

Nombre de
membres 830

Novembre 2015



www.areq.qc.net

jean-paul.gagne@cgocable.ca

ASSOCIATION DES
RETRAITÉES ET
RETRAITÉS DE
L'ÉDUCATION ET
DES AUTRES SER-
VICES PUBLICS
DU QUÉBEC (CSQ)



AREQ SECTEUR 01F RIMOUSKI-NEIGETTE

Autrement dit...

Mot de la présidente



Bonjour à toutes et à tous,

Nous sommes rendus à la moitié du triennat 2014-2017. Que le temps file! Le mois de février nous annonce qu'il est temps de penser à l'assemblée générale de notre secteur. En

effet, il sera très important d'y assister car, à cette occasion, nous élirons les délégués au prochain Congrès de juin 2017. Aussi, trois postes seront en élection au Conseil sectoriel. Vous trouverez dans le présent bulletin l'avis de convocation pour cette réunion. Je vous invite à venir y assister en grand nombre pour prendre part à la vie de votre association. Plus tard, en mai, se tiendra à Baie-Comeau, l'assemblée générale de notre belle région Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les Îles-Côte-Nord. C'est une excellente occasion de s'informer de tout le travail effectué au cours de l'année sur ce beau et vaste territoire.

La réalisation de notre plan d'action se poursuit avec l'implication de nos responsables de dossiers qui se tiennent à jour en prenant part à des

rencontres régionales et nationales. Grâce à eux, l'information dans leur domaine respectif peut circuler au grand bénéfice de nos membres. Merci beaucoup.

La Fondation Laure-Gaudreault fête cette année ses 25 ans d'histoire. Pourquoi ne pas devenir membre à vie pour la modique somme de 10\$?

Nos rencontres sont toujours des moments importants pour échanger et tisser des liens. N'oubliez pas de consulter le calendrier des activités à venir. Merci pour votre belle participation.

Magella Desrosiers

Présidente

Comité de l'environnement et Développement durable



Votre comité Environnement et Développement Durable exploitera avec vous au déjeuner d'avril le thème des plastiques: leur histoire, les nombreuses utilisations, les impacts de notre consommation des plastiques et les alternatives. C'est aussi le thème du comi-

té national.

Nous voulons également vous inviter comme les années précédentes à observer une Heure Pour La Planète, le 19 mars de 20h30 à 21h30. A cette occasion, on éteint toutes nos lumières.

Nous collaborerons également à une journée de formation pour les enseignantes et enseignants des Établissements Verts Brund-

tland à l'École Le Mistral le 1er avril prochain.

Il y a toujours de la place pour ceux et celles qui aimeraient se joindre à notre comité; nous avons beaucoup de plaisir à nos activités et ce n'est pas compliqué puisque nos sujets sont à la mode jour après jour!!!

Bienvenue et au plaisir!!!



Dans ce numéro :

Condition des hommes	2
Premier déjeuner et Comité de l'environnement	3
Assurance	4
Assurance et Quilles	5
Socio politique et Tennis	6
Conditions des hommes et Fête de Noël	7
Calendrier, Voyage OTTAWA, Assemblées Sectorielle et Régionale	8

Membres de l'équipe du bulletin

- Réal Beaupré
- Anne-Marie Desrosiers
- Magella Desrosiers
- Marie-Marthe Dionne responsable
- Thérèse Lepage
- Chatherine Lévesque
- Ghislaine Malenfant
- Laurence Morais
- Léonard Vaillancourt



Les hommes âgés vivent moins seuls que les femmes, alors qu'avant l'âge de 55 ans c'est l'inverse.

Un homme de 65 ans et plus sur cinq rapporte ne pas avoir un niveau élevé de soutien social (même niveau que les femmes).

Les jeunes hommes disent vivre moins de stress élevé et de détresse psychologique que les femmes, les hommes âgés rejoignent le niveau des femmes (mais les niveaux demeurent plus bas que chez les jeunes).

Les hommes de 65 ans progressent plus rapidement dans leur propension à fréquenter les CLSC que les plus jeunes (rejoignent les niveaux de pro-

gression des femmes, mais sous-utilisent toujours les services en comparaison).

Taux de suicide le plus élevé : 50 à 64 ans.

Les hommes consultent moins leur médecin que les femmes mais l'écart disparaît après 65 ans.

Réalité davantage liée aux aînés : Les hommes entre 65 et 84 ans sont deux fois moins nombreux que les femmes à exprimer avoir besoin d'aide pour les activités quotidiennes.

Sources :

Perception des hommes québécois de leurs besoins psychosociaux et de santé ainsi que de leur

<http://www.perceptions.svs.ulaval.ca/>

rapport aux services. Jacques Roy, Gilles Tremblay, David Guilmette. Avril 2014

Un portrait social et de santé des hommes au Québec; des défis pour l'intervention. Jacques Roy, Linda Cazale, Gilles Tremblay. Janvier 2015

Où en sont les hommes québécois en 2014? Gilles Tremblay, Jacques Roy, Francine de Montigny, Monique Séguin, Patrick Villeneuve, Bernard Roy, David Guilmette, Justin Sirois-Marcil, David Émond. Juillet 2015

Qu'est la condition des hommes?

Lors de la rencontre des personnes responsables régionales de la condition des hommes du 17 novembre 2015, les personnes participantes ont dû répondre, regroupées en ateliers, aux questions suivantes. Voici une synthèse des réponses reçues lors de ces échanges.

Lorsqu'on vous demande ce qu'est la condition des hommes, que répondez-vous?

Tout ce qui est propre à l'homme, incluant les stéréotypes (exemple : un homme ça ne parle pas).

S'occuper des hommes en considérant la présence et l'importance de la femme.

Une condition qui demande aux hommes de soutenir les femmes dans leurs luttes.

Une lutte nécessaire contre le sexisme à l'égard des hommes dans les publicités.

L'importance d'accepter les hommes tels qu'ils sont avec leur sensibilité différente.

La condition du bien-être et de la qualité de vie des hommes.

La compréhension que les outils nécessaires manquent souvent pour les hommes.

Le soutien dans les situations de couple, qui

n'est pas toujours au rendez-vous.

La reconnaissance du fait que les hommes nient souvent leurs problèmes de santé.

La reconnaissance de la difficulté pour les hommes de perdre un être cher.

L'importance de parler positivement des hommes.

La reconnaissance que parfois, les plus jeunes retraités sont contre la mixité dans les rencontres et préfèrent se retrouver entre hommes.

L'entraide chez les hommes pour améliorer leur condition.

L'importance pour l'homme de retrouver un nouvel équilibre lors de la retraite.

Le fait que le comité des hommes n'est pas un club social.

Une façon d'aller chercher les hommes en leur demandant de rendre service aux autres en utilisant leurs habiletés particulières.

Quels sont les enjeux, selon vous, qui concernent spécifiquement les hommes retraités et aînés?

La solitude et l'isolement.

La maladie.

La perte de capacités, d'autonomie.

La peur de perdre sa conjointe, d'être seul.

La perte du permis de conduire.

La difficulté de recrutement d'hommes engagés à l'AREQ.

Trouver sa place à la maison au moment de sa retraite et ce, malgré le partage des tâches.

Trouver des endroits ou des activités pour s'occuper (particulièrement des activités manuelles ou physiques).

Le respect de leur autonomie par les autres.

La concurrence des nombreux organismes qui souhaitent obtenir leurs services en tant que bénévole.

La difficulté d'être informés, rassurés et défendus lorsqu'ils entrent en résidence.

Apprendre à parler aux proches, à communiquer.

La sollicitation par plusieurs organismes autres que l'AREQ.

La recherche d'un nouvel équilibre à la retraite.

Premier déjeuner 2016



Ce fut un plaisir de se retrouver pour commencer l'année

2016....

La température clémente avait incité 80 personnes à venir partager notre premier déjeuner de l'année, qui eut lieu dans la bonne humeur habituelle.

Après les vœux chaleureux adressés par notre Présidente, Denis-J Roy a rappelé



qu'il tient à la disposition de ceux et celles qui désirent l'emprunter l'ouvrage concernant les réalités masculines d'aujourd'hui.



Puis, Rachel St-Pierre et Jean-Roch Côté nous ont entrete-

nus sur l'indexation, les frais accessoires en médecine et la loi sur les soins en fin de vie; des documents nous ont été remis et nous remercions nos deux animateurs pour les recherches effectuées et le brio avec lequel ils nous ont fait part des informations. Plusieurs attendaient avec impatience le communiqué

de Réjean Pigeon. En effet, pour une sixième année, Réjean travaille à l'organi-



sation de la rencontre intersectorielle, pour la

partie de l'Océanic du samedi 12 mars; notre équipe régionale rencontrera alors celle de Gatineau; Réjean prend les réservations. Nous le remercions grandement pour son implication. Marie-Marthe Dionne nous a présenté le projet



"Toujours en action" pour l'hiver, qui portera sur des ateliers de cuisine

sensée, un communiqué vous parviendra sous peu pour plus de précisions.

Une matinée bien remplie, riche en rencontres... Nous vous donnons rendez-vous pour notre prochain déjeuner, qui aura lieu le 12 février. D'ici là, profitez des douceurs de cet hiver! à la prochaine

Martine Brice

pour le conseil sectoriel.

Une matinée bien remplie, riche en rencontres...

LE PLASTIQUE, C'EST PAS DANS MA NATURE

Savez-vous qu'au Québec, en 2010 seulement, nous avons utilisés 1 milliard de sacs de plastique et 1 milliard de bouteilles de plastique. Malheureusement, une grande partie de ce plastique se retrouve encore dans la nature.

A priori, les plastiques biodégradables semblent une solution intéressante pour remplacer les articles en plastique traditionnel. Mais les plastiques biodégradables sont-ils vraiment avantageux? Selon Sophie Taillefer de RECYC-QUÉBEC il existe deux grandes catégories de plastiques biodégradables.

1. Les plastiques oxo-biodégradables ou biodégradables

Selon l'état des recherches, les plastiques oxo-biodégradables ou biodégradables sont :

- Non recyclables,
- Non compostables. Les mettre dans le bac brun affecte la qualité du compost.
- Ils finissent donc leur vie à l'enfouissement où ils génèrent plus de gaz à effet de serre que les plastiques traditionnels (méthane).

2. Les plastiques compostables

Les plastiques compostables sont :

- Non recyclables. Peuvent être un contaminant pour les autres plastiques.
- Pas pour le site d'enfouissement, il y aura génération de méthane.
- Compostables dans votre municipalité si vous avez accès à une collecte de matières organiques. N.B. La ville de Ri-

mouski n'accepte aucun sac de plastique dans le bac brun compostable ou non.

Que pouvons-nous faire comme consommateur?

Nous pouvons réduire le plastique dans la nature en priorisant des **produits durables comme les sacs et les bouteilles réutilisables**. En second lieu, choisir des produits en plastique recyclable. La solution pour préserver notre environnement demeure les 3R : **réduire, réutiliser et recycler**.

Solange Brisson

Comité de l'environnement, AREQ



AUTREMENT DIT...

**Article 2 :**

Article 2 : Si vous avez 70 ans ou plus, le régime fiscal vous accorde une

aide financière, sous la forme d'un crédit d'impôt remboursable, pour des dépenses liées à des services de maintien à domicile.

**Conditions d'admissibilité**

Pour avoir droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés pour l'année d'imposition 2015, vous devez

- avoir 70 ans ou plus;
- résider au Québec le 31 décembre de l'année.

Si vous avez 70 ans dans l'année, seules les dépenses engagées pour des services reçus à partir du jour de votre 70^e anniversaire donneront droit au crédit d'impôt.

**Demande du crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés**

Vous pouvez demander le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés de deux façons :

- soit lors de la production de votre déclaration de revenus;
- soit par versements anticipés.

Le montant du crédit d'impôt auquel vous avez droit est le même, que vous demandiez le crédit de l'une ou l'autre façon.

Si vous et votre conjoint au 31 décembre avez droit au crédit d'impôt, un seul d'entre vous peut en faire la demande pour le couple.

**Services donnant droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés**

Selon le type d'habitation dans lequel vous habitez, certains services admissibles peuvent être inclus ou non dans **votre** loyer ou dans vos charges de copropriété.

Services admissibles inclus dans votre loyer ou dans vos charges de copropriété

Ces services font partie de votre loyer mensuel ou de vos charges de copropriété et concernent le maintien à domicile (par exemple, l'entretien ménager de l'immeuble). Ils sont pris en compte dans le montant du crédit d'impôt qui

peut vous être accordé.

Services admissibles non inclus dans votre loyer ou dans vos charges de copropriété

Ces services ne font pas partie de votre loyer ou de vos charges de copropriété. Il s'agit de services occasionnels que vous payez à chaque utilisation ou en vertu d'un contrat (par exemple, l'entretien ménager d'un appartement ou d'une propriété). Ils sont également pris en compte dans le calcul de votre crédit d'impôt.

Note

Les services admissibles non inclus dans votre loyer ou dans vos charges de copropriété doivent être rendus par une personne qui n'est ni votre conjoint ni une personne à charge. Par contre, ils peuvent être rendus par une entreprise (par exemple, un travailleur autonome, un organisme coopératif ou une entreprise d'économie sociale) ou par une personne que vous employez et qui vous remet une **facture**.

Les services admissibles diffèrent selon le type d'habitation dans lequel vous habitez. Pour obtenir plus de détails, consultez la sous-section Où habitez-vous?

source: Revenu Québec

Simon

Ouellet

simonouelletssq@globetrotter.net

Admissibilité de la personne conjointe survivante.**Admissibilité de la personne conjointe survivante.**

En cas de décès d'un membre d'ASSUREQ, sa personne conjointe peut choisir d'être assurée par le régime d'assurance maladie et d'assurance vie

d'ASSUREQ à titre de personne adhérente, à condition d'être déjà assurée en protection familiale avant le décès du

membre d'ASSUREQ.

Pour maintenir sa participation aux régimes d'assurance maladie et d'assurance vie, la personne conjointe survivante doit :

- devenir **membre associé** de l'AREQ et le demeurer;
- devenir membre d'ASSUREQ et le demeurer;

c) faire la demande d'adhésion à l'assurance dans les **90 jours** suivant la date du décès de la personne adhérente membre d'ASSUREQ.



Article 3 :

Crédit d'impôt pour activités des aînés

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour activités des aînés si :

- vous résidiez au Québec le 31 décembre 2015;
- vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2015;
- votre revenu (ligne 275 de votre déclaration) ne dépasse pas 40 000 \$;

vous ou votre conjoint avez payé en 2015, des frais pour votre inscription à un programme d'activités physiques ou d'activités artistiques, culturelles ou récréatives.



Activités physiques

Toute activité qui contribue au maintien ou au développement de l'endurance cardiorespiratoire, de la force musculaire, de l'endurance musculaire, de la souplesse ou de l'équilibre.

Il peut s'agir des activités suivantes :

- la danse, le yoga et le tai-

chi;

- le curling, le golf et les quilles;
- la natation et la gymnastique aquatique;
- l'équitation, la randonnée pédestre et le vélo; le ski de fond.



Activités artistiques, culturelles ou récréatives

Toute activité qui :

- soit vise à accroître la capacité d'un aîné à développer sa créativité, à acquérir et à appliquer des connaissances ou à améliorer sa dextérité ou sa coordination dans une discipline artistique ou culturelle, telle que
 - o les arts littéraires (par exemple, la poésie, le roman, le conte, le récit et la nouvelle),
 - o les arts visuels (par exemple, la photographie, la peinture, le dessin et la sculpture),
 - o l'artisanat (par exemple, la broderie, la couture, le crochet, le tissage et le tricot),
 - o le chant, la musique et le théâtre, les langues;

- soit est consacrée essentiellement aux milieux sauvages et naturels;
- soit est consacrée essentiellement à l'utilisation des technologies de l'information et des communications;
- soit aide un aîné à améliorer et à utiliser ses capacités intellectuelles (par exemple, jouer au bridge, aux échecs et au scrabble);

soit aide un aîné à acquérir des habiletés (par exemple, la cuisine, la menuiserie ou le montage de mouches à pêche).

Ce crédit d'impôt est égal à 20 % du montant des frais d'inscription ou d'adhésion donnant droit au crédit. Le crédit d'impôt maximal est de 40 \$.

Pour plus de renseignements, voyez le point 28 des instructions concernant la ligne 462.

Source : Revenu Québec

Simon Ouellet

simonouelletsq@globetrotter.net

418-723-2499

Activité récréative de l'AREQ



Invitation aux amateurs de quilles!
Quand:

mardi 23 février à 15h.00

mardi 22 mars à 15h.00

mardi 26 avril à 15h.00

Où: salle de quilles Vézina, 54, Montée Industrielle Coût: 10 \$ (souliers inclus)
Possibilité de jouer au billard (1 table)

Prix de présence, participation, per-

formance et non-performance

Responsable: Francine Gaudreau 418-725-4157 ou frangau12@hotmail.com





Socio politique

Loi sur les soins de fin de vie.

Au déjeuner de janvier, Jean -Roch Coté et moi avons donné les grandes lignes de cette loi entrée en vigueur le 10 décembre 2015. Depuis lors de nouvelles informations sont arrivées.

Cette législation prévoit trois volets : la bonification des soins palliatifs, la mise en place d'un registre des directives médicales anticipées et la possibilité d'obtenir de l'aide médicale à mourir dans certains cas bien particuliers.

Le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a récemment diffusé les informations relatives aux directives médicales anticipées, notamment le formu-

laire qui permet de faire connaître ses demandes dans le cadre de la Loi sur les soins de fin de vie.

Les directives médicales anticipées consistent en un écrit par lequel une personne majeure et apte à consentir à des soins indique à l'avance les soins médicaux qu'elle refuse de recevoir dans le cas où elle deviendrait inapte à consentir à des soins dans des situations cliniques précises.

Il n'est pas obligatoire d'exprimer ses directives médicales anticipées. Toutefois, si on choisit de les exprimer, deux options s'offrent à nous :

- ° le formulaire *Directives médicales anticipées en cas d'inaptitude à des soins*
- ° l'acte notarié.

Si on choisit le formulaire, on en fait la demande à la Régie de l'assurance – maladie du Québec (RAMQ) par téléphone (1 800 651 9749).

La RAMQ transmettra alors le formulaire par la poste.

D'autre part, le MSSS présente toutes les informations pour se prévaloir de la nouvelle possibilité offerte par la loi sur les soins en fin de vie à l'adresse suivante : <http://sante.gouv.qc.ca/programmes-et-mesures-d'aide/directives-medicales-anticipees/demarche>

Il faut rappeler ici que l'AREQ a suivi ce dossier de près et continue de fournir les informations pertinentes. Et depuis le moment où la question a été lancée sur la place publique, elle a maintenu le même discours, celui de **l'autonomie décisionnelle de chaque personne.**

Rachel St-Pierre

Action sociopolitique



Tennis AREQ



Depuis déjà 5 ans, un groupe d'amis et des membres de l'AREQ pratiquent à toutes les semaines ce magnifique sport, le tennis. Plusieurs n'avaient jamais pratiqué cette discipline, mais grâce à un programme de l'AREQ « AREQ en action » avait été offert à ces débutants pour s'initier.

Nous aimerions organiser un autre groupe. Celles et ceux qui aimeraient s'aventurer dans ce sport, pourraient communiquer avec moi:

Réal Beaupré 418 724-4558

P/S Raquette et balles sont fournies.





Noires, bleues, dorées, multicolores..... que de boucles, en ce matin du 20 novembre!
En effet, au cours de ce déjeuner, pris dans la bonne humeur, plusieurs convives arboraient le nœud papillon, en appui à l'organisation "Procure" œuvrant au Québec pour la recherche sur le cancer de la prostate.
L'ambiance était chaleureuse.. Le comité de la condition

des hommes composé de Denis-J. Roy, Réal Beaupré et Robert Delisle n'avait pas ménagé ses efforts: identification des tables par le portrait d'hommes remarquables, animation, historique de la journée internationale des hommes (instaurée le 19 novembre 1999).... notre attention a été soutenue de façon très agréable et intéressante.

Chaque table avait nommé unE porte-parole qui vint nous dire ce que représentait, pour eux, le thème "grandir ensemble". Denis-J a lancé une invitation aux hommes qui seraient intéressés à assister à une conférence il serait question de la ou à une rencontre aux cours desquelles condition masculine, des services offerts aux hommes,

de leur santé, leur vécu affectif... La rencontre a été très appréciée, pour preuve: les nombreuses personnes qui, même lorsque les tables sont débarrassées, restent sur place et poursuivent conversations et échanges.
Encore une fois, tous nos remerciements et félicitations aux organisateurs!

Martine Brice

pour le Conseil sectoriel



Un vif succès!



Les 113 participants à notre fête de Noël s'entendent sûrement sur ce commentaire.

Sapins illuminés, guirlandes, brillants, musique de saison...

tout était en place pour créer une ambiance festive.

Après le cocktail, le mot de bienvenue et les vœux présentés par notre Présidente, le dîner s'est déroulé joyeusement. De beaux prix de présence ont été attribués à plusieurs reprises; quelques jeux ont permis de faire l'inventaire des sacs à main et de se creuser les méninges... et bien sûr, les danseurs ont pu effectuer quelques pas sur la piste. Les dames du comité organisateur avaient confectionné de magnifiques centres de tables dont la vente a rapporté la somme de 300,00\$ qui sera remise au Village des Sources.

Tous nos remerciements et de sincères félicitations

aux membres du comité organisateur, Mmes Louiselle Brochu, Francine Gaudreau, Odette Lepage et Margot Michaud qui ont assuré : préparation, organisation, décoration, animation et bon déroulement de la rencontre....

Martine Brice

pour le Conseil sectoriel



Calendrier 2015-2016

Vendredi 11 mars

Vendredi 15 avril

Jeu 12 mai, assemblée générale sectorielle

Juin

Prenez note que les déjeuners auront lieu à l'Hôtel Rimouski à 9h30 sauf le 10 décembre et le 12 mai. Il est indispensable de réserver votre place.

D'autres activités pourront s'ajouter à cette liste. Pour plus

d'informations, consultez le journal l'Avantage et votre courriel.

Réservez à :

Magella Desrosiers 418 723 1684

Martine Brice 418 722 0260



Assemblée générale régionale

Tous les membres sont invités à participer à l'Assemblée générale régionale qui aura lieu à Baie-Comeau, le 25 mai, à 9 h, à l'hô-

tel Le Manoir.

Date limite d'inscription : **le 15 mars**. Si vous désirez y assister, réservez auprès de:

Magella au 723-1684.



Tous les membres de l'AREQ, secteur F Rimouski-Neigette, sont convoqués à l'Assemblée générale qui se tiendra à l'hôtel Rimouski, **jeudi le 12 mai**, à 10 h 15. Principaux points à l'ordre du jour:

Convocation

-Rapport de la présidence

-Rapport des différents comités.

-Élection aux postes suivants :
1^{ère} vice-présidence
Trésorerie
1^{er} conseillère ou conseiller

-Élection de la délégation au Congrès de Lévis en 2017

-D'autres points seront communiqués plus tard.

Notez que cette assemblée sera précédée d'un déjeuner à 9h.

Rimouski, 28 février 2016



Voyage de fin d'année « OTTAWA »

Du 12 au 14 juillet (3 jours)

Départ 12 juillet 5h30

Prix par personne:

-4 personnes par chambre: 395\$

-3 personnes par chambre: 415\$

-2 personnes par chambre: 455\$

-personne par chambre: 605\$

Croisière sur la rivière Outaouais

13 juillet:

Visite guidé du Parlement

Spectacle de la Relève de la Garde

Spectacle lumière du nord

14 juillet:

Visite du musée de l'histoire

Pour réserver:

Magella 723-1684

Audette 723-6969

