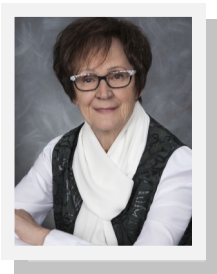


# Ex-Tension

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec CSQ

## MOT DE LA PRÉSIDENTE



Rita Lapointe

« Les amis sont des anges qui nous remettent sur nos pieds quand nos ailes ne savent plus voler »

Nos ailes brisées peuvent découler de différentes sources : maladies, deuils, déboires financiers, découragement devant les contrariétés, monotonie de certains quotidiens...

Je m'arrête mais je pourrais continuer l'énumération. Je suis persuadée que chacune et chacun de vous pouvez allonger cette liste.

Mais des Anges, nous en croisons sur notre route. Parfois nous ne les reconnaissons pas au premier contact. Mais ils veillent et sont toujours disponibles pour nous soutenir et rendre service, et ce, sans rien attendre en retour. L'Amitié, c'est un acte gratuit...

Nous venons de vivre diverses activités pour souligner la Saint-Valentin, fête de l'Amour et de l'Amitié. Cette fête devrait être à nos agendas plus d'une fois dans l'année. Votre cœur devrait en être imprégné.

Donc, je souhaite à chacune et à chacun de vous un environnement amical et angélique. Mais sachez qu'il faut y investir temps et effort pour qu'il nous soit favorable.

D'ici la fin de l'année, nous vivrons des activités empreintes de cette Amitié. En tout cas, c'est dans cette optique que votre Conseil sectoriel les planifie.

Je souhaite à chacune et à chacun de rencontrer votre Ange. Ainsi, vous serez toujours accompagnés.

Au plaisir de vous rencontrer lors des activités.



Les sucres



Le dégel



## LE CONSEIL SECTORIEL

Rita Lapointe	présidente	418-291-0631
Serge Picard	1 <sup>er</sup> v.-prés	418-598-6965
Bernard Blanchet	2 <sup>e</sup> v.-prés.	418-246-5325
Élise Melanson	secrétaire	418-359-2105
Jacques Caron	trésorier	418-247-3238
Lise Bélanger	1 <sup>ère</sup> conseillère	581-226-8842
Huguette Nicole	2 <sup>e</sup> conseillère	418-248-3190

## LES RESPONSABLES DES COMITÉS (SECTEUR)

Assurances	Bernard Blanchet
Condition des femmes	Georgette Roy
Condition des hommes	Alain Bourgault
Environnement	Serge Picard
Fondation Laure-Gaudreault	Yvonne Morneau
Retraite	Jacques Caron
Sociopolitique	Élise Melanson



*Vous désirez consulter notre journal (en couleurs), visitez notre site Internet.*

## RESPONSABLES DES CELLULES

La Pocatière	Maxellande Bureau 418-856-4218 ou 2516
Montmagny-Nord	Françoise Boulet 418-248-3646
L'Islet-Sud	Réjane St-Amant 418-356-3930
Montmagny-Sud	Gertrude Gagné 418-469-2279
L'Islet-Nord	Yvonne Morneau 418-246-2076
Amis Amies AREQ	Réjane St-Amant 418-356-3930

*Internet: <http://pascaltache.areq.lacsq.org>*

*Merci à Mario Cloutier pour la mise à jour de notre site Internet.*

## ÉQUIPE DU JOURNAL

Les responsables des **nouvelles** pour les cellules:

La Pocatière	Jacqueline Bernier
L'Islet-Nord	Rose-Hélène Fortin
L'Islet-Sud	<u>Membres en alternance</u>
Montmagny-Nord	Élise Melanson
Montmagny-Sud	Ghislaine Lord

Correction et révision	Suzanne Fournier Ginette Francoeur Huguette Nicole
Cueillette des informations	Françoise Boulet et son équipe
Mise sous enveloppe	Nicole Labonté
Poste	
Mise en page et conception	Claudette Moreau Legros 418-356-5117 Courriel: <a href="mailto:legnor@globetrotter.net">legnor@globetrotter.net</a>

**PROCHAIN JOURNAL**

*Tombée des articles*

*17 mai 2019*

*Mise sous enveloppe*

*Mardi 18 juin 2019*

*Envoi du journal*

*août 2019*

**Photocopie Denise Dupont**

*Merci au SECS et à Denise Dupont pour leur collaboration à l'impression de notre journal sectoriel.*

## SOMMAIRE

Mot de la présidente.....1	Artistes (prix).....6	Comité des hommes ..... 11
Renseignements .....2	Comité environnement..... 7	Info de Denise..... 12
Toujours en action .....3	Comité sociopolitique ..... 8	Mise au point ..... 12
Nouvelles de Montmagny .....4	Condition des femmes..... 8	Nécrologie ..... 13
Nouvelles de L'Islet-Nord .....4	Fondation Laure-Gaudreault..... 9	Ass. générale régionale..... 14
Nouvelles de La Pocatière .....5	Comité des assurances ..... 10	Ass. générale FLG ..... 15
Nouvelles de L'Islet-Sud .....6		Ass. générale secteur ..... 16

## Toujours en action

Dans le cadre de *Toujours en Action*, votre AREQ Pascal-Taché vous propose cette année une visite de la Citadelle, du Musée national des beaux-arts du Québec et du Pavillon Pierre Lassonde. L'activité aura lieu mercredi le 12 juin 2019, peu importe la température (je tiens de bonne source qu'il fera beau).



Nous visiterons d'abord la plus importante forteresse britannique en Amérique du Nord, la Citadelle de Québec. Elle abrite, aujourd'hui encore, la garnison du Royal 22<sup>e</sup> Régiment. Son musée présente des expositions permanentes fort intéressantes.



Pour le dîner, nous nous rendons à la salle à manger du Musée national des beaux-arts du Québec. À lui seul, le Pavillon Pierre Lassonde nous assure une expérience exceptionnelle grâce à sa fascinante architecture de verre et d'acier qui en fait un édifice de calibre international.



Le **coût** demandé est de **50.00\$** pour les membres et de **85.00\$** pour les non-membres et les ami(e)s  
 Bien sûr, ce coût comprend le transport, les visites, les pourboires et le dîner.  
 Rien ne sera demandé en surplus.

Jusqu'au 19 avril 2019, seuls les membres peuvent s'inscrire, préférablement par courriel ([picaserge@hotmail.com](mailto:picaserge@hotmail.com)) ou à défaut, par téléphone, auprès de Serge Picard au numéro 598-6965.

Après cette date, les non-membres et les ami(e)s pourront s'inscrire également.

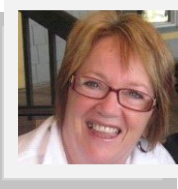
L'inscription deviendra officielle et sera confirmée sur *réception du chèque*, libellé à l'AREQ Pascal-Taché, chez Serge, au 49 Principale Ouest, Saint-Aubert, QC, G0R 2R0.

L'inscription des non-membres (amis ou accompagnateurs), s'il reste des places disponibles, doit se faire à partir du 19 avril et se terminer le/ou avant le 26 avril. Les inscriptions seront notées jusqu'à la fin des disponibilités de sièges et, comme toujours, les premiers arrivés seront les premiers retenus.

Le voyage pourra être annulé en cas d'une trop faible participation.

## CELLULE

NOUVELLES DE MONTMAGNY-NORD-SUD  
Françoise Boulet, responsable  
Gertrude Gagné, responsable



Élise Melanson

Nous voilà donc bien rendus en 2019! Et... lorsque vous lirez ces lignes le souper de la St-Valentin sera déjà derrière nous et on en sera à penser au dîner à la cabane à sucre. Le temps passe si vite... Avez-vous remarqué? Plus on a le temps de prendre notre temps, plus le temps passe vite... Ainsi va la vie, n'est-ce pas? C'est pour cela qu'il est important de bien profiter du moment présent, des petits bonheurs que la vie a à nous offrir.

Les activités au niveau de la cellule de Montmagny Nord-Sud se poursuivent et votre participation, c'est ce qui motive vos responsables de cellule et les bénévoles qui s'impliquent à faire de chacune de ces rencontres, une réussite. Je vous invite donc à continuer d'être actives et actifs en participant aux diverses rencontres organisées pour vous, les membres.

Je termine sur cette pensée trouvée sur internet :

*« Laisse au présent la chance de te séduire, et au futur le bonheur de t'épanouir. Tout ce que la vie a de beau, elle va te l'offrir. Il suffit de lui sourire et de t'ouvrir. »*

À la prochaine!

Élise Melanson

[melaelis@hotmail.com](mailto:melaelis@hotmail.com)



Rose-Hélène Fortin

NOUVELLES DE L'ISLET-NORD  
Yvonne Morneau, responsable

## L'hiver.

*« Il est revenu le temps des lilas ».*  
Non, ce n'est pas la bonne. *« C'est le temps des vacan-an-ces ».* Ça, c'est trop tôt. *« Quand il neige sur mon-on pays, de gros flocons couvrent les branches ».*

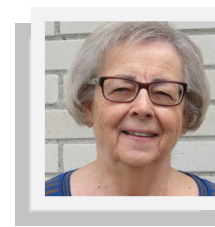
Voilà la bonne. On la chantait autrefois. Ce n'est pas 2019 qui l'effacera, hein?

Donc, de minuscules étoiles gonflent des gros bedons partout, tissent des draps épais pour les toits, habillent les monuments, tatouent nos vitres, jouent avec les enfants etc. L'hiver endort et repose la terre. Il envoûte les sportifs. Il nous gratifie d'une saison que plusieurs pays ne peuvent même pas imaginer. Il réunit le monde avec les plus belles fêtes de l'année.

À Noël, les gros flocons ne couvrent pas seulement les branches. Notre cellule a pu quand même se réunir à l'Auberge des Glacis pour turluter quelques airs de circonstance en succombant à un gros péché de gourmandise. À la neige oubliée quand les lilas reflouriront, nous convierons (mardi, 11 juin) nos membres à La Roche à Veillon pour un déjeuner blabla à ne pas manquer parce que c'est le temps des vacan-an-ces.

*« Et les regards sont éblouis »* de poursuivre la chanson. Oh! Vision enchantée, euphorique. Que c'est beau! A nous d'ajouter notre propre ligne :  
*« Éternelle pelle, m... bordel! Routes, circulation, danger, stress, »*  
*« whmxutwkgwzpwxxk »*, (ça, c'est un gros mot).  
L'hiver, c'est vraiment mon pays.

Rose-Hélène Fortin



Yvonne Morneau





Maxellande Bureau

## NOUVELLES DE LA POCATIÈRE

Maxellande Bureau, responsable

### Antennes à l'hiver



Ô hiver, tu reviens à chaque année inaugurer un nouveau chapitre de notre vie.

Ô hiver, saison de renaissance et de vie nouvelle. Tu nous invites à tourner la page et à nous préparer pour du neuf.

Ô hiver, saison de neige abondante. Tu nous invites à créer notre chemin en déblayant ce qui nous empêche d'avancer.

Ô hiver, saison de soleil précieux. Tu nous invites à nous réchauffer dans l'amour et l'amitié de nos proches.

Ô hiver, saison des petites mésanges qui visitent nos mangeoires. Tu nous invites à nourrir les plus faibles et les petits, à les prendre en considération, à leur préparer des vivres, et à les aider à passer l'hiver.

Ô hiver, saison de nuits sombres et silencieuses. Tu nous invites à veiller, à garder une lampe allumée et à discerner l'essentiel.

Ô hiver, saison cruelle et froide qui nous rappelle nos deuils et nos souffrances. Tu nous invites à prendre du recul, à garder la mémoire de nos bien-aimés qui ont quitté ce monde et à honorer leur vie.

Ô hiver, saison de secrets cachés sous la neige. Tu nous invites à attendre, à patienter, à ne pas stresser, mais à faire confiance.

Ô hiver, saison illuminée par le clair de lune. Tu nous invites à relever la tête, à regarder plus haut et à voir plus grand.

Ô hiver, saison de veillées en solitaire dans nos demeures réconfortantes. Tu nous invites à apprécier le silence, la paix, l'immobilité et à les transformer en prière.

Ô hiver, première saison de l'année. Tu nous invites à ouvrir nos cœurs et d'accueillir tout ce que l'année peut nous offrir de lumière, de beauté et de vie.

Auteur inconnu

*Pour rire....*

*Une femme arrive au paradis. Saint Pierre l'interroge:*

*- Pensez-vous avoir bien mérité le paradis?*

*- Oui, j'ai été une bonne épouse pendant 40 ans et bien élevé mes 6 enfants.*

*- Entrez, chère Madame!*

*Alors que saint Pierre va fermer la porte, un homme se présente:*

*- Saint Pierre, j'ai entendu ce que vous venez de dire à cette dame...Moi, j'ai été marié 4 fois...*

*Saint Pierre l'interrompt sèchement:*

*- Pas question d'entrer ici, on reçoit les martyrs, pas les idiots!*

*Une jeune mariée sanglote dans les bras de sa mère:*

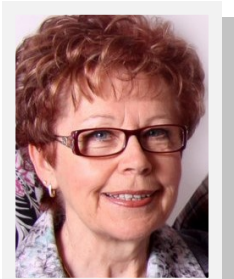
*- Tu sais maman, il n'est pas si méchant... Quand je lui ai dit que je retournerais chez ma mère, il m'a appelé un taxi et il a même réglé la course d'avance....*

*Deux amies se rencontrent:*

*- Je suis épuisée...Mon mari est malade, je dois le surveiller jour et nuit!*

*- Tu n'as pas pris une infirmière?*

*- Oui, justement, ...!*



NOUVELLES DE L'ISLET-SUD  
Réjane St-Amant, responsable

CELLULE

Est-il besoin, vraiment, que le 14 février soit LA journée de l'amour et de l'amitié? Le 13 aurait bien pu faire l'affaire mais, tempête obligeant, c'est le 21 que nous avons fêté cette journée réservée aux bons sentiments. Et joliment.

Une quarantaine de « jeunes » amoureux de la vie célébraient encore une fois, profitant de cette chaleureuse entente et s'exclamant à qui mieux-mieux sur cette chance qu'on a de partager encore de tels moments.



Merci Réjane, merci Nicole. Merci à tous les participants finalement qui savent toujours aimer et osent le démontrer.

Alors le 14 février, vraiment? Non. Toutes les raisons sont bonnes dans L'Islet-Sud pour célébrer la vie et l'amitié. Sans doute comme ailleurs mais... nous avons une saveur spéciale!

*Rose-Hélène Lebel.*



ARTISTES DU SECTEUR PASCAL-TACHÉ

Le conseil sectoriel fait appel à vos divers talents et à votre collaboration pour l'Assemblée générale sectorielle et pour les personnes gagnantes à l'Assemblée régionale.

Nous avons de nombreux artistes talentueux et qui méritent de se faire connaître. Ne restez pas dans l'ombre et laissez-nous admirer vos œuvres.

Et des prix sont attribués parmi les personnes exposantes et ce tant au secteur qu'à la région.

Pour le secteur :	1 <sup>er</sup> prix	100.00\$
	2 <sup>e</sup> prix	75.00\$
	3 <sup>e</sup> prix	50.00\$



Un montant de **25.00\$** sera remis aux personnes participantes non gagnantes.

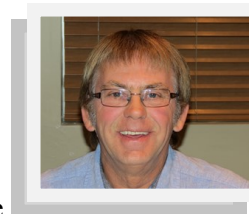
Le choix est déterminé par le vote des personnes participantes à l'AGS.

Pour la région : 1<sup>er</sup> prix (Coup de cœur) vote des personnes participantes à l'AGR  
2<sup>e</sup> au 5<sup>e</sup> inclusivement: Tirage de 100.00\$ parmi les personnes exposantes.

Dans les deux cas, les artistes gardent leur œuvre.  
Nous vous attendons en grand nombre.

P.S. N'oubliez pas d'apporter votre chevalet

## COMITÉ

Comité de l'environnement  
Serge Picard, responsable*Un effet bœuf !*

Réalisé par l'Institut pour l'Agriculture et la politique commerciale, le plus récent rapport sur les émissions de gaz à effet de serre (GES) du secteur de la viande et des produits laitiers, publié en juillet 2018, met en évidence la place croissante de ces produits dans les émissions mondiales. Au rythme actuel où il se développe, il sera un des plus grands pollueurs d'ici 2050. Aujourd'hui, les émissions de GES des cinq premières entreprises du secteur de la viande et des produits laitiers sont déjà supérieures à celles des géants des énergies fossiles, comme Exxon, BP ou Shell, souligne le rapport.

Selon la FAO (L'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture), la production mondiale de viande, en constante augmentation, était de 317 millions de tonnes en 2016 et la production de lait de 818 milliards de litres en 2015. L'organisme estime que l'industrie de l'élevage est responsable de 14,5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre. De plus, ajoute-t-il, les prévisions indiquent que la consommation mondiale de viande augmentera de 76 % d'ici à 2050.

Pour nourrir autant d'animaux, la demande en céréales augmente en conséquence de manière considérable, celles-ci étant de plus en plus l'aliment de base du bétail au détriment de l'herbe et des résidus de culture comme auparavant. On évalue que pour produire ***un kilo de viande, il faut environ 7 kilos de céréales et 15 500 litres d'eau.*** Afin de satisfaire cette production de cultures fourragères, on fait donc appel à des espaces plus importants, les pâturages et les terres arables représentant près de 80% de l'ensemble des terres agricoles mondiales.

Devant ces constats, certains pays envisagent même de taxer la viande tout comme l'ont fait 16 pays pour le sucre ces dernières années. Ne le mentionnons cependant pas trop fort, un ministre pourrait nous entendre et s'approprier la suggestion. Tout comme le propose l'organisation Greenpeace, réduisons plutôt notre consommation de viande.

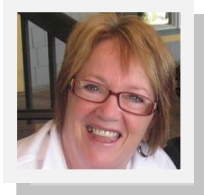
Un burger avec ça!



Sources : Cécile Barbière EURACTIV , juil. 2018  
Water Foot Print

---

« Notre plus grande faiblesse réside dans l'abandon. La façon plus certaine de réussir est toujours d'essayer juste une fois de plus. »  
Thomas Edison.



## COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Élise Melanson, responsable  
melaelis@hotmail.com  
418-359-2105

COMITÉ

Une première rencontre du sociopolitique au niveau régional a eu lieu à l'automne. Au cours de la journée, le comité a fait l'analyse des engagements électoraux de la CAQ. Carol Beaupré nous a présenté un document en lien avec les promesses électorales : ce qui nous touche de plus près et ce que nous souhaitons davantage voir se réaliser pour le plus grand bien de la société en général mais surtout pour nos membres.

Ensuite, avec la conférence de Normand Bourgeois nous avons regardé de plus près ce qui se fait dans nos secteurs au niveau de l'action socio-

politique. *C'est ici que j'ai besoin de vous... Quelles sont vos attentes ?* Aidez-moi à bien remplir ma fonction de responsable. Des sujets vous intéressent plus que d'autres ? Faites-le moi savoir. Les sujets de conférences ne manquent pas mais il est plus motivant d'organiser une activité que nos membres ont souhaitée.

Le 9 avril prochain, il y aura au niveau régional, une journée d'activité sociopolitique et environnementale. Cette journée promet d'être fort intéressante.

Voici le sujet de chacune des trois conférences :

- \* Pelouse, jardin et aménagement, huit principes naturels pour cultiver sans effort !
- \* Zéro mauvaises herbes, aucun désherbage, oui, c'est possible!
- \* Étude et analyse du vieillissement de la population au Québec

Les membres intéressés peuvent me contacter pour s'inscrire.

***P.S. J'attends vos suggestions!***

COMITÉ

CONDITION DES FEMMES  
Georgette Roy, responsable.  
roy.georgette@videotron.ca 418-248-2319



Voici un article qui a paru dans le Bel âge de mars 2019 et qui nous porte à réfléchir sur notre nourriture.

*Le sucre qui rend fou à lier*

«Des prisonniers ont été privés de sucres rapides pendant plusieurs semaines . Ce qui s'est produit ensuite est incroyable.

Le nombre d'actes violents et d'agressions dans leur groupe a diminué de moitié. Des études scientifiques montrent qu'il existe même un lien entre la consommation du sucre et la délinquance.

Cela paraît difficile à croire et pourtant le sucre peut prendre le contrôle de votre cerveau jusqu'à vous faire devenir quelqu'un d'autre : il peut faire de vous quelqu'un de plus agressif, de plus violent, de plus dangereux.

Dans votre vie professionnelle, sociale, amoureuse, le sucre peut vous jouer des tours que vous ne soupçonnez pas.

Hélas, ne vous attendez pas à lire un avertissement à ce sujet sur votre boîte de sucre ou sur une barre chocolatée, ni à lire ces informations dans les médias grand public, qui vivent des publicités payées par les multinationales de l'alimentation.

Il y a pourtant quelque chose que vous devez faire pour que le sucre et ses conséquences (surpoids, diabète, cécité, etc.) ne prennent pas le contrôle de votre vie.

La lettre pure santé est une lettre d'information gratuite et indépendante qui publie en temps réel les nouvelles découvertes de la médecine naturelle validées par la recherche scientifique. Pratique et concrète, pure santé vous aide dans la vie de tous les jours. »

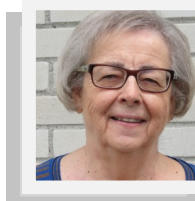
Santé à tous et toutes .

*(Tiré de la lettre pure Santé par Florent Cavalier dans la revue Bel âge de mars 2019)*





Lise Bélanger

FONDATION  
LAURE-GAUDREULT

Yvonne Morneau

Responsable de la Fondation-Laure-Gaudreault

Je vous annonce que la responsabilité de FLG pour le secteur Pascal-Taché sera maintenant confiée à Madame Yvonne Morneau de Cap Saint-Ignace.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont appuyée dans les dix dernières années afin de maintenir la Fondation et la faire progresser.

Je remercie Mme Morneau d'avoir accepté de me succéder. Je vous assure de toute ma collaboration.

Lise Bélanger

FLG

Bonjour à vous toutes et tous membres de L'AREQ, membres et non-membres de **notre... de votre... Fondation.**

Mon plus cordial bonjour en ce début d'année comme responsable de **FLG** pour votre secteur. C'est avec humilité que je succède à Lise Bélanger que je remercie de tout cœur pour son dévouement à la **Cause** pendant de si nombreuses années.

30

Nous sommes en 2019, l'an prochain, ce sera déjà le 30<sup>e</sup> de **FLG**. Ce serait magnifique de souligner cet anniversaire en donnant un gros boum pour la fondation. En laissant parler votre cœur même si c'est le portefeuille qui est sollicité.

Mme Simoneau, la nouvelle présidente régionale me signalait que l'année dernière elle a reçu des demandes de bénéficiaires pour un montant de 45 000.\$ et qu'elle n'avait que 15 000.\$ à distribuer. Un méchant casse-tête... Des choix difficiles à faire...

Et si nous pouvions par notre générosité lui donner un coup de main ...?

Aussi, pour combler ce besoin, je suis à la recherche de personnes qui auraient des idées d'activités à proposer : rallye... tournoi... concours... etc ... Je sais que vous êtes créatifs(ives) et généreux (euses)! Allez, un petit coup de pouce s'il vous plaît pour me soutenir dans ma tâche auprès de vous pour la **Fondation.**

Et pour commencer, j'aurais le goût de vous proposer un< *sprint*> pour recruter des membres à Vie ... Un gros 10.00\$ et le tour est joué. On se sert les coudes et on plonge! Pensons à ceux et celles que nous pouvons aider.

À ce sujet, si vous connaissez une personne ou un organisme qui pourrait profiter de notre aide, n'hésitez pas à parler de notre Fondation ou à me référer cette personne ou cet organisme. Il y aura un formulaire de demande à remplir et le tout sera acheminé à la Présidente dans les plus brefs délais.

Le site de la Fondation s'est refait une beauté. Vous êtes invités(es) à le consulter.

**Fondationlg.org**

Merci de votre implication, de votre compréhension et de votre collaboration!

MERCI, de devenir MEMBRE!

Yvonne Morneau, responsable FLG AREQ Pascal Taché. Tél.418-246-2076

*Apprendre*

*«Apprendre, c'est découvrir ce que vous saviez déjà.*

*Faire, c'est démontrer que vous savez.*

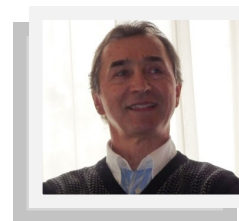
*Enseigner, c'est rappeler aux autres qu'ils le savent aussi bien que vous.*

*Vous êtes toujours en train d'apprendre, de faire et d'enseigner.»*

*Richard Bach*

## COMITÉ

Comité des assurances  
Bernard Blanchet, responsable



16 novembre 2018

Frais accessoires en santé: ce qui peut vous être facturé. AREQ



**Depuis janvier 2017, les frais accessoires liés à des services de santé assurés par le régime public sont interdits.**

Néanmoins, certains frais peuvent vous être facturés puisqu'ils ne sont pas encadrés par la loi. Pour mieux défendre vos droits en ce qui concerne l'accès aux soins de santé, il est donc nécessaire d'être bien informé.

**Tout d'abord, pour avoir droit à la gratuité, vous devez :**

**Être une personne assurée par la Régie de l'assurance maladie (RAMQ);  
Consulter un médecin participant au régime public (affilié à la RAMQ).**



Ainsi, voici une liste de **ce qui ne doit plus être facturé** selon le Protecteur du citoyen, rapporté dans le média Protégez-Vous:

- Des gouttes oculaires;
- Un médicament ou un agent anesthésiant;
- Une immobilisation par un plâtre ou une attelle (modèle de base);
- Une infiltration articulaire;
- De l'azote liquide pour cautériser des lésions de la peau;
- Des allergènes pour des tests de sensibilité;
- Le retrait de points de suture;
- Le changement de pansements;
- Une mammographie;
- Une échographie réalisée par un radiologiste en clinique.

**Une seule exception à la règle: on peut vous demander de payer pour le transport d'échantillons biologiques dans un cabinet privé ou un centre médical spécialisé, notamment des tests sanguins.**

**Par ailleurs, un médecin ou une clinique ne peut pas facturer de frais pour les démarches administratives suivantes:**

- L'ouverture de votre dossier médical;
- Copie de dossier demandé par un médecin pour un service assuré;
- Le maintien de votre inscription dans un cabinet de médecins participants.

**Or, certain services sont facturés, car ils ne sont pas couverts par la loi. C'est le cas, notamment, pour:**

- Des services qui ne sont liés ni à la prévention ni à la guérison de la maladie;
- Un examen médical exigé par un assureur, un employeur ou certains examens de la Société de l'assurance automobile;
- Des soins donnés pour des raisons esthétiques.

**Enfin, il est à noter que votre médecin peut, à certaines conditions, vous charger des frais pour un rendez-vous auquel vous ne vous êtes pas présenté.**

## COMITÉ

Comité des hommes  
Alain Bourgault, responsable  
al.bourgault2017@xplornet.com



Alain Bourgault

Bonjour à toutes et à tous,

Le 19 février 2018 se tenait à l'Hôtel Québec à Québec « La journée internationale des hommes 2018 » sous le thème « Bâtisseurs et engagés ».

Cette journée consistait à nous faire connaître des hommes qui se démarquent par leur travail et leur implication sociale dans leur milieu.



Le premier homme à venir nous parler de son expérience comme personne faisant une différence dans son milieu fut M. Richard Langlois. Un homme qui vit avec une problématique de *santé mentale*. M. Langlois a été confronté dans sa vie à un trouble de bipolarité jumelé à une psychose. Originaire du Saguenay, il est diplômé en récréologie, en enseignement primaire et en théologie. C'est une personne pleine de vie et de possibilités à qui tout réussit. Mais un jour la maladie s'installe et tout bascule dans sa propre vie et autour de lui. Il compare sa vie à un ouragan. Tout va très vite, trop vite et il perd le contrôle.

Il se sépare et n'est plus en mesure de travailler non plus. Il se sent au-dessus de la mêlée : idée de grandeur, sentiment de supériorité, besoin de parler constamment, achats compulsifs, besoin d'apprendre sans arrêt et plus encore. Un jour il s'est même pris pour Dieu. Il croyait être en mesure de ressusciter. Après une certaine période à l'hôpital, M. Langlois s'est retrouvé chez ses parents où il a dû se reconstruire et apprendre à vivre avec son état de santé mentale.

Aujourd'hui avec sa médication, son trouble de bipolarité est contrôlé. M. Langlois fait des conférences et tente d'aider les gens aux prises avec cette problématique à aller chercher de l'aide et à prendre leur destinée en mains.

Comme deuxième bâtisseur, nous avons eu le témoignage de M. Jean-Denis Arcand. Un homme qui possède sa propre garderie sur la rive sud de Québec et qui a dû s'imposer dans son milieu comme étant un homme de confiance et compétent.

Après avoir travaillé comme éducateur dans un CPE, ensuite dans une école Montessori et aussi dans une garderie privée, il ouvre sa propre garderie dans le sous-sol de sa maison. Dans un premier temps sa femme et lui travaillent ensemble dans cette aventure. Mais par la suite, M. Arcand se retrouve seul à la tête de celle-ci, sa femme ayant décidé de réorienter sa carrière.

Il a dû apprendre à mener son entreprise seul, ce qui semble très bien lui réussir. C'est un homme qui œuvre dans un secteur d'emploi occupé très majoritairement par des femmes. Les parents qui lui confient leurs enfants lui font entièrement confiance et semblent très satisfaits des services reçus. Étant transparent avec eux au quotidien, il n'y a pas de doutes ni de soupçons sur son rôle d'éducateur masculin auprès de leurs jeunes enfants.



En conclusion, les présentations de ces deux hommes d'exception, de ces deux bâtisseurs avec des vécus bien différents, témoignent d'une certaine évolution sociale. Par leurs expériences et leurs vécus spécifiques, ils nous démontrent qu'il est possible d'avancer et de réaliser nos rêves malgré les embûches placées sur notre route. Bravo à la détermination et à l'audace de ces deux hommes, et à leurs envies de foncer quelques soient les obstacles rencontrés.

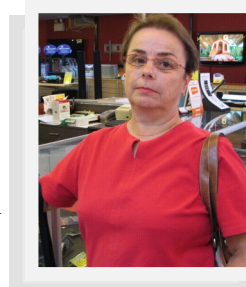
**Alain Bourgault**, responsable du comité des hommes

Membres et amis(es) de l'AREQ Pascal-Taché

Bonjour à vous toutes et tous,

Dernièrement, soit le 23 janvier 2019, je recevais comme à l'habitude, par courriel, le rappel de la tombée des articles du Journal Ex-Tension pour le 7 février 2019. S'y glissait vers la fin une **Note** disant ceci :

« **Compte tenu de l'environnement et du coût d'impression, le CS demande à tous les journalistes que les textes ne dépassent pas une page, sinon la suite paraîtra dans le prochain journal. Merci d'en prendre note.** »



En ce qui me concerne, la majorité de mes textes déjà prêts tiennent au minimum sur deux pages. Donc, je n'envisage pas de les concentrer en une seule ou d'avoir la suite trois mois plus tard, ce qui serait fastidieux. La lecture perdrait sûrement en intérêt.

Alors, je cesse momentanément ces parutions. Par contre, je tiens à vous remercier de m'avoir encouragée de vos différentes appréciations et ce, depuis octobre 2004. J'étais ravie de partager ce lien avec vous. Pour moi, c'était une invitation à poursuivre sur cette lancée. Merci aussi aux différents CD ou CS de m'avoir accueillie dans les pages de l'Ex-Tension. Également à Mme Claudette Moreau Legros pour la mise en page et l'ajout d'illustrations pertinentes.

À une autre fois ou d'une autre façon, peut-être,

Denise Beaulieu.

---

#### Mise au point

La demande du Conseil Sectoriel de limiter les textes pour notre journal répond d'abord à une préoccupation environnementale. Les membres du conseil visaient en premier lieu à limiter eux-mêmes leurs interventions par la publication de textes les plus concis possible. Ils ont alors décidé d'étendre la demande à toutes les personnes produisant des écrits, sans vouloir pour autant limiter leur désir d'expression.

Bien que le syndicat ne nous impose pas de frais pour le journal, nous croyons raisonnable d'en réduire le nombre de pages, ayant toujours à l'esprit l'empreinte environnementale inhérente. Après l'envoi du journal par internet, auquel plusieurs de nos membres ont déjà souscrit, il s'agit d'une autre mesure d'intérêt écologique à laquelle nous convions chaque scripteur.

**par Serge Picard, responsable du comité de l'environnement.**

#### NUMÉROS À RETENIR: ☎

AREQ	1-800-663-2408	info@areq.lacsq.org
CARRA	1-800-463-5533	
RAMQ	1-800-561-9749	
SSQ	1-888-833-6962	www.ssq.ca
RRQ	1-800-463-5185	





## Nécrologie



**Monsieur Gilles Cloutier**  
**Monsieur Yves Pelletier**  
**Madame Rita Gauvin, 86 ans**

**MEMBRE-DE L'AREQ**  
**MEMBRE DE L'AREQ**  
**MEMBRE DE L'AREQ**

Sœur Madeleine Caron  
 Monsieur Alexandre Morneau, 38 ans

sœur de Jeannine Caron  
 fils de Clermont Morneau et  
 beau-fils de Laetitia Leclerc  
 frère de Claude Turgeon et

Monsieur Raynald Turgeon, 79 ans

beau-frère de Jocelyne Morin  
 belle-sœur de Julie Chouinard  
 sœur de Alain Bourgault  
 beau-frère de Julie Chouinard

Madame Nicole Vaillancourt, 80 ans  
 Madame Josette Bourgault, 59 ans  
 Monsieur Yvon Vaillancourt, 87 ans  
 Monsieur Réjean Boulet

conjoint d'Éva Pruneau  
 frère de Denis Boulet et  
 beau-frère de Francine Poirier  
 belle-sœur de Rose-Hélène Fortin et de  
 Raymond Fortin

Madame Léa Marchand

Monsieur Rodolfe Pelletier  
 Monsieur Maurice Bernier  
 Monsieur Patrice Tondreau  
 Monsieur Alphonse Gagné  
 Monsieur Maurice Gagné  
 Monsieur Raymond Boily  
 Madame Pierrette Lévesque  
 Monsieur Jules Ouellet  
 Madame Louise Sylvestre  
 Monsieur Euloge Lavoie  
 Monsieur Rosaire Després  
 Monsieur Réal Fleury  
 Madame Irène Coulombe  
 Monsieur Sylvain Gaumont  
 Monsieur André Bourgault  
 Madame Denise Bourgault

beau-frère de Rachel Pelletier  
 frère de Marie Bernier  
 beau-frère de Bernard Blanchet  
 époux de Jeannine Talbot  
 frère de Gertrude Gagné  
 beau-frère de Madeleine Chabot  
 sœur de Gaston Lévesque  
 beau-frère d'Élisabeth Gaudreau  
 sœur d'Odette Sylvestre  
 beau-frère de Jacques Pelletier  
 frère de Bernadette Després  
 beau-frère de Florence Guillemette  
 belle-sœur de Rolande Coulombe  
 beau-frère d'Antonio Cicchetti  
 beau-frère de Gabrielle Moreau  
 sœur de Gisèle Bourgault

*Aux familles éprouvées, nos sincères condoléances.*

---

### RAPPEL

### RAPPEL

### RAPPEL

Vous déménagez, vous changez de numéro de téléphone ou d'adresse courriel, il est important que vous nous avisiez.

Mais il faut aussi aviser le bureau à Québec. Nous ne pouvons pas effectuer les changements en votre nom. C'est la personne elle-même qui doit le faire.

À chaque publication du journal, vous recevez les numéros importants à contacter. Celui du bureau national de l'AREQ y est inscrit.

Merci de votre participation.

---



Québec-Chaudière-Appalaches

A1819-AGR-OJ-01

## Convocation

30<sup>e</sup> Assemblée générale régionale

Les membres de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mardi **28 mai** à partir de **9 h 30** à l'**Hôtel-Québec**, situé au 3115, avenue des Hôtels à Québec.

### Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture et mot de bienvenue
- 2- Nomination à la présidence d'assemblée
- 3- Adoption de l'ordre du jour\* de la 30<sup>e</sup> Assemblée générale A1819-AGR-OJ-01
- 4- Adoption du procès-verbal de la 29<sup>e</sup> Assemblée générale A1718-AGR- PV-01
- 5- Rapport de la présidente
- 6- Rapports des responsables de comités régionaux
- 7- Rapport de la trésorière
- 8- Présentation et mot d'une représentante du Conseil exécutif national
- 9- Élection
- 10- Questions diverses
  - A)
  - B)
  - C)
- 11- Présentation des artistes et remise des prix « coups de cœur »
- 12- Tirage des prix de présence
- 13- Levée de l'assemblée

*Carole Pedneault*

Présidente

*Michel Caron*

Secrétaire



**\*9 h** Accueil et inscription

**\*11 h** Ajournement: Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault



A1819-FLG-AGR-OJ-01

### Assemblée générale de la fondation Laure-Gaudreault Région Québec-Chaudière-Appalaches

Par la présente, vous êtes convoquées et convoqués à l'assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu le mardi 28 mai 2019 à l'Hôtel Québec, 3115 avenue des Hôtels à Québec, à 11 h 00.

Il y aura élection aux postes suivants :

- présidence - secrétariat - Publiciste

Le mandat des personnes élues sera d'une durée de trois (3) ans pour les trois postes.

Une période de mise en candidature sera prévue lors de l'assemblée.

Les personnes intéressées à se présenter, à l'un des postes, devront compléter un «**Bulletin de présentation de candidature**» qui sera disponible sur place. Toutefois, si un membre veut obtenir un 'Bulletin de présentation de candidature' avant l'assemblée, elle ou il peut en faire la demande à l'une des personnes suivantes :

Pierrette Simoneau: 418-667-1927 ou [flg03@bell.net](mailto:flg03@bell.net)

Pierre Asselin : 418-335-6471 ou [p.asselin@cgocable.ca](mailto:p.asselin@cgocable.ca)

Seules les mises en candidature présentées sur le «Bulletin de présentation de candidature» seront acceptées au moment de l'élection.

#### Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du comité régional
- 2- Nomination d'une présidence et d'un secrétaire des débats et d'élections
- 3- Adoption de l'ordre du jour
- 4- Adoption du procès-verbal du 6 juin 2018
- 5- Rapport de la présidente
- 6- Rapport de la trésorière
- 7- Plan d'action 2017-2020 : rapport intérimaire.
- 8- Questions diverses
- 9- Elections :
  - Présidence,
  - secrétariat,
  - publiciste
- 10- Présentation des nouvelles personnes élues
- 11- Levée de l'assemblée

Pierrette Simoneau, présidente  
PS/pa

---



### CONVOCAATION

Assemblée générale des membres de l'AREQ  
Région 03-C, Pascal-Taché  
Date : 16 avril 2019  
Heure : 9 h 30

Les membres de l'AREQ, secteur Pascal-Taché, Région 03-C, sont convoqués à l'Assemblée Générale Sectorielle de l'association qui aura lieu le 16 avril 2019, à l'Oiselière au 105 Chemin des Poirier, Montmagny, QC G5V 3T4 Téléphone : (418) 248-1640. Apportez **vosre carte de membre**.

---

### PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Nomination de la présidence d'élection et au secrétariat d'élection
4. Présentation et adoption de l'ordre du jour de l'assemblée générale A 1819 AGS OJ 01
5. Présentation et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 9 mai 2018: AGS PV 01
6. Présentation et mot de la présidente régionale
7. Rapport de la présidence et des responsables de comités
8. Rapport de la trésorerie
  - 8.1 Présentation et réception du rapport financier sectoriel 2017-2018
  - 8.2 Présentation et dépôt de l'état des produits et charges 2018-2019 (30 mars 2019)
9. Présentation des artistes et des artisans
10. Élections au conseil sectoriel : 1<sup>ère</sup> vice-présidence, trésorerie, 1<sup>er</sup> conseiller ou 1<sup>ère</sup> conseillère
11. Résolution pour signatures de chèques et autres effets bancaires
12. Délégation au Congrès de l'AREQ 2020
13. Résultat du vote « Coup de cœur » et remise des prix
14. Autres sujets
15. Tirage des prix de présence
16. Levée de l'assemblée

Montmagny, mars 2019

*Rita Lapointe*, présidente sectorielle

*Élise Melanson*, secrétaire du conseil sectoriel

#### Horaire de l'assemblée générale sectorielle

9 h 30	Accueil et inscription	Dîner	inscription auprès de votre Conseil sectoriel
10 h 00	Assemblée générale sectorielle		
12 h 00	Dîner (GRATUIT)		
13 h 30	Reprise		