D'une île à l'autre

Région 01, Secteur G
Îles de la Madeleine
Juin 2019

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

Volume 24, Numéro 1

Sommaire

Message du président 2
Message de la présidente régionale 3
Matière à réflexion 4
Liste des membres du Conseil sectoriel et autres comités 5
Comité assurances 6
Condition des femmes 7
Comité retraite 8
Comité entraide 10
Comité de l'action socio-politique 11
Comité environnement 12
Nos membres décédés 13
Graines de citrouille 14
Une retraite bien méritée 16
Gym cerveau 17
J'ai lu 17
Les bienfaits du rire 18
Vive les vacances 19

Salutations à toutes et à tous

Salutations à vous,
Membres du beau Secteur de l'AREQ des Îles;

À quelques pas de la fin; c'est ma dernière publication de juin à titre de président. Le vieux dicton qui dit que même le pape se remplace ne semble pas toujours évident aux yeux et aux oreilles des membres d'organismes sociaux. Pourtant, il faut bien se rendre compte que sans la participation des membres d'un organisme, celui-ci est voué à disparaître à court ou à long terme. Et il ne faudrait pas vivre cette expérience. Le secteur étant la plus petite entité de notre AREQ nationale, je pense que c'est l'élément qui serait le premier touché. Déjà, à notre Assemblée générale de secteur, (AGS), personne n'a voulu prendre soit le poste de 1re vice-présidence ou celui de conseiller ou conseillère. Nous avons deux choix. Ou bien des membres se donnent le goût de s'impliquer et vivre une belle expérience sociale ou bien nous essayons de faire du porte-à-porte. J'ai écrit <*une belle expérience sociale*>, mais c'est aussi une belle occasion d'apprendre beaucoup de choses nouvelles.

Enfin, il faut quand même rester positif. Nous avons une très belle organisation. Et grâce à celle-ci, nous pouvons profiter de bien des avantages comme les informations fournies par les différents comités.

Sur ce, je vous souhaite de passer un bel été à la hauteur de vos attentes. Même votre Conseil de secteur ne fait rien en juillet et en août.

Beau soleil, belles rencontres familiales, bon social, belles cueillettes de petits fruits, bon bain de plage et du sable entre les orteils. Voilà ce que je nous souhaite.

Lauréat,

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

Bonjour à toutes et tous,

Le dur hiver a posé quelques difficultés dans la réalisation de nos activités et il ne veut pas nous quitter.

En février, l'incertitude du traversier m'a forcée à annuler ma visite sur la Côte-Nord.

En mars, la responsable régionale des assurances a reporté la rencontre des responsables sectoriels en assurances.

Finalement, nous avons déplacé la rencontre des responsables sectoriels des comités : sociopolitique, des femmes, des hommes et des assurances qui devaient se tenir en avril. Les responsables régionaux seront prêts en début de 2019-2020 à vous transmettre l'information reçue en mars à Québec. Espérons que les problèmes du traversier seront résolus.

Quant aux responsables sectoriels en environnement et développement durable, ils ont eu leur rencontre à Matane en mars. Vos responsables sectoriels vous ont parlé ou vous parleront de la semaine québécoise réduction de déchets qui se déroulera en octobre 2019.

Je tiens à féliciter le responsable régional, les responsables sectoriels du comité retraite ainsi que les personnes présidentes de secteur pour l'opération «Maintenant», l'indexation ! Tous les députés de notre région furent contactés et rencontrés.

Les projets « Toujours en action » demeurent populaires dans notre région puisque les 11 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.

Un rappel qui fait partie de tous mes messages. Prenez le temps de lire votre magazine Quoi de neuf, il contient des renseignements précieux. L'infolettre est un excellent outil pour se garder à l'affût des interventions de l'AREQ sur les différents dossiers qui touchent les personnes aînées. Pour les plus branchés, il y a le facebook.com/monAREQ. Nous avons également une émission de radio de l'AREQ, «L'heure juste» à CKIA-FM, diffusée 2 fois par mois. Un message dans l'infolettre ou sur Facebook vous informe du contenu.

Le changement de gouvernement demande de la part de nos représentants des rencontres avec les nouveaux ministres afin qu'ils respectent leurs nombreux engagements électoraux. Le budget semble répondre en partie à certaines attentes. La vigilance est de mise puisque les besoins de nos aînés sont grands. Pensons entre autres à la maltraitance, aux soins à domicile sans oublier l'indexation.

Je réitère mon invitation pour l'Assemblée générale régionale (AGR) qui aura lieu dans le secteur Côte-Nord, Sept-Îles au Centre des Congrès de Sept-Îles, jeudi 13 juin 2019 à 9 heures. Je vous y invite en grand nombre, c'est l'instance représentative de la région.

En terminant, je remercie tous les bénévoles qui s'impliquent : 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 !

Monique Blais, présidente régionale

Matière à réflexion

Notre vraie richesse, c'est de nous lever le matin, seuls dans notre peau, mais porteurs de l'héritage fabuleux des milliards d'êtres humains qui nous ont offert leur plus beau trésor: une culture à partager et à transmettre

Yves Duteuil

Le bruit ne fait pas de bien, le bien ne fait pas de bruit.

Yves Duteuil

«Quelqu'un qui vous aime, c'est quelqu'un qui vous a à sa merci mais n'en profite pas»

Yves Duteil

«Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes,»

D'après Félix Leclerc

Région 01
Secteur G
Îles de la Madeleine

Plan d'action 2018-2019

OBJECTIF : FORMATION DE NOS BÉNÉVOLES ÉLUS(ES)

Comité directeur

Président :	M. Lauréat Castonguay	418-986-3651
1er vice-prés :	Personne	
2e vice-prés :	Mme Jeannine Cyr	418-986-2565
Trésorier :	M. Gilbert Arseneau	581-308-4352
Secrétaire :	Mme Marie-Marthe Arseneau	418-986-4482
Conseiller :	Personne	

Autres Comités :

Assurances :	Mme Gabrielle Cyr	418-986-2891
Cond. fém. :	Mme Jeannette Poirier	418-986-5804
Cond. masc. :	M. Lauréat Castonguay	418-986-3651
Indexation:	M. Marc-Édouard Nadeau	418-986-4582
Socio-politique :	Mme Marie-Marthe Arseneau	418-986-4482
Environnement :	Mme Jeanne d'Arc Arseneau	418-986-3016
L.Gaudreault:	Mme Sylvia Poirier	418-986-4687
Entraide:	M. Pierre Solomon	418-986-3189
Resp. journal/Info.:	Mme Aurélienne Aucoin	418-986-2071
Courriel :	M. Jeannot Côté	418-986-3515

Nos assurances

En lisant le *Quoi* de neuf hiver 2019, vous avez certainement trouvé le feuillet **votre régime d'assurance collective en un coup d'œil janvier 2019** et remarqué qu'il y avait un changement pour les personnes qui détenaient la protection Santé Plus. Il s'agit du remboursement pour traitement ou consultation en acupuncture, chiropractie, diététique, homéopathie ....il n'y a plus aucun maximum par traitement ou consultation (frais remboursables à 80%). Cependant, le remboursement maximal de 750$/année civile demeure pour l'ensemble de ces spécialités.

Il y a aussi un changement pour les personnes qui détiennent le plan Santé. À compter du 1er janvier 2019, la personne adhérente à ce plan a la possibilité d'augmenter la couverture de son régime d'assurance maladie en passant de son régime Santé à Santé Plus lorsque survient l'un des évènements suivants:

- mariage, union civile, séparation ou divorce
- cohabitation depuis plus d'un an avec la personne conjointe
- naissance ou adoption d'un enfant à charge
- cessation de l'assurance de la personne conjointe ou des enfants à charge
- décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge

La demande doit être reçue par SSQ dans les 90 jours suivant la date de l'évènement.

Il est aussi important de se rappeler qu'avant de faire un achat important (appareil, orthèse, prothèse) il vaut mieux communiquer avec la SSQ afin de savoir s'il y a remboursement. Cela évite les mauvaises surprises.

Si lors d'une prescription médicale, un médicament n'est pas remboursable par la RAMQ , n'oubliez pas de présenter votre petite carte SSQ car souvent il est admissible à un remboursement par notre assurance.

Prenons bien soin de notre santé! Bon été!

C'est John Fitzgerald Kennedy qui disait **: "Il ne faut pas essayer de rajouter des années à sa vie, mais plutôt essayer de rajouter de la vie à ses années".**

Gabrielle Cyr, responsable du comité assurances

418-986-2891

Condition des femmes

Journée mondiale de l'enfance

Le 20 novembre 1989, les Nations Unies ont ratifié la **Convention aux droits de l'enfant**, une promesse faite aux enfants que nous ferions tout ce qui est en notre pouvoir pour protéger et faire respecter leurs droits de survivre et de s'épanouir, d'apprendre et de grandir, de s'exprimer et d'être entendus, et de réaliser pleinement leur potentiel.

En 1991, le Canada a ratifié la Convention, consolidant ainsi notre engagement envers les enfants au Canada et dans le monde entier. Le Canada a désigné le 20 novembre comme étant la **Journée nationale de l'enfant.**

Le 20 novembre, nous demandons aux Canadiennes et aux Canadiens de contribuer à l'initiative **EnfantsAuxCommandes :** c'est votre chance de donner l'occasion aux enfants et aux jeunes de s'exprimer sur les enjeux et les solutions qui comptent pour eux… C'est une journée pour les enfants, et par les enfants et tout le monde au Canada peut y participer.

(Tiré du texte Les enfants prennent les commandes partout au Canada)

Madame Sonia LeBel nommée ministre responsable de la Condition féminine

Le Conseil du statut de la femme félicite Madame Sonia LeBel pour sa nomination à titre de ministre de la Justice, ministre responsable des Relations canadiennes et de la Francophonie canadienne, et ministre responsable de la Condition féminine. Dans la poursuite de ses réflexions et de ses travaux en matière d'égalité, le Conseil offre sa pleine collaboration à Madame LeBel. Le Conseil du statut de la femme se réjouit par ailleurs de la composition paritaire du Conseil des ministres dévoilée aujourd'hui, (le jeudi 18 octobre 2018) soit 13 femmes et 13 hommes.

(Communiqué du Conseil du statut de la femme)

Jeannette Poirier, responsable Condition des femmes

Comité retraite 2018-2019
Plan d'action national 2017-2020- Fiches d'actions

Lors du conseil national de l'automne 2017, nos représentants ont accepté 47 actions pour le plan d'actions national. Au niveau de la retraite, c'est 3 fiches d'actions qui ont été retenues.

Fiches d'actions

Le plan d'actions sera accompagné de fiches d'actions avec des exemples concrets visant à favoriser l'atteinte de nos objectifs.
-Développer et diffuser des outils de sensibilisation, notamment à l'intention des personnes salariées quant à la désindexation de la rente de retraite.
-Faire pression sur le gouvernement pour qu'il s'engage à améliorer les régimes publics.
-Informer les personnes aînées et défendre leurs droits à l'égard de leurs régimes de retraite.
À la fin novembre 2018, j'ai participé à une rencontre sur la retraite (niveau indexation) à Matane.

Un petit rappel sur la méthode utilisée pour le calcul de l'indexation de la retraite.

Méthode de calcul de l'indexation de la retraite

Années cotisées avant le 1er juillet 1982

La portion de rente est indexée à 100% selon le TAIR *

Années cotisées entre le 1er juillet 1982 et le 31 décembre 1999

La portion de rente est indexée selon le TAIR moins 3%

Années cotisées depuis le 1er janvier 2000

La portion de rente est indexée selon la plus avantageuse des deux formules suivantes :
50% du TAIR ou TAIR moins 3%

- **TAIR : Taux d'augmentation de l'indice des rentes. Le TAIR correspond approximativement à l'IPC (indice des prix à la consommation) Source Retraite Québec**
-

Pour la première fois au Québec depuis 1982, c'est une nouvelle formation politique qui a été élue au gouvernement. Pour plusieurs de ces nouvelles personnes élues, le

dossier de l'indexation et ses impacts négatifs leur sont inconnus. C'est donc le temps de nous faire entendre!
On a reçu le mandat de rencontrer notre député élu pour lui présenter le dossier au début février. Le président du secteur et moi-même, responsable du dossier ont donc rencontré notre député, Monsieur Joël Arseneau. Bonne rencontre.

L'AREQ qui compte près de 50 000 membres, s'est portée à plusieurs reprises à la défense de ceux-ci. Actuellement, elle intervient vigoureusement pour convaincre le gouvernement de créer un table de travail permanente dont l'objectif serait de trouver des solutions au vieillissement de la population et l'accroissement de l'espérance de vie, il est fondamental de corriger cette désindexation afin de s'assurer que notre qualité de vie n'en fasse pas les frais. L'écart entre la rente partiellement indexée et le coût de la vie représente la perte du pouvoir d'achat.

En terminant ce résumé au niveau du comité retraite, je veux vous souhaiter un été ensoleillé et de passer de belles vacances.

Marc-Édouard Nadeau
Responsable du Comité Retraite

Message du Comité d'Entraide

Vous avez sans doute remarqué que nous avons modifié un peu notre façon de fonctionner. Auparavant, quand un de nos membres était malade ou hospitalisé, on lui offrait une carte de prompt rétablissement, on lui faisait parvenir une télécopie s'il était à l'extérieur ou nous allions le visiter à l'hôpital. Compte tenu que c'était trop compliqué à gérer, que nous risquions d'oublier quelqu'un ou encore que parfois, nous l'apprenions après coup, nous avons décidé d'abolir cette pratique.

Par contre, nous avons conservé l'envoi de cartes d'anniversaire de naissance et de vœux de Noël pour nos membres de 80 ans et plus. Également, nous poursuivons notre déjeuner annuel qui a lieu habituellement dans la 2e semaine de juin. Cette année, il aura lieu le vendredi 21 juin.

Notre comité se porte bien. Puisque c'est la dernière parution de notre journal, nous vous souhaitons à tous, de profiter du beau temps, du soleil et de tout ce qui peut vous rendre heureuses et heureux. Le Dalaï Lama a dit : < Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous.> Sur ce, bon été et au plaisir de vous revoir en pleine forme en septembre prochain.

L'action sociopolitique

En novembre 2018, le guide **« Protégez-vous** » publiait un article s'intitulant **« Frais accessoires en santé : ce qui peut vous être facturé »**

Étant donné que nous sommes tous concernés par ces frais accessoires, je vous fais part de cet article que je trouve d'actualité étant donné que le comité sociopolitique axe ses activités sur le bien-être et la santé des aînés.

« 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 (maximum de 15 $).

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, certains 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. »

(Source : Protégez-Vous), 15 novembre 2018
Catégorie : Santé

Sur ce, je vous souhaite un très bel été ensoleillé et en santé!

Madeleine Landry, responsable sectorielle

Comité environnement

Après réflexion, mon mandat de 1re vice-présidente étant terminé, j'ai décidé de quitter le Conseil sectoriel de l'AREQ des Îles.

Tout au long de mes mandats comme : secrétaire, 1re vice-présidente, 2e vice-présidente, conseillère, j'ai côtoyé des gens formidables. J'ai donné de mon temps mais j'ai reçu beaucoup en retour. J'ai bien aimé l'expérience.

Et ce n'est pas terminé…Le comité de l'environnement étant sans représentant, je me suis embarquée comme responsable de ce comité. L'environnement est un dossier d'actualité et qui me tient à cœur.

L'AREQ c'est l'affaire de tous les membres. Si vous désirez des activités, il faut participer…

Je vous souhaite un bel été ensoleillé.

Jeanne-d'Arc Arseneau, responsable
Comité de l'environnement

Nous nous souviendrons de nos membres décédés depuis la dernière parution du journal:

Nos disparus

Sincères condoléances aux familles de

Marie-Marthe Lapierre

06 janvier 2019

Hector Carbonneau

13 avril 2019

Roger Leblanc

12 mai 2019

Graines de citrouille

Dans cet article, j'aimerais vous entretenir sur les bienfaits des graines de citrouille pour la santé et découvrir quelques-uns de ces nombreux avantages pour la santé.

En plus de fournir une délicieuse grignotine, les graines de citrouilles sont remplies de toutes sortes de minéraux, nutriments et antioxydants qu'on trouve rarement dans d'autres aliments.

Elles ont un goût sucré qui rappelle celui des noix; on peut les savourer crues, écalées ou rôties.

Voici quelques vertus de la graine de citrouille :

Du magnésium pour le cœur, du zinc pour le système immunitaire, de la vitamine E pour la circulation sanguine, des vitamines du groupe B. pour la santé de la prostate, bienfaits pour les femmes ménopausées, un petit coup de pouce pour faire dodo etc.

Comment incorporer les graines de citrouille à l'alimentation quotidienne?

- Garnissez-en vos salades
- Ajoutez-les à vos burgers maison
- Mélangez-les à des légumes sautés
- Utilisez-les en remplacement ou en complément des noix de pin dans un pesto frais.
- Servez-les pour accompagner un plateau de fromages (en même temps que des grappes de raisin, du céleri et des fruits séchés)
- Jetez-en une poignée dans vos céréales, chaudes ou froides,
- Utilisez-les pour décorer le dessus d'une tarte, de muffins ou d'un pain à la citrouille,
- Incorporez-les à vos pâtes à pain, à biscuits, à gâteaux,
- Broyez-les avec de l'ail et des herbes fraîches puis mélangez-les à de l'huile d'olive, du jus de citron ou du vinaigre de cidre ou de sel aromatique Herbamare original, pour obtenir une délicieuse vinaigrette,
- Ou grignotez-les telles quelles, tout simplement!

Comment faire rôtir les graines de citrouilles

Après avoir retiré à la cuillère toutes les graines à l'intérieur de votre citrouille, épongez-les avec un papier absorbant pour retirer la chair qui aurait pu y rester collée.

- Rincez les graines dans un tamis, déposez-les sur un papier absorbant et laissez-les sécher toute une nuit.
- Une fois qu'elles sont sèches, étalez-les en une couche aussi mince que possible sur une plaque à pâtisserie enduite d'un peu d'huile d'olive ou de noix.
- Remuez les graines de manière à les enrober légèrement d'huile,

- Faites rôtir légèrement dans un four préchauffé à seulement 75^0 C de 15 à 20 minutes (pas plus de 20 minutes).
- Laissez les graines refroidir complètement.
- Ajoutez un peu de sel ordinaire et SAVOUREZ!

Bonne santé! Bon été et plein de soleil!

Jeannette Poirier, responsable de Condition des femmes

Sagesse japonaise

Si ce n’est pas à toi, ne le prends pas

Si ce n’est pas juste, ne le fais pas

Si ce n’est pas vrai, ne le dis pas

Si tu ne le sais pas, oublie ça…

«L'atout le plus utile d'une personne n'est pas une tête pleine de connaissances, mais un cœur plein d'amour, des oreilles attentives et des mains prêtes à aider. » Auteur inconnu

Une retraite bien méritée pour une de nos membres

Le 18 mai, la communauté de Bassin soulignait le départ des Îles, de Sœur Juliette c.n.d.

Un hommage lui fut rendu lors d'une messe à laquelle participaient en grand nombre des gens de tous les coins des Îles. C'est une grande dame qui a donné beaucoup par son implication dans différents secteurs touchant les jeunes et moins jeunes.

Elle rejoint maintenant plusieurs consœurs à l'accueil Marguerite Bourgeois à Québec.

Félicitations et Merci pour tant de dévouement et de généreux partages de vos talents.

GYM CERVEAU

Du déjà vu pour s'assurer que nos capacités intellectuelles sont en bonne santé.

1- Quelle lettre marque la surprise .....

2- Quelles sont celles qui commandent dans une abbaye .....

3- Celles qui commandent une quantité .....

4- Celles qui portent le poids des ans .....

5- Celles qui ne restent pas oisives .....

6- Celles qui sont détestées .....

7- Celles qui se soumettent .....

8- Celles qui peuvent servir dans un combat .....

9- Celles qui sont synonymes de passé .....

10- Celles qui a besoin d'argent .....

J'ai lu:

Sous l'arbre à palabres , mon grand-père disait....

Boucar Diouf raconte la culture québécoise à travers des proverbes africains:

«Mon grand-père disait: Une famille ce sont les parents qui se sont occupés de leurs enfants jusqu'à ce que leurs dents poussent et les enfants qui s'occupent des parents jusqu'à ce que les leurs tombent. Une famille c'est comme un arbre qu'on ne peut élaguer sélectivement».

Très humoristique et fondé. J'ai aimé cette lecture.

A. A.

Les bienfaits du rire

Un proverbe irlandais affirme que le rire et le sommeil sont les meilleurs remèdes du monde.

-Il n'y a pas de meilleur antistress que de rire un bon coup.

-Le rire stimule la contraction des organes de l'abdomen et du thorax ce qui favorise une meilleure digestion.

-Quand on rit, le cerveau secrète des endorphines qui réduisent la sensation de douleur.

-Rire avant le coucher permet de dire adieu à notre hamster intérieur et améliore le sommeil.

-Les rigolades contribuent à augmenter le taux d'anticorps qui protègent contre les bactéries.

-Le rire a un effet antidépresseur.

-Un bon rire augmente l'oxygène dans le sang qui diminue la pression artérielle et le risque de caillots sanguins.

-Lorsqu'on rit on offre un vrai massage à notre corps tout en stimulant nos organes. Nous avons avantage à profiter de toutes les occasions de ricaner. Il en va de notre bien-être.

Réponses au GYMCERVEAU

1-O 2-AB 3-AC 4-AG 5-OQP

6-AI 7-OBI 8-ÉP 9-IR 10-HA

Peu importe le chemin

que l'on emprunte,

ce sont les gens

qu'on aime qui rendent

nos jours plus précieux.