

# D'une île à l'autre



*Région 01, Secteur G  
Îles de la Madeleine  
Juin 2018*

*Volume 23, Numéro 1*

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

A decorative banner with the word "Sommaire" written in a cursive font.

Message du président.....	2
Message de la présidente régionale .....	3
Liste des membres du Conseil sectoriel et autres comités .....	5
Mot du conseil sectoriel .....	6
Comité assurances.....	7
Comité des hommes.....	8
Comité retraite .....	9
Comité de l'action socio-politique .....	11
13 constatations d'une personne aînée.....	12
J'ai lu.....	13
Comité Entraide.....	14
Leçon de vie.....	15
Vivre c'est protéger notre énergie.....	16
Vivre, c'est briser le moule façonné .....	17
Je veux toute toute la vivre ma vie .....	18
Le secret pour bien vivre .....	19



**Salutations à vous tous,  
membres de l'AREQ du Secteur des Îles.**

**Salutations à vous tous!**

Déjà la parution de juin. Le temps de penser à tout ce qui se passera d'activités estivales extérieures. Le jardin de légumes, la rocaille très colorée, peu importe, ce sera merveilleux d'être dehors.

Toutes les activités prévues durant cette année, qui finit le 30 juin, ont eu lieu à part quelques-unes modifiées à cause de Dame Nature.

Je profite de ces quelques lignes pour vous inviter, encore une fois pour ceux et celles qui étaient à notre assemblée générale, et les autres pour la première fois à notre 5 à 7 de fin d'année prévu pour le mercredi 13 juin avec invitées spéciales. Aussi, pour le vendredi 14 septembre, notre rentrée pour la nouvelle année. Les détails vous seront communiqués. Et n'oubliez pas que c'est toujours un grand plaisir de vous rencontrer lors de nos activités.

Sur ce, passez un bel été et essayez de garder la forme.

*Lauréat*

*«Ce qui est vraiment bon, c'est **VIVRE** avec passion parce que le monde appartient à celui qui ose et la vie EST BEAUCOUP TROP pour être insignifiante».*

*Charlie Chaplin*



**Bonjour à vous membres de l'AREQ Bas-St-Laurent- Gaspésie - Les-Îles-Côte-Nord.**

La première année du triennat 2017-2020 avance à grands pas.

Le plan d'action national adopté, les membres du conseil régional ont à leur tour retenu 38 actions du plan national. Les dossiers concernant la santé et le pouvoir d'achat retiennent notre intérêt plus particulièrement et demeurent prioritaires pour l'Association et les personnes âgées.

En février et mars, les responsables régionaux ont pour leur part participé à une rencontre à Québec qui les a certainement outillés pour cibler les actions qu'ils veulent mettre de l'avant pour les trois prochaines années.

En mars, les responsables sectoriels des comités des femmes, de l'action sociopolitique, de l'environnement ainsi que les responsables du dossier assurances se réunissaient à Matane. En avril, les responsables des comités des hommes et de la retraite se rencontreront à leur tour. Lors de ces rencontres, vos responsables sectoriels élaborent et mettent en commun les actions à réaliser dans chacun des secteurs.

Les projets « Toujours en action » demeurent populaires dans notre région puisque 10 secteurs ont présenté les projets auxquels ils ont droit. Pour certains, ils sont déjà réalisés et pour d'autres, ils sont en voie de réalisation. Bravo pour votre participation!

Les activités vont bon train dans vos secteurs et pensez à vous inscrire à Infolettre si ce n'est pas déjà fait. C'est un excellent moyen de se garder au courant de toutes les interventions de l'AREQ sur les différents dossiers qui touchent les personnes âgées.

Lors de l'Assemblée générale régionale vous avez pris connaissance du plan d'action de la région pour le triennat 2017-2020. Encore une fois, nous étions près de 200 membres à y participer.

Merci au secteur Matane pour leur accueil lors de cet événement.

Je remercie également tous les bénévoles qui s'impliquent au niveau des secteurs : membres des conseils sectoriels, responsables de comités, téléphonistes et vous qui participez aux diverses activités.

C'est dans vos secteurs que se vit l'AREQ.

Bon été à tous! En espérant que la douce chaleur du soleil nous fera oublier nos bancs de neige de l'hiver dernier.

Monique Blais, présidente régionale

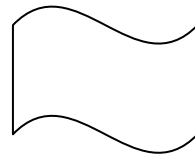
## Liens

Trouver le lien qui unit les mots de gauche à celui de droite. Remplir toutes les cases. Ex: vapeur, chambre, coudre = machine

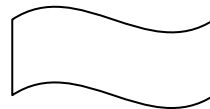
- morceau, frais, érable



- noblesse, chanson, candidat



- crime, manuscrit, découverte



*«Ne te sous-estime pas en te comparant aux autres. C'est précisément parce que nous sommes différents que nous sommes uniques.»*

Région 01  
Secteur G  
Îles de la Madeleine

Plan d'action 2017-2018



## **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>	Mme Jeannine Cyr	418-986-4416
<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. Hector Carbonneau	418-986-5890
<b>Indexation:</b>	M. Marc-Édouard Nadeau	418-986-4582
<b>Socio-politique :</b>	Mme Madeleine Landry	418-969-5025
<b>Environnement :</b>	Mme Estelle Poirier	418-969-1432
<b>L.Gaudreault:</b>	Mme Sylvia Poirier	418-986-4687
<b>Entraide:</b>	M. Pierre Solomon	418-986-3189
<b>Resp. journal/Info.:</b>	Mme Aurélienne Aucoin	418-986-2071
<b>Courriel :</b>	M. Jeannot Côté	418-986-3515

Amis de L'AREQ,

Nous vous présentons cette édition du journal sous le thème **VIVRE** afin de susciter une réflexion sur la façon dont nous profitons de notre retraite.

En référant à Marie Laberge, nous disons que **VIVRE**, c'est se ressourcer. C'est pour cela que les représentants de chaque comité vous apportent des nouvelles de leur dossier.

**VIVRE**, c'est créer des liens. Pour y arriver, le comité du secteur nous a offert plusieurs rencontres au cours de cette année.

**VIVRE**, c'est agir. *Le toujours en action* y est parvenu.

**VIVRE**, c'est découvrir. C'était l'objectif des conférences organisées par Jeannette.

**VIVRE**, c'est se permettre des loisirs. Ghislaine nous résume une lecture qui l'a intéressée.

**VIVRE**, c'est prendre soin de son intellect autant que de son corporel. C'est le but du jeu Liens

**VIVRE**, c'est aussi rire un peu. Gisèle vous présente quelques textes humoristiques.

**VIVRE**, c'est chanter comme Angèle Arsenault: Je veux toute toute la vivre ma vie.

**VIVRE**, selon Lucie Douville, c'est apprendre. Apprendre à nous connaître, à découvrir ce qui nous habite, à l'exprimer. Apprendre à découvrir nos passions et à leur donner vie. Apprendre à être en relation que ce soit en amour, en société ou à la maison. Apprendre à développer notre senti pour encore mieux nous connaître. C'est ça la vie.....

Puisque pour **VIVRE** il faut accepter de vieillir, le thème du journal de décembre 2018 sera VIEILLIR EN BEAUTÉ. Nous serions heureux de recevoir vos textes sur le sujet. Merci à Jeannette, Gisèle et Ghislaine qui ont développé le thème de cette édition.

Bonne lecture et Passez un bel été!

*Gilbert, Claudette, Jeannine, Ghislaine, Gisèle et Aurélienne*

## Nos assurances

Bonjour,

Si vous êtes une personne diabétique, membre d'ASSUREQ (santé ou santé plus) vous êtes peut-être concernée par l'information en vigueur depuis le 1er avril 2018.

Depuis cette date, de nouveaux systèmes de surveillance de glucose sont apparus sur le marché. Il s'agit des systèmes FLASH de surveillance de glucose de type FREESTYLE LIBRE qui utilisent des capteurs plutôt que des bandelettes pour la prise de glycémie.

À compter du 1er avril, le régime d'assurance maladie (santé et santé plus) prévoit le remboursement des fournitures diabétiques selon les modalités suivantes:

- Remboursement d'un lecteur de glycémie par personne assurée, selon les dispositions prévues au contrat (sous la garantie Glucomètre).
- Remboursement de 26 capteurs par personnes assurée, par période de 12 mois, soit un capteur tous les 14 jours selon les recommandations du fabricant (sous la garantie médicaments admissibles non couverts par le RGAM). Cependant, pour être admissible au remboursement, la personne assurée atteinte de diabète, doit être traitée à l'insuline et devoir mesurer sa glycémie plus de 4 fois par jour et faire remplir le formulaire d'autorisation approprié par le médecin traitant.

Comme l'année AREQ 2017/2018 se termine, je vous fais part de mon travail comme représentante sectorielle pour nos assurances ASSUREQ. Les informations qui m'ont été demandées par cinq personnes concernaient

- L'admission en CHSLD pour un membre d'ASSUREQ ou sa personne conjointe.
- Les dépenses admissibles lors d'un rendez-vous médical à l'extérieur des Îles - Les droits du conjoint ou de la conjointe survivant(e).
- L'assurance voyage.

Je vous souhaite un été ensoleillé et la santé pour en profiter avec parents et ami(es) résidents permanents ou visiteurs.

Gabrielle Cyr, responsable du dossier assurances



## **Comité des hommes 2018**

### **Synthèse des besoins exprimés par les hommes**

#### **INFORMATION**

Connaitre les services, les personnes ressources et les ressources disponibles.  
Connaitre le réseau des résidences et le cheminement dans le réseau.

#### **APPARTENANCE ET IMPLICATION**

S'impliquer dans les organismes du milieu et dans l'AREQ.  
Choisir soigneusement les organismes dans lesquels on souhaite s'engager.

#### **SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE**

Saine alimentation et activités physiques régulièrement  
Maintien de la santé psychologique  
Reconnaitre son besoin d'amour et d'amitié

#### **VALORISATION**

Reconnaitre les bénéfices de l'implication sociale.

#### **AUTONOMIE**

Prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses et s'y adapter. Trouver des façons de conjuguer avec la perte d'autonomie.

#### **BESOIN DE CONSTRUIRE ET DE CRÉER**

Relever constamment de nouveaux défis

**Important** : Le 19 novembre 2018 : Journée Internationale de l'homme

*Hector Carbonneau*

*responsable du Comité des hommes*

## Comité retraite

Le comité retraite s'est réuni une seule fois cette année, à Matane les 19 et 20 mars 2018.

Le dossier retraite est toujours actif à l'AREQ, suite à une décision prise au Congrès 2017 de Lévis.

Le Comité National de la retraite nomme ses membres et voit à l'élaboration d'un plan d'action pour le triennat 2017-2020, où nous retrouvons 3 actions à effectuer :

Développer et diffuser des outils de sensibilisation, notamment à l'intention des personnes salariées, quant à la désindexation de la rente de retraite (action 10).

Faire pression sur le gouvernement pour qu'il s'engage à améliorer les régimes publics (action 11).

Informers les personnes âgées et défendre leurs droits à l'égard des régimes de retraite (action 12).

En lien avec l'action 10, l'AREQ a développé un outil d'information qui s'appelle info-retraite, particulièrement destinée aux personnes au travail pour les informer de leur future situation à la retraite.

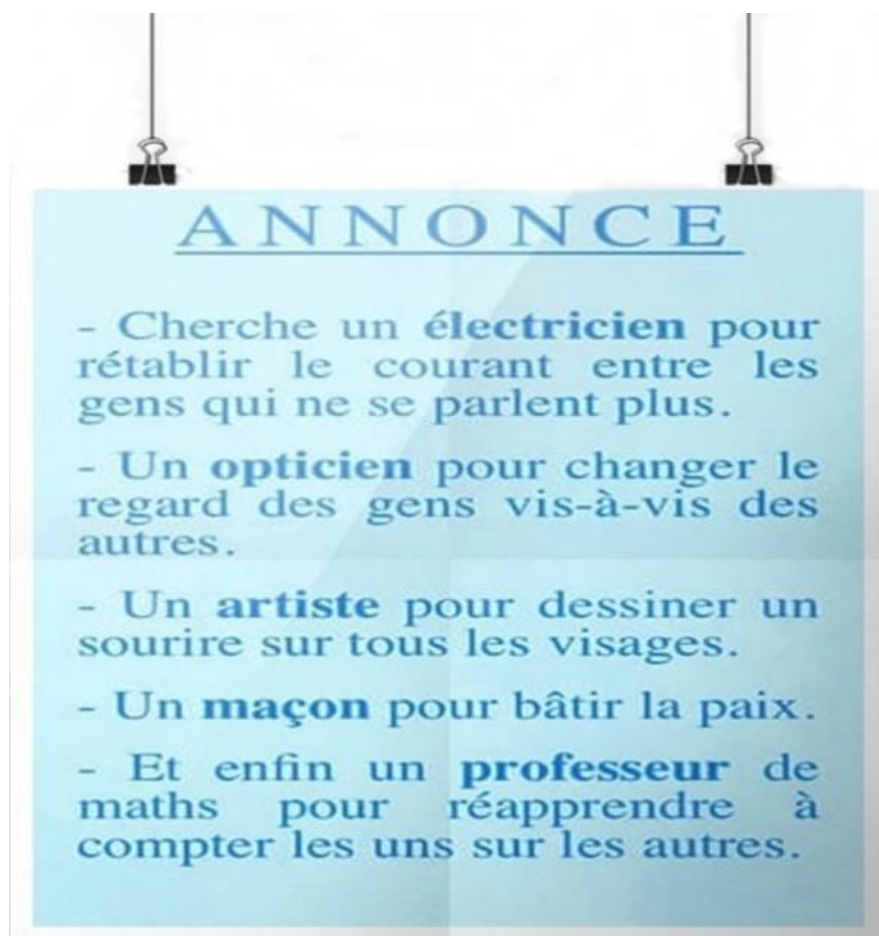
En référant à une firme d'actuariat, l'AREQ vise à développer une proposition qui serait inscrite au cahier de consultation des personnes salariées, en vue de la prochaine ronde de négociations des secteurs public et parapublic.

Le plan d'action national de la retraite se situe dans l'axe 1 des plans d'action national, régional et sectoriel et découle du champ d'intervention relié à la protection du pouvoir d'achat.

En lien avec l'action 11, une tribune de discussions a été créée, projet-pilote de 2 ans, en collaboration avec le Conseil du Trésor, et est constituée de 6 associations de retraités. Le but de cette tribune est avant tout d'échanger sur la situation et l'avenir des régimes de retraite des secteurs public et parapublic. C'est aussi de discuter des difficultés vécues par les personnes retraitées et de dégager des pistes de solutions pour améliorer les façons de faire.

Ainsi, les 6 associations qui la composent sont à préparer une plateforme de revendications à être soumise à l'attention des partis politiques dans le contexte des prochaines élections provinciales.

Gilbert Arseneau, pour le comité retraite



## L'action sociopolitique

Les 15 et 16 mars 2018, les responsables de l'action sociopolitique devaient se réunir à Matane pour une rencontre régionale. En raison de la mauvaise température, la rencontre s'est tenue seulement le 16 mars en avant-midi. Nous avons tout de même essayé de respecter l'ordre du jour déjà établi en simplifiant toutefois chacun des sujets devant être traités.

Nous avons débuté la rencontre par une brève description du comité national de l'action sociopolitique, le rôle de la personne responsable au niveau régional ainsi que le rôle de la personne responsable au niveau sectoriel. Comme vous avez pu le constater, je vous avais fait part de cette description dans le journal de décembre 2017.

Ensuite, nous avons discuté d'un sujet au cœur des débats à l'AREQ soit, la rémunération des médecins.

Pourquoi revoir le mode de rémunération des médecins? Il est démontré, par exemple, que le modèle de « paiement à l'acte » encourage les patients à consommer plus de soins et entraîne des coûts de gestion plus importants dans le budget du ministère de la Santé et des services sociaux. De plus, ce mode de rémunération va inciter les médecins à déléguer moins à d'autres professionnels de la santé tels que le personnel infirmier ce qui pourrait conduire à des interventions sans pertinence médicale. Ces motifs, en particulier, ont incité l'AREQ à lancer une pétition au gouvernement du Québec afin de réduire la part du budget consacrée à cette rémunération et de trouver une solution pour assurer une meilleure accessibilité aux soins de santé. Cette pétition était à votre portée et nous espérons que beaucoup d'entre vous l'ont signée.

Finalement, nous avons pris connaissance du plan d'action pour le triennat 2017-2020 en ce qui concerne le comité national d'action sociopolitique. Nous avons reçu aussi de l'information sur la solidarité et l'équité intergénérationnelles. La réunion s'est terminée par un tour de table sur les activités dans chacun des secteurs.

Je souhaite à chacun de vous un été tout ensoleillé et ce sera avec plaisir que nous nous retrouverons en septembre.

*Madeline Landry, responsable sectorielle*

## 13 constatations d'une personne âgée



### Dans la vie

- |                                  |                  |
|----------------------------------|------------------|
| 1- Le plus grand handicap:       | La peur          |
| 2 -Le plus beau jour:            | Aujourd'hui      |
| 3- La chose la plus facile:      | Se tromper       |
| 4- La plus grande erreur:        | Abandonner       |
| 5- Le plus grand défaut:         | L'égoïsme        |
| 6- La plus grande distraction:   | Le travail       |
| 7- La pire banqueroute:          | Le découragement |
| 8- Les meilleurs professeurs:    | Les enfants      |
| 9- Le plus grand besoin:         | Le bon sens      |
| 10-Le plus bas sentiment:        | La jalousie      |
| 11-Le plus beau présent:         | Le pardon        |
| 12-Le plus grand connaissant:    | Dieu             |
| 13-La plus belle chose au monde: | L'amour          |

## **J'ai lu**

J'aime lire et j'y consacre pas mal de temps. Mes derniers coups de coeur sont:

### ***«Quand t'es née pour un p'tit pain»***

Denise Filiatrault en collaboration avec sa fille Danielle Lorain, a écrit son autobiographie avant que, comme elle le dit, d'autres s'y mettent et écrivent n'importe quoi. Denise Filiatrault n'a pas besoin de présentation car on la voit sur scène depuis sept décennies. Ce volume relate sa carrière et présente un regard photographique à travers les années. Plusieurs étapes m'étaient connues et j'ai apprécié cette lecture.

### ***«Sous l'arbre à palabres , mon grand-père disait...2.0»***

Ce volume de Boucar Diouf est un mélange de récits au goût proverbial, d'histoires hilarantes parfois émouvantes et remplies de sagesse. Il dédie son volume à toutes les personnes âgées qui donnent leur leçon dans la seule école dont on ne décroche jamais; La grande école de la vie.

### ***Magasine :VIVRE***

Périodique avec articles intéressants sous un thème précis à chaque parution: la spiritualité, l'espoir, source de vie, le mental, magie de la vie, etc. ... Cette revue paraît aux 2 mois et la version papier coûte 43,53 \$ pour un an. Pour se la procurer: Magasine Vivre, C.P. 75268 succ. Cap Rouge QC, G1Y 3C7

*Ghislaine Petitpas*



**Vivre c'est développer l'aptitude au bonheur. À chaque jour, je découvre une nouvelle source de bonheur dans ma vie et m'y abreuve consciemment.**

**Auteur inconnu**

*Dans notre monde en constante transformation et en mouvement accéléré, tout est axé sur la vitesse. Il devient de plus en plus impératif d'identifier et de profiter des petits bonheurs quotidiens qui sont à notre portée. C'est selon la personnalité et les goûts de chacun. Pour une personne, ce sera le jardinage, pour une autre, ce sera le tricot, la danse, ou cuisiner avec ses petits enfants. Au comité d'entraide, nous essayons d'apporter du bonheur aux personnes âgées ou malades de notre association. Il y a des dizaines de sources de bonheur accessibles dans notre quotidien. Il s'agit de les identifier et de passer à l'action. Vivons des moments heureux dans des activités de la vie quotidienne. Goûtons à des instants de bonheur même s'ils proviennent d'activités toutes simples, comme prendre une marche sur la plage, jouer aux cartes, faire des mots croisés, suivre des cours, faire du yoga, aller à la piscine ou à la pêche, cueillir des petits fruits, et j'en passe.*

*Il faut nourrir le goût du bonheur et s'entraîner à être heureux car notre monde actuel ne nous a pas appris cette dimension pourtant fondamentale de la vie. Lorsque nous savourons des instants heureux, notre moral est à la hausse, notre corps est plus en forme et notre humeur est bien meilleure. Ménagez-vous des plages de bonheur cet été, profitez du soleil, choisissez une activité qui vous rend heureuses et heureux, et... souriez à la vie.*

*Comité d'entraide*

## Leçon de vie

### L'aide sous la pluie

Dans la soirée, vers 23h30, une femme âgée noire se tient le long d'une autoroute de l'Alabama tentant de se protéger de la pluie battante. Son auto est tombée en panne et elle a désespérément besoin d'un transport.

Détrempée, elle décide de demander l'aide de la prochaine voiture qui passe. Un jeune homme blanc s'arrête pour lui porter secours, situation très peu courante dans les années 1960 troublées de conflits raciaux. Le jeune homme l'amène en sécurité, l'aide à trouver du secours et lui procure un taxi.

Elle a l'air très pressé, mais prend le temps de noter son adresse et le remercie.

Sept jours plus tard, on vient cogner à la porte du jeune homme. À sa grande surprise, on lui livre une télévision couleur grand format. Une note y est attachée. Elle dit : "Merci beaucoup de m'avoir porté secours sur l'autoroute l'autre jour.

La pluie avait transpercé non seulement mes vêtements mais aussi mon esprit. Puis vous êtes arrivé. Grâce à vous, j'ai pu me rendre au chevet de mon mari mourant juste avant qu'il ne rende l'âme. Dieu vous bénisse pour m'avoir aidée et pour votre dévouement pour les autres. Bien à vous, Mme Nat King Cole."

*[Nat King Cole est un pianiste de jazz très célèbre, décédé le 15 février 1965]*



## Vivre, c'est protéger notre énergie

Voici quelques astuces pour une meilleure vie quotidienne.

- S'abstenir de boire en mangeant.
- Bien mastiquer les aliments.
- Éviter de manger trop tard en soirée.
- Apprécier le temps présent.
- Se réjouir ou du moins accepter les changements.
- Protéger l'estime de soi en évitant d'être toujours désolé.
- Ajouter une petite pause dans notre horaire quotidien.
- Continuer d'apprendre, de s'émerveiller.
- Se répéter souvent que je suis responsable de mon bonheur.
- Avoir de la gratitude pour chaque journée vécue.

*«La vie n'est pas une course, mais un voyage dont il faut savoir goûter chaque étape.» Nancye Sims*



## Vivre, c'est briser le moule façonné

Durant des années, nous avons joué les rôles demandés sur le plan familial, social, scolaire, amoureux. Le temps qu'il nous reste à vivre est plus important que toutes les années écoulées.

### Un peu d'humour pour relaxer

-Pourquoi parle-t-on des quatre coins de la terre quand elle est ronde?

(Josée, 7 ans)

-Je voudrais une école ronde, de même je n'irais plus dans le coin.

(Alex, 5 ans)

-Maman, comment le soleil fait pour savoir que c'est le jour? (Joël, 3 ans)

-Il y a du trafic dans mon nez, il est congestionné. (Raphaël, 4 ans)



## ♪ Je Veux Toute Toute La Vivre Ma Vie ♪

{Refrain:}

Je veux toute toute toute la vivre ma vie  
Je ne veux pas l'emprisonner  
J'la veux toute toute toute, pas juste des p'tits boutt's  
Je veux toute toute toute la vivre ma vie

Laissez-moi donc faire si je saute en l'air  
Laissez-moi exagérer  
Laissez-moi rire si j'ai envie de rire  
Mais laissez-moi me tromper

Laissez-moi pleurer si j'ai du chagrin  
Laissez-moi me relever  
Laissez-moi vous quitter au petit matin  
Mais laissez-moi vous aimer

Laissez-moi visiter tous les pays  
Laissez-moi me promener  
Laissez-moi choisir ma sorte de vie  
Mais laissez-moi la trouver

Laissez-moi le droit de changer ma vie  
Laissez-moi recommencer  
Laissez-moi aller au bout de ma folie  
Mais laissez-moi m'arrêter

Laissez-moi partir si je veux m'en aller  
Laissez-moi couper tous les liens  
Laissez-moi même vous abandonner  
Mais laissez-moi trouver mon chemin

Laissez-moi crier si j'ai envie de crier  
Laissez-moi me défouler  
Laissez-moi tranquille, laissez-moi, laissez-moi  
Mais laissez-moi exister





## **Le secret pour bien vivre**

(Proverbe tibétain)

Manger la moitié

Marcher le double

Rire le triple

Aimer sans mesure

*«Ne fixe pas tes buts en fonction des autres. Toi seul sais ce qui est bon pour toi.» Nancye Sims*