dans un souci de maintenir notre offre d'avantages exclusifs à

nos membres, La Personnelle poursuit ses envois postaux occasionnels.

Vous ne voulez plus recevoir ces offres? En tout temps, vous pouvez demander d'être exclu de l'envoi en communiquant avec nous à l'AREQ par téléphone au 1 800 663-2408 ou en nous écrivant à info@areq.lacsq.org.





La cohabitation intergénérationnelle : la solution de l'avenir ?

GABRIELLE COULOMBE

Chargée de projets, Intergénération Québec



Bien qu'elle comporte de nombreux bienfaits, la cohabitation intergénérationnelle demeure une pratique qui en est à ses balbutiements au Québec. Étant un outil incontestable pour rapprocher et décroïsonner les générations, cette façon de vivre autrement soulève toujours des préjugés et bouscule nos habitudes expliquant peut-être, en partie, la lenteur de son émergence.

Mais avant de parler des effets indéniablement positifs et parfois invisibles de cette pratique porteuse, tentons, d'abord, de la définir.



COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

Espaces de vie dans lesquels des personnes de différentes générations se côtoient au quotidien sans nécessairement vivre en tout temps dans la même habitation.

Intergénérations Québec

QU'EST-CE QUE LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE ?

Grâce à la créativité et à l'innovation de groupes d'ici et d'ailleurs, il nous est maintenant possible d'imaginer le vivre-ensemble à travers un spectre large de cohabitation. Garderies en CHSLD, cohabitat, écovillage, logements pour étudiants dans des résidences pour aînés, coopératives d'habitation... toutes des initiatives qui déstabilisent les façons traditionnelles de penser les relations intergénérationnelles et de répondre aux besoins de nos communautés. Les recettes de cohabitation sont variées, et les répercussions positives sont ainsi décuplées : prévention de l'isolement social, mutualisation du coût de la vie, sensibilisation à l'âgisme, création d'un filet de solidarité, maintien à domicile, accès au logement, etc.

Ce décloisonnement de l'habitation est nouveau et permet d'ouvrir les esprits sur d'autres manières de voir les liens intergénérationnels autrement que le cadre familial d'autrefois où les aînés de la famille vivaient avec leur descendance même, et qui a

inspiré certaines familles modernes à opter pour une maison bigénérationnelle. Le concept que nous abordons aujourd'hui est donc beaucoup plus large que cette unique possibilité.

UNE NOUVELLE MANIÈRE D'HABITER LES ESPACES

Les ménages d'aujourd'hui se diversifient à grande vitesse, et la population est vieillissante, faisant naître de nouveaux besoins et aussi, par la bande, la nécessité de revoir nos modes de vie pour qu'ils soient sécuritaires, inclusifs, durables et accueillants pour toutes les générations, même celles à venir.

Afin de promouvoir la pluralité et la pertinence des différentes initiatives ayant lieu au Québec, Intergénérations Québec produit actuellement un livre sur le sujet. À travers les entrevues et la recherche préliminaire qui ont été réalisées à ce jour, nous avons pu découvrir des projets pionniers qui proposent une nouvelle manière d'habiter les espaces et qui donnent lieu à des récits touchants de solidarité et de mixité sociale.





DES ÉCUEILS COMMUNS À TOUS LES PROJETS

Créés grâce à la résilience et à la persévérance de regroupements citoyens et communautaires, ces projets ont tous été confrontés à des écueils communs : craintes liées au partage du quotidien, complexité de la réglementation urbanistique et bureaucratique, enjeux de financement, conflits de gestion interne, réticences face au changement, etc. Ouvrir de nouvelles voies n'est pas toujours évident. Il va sans dire que plus il y aura de projets de ce genre qui verront le jour, plus ces enjeux seront amoindris par la sensibilisation qui s'ensuivra.

Les personnes interviewées dans ce livre invitent les actuels et futurs porteurs d'initiatives à recueillir des données et à s'inspirer de l'expérience vécue par d'autres projets ou d'autres familles, sans nécessairement faire un copier-coller de leur démarche. Bien analyser ses besoins initiaux, répertorier ses ressources disponibles et quérir celles qui manquent, lire sur le sujet, bien comprendre la réglementation et les rudiments de la gestion, suivre des formations, établir des codes de vie et des politiques d'encadrement... La liste de recommandations est longue, et avec raison ! Peu importe le type de cohabitation visée, sans une planification assidue en amont et une préparation individuelle à vivre en cohabitation, il y a peu de chance que le résultat soit concluant à long terme. La plupart des projets l'ont nommé : il faut suffisamment « d'organisé » pour que « l'organique » puisse se créer dans la mixité sociale.

Avant de vivre ensemble,
il faut d'abord se côtoyer
un peu.

VIVRE EN COMMUNAUTÉ : UN CHOIX QUI VA CROISSANT

Sur le plan individuel, décider de vivre en communauté intentionnelle ou avec ses proches est un choix de plus en plus répandu, mais qui soulève encore de la réticence. Cela est d'autant plus vrai lorsqu'il s'agit de partager son logis avec une tierce personne, par exemple. C'est ce qui est d'ailleurs vécu par les organismes québécois qui ont pour mission de jumeler des aînés seuls avec de jeunes étudiants au domicile même des aînés (citons ici Combo2générations). Bien que les avantages soient importants, les binômes, eux, sont peu nombreux. Apparemment, les demandes des jeunes sont beaucoup plus grandes que celles des plus âgés qui seraient, selon l'analyse de ces associations, plus réticents à ouvrir les portes de leur domicile. Faire connaître ces modèles et déconstruire les préjugés y étant liés sera nécessaire pour que ceux-ci soient aussi en vogue qu'en Europe. À titre d'exemple, le groupe 1toit2âges, à Bruxelles, a réalisé plus de 600 jumelages entre aînés et étudiants l'an dernier. Nous sommes loin de ce compte à Montréal !

Influencé par des décennies d'individualisme et de privatisation de nos espaces, il est normal d'expérimenter une transition dans cet apprentissage d'une nouvelle manière de vivre. Notre tissu social, notre ouverture à l'autre et notre vision de l'habitation doivent être revus et bonifiés. C'est pourquoi il est primordial que les citoyens s'acclimatent à l'idée de la cohabitation intergénérationnelle en participant par exemple à des activités communautaires ou en devenant bénévole, et ce, peu importe leur âge. Avant de vivre ensemble, il faut d'abord se côtoyer un peu. Créer des contextes de rapprochement variés sert bien entendu cette intention.

Au cours du projet de livre, il nous est apparu évident que ces changements de dogmes liés à l'habitation étaient inévitables, mais surtout extrêmement pertinents et positifs pour notre avenir. Nul doute



que la cohabitation intergénérationnelle sous toutes ses formes, par sa nature transversale et ses nombreux bienfaits, saura répondre aux grands défis que nous traversons comme société comme la crise du logement, l'endettement, le vieillissement démographique, la perte de transmission et l'isolement social.

DÉVELOPPER LE « RÉFLEXE INTERGÉNÉRATIONNEL »

Nous avons tous et toutes un rôle à jouer pour que ces pratiques soient promues et deviennent pérennes. Comment ? En parlant de nos découvertes autour de nous pour éveiller les consciences, en devenant ambassadeur d'un projet auquel nous contribuons, en proposant des initiatives du genre dans notre milieu ou en soutenant celles en cours, en ouvrant nos maisons à ceux qui cherchent un logis, en répartissant solidairement les tâches qui remplissent nos quotidiens, en participant à l'allègement de certaines réglementations si nous jouons un rôle politique. Ainsi sera connue et reconnue la cohabitation intergénérationnelle.

L'heure est à l'union et à la solidarité pour braver les défis contemporains, pour soi, pour les autres et pour ceux et celles qui nous suivront. Et cette nécessaire révolution dans notre façon d'habiter les espaces demandera un grand sarclage de notre terreau relationnel pour qu'il soit enrichi et qu'un compagnonnage entre les âges soit possible. La cohabitation intergénérationnelle est un choix pour l'avenir.

Nous vous invitons à participer à ce mouvement d'innovation, à votre manière, en transmettant ce qui, à travers votre expérience, vous apparaît essentiel pour soutenir la grande toile humaine. Participez, vous aussi, à l'émergence du « réflexe intergénérationnel »!

POUR ALLER PLUS LOIN, QUELQUES PROJETS QUÉBÉCOIS INSPIRANTS :

- Manoir Soleil de Chambly –
garderie dans un CHSLD
- Cohabitat Québec
- Coopérative Notre-Dame-de-Fatima
- Résidence des Marronniers
de Trois-Rivières – logements d'étudiants
en résidences pour aînés
- Combo2générations –
binôme d'étudiants et d'aînés à domicile





Comment se porte votre santé interpersonnelle ?

JONATHAN MERCIER | Psychologue



Il est indéniable que la retraite représente une étape cruciale de la vie qui requiert de nombreux préparatifs. Quand on réfléchit à la retraite, nous pensons souvent à évaluer notre santé financière, à planifier nos projets de retraite, à entreprendre notre remise en forme, mais il est facile de négliger l'impact que cette transition peut avoir sur nos relations interpersonnelles. La retraite n'est pas seulement une question de comptes bancaires, d'assurances et de destinations de voyage. Elle implique également un changement significatif dans notre tissu social et peut avoir un impact sur notre santé interpersonnelle.

L'isolement social (c'est-à-dire la réduction objective des contacts sociaux) et le sentiment de solitude sont des risques de santé publique qui affectent une proportion importante d'aînés. Chez les Américains de

65 ans et plus, une personne sur quatre est considérée comme isolée socialement, et 43 % d'Américains de 60 ans et plus rapportent un sentiment de solitude¹⁻³⁻⁶. Cet isolement, qu'il soit objectif ou ressenti, constitue un facteur de risque important pour notre santé physique et psychologique.

Selon certaines études, l'isolement social est associé à une augmentation de 29 % (toutes catégories de risque confondues) de mortalité et de 25 % du risque de mourir d'un cancer⁴⁻⁵. L'isolement augmente significativement le risque de souffrir cliniquement de dépression, d'anxiété ou de présenter des idées suicidaires². D'autres conséquences telles que le déclin cognitif, les problèmes cardiaques, les hospitalisations et la démence sont associées à l'isolement et à la solitude.



L'ISOLEMENT SOCIAL (C'EST-À-DIRE LA RÉDUCTION OBJECTIVE DES CONTACTS SOCIAUX) ET LE SENTIMENT DE SOLITUDE SONT DES RISQUES DE SANTÉ PUBLIQUE QUI AFFECTENT UNE PROPORTION IMPORTANTE D'AÎNÉS.

Afin de minimiser le risque de vivre cet isolement social, il importe de planifier cette rupture avec vos collègues de travail et de vous assurer de préserver un filet social de qualité. Comment allons-nous concrètement remplir le vide laissé par l'absence de relation avec des collègues avec qui nous avons partagé rires, défis, frustrations et réussites tout au long de notre parcours professionnel ?

Prenez le temps de vous questionner sur les relations que vous avez actuellement et celles que vous allez préserver à la retraite. Garderez-vous contact avec certains collègues ou allez-vous complètement couper les ponts ? De quelle façon conserverez-vous ces relations ? Avez-vous leurs coordonnées, êtes-vous liés sur les réseaux sociaux, avez-vous des activités à l'extérieur du travail avec ces personnes ? Ces questions vous aideront à mettre en place des moyens concrets afin de maintenir les relations que vous jugez importantes.

La retraite est une occasion d'investir dans des passions ou des intérêts qui ont longtemps été négligés. Peut-être avez-vous toujours voulu suivre des cours de peinture, des classes d'art martial, des ateliers d'ébénisterie ou des cours de danse. Ou apprendre ou réapprendre à jouer d'un instrument de musique. Ces activités peuvent constituer des occasions privilégiées de rencontrer des personnes avec qui vous avez de bonnes chances de partager des intérêts communs et qui pourraient devenir de bons amis. L'engagement communautaire est également un endroit riche en contacts sociaux potentiels avec des individus partageant des valeurs communes en plus d'être une occasion de se valoriser et de se sentir utile.

La clé pour une retraite épanouissante sur tous les plans réside dans la planification proactive, la préservation des liens existants et l'exploration de nouvelles occasions de rencontres sociales, pour éviter l'isolement social et la solitude.

Si l'idée de rencontrer de nouvelles personnes suscite de l'anxiété, n'hésitez pas à consulter des professionnels en santé mentale. Ils peuvent fournir un soutien personnalisé pour surmonter ces sentiments et élaborer des stratégies pour maintenir des relations enrichissantes. Vous n'êtes pas seuls dans cette transition et, de la même façon que vous pouvez faire appel à un planificateur financier pour vous assurer de votre santé financière, vous pouvez faire appel à un professionnel de la santé mentale pour vous assurer de votre santé interpersonnelle.

- ¹ Anderson, G. O., and C. E. Thayer. 2018. *Loneliness and social connections: A national survey of adults 45 and older*. Washington, DC : AARP Foundation.
- ² Beutel, M. E., E. M. Klein, E. Brähler, I. Reiner, C. Jünger, M. Matthias, J. Wiltink, P. S. Wild, T. Münzel, K. J. Lackner, and A. N. Tibubos. 2017. Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry* 17(1):97.
- ³ Cudjoe, T. K., Roth, D. L., Szanton, S. L., Wolff, J. L., Boyd, C. M., Thorpe Jr, R. J., ... & Gitlin, L. N. (2020). Social isolation and mortality among older adults in the National Health and Aging Trends Study. *American Journal of Public Health*, 110(4), 519-525.
- ⁴ Fleisch Marcus, A., A. H. Illescas, B. C. Hohl, and A. A. Llanos. 2017. Relationships between social isolation, neighborhood poverty, and cancer mortality in a population-based study of U.S. adults. *PLOS ONE* 12(3):e0173370.
- ⁵ Holt-Lunstad, J., T. B. Smith, M. Baker, T. Harris, and D. Stephenson. 2015. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science* 10(2):227-237.
- ⁶ Perissinotto, C. M., Stijacic Cenzer, I., & Covinsky, K. E. (2012). Loneliness in older persons: A predictor of functional decline and death. *Archives of Internal Medicine*, 172(14), 1078-1083.



Des bras de plus pour soutenir la réussite éducative

Depuis plus de 15 ans, le Mouvement des Aidants scolaires a à cœur de contribuer à la réussite éducative des jeunes. À coup de « p'tites demi-heures », nos bénévoles dévoués jouent un rôle d'assistance dans la mise en place ou la réalisation d'activités pédagogiques, dans le soutien aux élèves et la production ou l'entretien du matériel scolaire.

Pour mener à bien notre mission et poursuivre notre progression constante, nous travaillons sans relâche à gonfler nos rangs de nouveaux bénévoles. C'est ici que nous faisons appel aux membres de l'AREQ pour nous aider à maintenir le cap de la réussite éducative.

Ce n'est pas un hasard si les Aidants scolaires se sont récemment positionnés auprès du ministre de l'Éducation, Bernard Drainville, pour venir en renfort aux enseignants dans le cadre du plan de rattrapage scolaire qu'il a présenté à la suite des grèves. Forte d'une belle réputation, notre organisation est crédible et bien structurée pour soutenir les efforts de la communauté face à cet enjeu.

DONNER AU SUIVANT

Le Mouvement des Aidants scolaires a vu le jour à l'initiative de Lise Allard, enseignante du préscolaire retraitée de l'école La Ruche à Lévis. Cette dernière voulait ainsi mettre à profit le magnifique bagage de connaissances et d'expérience des gens de la communauté qui ont de l'intérêt pour l'éducation des jeunes et la volonté d'aider.



L'OFFRE DE SERVICE

L'écoute attentive des Aidants scolaires quant aux attentes et aux préoccupations des milieux éducatifs l'a mené à bâtir au fil des années une offre de service diversifiée qui se décline en trois grands volets :

- l'aide en présence/aide à la première transition
- l'aide à une tâche matérielle
- l'aide à distance d'un élève

L'aide à la première transition est le plus récent service mis de l'avant par les Aidants scolaires. Il consiste à jumeler un bénévole avec un tout-petit en milieu de garde considéré comme plus vulnérable pour favoriser son passage harmonieux vers l'école.



DEVENEZ BÉNÉVOLE

Pour devenir bénévole ou pour obtenir plus d'information, rendez-vous sur notre site Internet www.aidantsscolaires.com ou écrivez-nous au info@aidantsscolaires.com.



NUTRITION

Mes conseils 2024

ISABELLE HUOT
Docteure en nutrition

Il n'est pas trop tard pour entamer des changements qui amélioreront notre santé globale. Mes 5 conseils gagnants!

1 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR : UN MINIMUM À RESPECTER

Non seulement les fruits et les légumes contribuent à la prévention des maladies cardiaques et des cancers mais, en plus, ils favorisent la satiété. 5 portions par jour est vraiment le minimum, plus c'est encore mieux. On visera 2 fruits différents par jour et 3 légumes de différentes couleurs.

2 MANGEZ PLUS DE POISSON

Avec sa richesse en oméga-3, le poisson devrait assurément faire plus souvent partie de nos menus. Il contribue à la santé du cœur, a des vertus anti-inflammatoires et pourrait même améliorer l'équilibre émotionnel. Tentez de manger du poisson, gras de préférence (thon, saumon, truite), de deux à trois fois par semaine.

3 AUGMENTEZ VOS APPORTS EN FIBRES AU QUOTIDIEN

Les fibres jouent plusieurs rôles dans la santé. Ils assurent notamment un transit intestinal régulier, contribuent à la satiété, alimentent les bons micro-organismes dans notre intestin, régulent la glycémie et le cholestérol sanguin. Pour manger davantage de fibres, on augmente sa consommation de légumes, de fruits, de grains entiers, de légumineuses, de noix et de graines.

4 CONSOMMEZ DES PROTÉINES À TOUS LES REPAS

Au Québec, notre apport en protéines est largement suffisant. Ce qu'il faut travailler cette année, c'est la répartition des protéines au cours de la journée. On souhaite avoir 15 à 20 g de protéines au sein de chaque repas. C'est le matin et le midi qu'elles font souvent défaut. Ajoutez du yogourt grec, du lait ou une boisson de soya à votre petit déjeuner pour le bonifier en protéines. Le midi, assurez-vous d'avoir au moins 250 ml (1 tasse) de légumineuses ou 100 g de tofu ou encore 90 g de viande, volaille ou poisson.

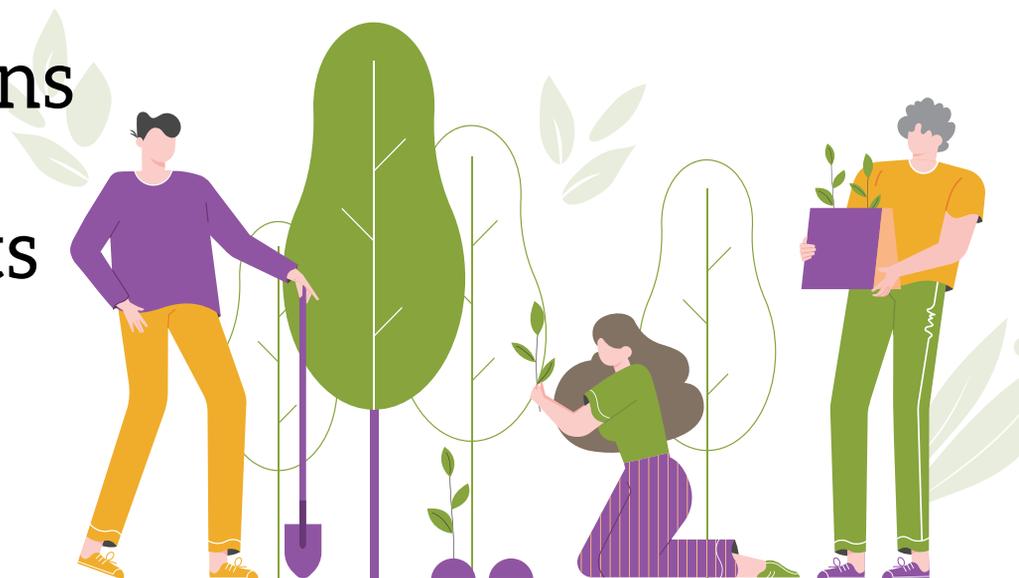
5 BUVEZ DAVANTAGE D'EAU

L'eau est essentielle à la vie, et pourtant, plusieurs ne s'hydratent pas suffisamment. Tentez de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour. Les bouteilles d'eau graduées facilitent le suivi de cette recommandation.



S'inscrire dans la lutte aux changements climatiques

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



Les défis environnementaux sont nombreux : augmentation des températures, montée du niveau des océans, événements météorologiques extrêmes, perturbations des écosystèmes, insécurité alimentaire, accroissement des inégalités. Un moyen d'apaiser le sentiment d'écoanxiété qui peut en résulter est de passer à l'action en adoptant des pratiques durables et en plaidant pour des changements significatifs. Plusieurs actions citoyennes contribuent à la lutte contre les changements climatiques. Inspirons-nous de quelques-unes d'entre elles.

TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

Adopter des sources d'énergie propres telles que l'énergie solaire et éolienne. Installer des panneaux solaires sur les toits, investir dans des technologies écoénergétiques et promouvoir l'utilisation des transports en commun sont autant de gestes qui réduisent la dépendance aux énergies fossiles.

CONSOMMER DE MANIÈRE ÉCORESPONSABLE

Comprendre l'impact direct de nos choix quotidiens sur l'environnement. Privilégier des produits locaux et biologiques, réduire les déchets plastiques, et favoriser le recyclage. Ces actions contribuent à atténuer la pression exercée sur les ressources naturelles, notamment.

EXIGER DES ENGAGEMENTS POLITIQUES

Influencer les politiques environnementales en participant à des manifestations, en signant des pétitions et en communiquant avec des décideurs politiques pour exprimer la nécessité de mesures concrètes contre les changements climatiques. La pression citoyenne contribue à la formulation de politiques climatiques plus ambitieuses.

MISER SUR L'ÉDUCATION ET LA SENSIBILISATION

Partager nos connaissances sur les enjeux environnementaux, encourager des pratiques durables au sein de notre communauté et participer à des programmes éducatifs. En élevant la conscience collective, nous pouvons contribuer à créer une société plus respectueuse de l'environnement.

PROMOUVOIR LA REFORESTATION ET LA PRÉSERVATION DES ESPACES NATURELS

Reboiser et préserver les écosystèmes locaux pour restaurer la biodiversité et compenser les émissions de carbone. Les initiatives de plantation d'arbres contribuent tant à la séquestration du carbone qu'à la préservation des habitats naturels.

Chaque action citoyenne dans la lutte contre les changements climatiques compte. Chacun de nous a un rôle à jouer dans la préservation de notre planète. Il suffit de trouver les moyens qui sont à notre portée.



Les hommes féministes : alliés ou antagonistes ?

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



Plus nombreux qu'on le pense ou qu'on le reconnaît, les hommes féministes contribuent, en travaillant de concert avec les femmes qu'ils appuient, à créer une société plus juste et égalitaire.

D'abord, en reconnaissant que les normes traditionnelles de genre alimentent les inégalités, ils s'efforcent de créer un espace où chacun est libre d'exprimer sa véritable identité, indépendamment des attentes sociétales figées dans le temps.

En s'engageant dans l'éducation et la sensibilisation, les hommes féministes contribuent également à élargir la compréhension des enjeux liés à l'égalité des sexes. Ils encouragent des discussions ouvertes sur le féminisme en déconstruisant les idées fausses et en favorisant un dialogue inclusif.

Les hommes féministes dénoncent les comportements abusifs, soutiennent les victimes et militent pour des relations respectueuses. Leur implication est essentielle pour changer les normes culturelles et mettre fin à la tolérance envers la violence. Ils peuvent inspirer d'autres hommes à demander de l'aide et à devenir une meilleure version d'eux-mêmes.

Les hommes féministes reconnaissent l'importance du partage équitable des responsabilités familiales. En participant activement aux tâches domestiques et en soutenant leurs partenaires dans leurs ambitions professionnelles, ils contribuent à créer des foyers où l'égalité est une réalité quotidienne.

En remettant en question les stéréotypes de genre, les hommes féministes travaillent à créer un environnement où les intérêts individuels priment sur les attentes basées sur le genre. Cela ouvre la voie à une société plus diversifiée et inclusive.

Les hommes féministes soutiennent les mouvements féministes en participant à des manifestations et en élevant leurs voix aux côtés de celles des femmes. Leur solidarité renforce le mouvement et donne plus de poids à la quête de l'égalité des sexes.

Les hommes féministes occupent une place essentielle dans la lutte pour l'égalité des sexes. En travaillant ensemble, hommes et femmes peuvent bâtir un avenir où l'égalité des sexes n'est pas seulement une aspiration mais une réalité vécue par tous. Connaissez-vous des hommes féministes ?



La FLG à la Fête des voisins

YVETTE ROUSSY | Présidente régionale de la FLG

La Fondation Laure-Gaudreault (FLG) est très active dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue (08), malgré les grandes distances qui séparent nos secteurs. Les membres de l'AREQ, en commençant par les personnes faisant partie des conseils sectoriels, collaborent avec les responsables de la Fondation, et ce, tant pour la représentation que le financement.

Pour bien accomplir notre mission, il nous faut évidemment des fonds. Et c'est par l'organisation d'activités de financement, des dons reçus en provenance de certains secteurs, par l'achat de cartes de sympathies ou des dons personnels que nous y arrivons.

Les retombées de nos actions se font sentir de plusieurs façons. L'an dernier, la FLG a distribué près de 5 000 \$ à des organismes et projets de notre région.

Bien que les sommes servent d'abord aux personnes âgées dans le besoin, il est intéressant de constater que nous sommes aussi en mesure de soutenir des projets qui ont une portée intergénérationnelle.

LA FÊTE DES VOISINS

Ainsi, la Fête des voisins 2023, dans le secteur Harricana, a été organisée avec les résidentes et résidents des Jardins du patrimoine et du Domaine Bellevue, à Amos.

Cette activité rassembleuse et festive a permis de créer des liens en réunissant des personnes âgées, dont des membres de l'AREQ, mais aussi des jeunes et leurs parents. La bonne humeur était au rendez-vous, et les jeux et le maquillage ont mis des sourires sur les visages!

MAISON DES JEUNES

La Fondation a aussi appuyé la Maison des jeunes Le Kao, à Barraute, qui favorise la socialisation et offre des formations et de l'entraide pour les jeunes. L'argent offert par la FLG a entre autres servi à organiser un atelier avec un artiste-peintre, ce qui leur a fait découvrir la capacité d'exprimer leurs émotions et états d'âme par la peinture.

Comme on le voit, la Fondation permet de donner et de redonner à des personnes dans le besoin et des jeunes de notre communauté.

En terminant, je cite un propos de Robert Gaulin, président démissionnaire de la FLG, qui souhaitait nous rassembler autour des causes soutenues par notre fondation : « La force de la FLG provient avant tout de l'implication des gens sur le terrain. » Restons solidaires!

L'an dernier, la FLG a distribué près de 5 000 \$ à des organismes et projets de la région de l'Abitibi-Témiscamingue.



Mes trucs et conseils pour se choisir un bon mot de passe fort et sécuritaire



FRANÇOIS CHARRON | Chroniqueur

Quand vient le temps de se créer un mot de passe sur le Web, nombreux sont ceux qui font des choix non sécuritaires avec des associations trop faciles à découvrir. Découvrez mes trucs et conseils pour choisir un mot de passe fort, sécuritaire et qui n'a pas de chance d'être déchiffré.

Il fut un temps, il y a plusieurs années, on n'avait besoin que d'un seul mot de passe très solide.

Cependant, avec toutes les histoires de vols d'identité, d'informations et les fuites de données, la sécurité liée à l'univers du monde numérique s'est complexifiée de beaucoup.

Les fraudeurs sont meilleurs et cela fait en sorte que nous, comme utilisateurs, devons lever la barre de notre sécurité en ligne.

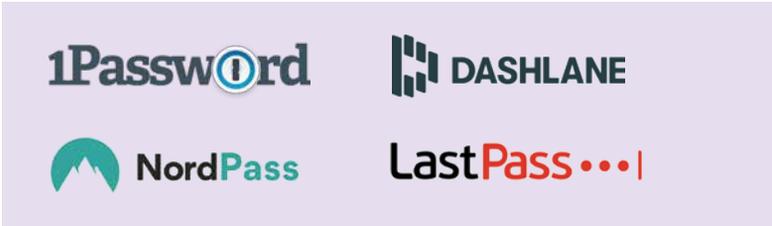
Résultat, on ne doit plus avoir un seul mot de passe mais bien une panoplie de mots indéchiffrables, et surtout à usage unique.

LES GESTIONNAIRES DE MOTS DE PASSE, LA SOLUTION OPTIMALE

La meilleure réponse à la question « comment choisir un mot de passe fort » est simple : c'est de laisser un gestionnaire les générer à notre place.

Ces gestionnaires permettent non seulement de stocker nos mots de passe, mais aussi d'en générer qui sont forts et complexes, de sauvegarder nos divers identifiants, numéros confidentiels et documents importants et de surveiller si certains de ces codes sont menacés par une brèche de sécurité.

Voici mes suggestions parmi mes préférés :



QUELQUES TRUCS POUR DÉPANNER ET VITE CRÉER UN MOT DE PASSE FORT

Si pour mille et une raisons on doit se créer un mot de passe dans l'immédiat et qu'on n'a pas de gestionnaire de mots de passe sous la main, il existe quand même quelques trucs pour faire en sorte qu'il soit tout de suite fort.

D'abord, on peut se servir d'un outil en ligne comme celui de [motdepasse.xyz](#). En gros, il s'agit d'un générateur qui nous suggère un code en fonction d'options à cocher, par exemple :

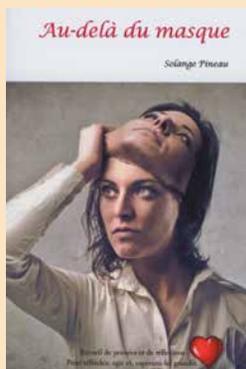
- L'inclusion de chiffres aléatoires de 0 à 9
- L'inclusion de lettres majuscules et/ou minuscules aléatoires
- L'ajout de caractères spéciaux, comme ! \$%?*&
- L'exclusion de caractères similaires, comme oO
- Le nombre de caractères total entre 4 et 512, et plus encore

Le hic, c'est que le mot de passe sera très complexe. Et il sera sans doute improbable qu'on s'en souvienne sans avoir besoin de le noter quelque part.





NOS MEMBRES PUBLIENT



**AU-DELÀ
DU MASQUE**
Solange Pineau



**LA PETITE BOÎTE
EN FER-BLANC**
Marciel Cossette



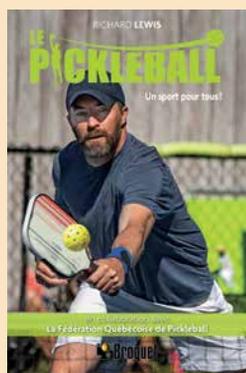
EUX
Céline Larouche
Abdoul Khadre Diallo



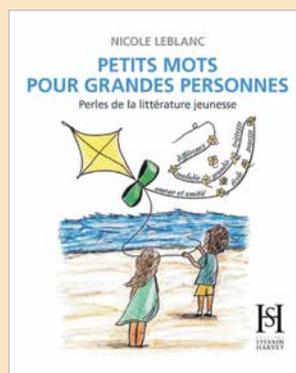
**COMMENT
CONSERVER
UN CORPS JEUNE**
Charlaïne Michaud



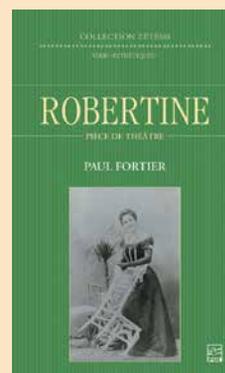
**LA PETITE ROBE
ROUGE À POIS
BLANCS**
Yolande Dubuc Jean



LE PICKLEBALL
Richard Lewis



**PETITS MOTS POUR
GRANDES PERSONNES**
Nicole Leblanc



ROBERTINE
Paul Fortier



**LE MIROIR
DES TEMPS**
Odile Plonquet



Z COMME ZACOB
Aline Charlebois



**POUR TOUJOURS...
AVEC DÉTOURS!**
Marie Paquette



**MA VIE AU
GRAND JOUR**
Marie Paquette





La chanson québécoise, une expression de notre culture

LISE LABELLE | Île de Montréal (06) secteur Ahuntsic-Ouest (N)

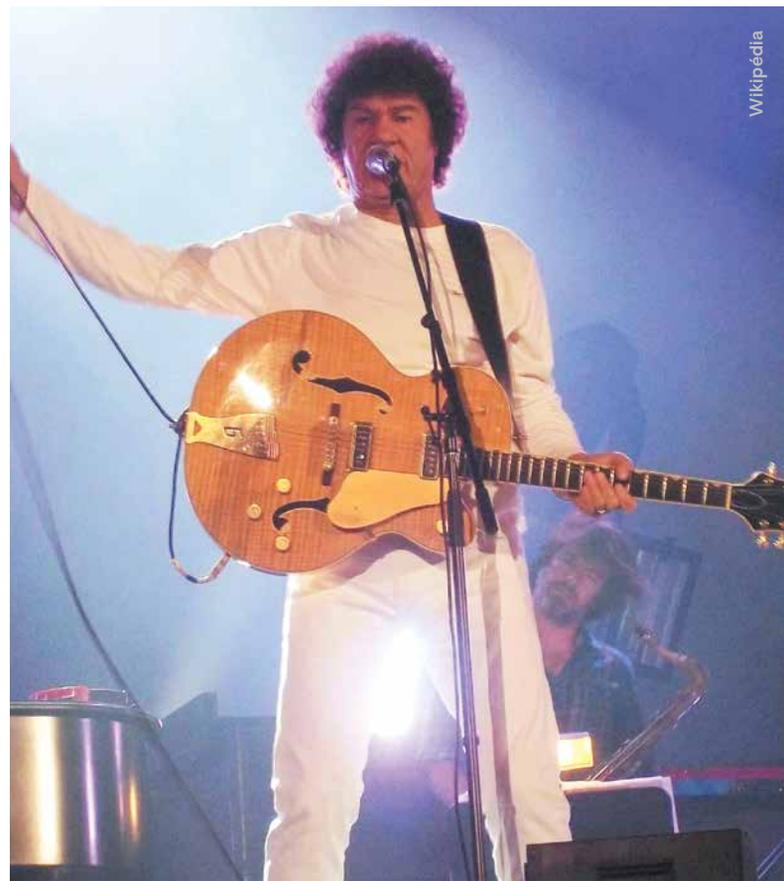
Lors du Gala de l'ADISQ 2023, certains événements m'ont interpellée quant à l'avenir de la chanson francophone et surtout de son influence auprès des jeunes auditeurs et auditrices.

Rappelons que Richard Séguin a remporté un Félix pour le meilleur album de l'année « Les liens, les lieux », un album de dix chansons dont les textes très signifiants s'inspirent de son enfance à Pointe-aux-Trembles, de sa mère, des Premières Nations, du territoire. Et que Michel Rivard a reçu un Félix pour le meilleur spectacle de l'année intitulé « Le tour du bloc », dans lequel il fait un retour sur 50 ans de chansons. Pourtant, il y a lieu de se demander quelle est la place de la chanson francophone sur nos ondes.

Je pensais à la radio d'État qui nous présente souvent d'excellentes entrevues entrecoupées fréquemment d'une chanson en anglais. La populaire émission de télévision *En direct de l'univers*, souvent de grande qualité, reçoit des invités qui n'ont souvent de préférence que pour les chansons américaines. Au cours de la saison 2022-2023, un producteur bien connu a choisi 19 chansons en anglais pour traduire son univers. Pourrait-il y avoir une limite au nombre de chansons anglophones dans de telles émissions ?

Nous avons connu la génération Leclerc-Vigneault-Léveillé-Ferland-Charlebois et Diane Dufresne, puis la période Piché-Séguin-Rivard-Pelletier, Isabelle Boulay, et maintenant nous faisons connaissance avec le fils de Paul Piché et celui de Bruno Pelletier, qui marchent sur les traces de leur paternel. Sans oublier les Cowboys fringants, qui nous chantent ce que l'on est depuis une vingtaine d'années. Pourquoi aurions-nous besoin de Taylor Swift et autres Madonna sur nos ondes ?

Ceux qui ont en main le pouvoir de promouvoir nos artistes francophones devraient s'inspirer des propos de Louis-José Houde, qui animait son 18^e et dernier gala, et qui a affirmé, dans son mot de la fin, que s'il était demeuré à la barre de ce gala durant toutes ces années, c'est parce qu'il avait l'impression de contribuer à la promotion de notre belle langue française.



Wikipédia

Il y a lieu de se demander quelle est la place de la chanson francophone sur nos ondes.

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



Profitez d'assurances auto, habitation et entreprise exclusives



L'AREQ (CSQ) fait équipe avec **La Personnelle** pour vous offrir :



**Des tarifs exclusifs
qui ne sont pas offerts
au grand public**



**Un service hors pair d'agents
en assurances de dommages
qui en font plus pour vous**

Obtenez votre soumission
csq.lapersonnelle.com
1 888 476-8737

AREQ
Le mouvement des retraité(e)s CSQ


**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.