

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,

C'est un privilège pour moi de venir vous rencontrer par l'entremise de notre bulletin Autrement dit ».

Déjà, c'est la deuxième année du triennat 2014-2017 et la réalisation de notre plan d'action va bon train. Depuis le début de l'année, les activités n'ont pas manqué: tournoi de golf et souper, déjeuner de septembre, fête de nos membres de 75 ans le 1^{er} octobre, l'accueil des nouveaux membres en octobre et dans quelques jours, le déjeuner soulignant la journée des hommes. D'ailleurs, vous trouverez dans ce numéro des photos et des textes décrivant ces événements. Nous cons-

tatons, avec plaisir, une augmentation significative de l'assistance à nos rencontres. Cela démontre votre intérêt et nous vous en remercions grandement. N'oubliez pas le buffet de Noël qui aura lieu le 10 décembre. C'est l'occasion de fêter ensemble et de tisser des liens dans notre secteur.

En terminant, je vous souhaite une excellente période des Fêtes remplie d'amour, de joie, de bonheur et de rencontres enrichissantes.

Magella Desrosiers

Comité de l'environnement



Le Regroupement des conseils régionaux de l'environnement (RNCREQ) a déposé un mémoire au Ministère de l'É-

nergie et des ressources naturelles pour demander un engagement vers une transition énergétique. Il rappelle l'importance de prioriser la réduction de la consommation de pé-

trole et la recherche d'alternatives.



Dans ce numéro :

| | |
|--|---|
| Fête des 75 ans - | 2 |
| Assurance | 3 |
| Golf - Condition des femmes | 4 |
| Mot de la présidente régionale | 5 |
| Relais pour la vie - Conditions des hommes | 6 |
| Village d'Antan - Nouveaux membres | 7 |
| Calendrier-annonces | 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

Rencontre des membres de l'AREQ ayant 75 ans en 2015

Le 1^{er} octobre 2015, a eu lieu à l'hôtel *Rimouski*, un dîner offert à nos membres ayant 75 ans cette année.

Vingt-trois personnes étaient concernées. Treize ont pu assister à cette rencontre.

Les membres du *Conseil sectoriel* et du *Comité de l'Amitié* ont accueilli, avec grand plaisir, les personnes fêtées. Un bref historique au sujet du *Comité de l'Amitié* a été livré aux participants.

Lors d'une période d'information, différents sujets ont été abordés. Notre présidente de secteur, madame Magella Desrosiers, et madame Marie Nadeau ont participé à ces échanges.

Un texte hommage, préparé par madame Rachel St-Pierre, a été lu et remis aux personnes invitées à la fin de la rencontre. Des photos prises lors de l'événement seront acheminées aux

personnes concernées.

Les commentaires reçus manifestèrent la très grande satisfaction et la bonne humeur ressentie de la part de toutes et tous les convives.

Alors ! Un grand merci à nos jubilaires, aux accompagnateurs et au *Conseil sectoriel* qui attribue le budget nécessaire à la réalisation de cette fête.

Également, un merci tout spécial au *Comité de l'Amitié*.

Nous vous disons : «*À la prochaine !*».

Gabrielle St-Amand, responsable
du *Comité de l'Amitié*.



De gauche à droite en avant :

Lise Michaud, Gisèle Caron, Gertrude Bouillon, Anne-Marie Desrosiers, Germaine Lévesque, Raymonde Lepage, Céline Roy-Beaulieu.

De gauche à droite à l'arrière :

Marc-André Thibeault, Léona Deschamps, Doril Lepage, Yves-Marie Gagné, Jeanne-D'Arc Ouellet-Lévesque, Raymond Robertson.



Augmentation de la prime d'assurance médicaments à compter du 1er juillet



La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) annonce qu'à compter du mercredi 1er juillet, la participation financière

d'une partie des personnes inscrites au régime public d'assurance médicaments sera modifiée.

Les changements apportés auront une incidence sur la prime à verser annuellement et sur la contribution payable en pharmacie lors de l'achat de médicaments. Ce sont les personnes de 18 à 64 ans, ainsi que celles de 65 ans ou plus sans supplément de revenu garanti (SRG) ou recevant un SRG au taux de 1 à 93 %, qui sont visées par ces changements.

Prime

La prime annuelle maximale à payer à Revenu Québec lors de la production de la déclaration de revenus passera de 611 \$ à 640 \$.

La franchise mensuelle sera de 18 \$ au lieu de 16,65 \$.

La coassurance représentera 34 % du coût de l'ordonnance, au lieu de 32,5 %, dont on aura préalablement soustrait la franchise, s'il y a lieu.

La contribution mensuelle maximale sera de 85,75 \$ au lieu de 83,83 \$ pour les personnes de 18 à 64 ans et pour celles de 65 ans ou plus ne recevant aucun SRG. Cette contribution sera de 51,83 \$ par mois, au lieu de 51,16 \$, pour les personnes de 65 ans ou plus recevant un SRG au taux de 1 à 93 %.

Tableau comparatif des tarifs

Contribution en pharmacie

| Type de tarif | Du 1 ^{er} juillet 2015 au 30 juin 2016 | Du 1 ^{er} juillet 2014 au 30 juin 2015 |
|--|---|---|
| Prime annuelle | De 0 à 640 \$ | De 0 à 611 \$ |
| Franchise | 18 \$ | 16,65 \$ |
| Coassurance | 34 % | 32,5 % |
| Contribution maximale mensuelle sans SRG | 85,75 \$ | 83,83 \$ |
| Contribution maximale mensuelle avec SRG | 51,83 \$ | 51,16 \$ |

La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) annonce qu'à compter du mercredi 1er juillet, la participation financière d'une partie des personnes inscrites au régime public d'assurance médicaments sera modifiée.



Source : RAMQ

Mieux vivre avec l'arthrite ?

Mieux vivre avec l'arthrite ? Oui, c'est possible !!!

NOUVEAU À RIMOUSKI !!

Réservez tous vos mercredis de novembre (4-11-18-25) et décembre (2-9), de 13h30 à 15h00, pour assister à des ateliers d'autogestion de l'arthrite.

Lors de ces rencontres, nous aborderons des sujets qui vous touchent au quotidien sous forme d'échange en groupe, tels que :

1. Comprendre les mécanismes de l'ar-

thrite; 2. Quels exercices faire; 3. Comment contrôler les douleurs et les raidissements; 4. Le but recherché par la médication; 5. Comment mieux gérer le stress et conserver son énergie; 6. Et enfin comment se préparer lors des visites chez nos intervenants (médecin, physiothérapeute, infirmière,...), pour avoir le maximum d'informations.

Cette formation est offerte grâce au support de la Société de l'Arthrite et du Centre de Rhumatologie de l'Est du Québec à Rimouski, pour aider les personnes vivant quotidiennement avec les symptômes de

l'arthrite.

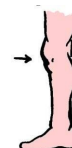
Le prix d'inscription est de \$5.00 et il inclut la documentation pour les 6 ateliers.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, communiquez avec Lucie :

Courriel : martellucie30@gmail.com

Téléphone : 418-725-4044

** Inscription obligatoire. Places limitées.



-30-



Malgré ses caprices en début de saison, Dame Nature a été généreuse envers nous. Jeudi 27 août, 30 personnes ont participé à notre tournoi de golf annuel

Le soleil était au rendez-vous et le tout s'est déroulé dans la bonne humeur et un bel esprit de camaraderie.

Le souper qui suivit fut aussi une réussite: repas et service excellents, animation par notre ami Réjean Pigeon, prix de participation et de présence.

Merci à nos commanditaires et à l'AREQ de notre secteur.

Nous étions 78 à y prendre part.

Un grand merci et toutes nos félicitations à Jacques Beudet qui a organisé le tout de main de maître.

Au plaisir de vous revoir

Martine Brice pour le conseil sectoriel.



Un grand merci et toutes nos félicitations à Jacques Beudet

CONDITION DES FEMMES.

RÔLE DE LA RESPONSABLE SECTORIELLE DU COMITÉ DE LA CONDITION DES FEMMES.

Élabore le plan d'action sectoriel en regard du plan d'action du Comité sectoriel de l'AREQ et le soumet pour approbation au Conseil du secteur.

Ce plan d'action doit inclure également l'organisation de la Journée de la Femme : thème de l'année commenté, repas choisi, conférencier ou conférencière invitée sur un sujet en relation avec les objectifs du Comité et être accompagné du budget nécessaire à sa réalisation.

Participe à deux rencontres régionales sous la direction de la responsable régionale du CCF et y fait valoir les préoccupations de son secteur.

Première rencontre : connaître les objectifs du CCF au niveau régional dans le but de les adapter aux objectifs de son milieu.

Deuxième rencontre : mettre en commun les réalisations de l'année et échanger sur les difficultés rencontrées.

Une fois environ aux trois ans, le CCF national convoque tous les comités des secteurs de toutes les régions pour une formation générale.

Rédige un rapport des objectifs réalisés à la fin de chaque année et le transmet au Conseil sectoriel. Ce rapport devra aussi être présenté verbalement à tous les membres lors de l'Assemblée générale annuelle du secteur.

La réalisation de toutes ces tâches doit se faire en concertation avec la personne qui assume la présidence sectorielle ou la ou le répondant politique.



Mot de la présidente régionale



Bonjour à vous tous,

Quelques mots pour vous donner des nouvelles de la région...

En septembre, les personnes à la présidence de votre secteur et moi-même avons planifié notre calendrier pour l'année.

En octobre, c'est la rencontre régionale. Les membres des conseils sectoriels peuvent échanger entre eux. On partage ainsi nos bons coups. Lors de cette activité, Madame Rachel Fournier, responsable de la Fondation Laure-Gaudreault, nous fera mieux connaître la Fondation qui célèbre ses 25 ans.

En novembre, les personnes responsables de comités régionaux et sectoriels recevront une formation sur leur comité respectif. Certains à Québec et d'autres à Matane. Vous en aurez des nouvelles prochainement si ce n'est pas déjà fait dans vos bulletins sectoriels ou lors d'activités.

De plus, les personnes responsables du site Web ainsi que la personne à la présidence de votre

secteur bénéficieront également d'une formation donnée par Do-

Enfin, un événement important pour la région Bas-St-Laurent-

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.

minic Provost. Cette dernière se veut une démarche d'accompagnement afin de renouveler ou de mettre en place un site Internet

En février et mars, les personnes responsables de comités : assurances, condition des femmes et condition des hommes se rencontreront à leur tour à Québec.

En mars, les personnes responsables des comités : action sociopolitique, environnement et retraite se réuniront à Matane.

Toutes ces formations visent un seul objectif, vous permettre d'être bien informés sur les dossiers pertinents pour nous tous, les personnes âgées. On vous transmettra toute cette information par les moyens de communication de votre secteur : bulletin sectoriel, site Web ou lors d'activités. De plus, si vous voulez être à la fine pointe de l'information concernant l'AREQ et ce à tous les vendredis, inscrivez-vous à l'infolettre.

Quant aux personnes à la présidence sectorielle, nous nous rencontrerons lors des conseils nationaux et deux autres réunions sont planifiées, l'une en janvier et la dernière en mai.

Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord... C'est l'Assemblée générale régionale (AGR) qui aura lieu dans le secteur Côte-Nord, Baie-Comeau au Manoir de Baie-Comeau, mercredi 25 mai 2015 à 9 heures. Je vous y invite en grand nombre, c'est l'instance représentative de la région et tous les membres de chacun des secteurs la forment.

Une petite croisière sur le traversier F-A-Gauthier vous intéresse, c'est une bonne occasion de la faire. Nous planifions un fonctionnement qui facilitera la traversée à un coût moindre.

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.

Relais pour la vie

Belle fin de journée, nuit fraîche mais étoilée... les conditions étaient belles pour ce 13^{ème} Relais pour la Vie.

Notre équipe était fidèle au poste, composée de:

Nicole Lavoie, capitaine, Nicole Coulombe, Nicole Landry, Monette Lévesque, Réjean Pigeon, Rolande Berger, Francine Fortin, Yvette Guimond, Louise Nadeau, Diane Ross et Martine Brice et à laquelle se sont joints quelques autres membres de l'AREQ.

Belle expérience à vivre, à partir du premier tour assuré par les porteurs d'espoir.



Bravo à eux!

Monsieur Raynald Caissy a livré un témoignage émouvant. Puis, tout au

cours de la nuit, la marche a donné lieu à l'expression de diverses émotions : tristesse, espoir, joie, fraternité, paix....

Un grand merci à Nicole Lavoie pour son dévouement et son efficacité dans la préparation de l'activité

Au matin, les liens se resserrent autour d'un copieux déjeuner, dans la bonne humeur malgré la raideur des articulations et la fatigue.

Notre équipe a ramassé des sommes de 665,\$ en luminaires et 2 909,\$ en dons, pour un grand total de 3 574,\$
Belle performance!

Le rendez-vous est pris pour l'an prochain avec, même, de nouvelles recrues;

n'est-ce pas, Émilien?

Un grand merci à Nicole Lavoie pour son dévouement et son efficacité dans la préparation de l'activité.

Martine Brice

Condition des hommes



Pour l'année 2015-2016, les membres du Comité de la «Condition des hommes (réalités masculines)» sont : Denis J. ROY, Réal BEAUPRÉ et Robert DELISLE.

Les membres du Comité local se référeront au plan d'action convenu pour la «Condition des hommes» en y associant des actions à mener tout au long de l'année en cours :

- 1 informer les membres en matière de santé physique et mentale par le biais de conférences, recherches, etc. (explorer les possibilités d'avoir recours aux services d'un conférencier pour répondre aux préoccupations actuelles des hommes retraités...);
- 2 faire la promotion des différents groupes et ressources qui appuient les personnes proches aidantes, notamment «l'appui pour les personnes proches aidantes d'aînées»;

- 3 présenter et susciter des échanges sur des dossiers d'actualité liés aux intérêts des hommes retraités et aînés (*une quinzaine d'hommes réunis dans une activité à caractère festif dans un lieu tel le Doolys...*);

- 4 participer aux débats sur les enjeux relatifs aux hommes retraités et aînés et en initier selon la conjoncture (*promouvoir la possibilité de tenir un repas exclusivement réservé aux hommes en vue de se partager des points de vue et de créer des connivences...*);

- 5 promouvoir la «Journée internationale des Hommes» du 19 novembre (*participer à la promotion de la «Journée internationale des hommes» de 2015 en installant l'affiche dans des lieux publics et en faisant quelques rappels par le biais du site Internet, du bulletin «Autrement dit...» et lors du petit-déjeuner de l'AREQ, secteur F «Rimouski-Neigette»...*);

Nous vous invitons, «tous» et toutes, à participer aux activités qui seront mises de l'avant dans les prochains mois afin de donner suite aux attentes qui ont été manifestées lors du 45^è Congrès de l'AREQ à Sherbrooke en juin 2014.

- 6 pour le secteur OIF, contacter les hommes nouveaux retraités à l'AREQ afin de les sensibiliser à l'existence du comité de la «Condition des hommes (réalités masculines)» et

aux objectifs qu'il poursuit (*procéder à une rencontre exploratoire des préoccupations d'hommes d'ici lors d'un «5 à 7»...*).

- 7 demander au Conseil sectoriel «F» de dégager un budget de 500,\$ en vue de procéder à la réalisation de l'ensemble de ces activités.

Nous vous invitons, «tous» et toutes, à participer aux activités qui seront mises de l'avant dans les prochains mois afin de donner suite aux attentes qui ont été manifestées lors du 45^è Congrès de l'AREQ à Sherbrooke en juin 2014.

Denis J. ROY, responsable du Comité de la Condition des hommes (réalités masculines).

Village d'Antan

Notre fin d'année fut couronnée un voyage au Village d'Antan de Drummondville le 25 juin, sous la responsabilité d'Audette Joubert et de Magella Desrosiers. Animation et nombreux tirages ont fait bien des chanceux. Quelques personnes de la Mitis participaient à la randonnée. Au total, une quarantaine de membres ont profité d'une journée ensoleillée enrichissante d'histoire: découverte de nos ancêtres, débuts de plusieurs petits commerces artisanaux (savon, forge, journal...) Le site est merveilleux et à dé-

couvrir. Le repas appétissant de l'Auberge nous a permis des échanges très amicaux !

Margot Michaud



Accueil des nouveaux membres

L'accueil des nouveaux membres s'est tenu le jeudi 22 octobre, à l'Hôtel Rimouski. Quinze nouveaux ont fait leur entrée officielle.

Ces nouveaux retraités venant de divers milieux: adaptation scolaire, maternelle, primaire, secondaire, professionnel, éducation des adultes, Cegep et Institut maritime ont apporté un vent nouveau à notre secteur.

Un merci très spécial au comité formé de Monette, Diane, Yvette, Francine et Margot. Elles ont fait un magnifique travail.



Margot Michaud



Calendrier 2015-2016

Vendredi 11 septembre

Jedi 22 octobre, accueil des nouveaux membres

Vendredi 20 novembre, Condition des hommes

Jedi 10 décembre Fête de Noël

Vendredi 8 janvier

Vendredi 12 février

Vendredi 11 mars

Vendredi 15 avril

Jedi 12 mai, assemblée générale sectorielle

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

Dates à retenir

Déjeuner des bénévoles

Les prochains activités à ne pas manquer:

Le déjeuner de la Condition des Hommes, le 20 novembre.

La Fête de Noël le 10 décembre, dîner buffet à l'Hôtel Rimouski, 11 h.

Afin de récompenser l'impliquée de nos membres, le Brunch des bénévoles s'est tenu le 5 juin dernier au Golf l'Empress. Belle activité qui s'est déroulée dans l'enthousiasme et la bonne humeur. Les 105 personnes présentes ont profité de ces bons mo-

ments avant les vacances.

Margot Michaud



Fête de Noël

Le Père Noël aura-t-il le temps de venir nous voir?

De nombreux cadeaux, de la musique, des jeux...

Le comité est déjà à l'œuvre pour vous concocter une belle fête!

Margot Michaud

Le Père Noël aura-t-il le temps de venir nous voir?

