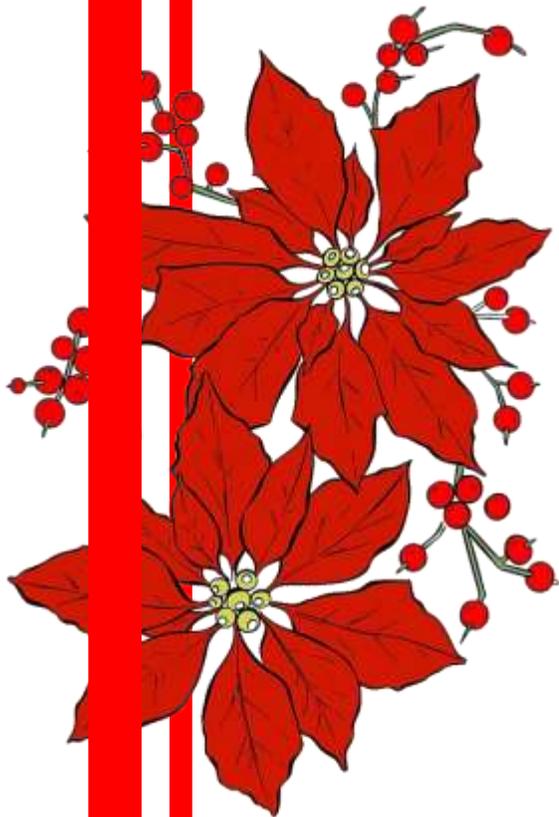




Association des retraitées et des retraités

de l'éducation et des autres services publics du Québec

Région 07 \*secteur D\*



# NOËL 2018

Il faut prendre le temps...

Enivre-toi de fleurs

Laisse entrer le bonheur

Fais qu'il garde sa place

Au fond de ton cœur

*Alain Morisod-Sweet people*

Les vœux  
de votre conseil sectoriel

**AREQ PETITE-NATION**

## *Gardons la lampe allumée...*

---

Chers membres,

Décembre, un mois de l'année où tout est au ralenti. La nature nous rappelle qu'il faut prendre le temps, pour le garder longtemps, comme dirait la chanson.

Ensemble, jetons un coup d'œil sur ce qui s'est passé au dernier trimestre dans notre secteur...



« L'Envol » 2018, une autre non-rentrée, qui nous a permis de resserrer les rangs et de nous projeter ensemble dans l'action pour l'année 2018-2019. 112 membres, parmi eux, une belle gang d'irréductibles qui ont participé, depuis septembre, aux déjeuners mensuels, à la messe commémorative aux membres défunts, au whist amical au profit de la Fondation Laure-Gaudreault, à la rencontre régionale automnale à Messines dans la Haute-Gatineau, aux rencontres régionale et sectorielle de novembre du comité des hommes, à la marche contre la violence faite aux femmes. Le bulletin *Enfilant le temps* et notre site web [petite-nation.areq.lacsq.org](http://petite-nation.areq.lacsq.org) reste un lien fondamental entre nous toutes et tous. Aussi, les cartes d'anniversaire en partenariat avec les usagers de la Formation socioprofessionnelle (FSPN) permettent de souligner que nous sommes importants les unes, les uns pour les autres.

De son côté, le Chœur joyeux riche des ses membres et de leurs compagnons continue de semer des instants de bonheur dans les résidences de personnes âgées de la Petite-Nation. Au début d'octobre, les membres du Conseil sectoriel se sont joints à ceux de l'Outaouais, de l'Abitibi, de Laval, Laurentides, Lanaudière à Mont-Tremblant pour partager leurs pratiques et s'approprier les statuts et règlements qui régissent l'AREQ. Une belle rencontre, organisée par l'AREQ nationale, mettant de l'avant les valeurs de notre association.

L'année 2018 se termine. L'année 2019 sera bien remplie grâce à l'implication des membres de notre conseil et des responsables de comité et de nos bénévoles. Surveillez votre calendrier.



Décembre, prendre le temps de dire. Prendre le temps de rire. Prendre le temps de chanter. Prendre le temps de nous rencontrer... *Je profite de cette période pour vous offrir mes vœux en lien avec la santé, la famille, les amis, notre Association... J'espère le MEILLEUR pour vous toutes et tous. Je vous souhaite de lumineuses célébrations en ce solstice d'hiver. Gardons la lampe allumée.*

*Michéline Maillé, présidente secteur Petite-Nation*



**Joyeux Noël ! Bonne année 2019**

*Bonjour membres de la Petite-Nation,*

*Le temps des fêtes nous donne l'occasion de prendre du temps pour nous et avec les nôtres. On donne plus de place à nos valeurs humaines et spirituelles. Solidarité, générosité, paix, espoir en ce qu'il y a de meilleur. Je veux en profiter pour vous remercier de votre engagement et du soutien que vous apportez à votre conseil sectoriel qui fait un travail remarquable.*

*Merci aussi du soutien que vous m'apportez dans mes fonctions.*

*De tout cœur, je vous souhaite de joyeuses fêtes et une année 2019 heureuse, belle, sereine et en santé.*

*Bien vôtre.*

*Michel Tessier,*

*Président AREQ-Outaouais*

Très chers membres de l'AREQ,



L'année 2019 est maintenant à nos portes, une année que nous souhaitons porteuse de belles aventures, de grands espoirs, de rencontres enrichissantes, de partage, d'entraide, d'amitié et d'Amour.

Je vous souhaite la santé pour vivre pleinement ces petits et grands moments qui alimentent notre joie et notre sérénité au quotidien et qu'ils nous aident à traverser paisiblement les moments plus difficiles.

Passez une très bonne année et je vous remercie de la confiance que vous m'accordez au sein de notre Conseil sectoriel.

*Lucie Sabourin, secrétaire*

**À toute la grande famille de l'AREQ Petite-Nation, je vous souhaite un Noël rempli d'amour, de partage et de paix!**

**Que la nouvelle année 2019 vous comble de bonheur, de joie et de santé!**

*Rollande Hébert, trésorière*



Compagnes, Compagnons, Comité des hommes,

Je vous souhaite un NOËL magique entouré de vos familles

Que cette nouvelle année vous prodigue santé, bonheur et nous donne de belles rencontres AREQuiennes.

*Joël Quenault, 1<sup>er</sup> vice-président*

La chorale « Le Chœur joyeux a déjà pris sa vitesse de croisière. Le tout a débuté en octobre et va se poursuivre jusqu'à la fin de février. On a beaucoup de plaisir ensemble. On est une belle gang de joyeux lurons. On aime faire plaisir. On aime donner. C'est une belle occasion de mettre l'AREQ en évidence. Profitez du temps des fêtes, chantez si vous pouvez, c'est bon pour le moral. Je vous embrasse en chansons.

*Nicole Aubry-Hébert, 2<sup>e</sup> vice-présidente*





### Résumé du renouvellement à Assureq pour 2019

- Assurance maladie
  - Aucune augmentation de la prime payable pour le régime Santé  
Augmentation de 31 \$ à 58 \$ par année (2,57\$/mois, régime individuel)  
à (4,83 \$ \$/mois, régime familial) pour le régime Santé Plus (selon le statut de protection détenu)
  - Maintien du congé de prime de 3 \$/mois/certificat
  - Modifications au régime  
Déplafonnement des maximums remboursables par traitement pour les professionnelles ou professionnels paramédicaux
  - Possibilité d'augmenter ses protections suivant un événement de vie (Santé à Santé plus)
- Assurance vie  
Aucune augmentation de la prime payable  
Suspension de la surprime en assurance vie



### Projet AREQ Toujours en action

Cette année, nous tiendrons une journée spéciale axée sur la santé physique et la santé mentale. L'avant-midi sera consacré aux activités de classe blanche : raquettes, skis de fond, pêche sur la glace, etc... Il y aura diner communautaire suivi d'une conférence sur la santé physique et la santé mentale (SPM) donnée par Geneviève Hébert, infirmière diplômée. Le tout se déroulera au lac Croche à Montpellier, le jeudi 14 février 2019. Nos parents, ami(e)s, Valentine et Valentin sont également invités.

### Comité Sociopolitique

Le 9 avril, nous organisons conjointement avec le secteur du Lièvre un déjeuner-conférence au Resto-Bar O'Max, dans le secteur de Masson. Le sujet de la conférence sera la Charte des droits de la personne et nos droits dans le système de santé.

**Je vous souhaite un joyeux Noël et pour l'année 2019**

**De la santé et de joyeuses rencontres.**

*Gaétan Franc, conseiller et responsable des comités Sociopolitique,  
Assurances et Site web*



## Activités à venir en 2019



Dates	Événements	Lieux
10 janvier	Déjeuner (9 h 30)	Restaurant La Toquade Saint-André-Avellin
14 février	PTEA (information à venir)	Site récréotouristique Lac Croche, Montpellier
21 février	Conseil sectoriel (CS)	
8 mars	Journée internationale de la femme	Gatineau
14 mars	Déjeuner (9 h 30)	Restaurant La Villa du Bifteck 58, rue Principale, Chénéville
21 mars	Conseil sectoriel (CS)	
1 <sup>er</sup> au 4 avril	Conseil national (CN) + Conseil régional (CR)	Saint-Sauveur
9 avril	Conférence sociopolitique Petite-Nation et du Lièvre	Resto-Bar O'Max, 845, chemin Masson, Gatineau
18 avril	Comité de la retraite	Buffet des Continents 4, impasse de la Gare-Talon, Gatineau
23 avril	Conférences Journée de la Terre (EDD)	Buffet des Continents 4, impasse de la Gare-Talon, Gatineau
8 mai	Bingo FJG	Hull-Aylmer
16 mai	Assemblée générale sectorielle- AGS (9 h 00)	
21 mai	Assemblée générale régionale-AGR (9 h 30)	Gatineau
11 juin	Conseil régional (CR)	Gatineau
13 juin	Fête des bénévoles (9 h 30)	
16 juin	Visite du musée du Pontiac à Shawville Hôtel Pine Lodge à Bristol Domaine Haughton à Bristol	Pontiac
20 juin	Conseil sectoriel (CS)	