

D'une île à l'autre



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

Volume 20, Numéro 1

AREQ

CSQ



Sommaire

Message du président.....	2
Message de la présidente régionale.....	3
Liste des membres du Conseil sectoriel et autres comités.....	5
Activités 2014-2015.....	6
Assurances.....	7
Reconnaisances et dons.....	8
Environnement et développement durable.....	9
Toujours en action.....	10
Activité de Noël.....	11
Croire en soi.....	12
Comité d'entraide 2014-2015.....	13
Comité socio-politique.....	14
L'eau.....	15
Retraite-indexation.....	16
Saint-Valentin.....	17
Un bonjour de Marie-Marthe.....	18
Qui était Laure Gaudreault.....	19

Chers amis, chères amies;

OUI. Nous, au sein du Conseil de Secteur, avons, encore une fois, décidé d'écrire un journal, si petit soit-il. Nous prenons comme acquis que les responsables de Comités vont se joindre à nous pour ce travail. Ce qui motive ce geste est que plusieurs de nos membres n'assistent pas à nos rencontres tout simplement parce qu'ils ou qu'elles ne le peuvent pas. Et les raisons sont possiblement nombreuses et variables.



Des principaux éléments qui se dégagent des derniers 6 mois, il y a eu le Conseil National à la fin octobre 2014. C'est une rencontre très profitable parce que nous rencontrons beaucoup de gens comme nous avec qui les échanges sont intéressants et riches. C'est plaisant d'entendre ce que les autres font ou essaient de faire dans leur milieu. Et le contenu de la rencontre du CN est aussi très intéressant. Nous avons eu le plaisir d'entendre une conférence sur la maltraitance prononcée par une professeure de l'Université de Sherbrooke. Aussi, de l'information sur le projet de loi 3, sur le projet de Loi 10. Retouche sur les STATUTS ET RÈGLEMENTS, adoption finale du Plan d'action national 2014-2017, éléments de communication, voilà d'autres sujets abordés.

Enfin, c'est aussi une occasion d'une rencontre du Conseil Régional (les présidents et présidentes des secteurs de la région) de l'AREQ de notre région (01). Il ne reste qu'à vous refiler toutes ces informations.

Vous recevez tous, en ce début d'année, l'état des dépôts de votre rente de la CARRA. Nous vous recommandons d'en vérifier tous les détails.

Et pour terminer, à vous tous de notre Secteur des Îles (G), en mon nom personnel et aussi des autres membres du Conseil de Secteur, une belle année 2015 toute en santé.

Lauréat Castonguay, Président,



Bonjour à vous tous,

En mai dernier, lors de l'AGR à Mont-Joli, j'ai accepté le poste de présidente régionale.

Mon premier vœu pour le triennat concerne à la fois votre satisfaction et votre plaisir à vous retrouver lors d'activités intéressantes qu'elles soient récréatives ou de formation sur les dossiers défendus avec conviction et énergie par notre Association.

Au niveau régional, le boulot va bon train. Fin août, le conseil exécutif se réunit afin de planifier la première année du triennat. Fin septembre, c'est au tour du conseil régional de se rencontrer. Lors de cette réunion, nous avons nommé les responsables régionaux des divers comités et finaliser le calendrier des activités régionales. En novembre, les membres des conseils sectoriels se réuniront à Matane afin d'échanger et d'approfondir leur rôle au sein de cette équipe.

Lors du Congrès de juin dernier à Sherbrooke, un nouvel exécutif a été élu au national. Au sein de cette équipe, nous retrouvons l'une des nôtres soit Nicole Gagnon, ex-présidente régionale. Nous en sommes très fiers.

Au national, le travail est déjà bien amorcé. Comme nous débutons le triennat 2014-2017, il faut réorganiser les comités. Lors du conseil d'administration de septembre, nous n'avons pu combler tous les postes. Le tout devra se finaliser en octobre. Fin octobre, nous aurons le premier conseil national du triennat, rencontre importante puisque nous adopterons le plan d'action pour les années 2014-2017. Ce dernier chevauche trois axes qui se réalisent sur sept orientations : veiller au respect et à la dignité de nos membres et des personnes âgées, se préoccuper de la sécurité financière de nos membres et des personnes âgées, assurer des services de qualité, développer et renforcer le sentiment d'appartenance, consolider le «membership», reconnaître et faire valoir l'apport de nos membres à la société et favoriser l'implication de nos membres afin de développer une société plus démocratique

Une fois le plan d'action national adopté, il faut l'adapter au régional et finalement au secteur.

Comme les grands dossiers tels : la santé et le pouvoir d'achat demeurent présents à travers ces orientations, nous pouvons entre temps poursuivre les actions entreprises lors du triennat 2011-2014

Au cours de l'année, je vous rendrai visite dans chacun de vos secteurs. Mon rôle est aussi d'assurer une présence et un soutien auprès des comités sectoriels. Je suis fière de représenter notre région, elle est superbe en paysages et elle est habitée par des membres chaleureux, accueillants et reconnaissants. Je planifie ces visites avec les personnes à la présidence sectorielle.

En terminant, je remercie les membres qui m'ont sollicitée à prendre la succession de Nicole Gagnon. Je suis reconnaissante pour la confiance témoignée à mon égard. Je m'investirai énergiquement afin d'être une bonne représentante et une relayeuse d'information efficace pour la Région. 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.

Région 01
Secteur G
Îles de la Madeleine



Plan d'action 2014-2015

OBJECTIF : Développer la vie associative

Comité directeur

Président :	M. Lauréat Castonguay	418-986-3651
1^{er} vice-prés :	Mme Jeanne-D'Arc Arseneau	418-986-3016
2^e vice-prés :	M. Hector Carbonneau	418-986-5890
Trésorière :	M. Gilbert Arseneau	418-986-4352
Secrétaire :	Mme Marie-Marthe Arseneau	418-986-4482

Autres Comités :

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

ACTIVITÉS À VENIR 2014-2015

1. Le 26 janvier, une conférence sur les services offerts par le CLSC des Îles
2. En février, vendredi le 13, 9h00, on souligne la Saint-Valentin par un déjeuner avec chansonnier au restaurant le Bellevue.
3. En mars et avril, place au comité féminin et au comité environnement.
4. Le jeudi 7 mai à 9 h 30, brunch suivi de l'assemblée générale sectorielle (endroit à déterminer).
5. A noter aussi que l'AGR aura lieu le jeudi, 14 mai, à Carleton.
6. Le jeudi 18 juin, un 5 à 7 à la Côte si possible pour terminer avant l'été.

Nos assurances

Le Quoi de neuf d'hiver 2015 contenait le feuillet votre régime d'assurance collective en un coup d'oeil, janvier 2015.

Pour les personnes adhérentes au régime Santé, un seul item a été bonifié. Les membres adhérents au régime Santé plus bénéficient aussi de cette bonification, mais, devront porter attention aux différents items qui ont été regroupés. Le montant par spécialité a été remplacé par un montant maximal pour l'ensemble de ces thérapeutes soit 750\$ par année civile. Il y a eu aussi augmentation des primes: 8.2% pour Santé et 12.4% pour Santé plus.

Quant à l'assurance vie, les mêmes protections demeurent. Le régime individuel paie le même taux. Le taux pour plan familial est augmenté mensuellement de 0.90\$ (taxe incluse). Il y a des explications plus complètes dans le quoi de neuf hiver 2015, pages 12 et 13.

Si vous avez des changements ou des réclamations à faire, n'oubliez pas de vérifier s'il y a un délai pour présenter votre demande.

Le Sovaldi, médicament prescrit aux personnes atteintes de l'hépatite C est maintenant reconnu par la RAMQ et figure sur sa liste de médicaments. Lors de notre déclaration d'impôt, si nous bénéficions de l'assurance SSQ Assureq, la prime payée pour ce régime d'assurance privé collectif (régime d'assurance complémentaire) peut entrer dans la déduction pour frais médicaux, s'il y a lieu.

Pour 2015, je souhaite à chacune et chacun de vous la santé, le plus précieux des biens.

“Être bien dans sa peau implique prendre la temps de vivre, de respirer, de se reposer, de s’amuser et de rire” extrait de Le bonheur, un jour à la fois, journal de Montréal du jeudi 23 octobre 2014.

Gabrielle Cyr, responsable sectorielle

Reconnaissance et dons

Lors du souper de Noël, l'équipe de direction a tenu à souligner le travail de membres qui se sont impliqués au sein de l'équipe de direction ou encore en charge de comités.

Mesdames Lina Lafrance, Francine Landry, Madeleine Landry



Était absente, Mme Aurélienne Aucoin.

Bourse d'excellence de 500,00\$ remise à M. Pier-Philippe Poirier par le président, M. Lauréat Castonguay.



Environnement et développement durable

Le comité a pour mandat

- d'étudier les problématiques relatives à l'environnement et au développement durable;
- d'élaborer et travailler à la réalisation du plan d'action du comité en fonction du plan d'action national;
- d'étudier, à la demande du conseil d'administration, tout sujet ponctuel qui ne fait pas partie du plan d'action du comité;
- de sensibiliser les membres de l'Association aux problèmes de l'environnement et leurs conséquences sociales pour favoriser la juste utilisation des ressources terrestres et à penser à un avenir viable;
- d'alimenter, en information et en proposition d'activités ou d'actions, les personnes responsables du dossier de l'environnement et du développement durable dans les régions et les secteurs;
- de participer au Réseau CSQ sur l'environnement selon les modalités prévues par le conseil d'administration et de diffuser le contenu de ses travaux en l'adaptant aux valeurs de l'Association;
- de formuler des avis ou faire des recommandations au conseil d'administration sur les dossiers qui touchent l'environnement, le développement durable et les pistes d'actions à privilégier.

IMPORTANT ***IMPORTANT***IMPORTANT

Nous sommes toujours à la recherche d'une personne pour prendre en charge le comité Environnement, si cela vous intéresse.

TOUJOURS EN ACTION

Nous avons effectué un sondage auprès des membres au sujet des activités qui pouvaient les intéresser. Merci aux membres qui ont répondu. L'activité retenue est celle de l'AQUA-FORME.

L'aqua-forme est une méthode de gymnastique qui se pratique dans l'eau peu profonde avec un moniteur. Les séances d'entraînement comportent trois volets : l'échauffement, le cardio et la musculation, il n'est pas nécessaire d'être un bon nageur pour y participer.

L'activité débute le 30 janvier 2015. C'est un rendez-vous pour se mettre en forme de 14 heures à 15 heures tous les vendredis pendant 10 semaines et aussi fraterniser.



Souper de Noël

Le 4 décembre dernier, les membres de l'AREQ se rassemblaient au Restaurant le Bellevue pour le traditionnel souper du temps des fêtes. Ambiance agréable avec le chansonnier Philippe Poirier. Un gros merci aux organisateurs.

Nous désirons remercier toutes les personnes qui ont participé au tirage du panier au profit de la fondation Laure Gaudreault, un montant de 265,00\$ a été remis à la fondation.



Croire en soi

On organisa une course pour des garçons. L'objectif était d'arriver en haut d'une grande tour. Beaucoup de gens se rassemblèrent pour les voir et les soutenir.

La course commença.

En fait, les gens ne croyaient probablement pas possible que les garçons puissent atteindre la cime, et toutes les phrases que l'on entendait furent de ce genre :

« Quelle peine!!! Ils n'y arriveront jamais! »

Et les garçons s'avouèrent vaincus, sauf un des garçons qui continuait à insister. À la fin, tous se désistèrent, sauf ce garçon qui seul et avec un énorme effort, atteignait le haut de la cime.

Les autres voulurent savoir comment il avait fait. L'un d'entre eux s'approcha pour lui demander comment il avait fait pour terminer l'épreuve.

Et découvrit qu'il était... sourd!

Morale :

N'écoutez pas les personnes qui ont la mauvaise habitude d'être négatives, car elles volent les meilleurs espoirs de votre cœur!

Jeannette Poirier

COMITÉ D'ENTRAIDE 2014-2015

Ce comité est constitué des personnes suivantes : Marie-Marthe Arseneau pour le secteur de Fatima, Laurette Deveau et Alberte Renaud pour les secteurs de Bassin et Havre-Aubert, respectivement, Lina Lafrance pour Havre-aux-Maisons et Grande-Entrée, Claudette Poirier pour le secteur de Cap-aux-Meules, Jeannette Poirier et Pierre Solomon, pour l'Étang-du-Nord. Pierre Solomon est la personne responsable de ce comité.

Notre principal objectif est de faire plaisir et de mettre un peu de soleil dans la vie des gens. Pour ce qui a trait aux membres de 80 ans et plus, nous leur adressons une carte de vœux personnalisée à l'occasion de leur anniversaire de naissance et un message à l'occasion des Fêtes de Noël et du Jour de l'An. Au début juin, nous organisons un déjeuner rencontre dans un restaurant où nous tentons de leur faire plaisir en prévoyant des activités à faire durant le déjeuner et des cadeaux surprises. Cette activité est vraiment très appréciée. Nous cherchons à poursuivre ce petit rassemblement qui leur fait chaud au cœur.

Pour tous les autres membres de l'AREQ, lorsque nous apprenons qu'ils sont malades et/ou hospitalisés, nous essayons de ne pas les oublier, en leur adressant un mot gentil, une petite carte de bonne santé, en leur donnant un coup de téléphone ou en leur rendant visite à la maison ou à l'hôpital. Pour les membres hospitalisés à l'extérieur des Îles, nous leur faisons parvenir une télécopie à l'hôpital, où ils se trouvent.

Nous tentons autant que faire se peut de ne pas oublier personne. Toutefois, si depuis notre mandat, nous avons pu oublier quelqu'un, c'est vraiment involontaire de notre part. Lors du décès d'un de nos membres, nous lui rendons visite au salon funéraire et nous préparons une petite célébration, s'il y a lieu.

Voilà en bref, notre façon de faire un petit clin d'œil aux personnes qui ont en a besoin.

En terminant, je lance un appel à ceux et celles qui voudraient se joindre à notre comité. Nous avons une place pour vous. Nous serons très heureux de vous compter parmi nous. Et pour conclure, je vous laisse sur une belle pensée de Mère Térésa : **«Le plus important, ce n'est pas ce que nous faisons, mais l'amour avec lequel nous le faisons.»**

À tous et chacun d'entre vous, que l'année 2015 vous apporte de la **Santé et de la Paix intérieure.**

Claudette Poirier
Membre du Comité d'Entraide 2014-2015

Comité sociopolitique

Bien qu'il n'y ait eu aucune rencontre régionale depuis mon entrée en fonction comme responsable sectorielle du comité sociopolitique, je vais quand même essayer de vous tracer un bref portrait des enjeux (ou préoccupations) de ce comité.

La vie sociopolitique concerne directement chacun d'entre nous. En tant qu'individu vivant en société, notre vie est régie par des décisions politiques. Nous savons qu'en tant que simple citoyen, nous avons peu de chance d'être entendu. Mais lorsque nous nous regroupons (AREQ) nous permettons à nos dirigeants de faire entendre notre point de vue et nous risquons par conséquent qu'on en tienne compte.

Lors de son 45^e congrès tenu à Sherbrooke en juin 2014, l'AREQ (CSQ) a réitéré son engagement à défendre avec ardeur les droits et les intérêts de ses membres et ceux des personnes âgées. À cet égard, elle tentera d'intensifier ses actions sur les plans social et politique en vue d'une vie associative dynamique.

Les 3 axes suivants ont été retenus :

1. Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées au cœur de nos préoccupations.

- Veiller au respect et à la dignité de nos membres et des personnes âgées
 - i. La promotion de saines habitudes de vie
 - ii. La réalité des personnes proches aidantes
 - iii. La fin de vie adaptée aux volontés individuelles : soins palliatifs, aide médicale à mourir
 - iv. La prévention et la dénonciation de la maltraitance sous toutes ses formes
 - v. La lutte contre les mythes entourant le vieillissement
 - vi. L'adaptation du milieu de vie aux besoins de la personne
 - vii. La promotion de saines habitudes de vie
- Se préoccuper de la sécurité financière de nos membres et des personnes âgées
 - i. Les droits et la protection des consommateurs
 - ii. Les situations de pauvreté
 - iii. Les règles fiscales et les programmes gouvernementaux
 - iv. Les différentes sources de revenus

2. La vie associative

- Assurer des services de qualité
- Développer et renforcer le sentiment d'appartenance
- Consolider le « membership »

3. La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité.

- Reconnaître et faire valoir l'apport de nos membres à la société
- Favoriser l'implication et l'action citoyennes de nos membres et le développement d'une société plus démocratique

Madeleine Landry, responsable sectoriel

Étude pratique et surprenante de l'institut de Pasteur

L'EAU

Un verre d'eau enlève la sensation de faim pendant la nuit pour presque 100 % des personnes au régime comme le démontre l'Université de Washington. Le manque d'eau est le facteur No 1 de la cause de fatigue pendant la journée. Des études préalables indiquent que de 8 à 10 verres d'eau par jour pourraient soulager significativement les douleurs de dos et d'articulations pour 80 % des personnes qui souffrent de ces maux. Une simple réduction de 2 % d'eau dans le corps humain peut provoquer une incohérence de la mémoire à court terme, des problèmes avec les mathématiques et une difficulté de concentration devant un ordinateur ou une page imprimée. Boire 5 verres d'eau par jour diminue le risque de cancer du colon de 45 % et peut diminuer le risque de cancer du sein de 79 % et de 50 % la probabilité de cancer à la vessie.

Bois-tu la quantité d'eau que tu devrais, tous les jours?

Périodes appropriées pour la consommation de l'eau... très important!!!

Boire de l'eau à des périodes bien précises maximise son efficacité dans le corps humain :

- 2 verres d'eau au réveil, contribuent à activer les organes internes;
- 1 verre d'eau trente minutes avant le repas, aide à bien digérer ;
- 1 verre d'eau avant de prendre une douche, aide à baisser la tension artérielle;
- 1 verre d'eau avant d'aller au lit vous évite des attaques ou crises cardiaques.

Dossier Retraite-Indexation

Dans le dossier de l'indexation, notre représentant régional monsieur Jean-Roch Côté m'informe qu'au dernier congrès en juin 2014, l'indexation demeure toujours une priorité pour l'AREQ afin de protéger le pouvoir d'achat de ses retraités.

Cette année à l'automne, nous n'avons pas eu de rencontre régionale. Le comité national de la retraite-indexation s'est réuni pour tracer son plan d'action à poursuivre durant le triennat. Les représentants régionaux se réuniront au niveau provincial le 17 février prochain et les représentants des secteurs recevront l'information les 11 et 12 mars à Matane. J'espère donc avoir de bonnes nouvelles à vous communiquer.

Comme membres retraités, nous devons demeurer vigilants car les circonstances actuelles de négociations dans le secteur public s'annoncent assez corsées et ne sont peut-être pas favorables à notre cause. Le syndicat parle de rattrapage salarial...Cependant le contexte actuel ne devrait pas servir de prétexte à la partie patronale pour ne pas respecter ses engagements. Car nous, nous redisons: **«Notre rente de retraite, nous l'avons payée. Elle nous appartient!»**

Pour ma part, je vous souhaite une bonne année au niveau de notre pouvoir d'achat, la santé pour en profiter et vivre une retraite rayonnante et lumineuse.

Cordiales salutations,

Rose-Alma Renaud

Message aux membres retraités de l'AREQ



Vendredi le 13 février à 9:00 , on souligne la St-Valentin par un déjeuner au resto du Bellevue, animé en chansons par un chansonnier au féminin....

Vous aurez l'opportunité de choisir votre menu à la carte.

Nous vous demandons de confirmer votre présence au

de téléphone suivant: [\(418\) 986-3016](tel:418-986-3016)

ou

à l'adresse courriel suivante:

jamiousse@hotmail.com

avant dimanche le 08 février à 16:00.

Grand merci!

BIENVENUE ET AU PLAISIR DE VOUS Y RENCONTRER !!!

Le comité directeur et le comité de l'indexation



Bonjour

Étant nouvellement arrivée sur le conseil sectoriel, j'ai beaucoup à apprendre.

En novembre, je suis allée à une rencontre régionale à Matane. Ce fut très intéressant et très enrichissant. En après-midi, conférence ayant pour sujet « les proches aidants ». Des conseils nous furent donnés.

Le lendemain avant-midi, rencontre des secrétaires. Pleins de trucs nous ont été donnés, surtout sur la rédaction des procès-verbaux.

Si vous avez des interrogations concernant l'écriture de l'heure, des chiffres, etc... n'hésitez pas à consulter le site de la langue française. www.oqlf.gouv.qc.ca

Je vous souhaite une très belle année 2015 durant laquelle la joie et la santé vous accompagnent chaque jour.

Marie-Marthe Arseneau, secrétaire

QUI ÉTAIT LAURE GAUDREULT ?

FEMME DE LUTTE (1889-1975)

Institutrice dans Charlevoix, Laure Gaudreault a fondé le premier syndicat des institutrices rurales. Par la suite, elle a mis sur pied la CIC qui est devenue la CEQ, puis la CSQ.

En 1961, elle fondait l'AREQ avec un noyau de 295 pionnières et pionniers. L'Association regroupe aujourd'hui plus de 55 000 personnes retraitées.

Travailleuse infatigable, elle a mené et gagné une lutte fondamentale : obtenir une retraite décente et une indexation des pensions au coût de la vie pour les personnes retraitées.

Les objectifs de la Fondation Laure Gaudreault sont :

- Aider les personnes retraitées dans le besoin.
- Aider la recherche médicale dans les maladies qui frappent les personnes âgées.
- Aider les œuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

Aux Iles, 95 membres ont adhéré à la Fondation. **BRAVO !**

La carte de membre est de 10\$ et on devient automatiquement membre à vie. Pour les personnes intéressées à obtenir leur carte, vous n'avez qu'à communiquer avec moi au 418 986-5933.

Bonne Année 2015 à tous !

Sylvia Poirier