

# D'une île à l'autre



*Région 01, Secteur G  
Îles de la Madeleine  
Décembre 2015*

*Volume 20, Numéro 2*

**AREQ**  

---

CSQ

A stylized logo graphic consisting of a red and white swoosh shape that curves around the text.



# Sommaire

Message du président.....	2
Message de la présidente régionale.....	3
Liste des membres du Conseil sectoriel et autres comités.....	5
Le tricot de la vie.....	7
Rire, c'est bon pour la santé.....	8
Bijoux du français.....	9
Nos assurances.....	10
L'action sociopolitique.....	12
Une centenaire, Mme Virginie Arseneau.....	14
Activités à venir.....	16
Retraite et Condition des hommes.....	17
Je ne me souviens plus – J'ai lu « Échec et Bac ».....	19
Bien vieillir.....	20
La tradition.....	21
L'emploi du pronom indéfini.....	22
Gâteau aux fruits.....	23
Condition des femmes.....	24
Comité d'entraide.....	27
Nos disparus.....	28

Salutations à vous tous.

Notre journal n'est pas mensuel. Nous n'en serions pas capables. Mais que nous puissions, pour l'instant, en avoir un annuel, je trouve que c'est très bien. Et c'est grâce à l'équipe de Aurélienne, Claudette, Gisèle et Lina qui ont bien voulu coordonner le tout que vous pouvez nous lire. Je n'oublie pas Gilbert qui en fait la mise en page. Et enfin, MERCI à ceux et celles qui auront fourni un ou des articles pour bien alimenter le tout. MERCI aussi à nos responsables de Comité. Présentement, il semble que notre amie Aurélienne soit irremplaçable. Je pense qu'on ne peut pas ne pas se soucier de notre environnement.



Je pense que pour la plupart d'entre vous, vous avez en main le programme de l'année en cours. Sinon, laissez-nous le savoir.

Pour ce qui est des communications, je pense que c'est un point fort de l'AREQ nationale. Mais pour nous, la question est souvent posée : comment transmettre à tous les membres intéressés cette information, pertinente pour certains membres et moins pour d'autres. Et comme cette information nous arrive par courrier électronique, comment atteindre ceux ou celles qui utilisent plus ou moins ce produit? Vous avez des idées : ce serait un plaisir de vous entendre.

Enfin, nous, à votre conseil de Secteur, espérons que vous avez une satisfaction de ce que nous faisons. De ce fait, jamais nous ne serons déçus de vos questions ou commentaires.

Pour terminer, je tiens à vous souhaiter un beau TEMPS DES FÊTES. Et que l'An Nouveau en soit un de PAIX tout en SANTÉ.

Lauréat Castonguay, Président du Secteur G (Les Îles)

Bonjour à vous tous,

Quelques mots pour vous donner des nouvelles de la région...

En septembre, les personnes à la présidence de votre secteur et moi-même avons planifié notre calendrier pour l'année.



En octobre, c'est la rencontre régionale. Les membres des conseils sectoriels peuvent échanger entre eux. On partage ainsi nos bons coups. Lors de cette activité, Madame Rachel Fournier, responsable de la Fondation Laure-Gaudreault, nous fera mieux connaître la Fondation qui célèbre ses 25 ans.

En novembre, les personnes responsables de comités régionaux et sectoriels recevront une formation sur leur comité respectif. Certains à Québec et d'autres à Matane. Vous en aurez des nouvelles prochainement si ce n'est pas déjà fait dans vos bulletins sectoriels ou lors d'activités.

De plus, les personnes responsables du site Web ainsi que la personne à la présidence de votre secteur bénéficieront également d'une formation donnée par Dominic Provost. Cette dernière se veut une démarche d'accompagnement afin de renouveler ou de mettre en place un site Internet

En février et mars, les personnes responsables de comités : assurances, condition des femmes et condition des hommes se rencontreront à leur tour à Québec.

En mars, les personnes responsables des comités : action sociopolitique, environnement et retraite se réuniront à Matane.

Toutes ces formations visent un seul objectif, vous permettre d'être bien informés sur les dossiers pertinents pour nous tous, les personnes âgées. On vous transmettra toute cette information par les moyens de communication de votre secteur : bulletin sectoriel, site Web ou lors d'activités. De plus, si vous voulez être à la fine pointe de l'information concernant l'AREQ et ce à tous les vendredis, inscrivez-vous à l'infolettre

Quant aux personnes à la présidence sectorielle, nous nous rencontrerons lors des conseils nationaux et deux autres réunions sont planifiées, l'une en janvier et la dernière en mai.

Enfin, un évènement important pour la région Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord... C'est l'Assemblée générale régionale (AGR) qui aura lieu dans le secteur Côte-Nord, Baie-Comeau au Manoir de Baie-Comeau, mercredi 25 mai 2016 à 9 heures. Je vous y invite en grand nombre, c'est l'instance représentative de la région et tous les membres de chacun des secteurs la forment.

Une petite croisière sur le traversier F-A- Gauthier vous intéresse, c'est une bonne occasion de la faire. Nous planifions un fonctionnement qui facilitera la traversée à un coût moindre.

Merci également à vous tous qui mettez la main à la pâte afin de rendre notre association vivante et agréable de participer aux divers événements.

Le secteur est le pilier de l'AREQ.

Au plaisir de se croiser et d'échanger plus spécialement lors de ma visite sectorielle.

Monique Blais, présidente régionale.

### **Nouveaux membres de l'AREQ**



Nous souhaitons la bienvenue à Mmes Marjorie Sumarah et Noëlla Cyr Renaud qui se joignent à nous comme retraitées de l'enseignement

Région 01  
Secteur G  
Îles de la Madeleine

Plan d'action 2015-2016



**OBJECTIF : Développer la vie associative**

**Comité directeur**

<b>Président :</b>	M. Lauréat Castonguay	418-986-3651
<b>1<sup>er</sup> vice-prés :</b>	Mme Jeanne-D'Arc Arseneau	418-986-3016
<b>2<sup>e</sup> vice-prés :</b>	M. Hector Carbonneau	418-986-5890
<b>Trésorier :</b>	M. Gilbert Arseneau	581-308-4352
<b>Secrétaire :</b>	Mme Marie-Marthe Arseneau	418-986-4482

**Autres Comités :**

<b>Assurances :</b>	Mme Gabrielle Cyr	418-986-2891
<b>Cond.Fém. :</b>	Mme Jeannette Poirier	418-986-5804
<b>Cond. Masc. :</b>	M. Gilbert Arseneau	581-308-4352
<b>Indexation :</b>	Mme Rose-Alma Renaud	418-969-2772
<b>Socio-politique :</b>	Mme Madeleine Landry	418-969-5025
<b>Environnement :</b>	Poste à combler	418-986-2071
<b>L.Gaudreault:</b>	Mme Sylvia Poirier	418-986-4687
<b>Entraide:</b>	M. Pierre Solomon	418-986-3189
<b>Vente/billets :</b>	Mme Denise Thériault	418-986-4384
<b>Resp.journal/Info.:</b>	Mme Aurélienne Aucoin	418-986-2071
<b>Courriel :</b>	M. Jeannot Côté	418-986-3515

## Quelques photos

### Assemblée générale 2015



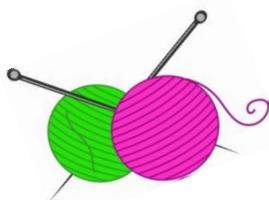
### Brunch de la rentrée



### Bourse étudiante

La bourse d'excellence 2015 a été remise à Maëlle Gaudet

## **Le tricot de la vie**



*La vie, c'est comme un tricot  
Avec ses bas et ses hauts  
Au fil des jours et des semaines  
C'est toujours la même rengaine*

*Avec des broches de différentes grandeurs  
De la laine de plusieurs couleurs  
Du noir quand la vie est moins rose  
Et qu'on a besoin d'une pause  
Du gris pour les jours de pluie  
Du jaune pour ensoleiller sa vie  
Et du vert et du bleu quand ça va mieux*

*Parfois, on tricote à l'endroit  
D'autres fois, on tricote à l'envers  
Il y a des mailles qui nous échappent  
Mais aussitôt, on les rattrape*

*Peu importe où cela nous mène  
Avec ses joies et ses peines  
La vie, c'est comme ça  
Une maille à l'envers  
Et une maille à l'endroit*

*Claudette – Septembre 2015.*



## Rire, c'est bon pour la santé

Certaines personnes nous laissent croire que la vie n'est pas toujours drôle. Les médias nous inondent d'images et de récits bouleversants, de mauvaises nouvelles et de catastrophes de toutes sortes. Toutefois, il ne faut pas trop prendre la vie au sérieux et se garder une place pour rire un peu. «Le rire et le sommeil, en quantité suffisante, sont les meilleurs remèdes au monde» selon un proverbe irlandais. Ceci dit, j'ai pensé vous raconter quelques blagues, qui je l'espère, vont vous faire rire ou du moins sourire.

*Simon dit à son professeur : -Ma mère ne croit plus aux mathématiques. -Ah oui, comment ça?*

*-Elle ne comprend pas comment elle a pu engraisser de 5 kilos en mangeant une boîte de chocolats de 2 kilos.*

*Un mari très radin dit à sa femme : -Mets ton manteau, chéri! -Vraiment, tu me sors ce soir?*

*-Non, je coupe le chauffage!*

*Un enseignant demande à un élève : -Si on coupe trois pommes en huit morceaux et qu'on les divise encore en huit, qu'obtient-on? -De la compote, monsieur!*

*À l'école, l'enseignante déclare : Aujourd'hui, nous allons étudier l'épithète. Mélisande, construis-moi une phrase contenant une épithète.- Oui, madame. Aujourd'hui, il y a du soleil. -Il n'y a pas d'épithète dans cette phrase, Mélisande. -Pas de problème... Aujourd'hui, il y a du soleil, épithète que demain, il y en aura encore.*

*Pendant la leçon de conjugaison, le professeur explique à Stéphanie : -Si c'est toi qui chantes, tu dis : «je chante». Si c'est ton frère, que dis-tu? -Je dis : «Arrête!»*

*La secrétaire de l'école remplit un formulaire pour un de ses élèves et demande : -Quel est le métier de ton père? -Il est magicien, madame. -Hum, c'est intéressant!*

*Quel est son tour de magie le plus populaire? -Il scie les personnes en deux. –Wow!  
Maintenant, la prochaine question : As-tu des frères et des sœurs? -Oui. Un demi-  
frère et une demi-sœur!*

*Une femme dit à son mari : -Tu racontes des choses loufoques la nuit en dormant... Cette nuit,  
par exemple, tu m'as dit que j'étais laide à faire peur! -Qui t'a dit que je dormais?*

*Chloé demande à sa mère : -Maman, comment fait-tu pour chercher un mot dans le  
dictionnaire? –C'est simple. Par exemple, pour le mot mangué», tu regardes à «M». –Et pour  
épinards, je regarde à «Aime pas»?*

*Un petit garçon téléphone à sa grand-mère : -Bonjour, qui parle? Demande la grand-mère. –  
C'est ton petit-fils. – Je ne t'avais pas reconnu, lui dit-elle. -C'est normal, je me suis fait couper  
les cheveux.*

*Claudette Poirier*

### **Bijoux du français**

Le plus long mot palindrome de la langue française est « ressasser ».

C'est-à-dire qu'il se lit dans les deux sens.

L'anagramme de « guérison » est « soigneur ».

C'est-à-dire que le mot contient les mêmes lettres.

Délice, amour et orgue ont la particularité d'être du genre masculin.

Oiseau est, avec ses 7 lettres, le mot dont on ne prononce

aucune des lettres : (o), (i), (s), (e), (a), (u), (x).

Oiseau est aussi le plus petit mot de la langue française contenant toutes les voyelles.



## Quelques nouvelles ou rappels concernant nos assurances Assureq SSQ

À compter du premier janvier 2016, notre contrat Assureq SSQ sera renouvelé. À ce jour, nous savons une seule chose à ce sujet: les primes pour l'assurance maladie (santé ou santé plus) ne seront pas augmentées.

Quant à l'assurance vie, l'évaluation est basée sur l'expérience des trois dernières années. L'an dernier, il y a eu 989 décès parmi les personnes adhérentes à notre contrat. Il y a eu aussi une augmentation de la taxe sur les assurances.

Pour la nouvelle brochure "J Assureq-personnes retraitées", datée janvier 2016, les assuré(e)s qui désirent la recevoir doivent adresser leur demande directement à SSQ.

Quant à l'assurance voyage, les pages 30 à 42 de la brochure J Assureq janvier 2015 expliquent bien les clauses incluses dans notre contrat. Il est à noter que ce contrat ne comprend pas l'assurance pour les bagages.

Le Focus de novembre 2014, nous donnait certaines pistes pour bien préparer un séjour à l'extérieur de la province:

D'abord si votre état de santé est bon et stable, vous n'avez pas à aviser SSQ de votre départ.

Si vous êtes déjà porteur d'une maladie connue, vous devez vous assurer que:

- Votre état de santé est bon et stable avant de partir à l'étranger.
- La maladie ou l'affection connue est sous contrôle afin que vous soyez couvert.
- N'oubliez surtout pas d'apporter votre carte d'assurance SSQ, car à l'endos, le numéro de Can Assistance y est inscrit.

Si vous avez besoin d'explications plus détaillées, sur l'assurance voyage, vous pouvez communiquer avec moi.

Que l'on fasse un court ou un long voyage ou même que l'on demeure à domicile, il serait sage et sécuritaire qu'un ou une proche, soit au courant des protections et avantages que l'on détient de notre assurance, de notre rente de la Carra ainsi que nos autres renseignements importants: autres rentes, mandat en cas d'incapacité etc. Ceci au cas où un accident ou une maladie subite nous ferait perdre certaines de nos facultés.

Il est important de noter que pour conserver notre assurance vie Assureq, il faut obligatoirement conserver l'assurance maladie (santé ou santé plus) ou en être exempté.

Dans l'édition du Focus de novembre 2015, on nous indique à quel moment nous allons recevoir le dépliant de nos assurances 2016.

Je souhaite à chacune et chacun de vous, une bien belle période des fêtes, de belles rencontres avec parents et amis ainsi que la santé pour bien en profiter.

Gabrielle Cyr, responsable sectorielle [418 986 2891](tel:418-986-2891)

## L'action sociopolitique

Le 10 novembre 2015, les responsables sectoriels et régionaux de l'action politique à l'AREQ se sont réunis à Québec pour une formation consacrée aux services de santé. Les dossiers d'actualité abordés furent les soins de fin de vie, l'état de santé de notre système de santé et les frais accessoires.

Une conférence donnée par Mme Véronique Hivon, députée et coauteure de la Loi concernant les soins de fin de vie (Loi 52), a été très claire sur l'importance de cette législation qui entrera en vigueur au Québec le 10 décembre 2015. Mme Hivon nous a entretenus sur le contexte, les enjeux, les principales étapes et les recommandations de la commission CSMD (aide médicale à mourir). Ce projet de loi comporte deux volets : droits, organisation et encadrement des soins de fin de vie et directives médicales anticipées en matière de soin.

L'aide médicale à mourir est donc une option exceptionnelle pour répondre à des souffrances exceptionnelles.

« Elle est une option rigoureusement encadrée par des critères et des balises stricts. Ainsi, seule une personne en fin de vie qui répond aux conditions suivantes pourra faire une demande d'aide médicale à mourir :

- elle est majeure, apte à consentir aux soins et assurée au sens de la Loi sur l'assurance-maladie;
- elle est atteinte d'une maladie grave incurable;
- sa situation médicale se caractérise par un déclin avancé et irréversible de ses capacités;
- elle est en fin de vie;
- elle éprouve des souffrances physiques ou psychiques constantes, insupportables et qui ne peuvent être apaisées dans des conditions qu'elle juge tolérables.

L'obtention de l'aide médicale à mourir n'est possible qu'au terme du respect d'un processus formel au cours duquel, notamment :

- la personne devra faire sa **demande elle-même** à l'aide du **formulaire** prévu à cette fin, qu'elle devra signer en présence d'un professionnel de la santé ou des services sociaux. Il va sans dire que les personnes atteintes de maladies dégénératives du cerveau (démence, maladie d'Alzheimer) ne peuvent faire cette demande;

→ elle devra **répéter sa demande** au cours d'entretiens différents menés avec elle par le médecin, espacés par un délai raisonnable compte tenu de l'évolution de son état;

→ le médecin devra conclure, de même qu'un second médecin indépendant qu'il aura consulté, que l'ensemble des conditions prévues sont respectées. »

En conclusion, on peut dire que la Loi 52 vise à favoriser de meilleures fins de vie et à renforcer un engagement solidaire envers les personnes malades, leurs proches et les soignants. La personne qui aura recours à cette législation gardera son autonomie jusqu'à la toute fin de sa vie. Pour en savoir plus, je vous invite à consulter le site Internet [www.soinsdefindevie.gouv.qc.ca](http://www.soinsdefindevie.gouv.qc.ca)

La deuxième partie de cette formation a été consacrée à une conférence donnée par D<sup>re</sup> Marie-Claude Goulet (de Médecins québécois pour un régime public) qui a dressé un tableau de notre système de santé au fil des ans, et ce, depuis 1969. Selon elle, les récentes réformes et les coupures imposées dans un contexte d'austérité contribuent à créer un système de santé à deux vitesses.

Finalement, Mme Ginette Plamondon (conseillère à l'AREQ) nous a donné d'importantes informations sur les frais médicaux accessoires. Elle nous a donné un dépliant sur ces frais accessoires que je vous distribuerai lors d'une prochaine rencontre.

Je profite de cette occasion pour souhaiter de Joyeuses Fêtes à tous les membres de notre secteur et une année 2016 en santé!

Madeleine Landry, responsable sectorielle

# Si Dieu me prête vie, j’aurai bientôt cent ans accomplis



Rédiger un récit de tout ce laps de temps, ne se fait pas facilement.

Les premiers instants de mon existence se passaient chez nous dans une petite chambre. Mon père était bien désappointé de voir sa 7<sup>e</sup> fille arriver.

Ma première année d’étude fut un fiasco parce que j’allais en classe que les jours chauds. Je n’avais aucun vêtement pour me protéger du froid et du mauvais temps.

Les cinq années suivantes ont été plus heureuses, de Détroit Michigan, des personnes généreuses nous envoyaient des vêtements chauds. Quels beaux cadeaux!

Mon cours élémentaire terminé j’aurais bien voulu continuer, mais on n’avait pas les moyens d’aller plus loin.

En 1929, l’inspecteur dit à mes parents :«Envoyez votre fille au couvent pour obtenir un brevet d’enseignement, soyez sans inquiétude c’est l’argent du Père Turbide qui paie ses études».

En 1933, je sortis du couvent munie d’un diplôme supérieur d’enseignement.

En 1935, j’ai commencé à l’école de la Grande-Montée, au Cap-Rouge. 65 élèves sur la liste remplissaient 2 gros registres. La préparation des leçons et la correction des devoirs exigeaient quatre heures de travail le soir.

Après trois ans d’enseignement, les commissaires ont dit : «Votre travail est fini, c’est le tour des autres à travailler, ça fait cinq ans qu’ils attendent pour enseigner.

En 1939, à l’école de L’Échouerie, ce fut tout un défi de prendre la classe des plus grands, supposée, être très tannants. Durant deux ans, j’ai travaillé avec des enfants intelligents, si j’ai réussi, c’est que les tannants étaient partis.

En 1944, j’enseigne en Abitibi, c’est près de l’île Nepawa, enseigner 10 élèves, quel beau rêve!

En juin, je reviens dans mon pays dans le but de retourner en Abitibi, mais il manquait un professeur au Bassin et j’ai enseigné là, de septembre à juin.

En 1946, je me suis mariée.

En 1947, nous sommes retournés en Abitibi, faute de travail, mon mari a dû s’en aller. Il s’est trouvé un emploi à Melocheville. À la fin d’avril, je suis allée le retrouver.

En 1949 et 1951, un garçon et une fille sont venus agrandir la famille. Je suis restée à la maison durant dix ans.

En 1958, nous sommes revenus aux Îles.

En 1961, j’ai eu un emploi dans Les Sillons, à l’école Saint-Augustin no. 3. Je suis restée qu’une année parce qu’une future diplômée devait me remplacer.

En 1962-63-64, j'ai fait la classe au Grand-Ruisseau. Ces années-là, toutes les méthodes d'enseignement ont changé. En commençant toujours par la première année : la catéchèse, les mathématiques modernes et le Sablier étaient à l'honneur. Il a fallu se recycler le soir à l'école régionale pendant des heures.

En 1964, mon mari est décédé. J'ai dû revenir enseigner à Havre-aux-Maisons pour être plus proche de mes enfants. Au mois de mai de ma 2<sup>e</sup> année d'enseignement, le directeur m'a dit : «Les commissaires t'ont notifiée, ils vont t'envoyer ta lettre par le courrier». Le soir, j'ai visité le directeur et le président des commissaires et je leur ai dit : «Il ne faut pas que cette lettre me parvienne, il faut absolument que j'enseigne». Je ne sais pas qui a pris la décision, mais je n'ai jamais reçu ma lettre de démission. L'année suivante, j'étais engagée permanente.

En 1970, je me retrouve à l'école Centrale pour la dernière escale.

En 1974, j'ai obtenu mon Brevet «A» (1 fois par semaine à la régionale de 1967 à 1974, pour 900 heures d'études et de travail et les samedis 30 crédits par un professeur de l'Université de Rimouski)

En 1976, j'ai pris la décision de donner ma démission.

En 1987, je suis revenue de Québec et entrée dans l'A.R.E.Q. quelle bonne décision d'avoir pris cette association. Là, il y a toujours bonne entente, tout le monde travaille ensemble sans jalousie ni parti pris.

Merci aux présidents et aux présidentes qui ont si bien dirigé les assemblées. Merci à tous ceux et celles qui se sont impliqués dans cette association. Merci pour les bons déjeuners des retraités plus âgés. Merci de m'avoir accepté dans vos assemblées, malgré mon âge avancé. Merci pour votre bénévolat, comme vous, il n'y en a pas!

Mon séjour ici-bas est presque terminé. Je vous souhaite Bonne Chance, restez longtemps ensemble dans cette grande famille de retraités, qu'il faut aider et protéger.

**PS: Excusez les répétitions, beaucoup de mots de mon vocabulaire sont effacés de ma mémoire.**

Texte intégral rédigé par madame Virginie Arseneau des Nouveaux Horizons  
et remis à Lina Lafrance





## Activités à venir

**Janvier:** Conférence sur le rôle que joue le Centre d'Action Bénévole dans notre milieu

**Février :** La Saint-Valentin

**Mars :** Journée de la femme

**Avril :** Le vendredi 22, Jour de la terre «Donnez une deuxième vie à vos vieilleries et la terre vous dira Merci »  
Le jeudi 28 Assemblée générale de secteur.

**Mai :** Le mercredi 25, Assemblée générale régionale à Baie-Comeau.  
Fin mai, rencontre des bénévoles

**Juin :** Rencontre des 80 ans + date à déterminer.  
Le Jeudi 18: 5 à 7 lieu à déterminer.

**N.B:** Un message, avant chaque événement pour informera du lieu, de l'heure et du contenu.

## DOSSIER RETRAITE

Rapport faisant suite à la rencontre au national réunissant les responsables sectoriels du comité retraite.

Le 12 novembre dernier se tenait une formation pour les responsables sectoriels et régionaux en présence du comité national de la retraite. Cette journée pleine de bonnes informations fut énergisante et intéressante. Au début de la rencontre, le président Monsieur Pierre-Paul Côté nous informait de la nouvelle appellation pour ce comité « Retraite ». Il nous précise que l'indexation ne sera pas négligée pour autant.

L'AREQ continue de faire avancer les dossiers prioritaires pour l'Association et les aînés. La récupération de notre pouvoir d'achat et la défense de nos services publics en santé, entre autres, restent des points de mire et tous les efforts possibles seront faits pour y arriver. Le ministre du Conseil du Trésor, Monsieur Coiteux désire rencontrer les responsables des diverses associations de retraités pour discuter avec eux des vraies demandes, par l'entremise d'une « Tribune des aînés » pour un projet-pilote de deux ans. Le président Monsieur Pierre-Paul Côté dit que l'AREQ y participera!

L'AREQ bouge, s'exprime, revendique. Les principales sorties publiques de l'Association sont très bien résumées dans le magazine automne 2015 du *Quoi de neuf*, pages 5-6 : L'AREQ se prononce sur la fusion CARRA-RRQ en réclamant le dépôt public d'un plan d'action. L'AREQ appuie également la campagne « Unis pour l'éducation publique » en demandant au gouvernement du Québec de cesser les compressions et de réinvestir dans les services aux élèves qui fréquentent l'école publique.

L'AREQ a fait front commun avec cinq autres organisations pour s'opposer aux intentions du ministre Barrette dans le dossier des frais accessoires en cliniques médicales. L'AREQ a accueilli favorablement le projet de loi 492 déposé par la députée de Gouin, Françoise David, pour protéger les droits des locataires aînés. Je vous invite donc à lire ces articles qui sont des moyens efficaces de demeurer vigilants et informés. De même le Focus, l'Infolettre et le bulletin sectoriel vous renseignent tout au long de l'année.

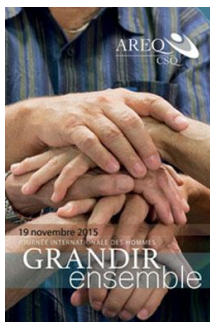
Étant donné que la négociation actuelle dans le secteur public est assez corsée et ne semble pas près d'arriver à un règlement négocié, le comité national de la retraite surveille de très près l'incidence des offres patronales sur les retraités. Nos représentants sont toujours aux aguets en ce qui concerne le dossier des personnes âgées. Le président Pierre-Paul Côté dit : « Ajouter une couche de conditionnalité à l'indexation déjà partielle de nos rentes serait totalement inacceptable! Geler nos revenus alors que le coût de la vie augmente sans cesse, c'est diminuer encore plus notre pouvoir d'achat et attaquer notre sécurité financière. Les personnes retraitées ont déjà suffisamment subi de pertes depuis trente ans, il n'est pas question de leur enlever davantage » Personnellement, j'ai confiance aux personnes en place pour diriger et mener nos dossiers adéquatement.

Sur ce, je vous souhaite des fêtes à la mesure de nos attentes empreintes de belles réjouissances familiales et amicales. De même, que l'année 2016 soit lumineuse et rayonnante de santé pour chacun et chacune de nous!

Cordiales salutations,

Rose-Alma Renaud-Chiasson, secteur G/Les Îles

### Condition des hommes



C'est sous le thème « Grandir ensemble » que l'AREQ désirait souligner la journée internationale des hommes qui se tenait le 19 novembre 2015. L'activité prévue pour souligner cet événement n'a malheureusement pas eu lieu, mais ce n'est que partie remise.

Je tiens à souhaiter de très joyeuses fêtes à tous et toutes les retraités de l'AREQ et une année 2016 en santé.

Gilbert Arseneau, responsable de la Condition des hommes et trésorier.

## Je ne me souviens plus

Deux couples soupent ensemble et Marc en s'adressant à sa femme dit: mon trésor, ma puce, mon amour...

Robert intrigué ne peut s'empêcher, après le repas, d'attirer son ami à l'écart et lui demander: Comment se fait-il qu'après 30 ans de mariage, tu appelles encore ta femme avec des petits mots doux?

Marc lui répond: Ne lui dis pas mais c'est que j'ai oublié comment elle s'appelle

A. Aucoin

## J'ai lu «Échec et Bac»

Auteur: Réjean Pigeon

Maison d'Édition: L'Avantage

Natif du Bas Saint-Laurent, l'auteur raconte son cheminement scolaire. Dès son entrée en 1<sup>re</sup> le prof l'a pris en grippe et l'a traité en con. Si bien qu'à la fin de sa 1<sup>re</sup> année, il était devenu un con. Il a réussi ses examens avec la note minimale car il ne voulait surtout pas doubler pour revivre ce cauchemar.

En 2<sup>e</sup> année, l'enseignante avait une toute autre attitude et a stimulé ses élèves à réaliser des projets incroyables. L'estime de soi et le goût de l'école sont revenus de sorte que cet enfant est devenu un professionnel de l'éducation.

A. Aucoin

## Bien vieillir

On vit désormais plus vieux. On s'use et on se détériore. Le médecin, formé à soigner et à guérir, peut soulager les bobos qu'amène la vieillesse, mais il ne peut nous empêcher de vieillir. Pour faire « un beau vieux » nous savons qu'il est utile, ou tout au moins recommandé de :

Éviter l'isolement.

Pratiquer des activités utiles, sociales ou de loisirs.

Aller vers les autres s'ils ne viennent pas à nous.

S'adapter aux changements.

S'engager dans la communauté.

Exercer sa créativité.

Jouir des petits bonheurs de la vie.

Poursuivre des buts personnels signifiants.

**«On ne peut s'empêcher de vieillir; mais on peut s'empêcher de devenir Vieux »**

## La tradition

On dit qu'un événement, une chanson, une habitude qui ont traversé 3 générations sont considérés comme une tradition.

Robert regarde sa femme préparer le rôti du souper et lui demande pourquoi elle coupe son rôti en 2 morceaux avant de le faire cuire. Elle, de répondre : Je ne sais pas, ma mère faisait ça et son rôti était bon alors je fais comme elle.

Insatisfait de la réponse, Robert appelle sa belle-mère pour lui demander pourquoi elle coupait son rôti en deux pour le cuire. Celle-ci lui répond: J'ai toujours vu ma mère faire ce geste alors je fais comme elle.

Toujours insatisfait de la réponse, Robert appelle la grand-mère afin de savoir pourquoi elle coupait toujours son rôti en deux pour le cuire. La grand-mère de répondre: C'est simple; c'est parce que ma casserole était trop petite.

Il y a toujours un début à une tradition.....

A.Aucoin

## L'emploi du pronom indéfini...

Il était une fois quatre individus qu'on appelait

**Tout le monde** - **Quelqu'un** - **Chacun** - et **Personne**..

Il y avait un important travail à faire,

Et on a demandé à **Tout le monde** de le faire.

**Tout le monde** était persuadé que **Quelqu'un** le ferait.

**Chacun** pouvait l'avoir fait, mais en réalité **Personne** ne le fit.

**Quelqu'un** se fâcha car c'était le travail de **Tout le monde** !

**Tout le monde** pensa que **Chacun** pouvait le faire

Et **Personne** ne doutait que **Quelqu'un** le ferait

En fin de compte, **Tout le monde** fit des reproches à **Chacun**

Parce que **Personne** n'avait fait ce que **Quelqu'un** aurait pu faire.

### MORALITÉ

Sans vouloir le reprocher à **Tout le monde**,

Il serait bon que **Chacun**

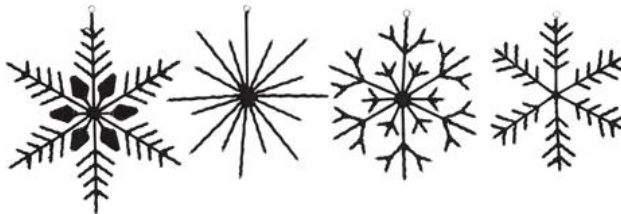
Fasse ce qu'il doit sans nourrir l'espoir

Que **Quelqu'un** le fera à sa place

Car l'expérience montre que

Là où on attend **Quelqu'un**,

Généralement on ne trouve **Personne**!



# Gâteau aux fruits (recette d'Antoinette d'Amours)

## Ingrédients

1 tasse de beurre  
1 tasse de sucre  
6 œufs non battus  
¼ de tasse de mélasse  
2 tasses de farine  
1 c. à thé de toutes épices  
2 c. à thé de cannelle  
½ c. à thé de muscade  
¼ c. à thé de clou de girofle moulu  
½ c. à thé de soda à pâte  
¼ c. à thé de sel  
2 tasses de raisins de Corinthe  
1 tasse de cerises confites  
1 tasse de fruits confits  
2 tasses de raisins épépinés  
½ tasse d'écorce de fruits confits  
1 tasse de dattes hachées  
1 tasse de noix de coco  
1 tasse d'amandes hachées  
¼ de tasse de café fort  
¼ de tasse de jus d'orange



## Préparation

Tamiser la farine, en réserver  $\frac{3}{4}$  de tasse pour enfariner les fruits.

Mesurer et tamiser à nouveau avec les ingrédients secs.

Préparer tous les fruits et les faire macérer dans le café et le jus d'orange; les enfariner avec  $\frac{3}{4}$  de tasse de farine juste avant de les ajouter à la pâte.

Crémer le beurre, ajouter le sucre graduellement et la mélasse.

Ajouter les œufs un à un et bien battre entre chaque addition. Ajouter la farine et en dernier les fruits enfarinés.

Verser la pâte dans 2 moules à pain tapissés de papier parchemin.

Cuire à 300° pendant environ 3 heures.

Mettre une lèchefrite d'eau au-dessous des moules; après 2 heures  $\frac{1}{2}$  la retirer, abaisser la chaleur à 250° pour la dernière  $\frac{1}{2}$  heure de cuisson.

Laisser refroidir sur une grille, démouler et envelopper dans du papier à pâtisserie.

Conserver au frais

Donne 2 gâteaux 5 x 9. Le lendemain, arroser (se servir de pinceau à pâtisserie) avec Amaretto.

Répéter 3 fois.



## **Mot du Comité de la condition des femmes**

Le 4 et 5 novembre dernier, nous avons une rencontre régionale de la condition des femmes à Matane. Les principaux sujets à l'ordre du jour furent les soins de fin de vie, le maintien à domicile des aînées et aînés ainsi que la maltraitance envers les personnes aînées.

Voici le résumé d'un document de Mme Marie Beaulieu, titulaire d'une Chaire de recherche contre la maltraitance envers les personnes aînées à l'Université de Sherbrooke :

« Au Québec, 17 % de la population est âgée de 65 ans ou plus, et l'on prévoit qu'en 2031, ce pourcentage passera à 26 %. » En outre, certaines études populationnelles effectuées auprès de la population âgée demeurant à domicile estiment la prévalence de la maltraitance entre 8 % et 20 %. Alors, compte tenu du contexte démographique du vieillissement de la population, il est envisageable que le nombre de situations de maltraitance augmentera.

C'est pourquoi en 2010-2015 et prolongé jusqu'en 2017, le gouvernement officialisa que la société québécoise voulait contrer la maltraitance envers les personnes aînées. À cet effet, treize ministères et organismes gouvernementaux élaborèrent un Plan d'action reposant sur quatre grandes actions : Campagne nationale de sensibilisation avec l'humoriste Yvon Deschamps, ligne Aide Abus Aînés, Chaire de recherche contre la maltraitance envers les personnes aînées, réseau de coordonnateur régional dans toutes les régions du Québec

Mais qu'est-ce au juste que la maltraitance envers les personnes âgées? « Il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort ou de la détresse chez une personne âgée. »

Nous pouvons alors en déduire qu'il existe deux grandes formes de maltraitance couramment observées : la violence et la négligence et divers types de maltraitance dont les plus fréquents sont : la maltraitance physique, maltraitance sexuelle, maltraitance psychologique et émotionnelle, maltraitance matérielle ou financière, violation ou atteinte aux droits de la personne, maltraitance systématique ou institutionnelle et âgisme.

Tous ces types de maltraitance peuvent occasionner de graves conséquences chez les victimes portant ainsi atteinte à leur qualité de vie de différentes façons telles que : séquelles physiques temporaires ou permanentes, sentiment croissant d'insécurité, repli sur elles-mêmes, développement d'anxiété, de confusion, perte des épargnes prévues pour assurer leur bien-être, augmentation de la fréquentation des urgences, augmentation de la morbidité et de la mortalité, apparition d'idées suicidaires et de comportement destructeurs, sentiment d'inutilité sociale etc. etc.

Aussi, certains facteurs rendent les gens âgés plus vulnérables : présence de problèmes de santé physique, de pertes cognitives, difficultés comportementales ou émotives (santé mentale, dépression), manque de contacts sociaux, expériences antérieures de violence ou de négligence, réticence ou résistance quant aux soins à recevoir, méconnaissance des droits et des ressources à leur disposition, méfiance à l'égard des services publics, consommation de médicaments etc. etc.

Assez souvent les victimes de maltraitance hésitent à dénoncer et/ou à porter plainte parce que certaines raisons les freinent. Entre autres, la peur des répercussions, la dépendance à l'égard de la personne maltraitante, des sentiments de honte, de culpabilité, d'humiliation, de tristesse, de colère, la perte d'autonomie, la méconnaissance de la maltraitance, la résignation ou la banalisation, la protection de l'honneur de la famille etc.

En terminant, selon Mme Beaulieu, « la lutte contre la maltraitance est une responsabilité collective. »

Jeannette Poirier, responsable

## Des nouvelles du Comité d'Entraide

Depuis le début de notre mandat, nous, du Comité d'Entraide, avons souligné les anniversaires de naissance chez nos membres de 80 ans et plus et quelques décès. De plus, en juin dernier, nous avons eu notre déjeuner-rencontre annuel. Cette activité a été grandement appréciée.

Au cours de l'année, nous avons visité les personnes malades et/ou hospitalisées de notre secteur, en leur apportant un tant soit peu de soleil dans leur vie.

Dans les prochains mois, nous nous réunirons avec le Conseil de secteur pour mettre à jour certaines de nos politiques.

Nous profitons de la parution de notre journal «D'une île à l'autre», pour vous souhaiter un très Joyeux Noël. Bonne et Heureuse Année 2016, remplie de joie, d'échanges et de santé pour vous et vos proches.

Le Comité d'Entraide



## Nos disparus...

**M. Gilles Cormier**  
1938-2014



**Mme Évangéline Riopel**  
1935-2015



**Mme Marie-Anna Cormier**  
1923-2015



Mme Cormier était membre du premier C.A. lors de la fondation de l'AREQ aux Îles.

Nous souhaitons nos sincères condoléances aux familles de nos chers disparus.

*Joyeuses Fêtes!*

