D'une île à l'autre

Région 01, Secteur G
Îles de la Madeleine
Février 2020

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

Volume 25, Numéro 1

Sommaire

Liste des membres du Conseil sectoriel et autres comités..... 1

Message du président..... 2

Comité assurances 3

Et si après..... 4

Gym cerveau 5

Message de la présidente régionale 6

Politique de décès..... 7

Nos disparus 8

La recette du bonheur du pape François 9

Ma mémoire flanche..... 10

Action socio-politique 11

J'ai lu 12

Prochaines activités 12

L'amour, toujours l'amour 13

La Saint-Valentin 14

Région 01
Secteur G
Îles de la Madeleine

Plan d'action 2019-2020

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

Salutations à vous tous!

La St-Valentin. Je vous fais grâce d'écrire sur l'origine de cette fête. Mais, je vous encourage à faire vous-même la recherche. On ne sait jamais. Certaines ou certains se prendront peut-être pour des oiseaux…de bonheur.

Le temps file. Je me sentirais heureux de savoir qu'il y a des membres qui réfléchissent à prendre un poste lors de notre prochaine Assemblée générale. Trois postes seront à combler.

Personnellement, je quitterai après huit belles années à vous servir du mieux que j'en fus capable. Pour moi, un *très beau social*. Vous avez tous encore un peu de temps pour y réfléchir car notre AGS est prévue pour le mardi 7 avril. Un peu tôt ? Oui. Congrès de l'AREQ du début juin oblige. Je vous confirme que notre présidente régionale, Monique Blais, sera des nôtres pour cette rencontre.

Sincères mercis à tous ceux et celles qui ont travaillé à la présentation de ce Journal. Pour ça comme pour le reste, sans votre participation, rien n'est possible.

Bonne lecture!

Lauréat

NOS ASSURANCES

L'effervescence du temps des Fêtes étant déjà chose passée, nous reprenons notre horaire habituel.

Le magazine Quoi de neuf, hiver 2020 nous est arrivé. Les pages 14 et 15 nous informent des principaux changements qui concernent notre assurance collective (assurance maladie et assurance vie) qui seront en vigueur du 1er janvier au 31 décembre 2020.

Dans les pages centrales, est inséré le dépliant Votre régime en un coup d'oeil, 1er janvier 2020. Le remboursement concernant les appareils auditifs est maintenant de 750$/48 mois. Les primes mensuelles à payer ont aussi augmenté légèrement.

Quant à l'assurance médicaments de la RAMQ, c'est dans le Quoi de neuf automne 2019 que les informations étaient transmises.

Les 10 et 11 octobre, les responsables sectoriels pour les assurances de la région 01 ont profité d'une rencontre régionale, intéressante et instructive.

Après nous avoir rappelé le rôle des responsables sectoriels, la présidente régionale pour les assurances nous a entre autre parlé de l'importance de prendre soin de nos yeux, (les personnes âgées de 65 ans ou plus ont droit à un examen de la vue gratuit par an).

L'assurance, l'annulation, la prolongation et l'interruption de voyage ainsi que l'importance d'avoir fait un testament ainsi qu'un mandat de protection en prévision de l'inaptitude ont aussi fait partie du programme de la réunion.

Pour la Saint-Valentin, je souhaite à chacune et chacun de vous, santé, bonheur et sérénité et que ces souhaits vous habitent toute l'année.

Gabrielle Cyr,
responsable sectorielle pour les assurances SSQ

À peine la journée commencée et ... il est déjà six heures du soir...

À peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi.

... et le mois est déjà fini.... et l'année est presque écoulée.

... et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés.

... et on se rend compte qu’on a perdu nos parents, des amis.

et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière ...

Alors... Essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qu'il nous reste...

N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent...

Mettons de la couleur dans notre grisaille...

Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste.

Essayons d'éliminer les "après" ...je le fais après ...

je dirai après ...j'y penserai après ...

On laisse tout pour plus tard comme si "après" était à nous.

Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que : après, le café se refroidit ...

après, les priorités changent …après, le charme est rompu ...après, la santé passe ...

après, les enfants grandissent ...après, les parents vieillissent ...

après, les promesses sont oubliées ...après, le jour devient la nuit ...

après, la vie se termine ...Et après c’est souvent trop tard....

Alors... Ne laissons rien pour plus tard...

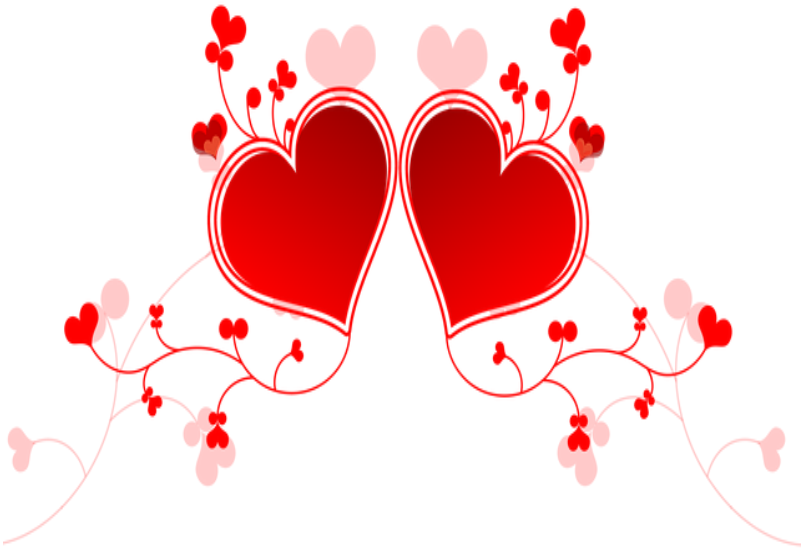
Car en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments,

les meilleures expériences, les meilleurs amis, la meilleure famille...

Le jour est aujourd'hui... L'instant est maintenant...

Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite. **Boucar Diouf**

GYM CERVEAU



Thème : Saint- Valentin

Les voyelles oubliées

Ajouter les voyelles pour découvrir quels sont ces mots:

a) MR ----------

b) CHCLT ----------

c) CPDN ----------

d) RSTRNT ----------

e) RNCNTR ----------

f) BSR ----------

g) CDX ----------

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

Bonjour à toutes et tous,

Dans quelques mois, je terminerai mon engagement à l'AREQ, comme présidente régionale. Je suis fière d'avoir représenté notre belle région.

Même si ce départ approche à grands pas, il faut vous informer des activités de la région...

En septembre, les personnes à la présidence de votre secteur et moi-même, nous avons planifié notre calendrier pour la dernière année de mon mandat.

En octobre, les personnes responsables de comités sectoriels en action sociopolitique, assurances, des femmes et des hommes ont reçu de l'information sur leur comité respectif à Matane.

Le 16 octobre, les personnes à la trésorerie recevaient une formation donnée par mesdames Martine Faucher et Nathalie Hébert.

Le 17 octobre, les membres du Comité exécutif rencontraient à Matane les membres des conseils sectoriels et les délégués au Congrès. Par cette tournée, on voulait nous informer des travaux de l'AREQ et préparer les dossiers qui seront à l'ordre du jour du Congrès de juin prochain.
En début décembre, les responsables régionaux des comités de l'action sociopolitique et de la retraite ont participé à une formation à Québec. Ils partageront les informations reçues avec les responsables sectoriels les 5 et 6 février 2020.

Quant aux responsables régionaux en assurances, environnement et développement durable, ils se rencontreront en février à Québec. Pour les responsables régionaux des hommes, la formation aura lieu en mars. Suite à cette formation, nous organiserons à Matane une rencontre pour les responsables sectoriels des comités respectifs.

Par la suite, vos responsables sectoriels vous transmettront l'information reçue par les moyens de communication de votre secteur : bulletin sectoriel, Facebook ou lors d'activités. N'oubliez pas l'infolettre. Il nous tient à la fine pointe de l'information concernant l'AREQ et ce, à tous les vendredis, inscrivez-vous.

Cette année, c'est l'élection au poste de présidence sectorielle. Dans sept secteurs, les personnes à la présidence ont complété leurs deux mandats. Pour les autres, le mandat est renouvelable. Je vous invite à prendre la relève. C'est un beau défi, un peu exigeant mais tellement valorisant.

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 Vallée-de-la-Matapédia à Amqui au Centre Communautaire, le mercredi 6 mai 2020 à 9 heures. Je vous y invite en grand nombre, c'est l'instance représentative de la région.

De plus, lors de cette assemblée, vous devrez élire une nouvelle personne à la présidence régionale.

Mes deux mandats sont terminés.

Merci également à vous tous qui vous impliquez afin de rendre notre association vivante.

Au plaisir de vous rencontrer lors de votre assemblée générale sectorielle.

Monique Blais, présidente régionale.

Politique de décès
A1920-AGS-DEC-02

Pour les membres seulement.

- *Aviser les membres par courriel ou chaîne téléphonique du décès du membre. Une visite sera planifiée à une heure fixe.*

- *L'envoi d'une carte par le Conseil sectoriel ainsi qu'un don de 25$ à une fondation ou organisme suggéré par la famille.*

Il est proposé par Madeleine Landry, appuyé par Rose-Alma Renaud que cette politique soit adoptée.

Accepté à l'unanimité.

NOS DISPARUS

Sincères condoléances aux familles

Évangeline CHEVRIER (1927-2019)

Décédée le 21 juin 2019

Berthe CORMIER (1938-2019)

Décédée le 22 juillet 2019

Jean-Marc CORMIER (1941-2019)

Décédé le 7 novembre 2019

LA RECETTE DU BONHEUR DU PAPE FRANÇOIS

Le pape François est un grand théologien. Mais quand il parle au monde, il ne fait ni dans le dogme ni dans la morale rigoureuse. Il préfère s'attarder au «bien-être» des gens, comme en témoigne ses «dix conseils sur le bonheur», dont voici un résumé.

«Vivre et laisser vivre» : le premier pas vers la paix et le bonheur.

« Se donner aux autres » : une personne isolée devient rapidement égoïste.

«Se mouvoir avec lenteur et générosité » : le pape donne ici l'exemple des personnes âgées.

« Jouer avec les enfants » : les enfants sont la clé d'une culture saine.

« Passer ses dimanches en famille » : on ne travaille pas le dimanche, le dimanche, c'est pour la famille.

« Aider les jeunes à trouver un emploi » : à défaut, les jeunes peuvent tomber dans la drogue et même le suicide.

«Prendre soin de la création» : éviter l'utilisation inconsidérée et tyrannique de la nature.

«Oublier rapidement le négatif» : le besoin de dire du mal de l'autre révèle une faible estime de soi.

« Respecter ceux qui pensent différemment » : la pire chose est le prosélytisme religieux qui paralyse.

« Rechercher activement la paix » : à notre époque, la paix doit être criée.

Voilà, c'était la «recette du bonheur» du papa Francisco publiée par la revue argentine Viva. Très belles paroles sans doute, mais pour en témoigner, rien ne vaut encore sa belle figure toujours sereine et joyeuse.

Jean-Paul Simard

Gym cerveau (Solution)

a) Amour, aimer	***b) Chocolat***	***c) Cupidon***
d) Restaurant	***e) Rencontre***	***f) Baiser***
g) Cadeaux		

Ma mémoire flanche

Le mois de janvier était le mois de l'Alzheimer, on a donc eu droit, dans les médias, à beaucoup d'informations sur le sujet.

Tous, nous craignons d'être un jour atteints de cette maladie dont aucun médicament à date, ne peut stopper l'évolution. Nous trouvons que notre mémoire nous joue des tours? Il n'y a peut-être rien pour s'inquiéter sauf si, comme grands-parents, on oublie le nom ou l'anniversaire de nos petits enfants, si on répète les mêmes choses parce qu'on a oublié qu'on l'a déjà dit, qu'on s'écarte près de chez soi ou que l'on ne se souvient plus du prénom de personnes familières. Ces symptômes devraient être mentionnés à notre médecin.

Renforcer nos neurones peut stimuler la mémoire, réduire les risques et retarder la démence. Le Dr Alain Robillard dit: «*Pour activer tous les circuits du cerveau, il faut varier les activités; car chaque activité ne stimule qu'une partie du cerveau à la fois.*» Tous les spécialistes sont unanimes pour dire que pour conserver nos neurones, il faut s'en servir le plus souvent possible. Voici quelques moyens de tenir notre cerveau en santé:

- Stimuler quotidiennement nos méninges: (cartes, scrabble, casse -tête,... etc.)

- Se donner des défis mentaux:(Mémoriser une chanson, une liste d'épicerie...etc.)

- Faire des liens:(Associer telle chanson, telle odeur à un souvenir....etc.)

- Surveiller sa santé: (Surveiller l'obésité, le diabète, le tabac...etc.)

- Protéger sa tête:(Limiter les risques, porter un casque en vélo...etc.)

- Bouger: (Marcher, danser, nager, skier...etc. au moins 20 minutes par jour)

- S'ouvrir aux autres:(Faire partie d'un groupe d'amis, de sports, de bénévoles…etc.)

- Éviter le stress: (Pratiquer régulièrement des exercices de relaxation)

- Dormir suffisamment:(Écouter les besoins de son corps)

Vivez heureux et vivez vieux!

A. A.

Comité action socio-politique

Bonjour,

Une rencontre des responsables de secteur du comité action sociopolitique se tiendra les 5 février (a. m.) et 6 février (p.m.).

Je serai présente à cette rencontre.

Les sujets discutés seront les suivants :

** Réflexion sur les rencontres des responsables sectoriels sociopolitique ;*
** Réforme du scrutin ;*
** Régimes de protection des personnes ;*
** Bilan de l'action sociopolitique.*
D'autres sujets intéressants s'ajouteront sûrement.

Je vous ferai parvenir un résumé de cette rencontre.

Avez-vous aimé les activités proposées par l'AREQ ?

Lors de l'AGS du mois d'avril, je terminerai mon mandat au poste de secrétaire .Le poste est ouvert. Ce fut une expérience très enrichissante qui m'a permis de rencontrer bien des gens.

L'AREQ a besoin de vous pour former le prochain Conseil.

En ce mois de février, je vous offre cette petite pensée de François Mauriac :

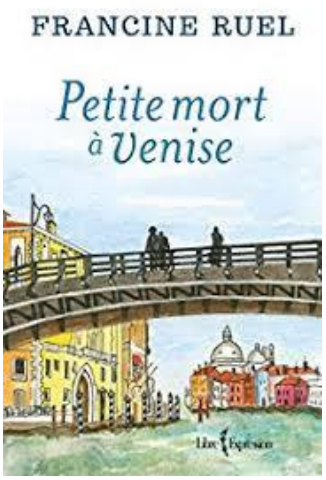
Il n'y a pas d'amour, ni d'amitié
Qui croise le chemin de notre destinée
Sans laisser sa marque.

Amicalement,

Marie-Marthe

J'ai lu

PETITE MORT À VENISE



Un roman drôle et émouvant qui met en évidence l'importance de réaliser ses rêves avant que la cloche sonne.

Trois femmes se trouvent à un moment marquant de leur vie.

L'une vit le vide laissé par le décès de sa mère, l'autre plus âgée mais très alerte et la troisième se remettant d'un cancer.

Très bon récit.

Ghislaine Petitpas

Prochaines activités

- 13 février 2020, pour la St-Valentin, 11 h 30, dîner à la carte, Pizza Patio;
- En mars, possibilité d'une marche et repas à l'aréna (à confirmer);
- Pour la journée de la Femme (à déterminer);
- 7 avril 2020, Assemblée générale de secteur (AGS), Paradis Plein Air, Fatima (détails à venir);
- 6 mai, Assemblée générale régionale (AGR), Amqui (détails à venir);
- Juin 2020, dernière activité de l'année (détails à venir);
- Juin 2020, Congrès de l'AREQ, Lévis (détails à venir).

Comité sectoriel

L'amour, toujours l'amour

Tout le monde a besoin d'amour. Les hommes comme les femmes. Les nourrissons comme les enfants et aussi les adolescents. Ce besoin est inhérent à tous les êtres humains. Depuis toujours, la St-Valentin est considérée comme la fête de l'amour. Voici pour vous quelques belles pensées à ce sujet :

<L'amour, c'est le seul bien de la vie, c'est lui seul qui rend léger tout ce qui est pesant, lui seul qui sait supporter toutes les vicissitudes avec constance et égalité.> Charles Nodier

<L'amour est comme une fleur. Doucement, il s'épanouit. C'est un état de douceur qui rend si belle la vie.> Patricia Calmeiro

<L'amour, c'est un soleil dans la vie. Une étoile qui nous guide la nuit. Une mélodie sans bruit. L'amour, c'est comme une fleur qui réunit parfum et couleur. C'est ce qui fait brûler dans nos cœurs passion et douceur.> Djahid Checkchak

<L'amour, c'est comme le vent. Vous ne pouvez le voir, mais vous pouvez le sentir.> Pascal Sylvestre

La grande Ginette Reno dans la chanson <L'essentiel> nous dit que : <L'essentiel, c'est d'être aimé. Contrairement à tout ce que l'on peut raconter. Ce n'est pas la fortune ou la célébrité qui ne sont que du vent et ne font que passer.>

En ce jour de la St-Valentin, le Comité d'entraide est très heureux de souhaiter à chacune et chacun d'entre vous, rien de moins qu'une journée pleine d'amour et de gaieté.

La Saint-Valentin

Originaire de la Grande Bretagne depuis le 14e siècle, le jour de la Saint Valentin du 14 février est célébré comme la fête des amoureux car l'on pensait que les oiseaux choisissaient ce jour pour s'apparier. C'est une fête laïque depuis le 20e siècle.

Le comité du journal vous souhaite beaucoup d'amour en 2020.