

# Autrement dit...



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

Année 2012 juin

## MOT DE LA PRÉSIDENTE



**B**onjour chers mem-  
bres,

La première année du triennat 2011-2014 tire à sa fin et nous nous devons de faire un court bilan de nos réalisations.

D'abord, le Plan d'action pour les trois prochaines années a été élaboré par le Conseil sectoriel et adopté à notre Assemblée générale du 11 mai dernier. Neuf déjeuners ont été organisés dont ceux de l'accueil des nouveaux

membres en novembre, de la St-Valentin en février, de la Journée de la femme en mars et de l'environnement en avril. Parmi les autres activités, le tournoi de golf en août, le party de Noël et les quilles ont connu un grand succès. Les deux projets « Toujours en action » furent très appréciés par nos membres participants. Le 25 avril a eu lieu la première rencontre sur la « Santé et vieillissement : mythes et réalités » A l'automne une deuxième rencontre est prévue sur le même thème.

Plusieurs membres de notre secteur termineront l'année en beauté en se rendant à New-York.

En terminant, je remercie les membres du Conseil sectoriel, les responsables des différents comités, tous les bénévoles qui se sont impliqués au cours de l'année et vous, chers membres, pour votre présence aux activités. Bon été, beaucoup de soleil et de plaisir.

*Magella Desrosiers*

### Dans ce numéro :

Mot de la Présidente	1
Présidente régionale	1
L'environnement	2
Toujours en action	2
Conditions des femmes	2
Activité golf	3
Tableau du 35e	3
Souvenons-nous	4
Horaire	4
50 ans à l'AREQ	4
L'environnement	4
Assurances	4
Bon été	4

### Comité Bulletin

Réal Beaupré

Anne-Marie Desrosiers

Thérèse Lepage

Catherine Lévesque

Ghislaine Malenfant

Laurence Morais

### Collaboration de:

Gisèle Beaulieu

Magella Desrosiers

Nicole Gagnon

Réjean Pigeon

Louiselle Roussel

Claire-Louise Tardif



**B**onjour à toutes et à tous,

Une autre année aréquiennne tire à sa fin... même si on pensait qu'elle serait calme, car le Congrès était passé, elle nous a apporté son lot de causes à défendre et d'activités à organiser.

Que l'on parle de Conseils sectoriels pour le secteur, de Conseils et d'Exécutifs régionaux pour la région, de rencontres régionales pour les membres élus, nous

travaillons toujours pour une meilleure vie pour les aînés. Nos responsables de Comités ont eu des rencontres formatrices pour parler de pauvreté, de mythes et réalités... les personnes aînées, un poids pour la société, de renseignements sur les régimes de retraite, du Comité consultatif à la CARRA pour l'indexation. J'espère que tous ces efforts d'information se rendront dans votre milieu car c'est vous la base de l'AREQ.

Bravo à toutes les personnes qui assistent aux activités préparées spécialement pour vous et bienvenue aux autres qui pensent que ce n'est pas pour elles. Venez-y voir, peut-être que vous trouverez ça intéressant... On s'occupe de nos affaires et des vôtres en même temps!

Je profite de l'occasion pour remercier tous les membres bénévoles qui mettent en pratique

la mission de l'Association : promouvoir et défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux et économiques de ses membres et de personnes aînées et à contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. L'AREQ affirme sa volonté de reconnaître le principe de l'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

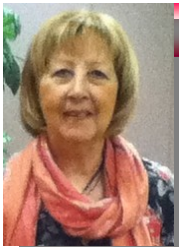
Au plaisir de vous rencontrer et je demeure toujours disponible pour répondre à vos demandes.

En terminant je vous souhaite un été rempli de soleil avec plein d'activités en famille... Bonnes Vacances!

Robert Orben disait : « Être en vacances, c'est n'avoir rien à faire et avoir toute la journée pour le faire. »

*Nicole Gagnon*





## COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT PAR: GISÈLE BEAULIEU

### La santé et les cosmétiques

Lors de la rencontre du déjeuner de l'AREQ à l'hôtel Rimouski, le 9 mars 2012, notre comité a donné des informations et remis un dépliant aux membres pour aider à mieux comprendre la composition des produits de beauté (sigles à connaître-INCI) et des renseignements sur les huiles végétales, les huiles essentielles ainsi que quelques recettes de crèmes et d'huiles de beauté. Nous avons fait le tirage d'un livre sur le sujet et de quelques huiles de beauté. Nous ne pouvons trop vous rappeler que la

beauté et la santé de la peau impliquent aussi une bonne protection solaire, en toutes saisons, lors des activités extérieures.

Pour faire suite à nos informations sur le sujet de cette rencontre, nous vous suggérons plusieurs sites intéressants complémentaires :

[www.lessentieldejulien.com](http://www.lessentieldejulien.com)

Ce site nous livre une multitude de recettes et de trucs de beauté. On accède à des sujets récents (défilement flèches horizontales) et à des sujets plus anciens (défilement flèches verticales). On peut visionner une vidéo selon le

sujet choisi, en cliquant la flèche sur la photo à gauche.

[www.aromzone.com](http://www.aromzone.com)

Ce site aide à comprendre les composantes et l'utilisation d'huiles essentielles.

[valia65.canalblog.com](http://valia65.canalblog.com)

Ce site nous divulgue des recettes de santé et de beauté. Ex. : fabrication d'une eau florale avec des fleurs... Ce site nous explique les composants toxiques ou non de divers produits cosmétiques.

[www.laveritesurlescosmetiques.com/](http://www.laveritesurlescosmetiques.com/)



### L'AREQ JOUE D'AUDACE ET GAGNE !

Un projet à caractère inédit a été proposé à nos membres le 16 mars dernier. C'est ainsi que, pour la toute première fois de l'histoire de notre organisme, ceux-ci ont pu vivre une journée avec des jeunes de l'école Paul-Hubert.

En après-midi, les 49 membres présents ont été en mesure d'apprécier une présentation variée d'expériences d'implication communautaire, vivre de

## AREQ toujours en action

près la ligue d'improvisation du Paul-Hubert et découvrir des talents musicaux et de conteurs.

Un cocktail animé et un souper-pizza précédèrent une conférence fort appréciée d'un ancien joueur de l'Océanic, Dave Malenfant. Ponctué d'anecdotes savoureuses, cet entretien d'une trentaine de minutes nous a fait découvrir le cheminement d'un athlète sérieux qui voulait allier les études à la passion pour son sport.

La journée se termina de belle façon, l'AREQ invitant une quaran-

taine de jeunes à assister à la victoire de l'Océanic sur les Saguenéens de Chicoutimi.

L'AREQ aura donc gagné son pari de présenter un projet intergénérationnel unissant jeunes... et très jeunes.

Et, ne voulant pour rien au monde rater cette journée bien remplie, notre présidente régionale, madame Nicole Gagnon, fit le voyage spécialement de la Côte-Nord pour y assister.



## COMITÉ DE LA CONDITION DES FEMMES

Le 09 mars, à l'occasion de la Journée de la femme, le comité de la Condition féminine, en collaboration avec le Conseil sectoriel a organisé une conférence. Le thème était : « La prévention de la violence chez les aînés ». La conférencière, Mme Hélène Garon, travailleuse sociale au CLSC de Rimouski nous a sensibilisés aux gestes, paroles, et faits observables qui laissent percevoir qu'il peut y avoir de la violence

ce envers une personne aînée. Elle nous a permis d'améliorer notre vigilance et d'être davantage prévoyants devant ce phénomène. Mme Garon nous a aussi invités à douter, questionner, intervenir et porter plainte lorsque nos observations se reproduisent.

Nous devons nous souvenir que ces personnes fragilisées ont participé à construire notre histoire et bâtir la

société dans laquelle nous évoluons. Elles méritent « la dignité ».

Nous nous sommes quittés sur une pensée que voici : « *Vous êtes une personne dans le monde, mais vous pouvez être le Monde pour une personne.* »

*Louiselle et Claire-Louise, pour le comité.*





Jacques Beaudet

## C'est le temps d'y penser...

À tous les membres et leurs conjoints ou conjointes, l'AREQ vous invite à participer à cette activité de l'année 2012–2013.

**Activités:** Golf: 9 trous, formule mulligan (équipe

## Golf pour débiter la nouvelle année de l'AREQ

de 5 joueurs).

**Souper:** Offert aussi aux membres de l'AREQ et conjoints et conjointes, qui n'ont pas participé au tournoi.

**Endroit:** Club de golf Val-Neigette de Rimouski (Ste-Blandine).

**Date:** Le jeudi 23 août 2012

**N.B.:** D'autres informations vous seront communiquées au mois d'août 2012.

« **Activité à mettre à votre agenda dès maintenant...** »



### Tableau du secteur 01 F

### Rimouski-Neigette pour le 35<sup>ème</sup> de l'AREQ régional

Cette année, la région 01 (Bas-St-Laurent, Gaspésie, Côte-Nord, Îles) fête ses 35 ans d'existence. Pour cette occasion, Madame Nicole Gagnon, présidente régionale, a demandé à chaque secteur de la région 01, d'illustrer sur une affiche, l'historique sectoriel depuis leur fondation. Pour nous, le Conseil sectoriel a confié la réalisation du tableau à madame Louiselle Roussel qui s'est acquittée de cette tâche avec brio.

Lors de l'Assemblée régionale du 24 mai à Amqui, tous les tableaux seront exposés. Il sera facile de consulter toute l'histoire de notre région. Après cette rencontre, notre tableau sectoriel

sera placé bien en vue dans le bureau de l'AREQ Rimouski-Neigette, à l'école Langevin.

### Magella Desrosiers, présidente

#### Explications du contenu du tableau.

Le tableau que vous apercevez à l'écran raconte la vie de l'AREQ de notre secteur depuis ses débuts en 1980.

Vous y voyez la photo et le nom de la fondatrice de l'AREQ au niveau provincial en 1961, madame Laure Gaudreault. Sous son nom, on peut lire les noms des présidences régionales de la région 01 qui se sont succédé.

Les photos des autres personnes sont celles des présidentes et prési-

dents de notre secteur 01 F Rimouski-Neigette. La photo du conseil actuel figure au centre avec le nom de madame Magella Desrosiers, présidente, entourée des autres membres du conseil.

Nous avons inclus la photo de l'ancien logo ( la flamme) et celle du journal (Brise d'Automne) dont la première parution date de 1993. Les photos du nouveau logo et du journal parus en 2008 font aussi partie du tableau. Les couleurs des différents logos ont été utilisées dans ce montage.

Des lys d'eau apparaissent en toile de fond et rappellent que notre secteur est bordé au nord par le fleuve Saint-Laurent sur une longue distance.

Une photo de la ville et une carte géographique identifient le territoire de notre secteur et nous font mieux comprendre son nom, secteur 01 F Rimouski-Neigette.

Pour couronner le tout et pour rappeler le dévouement des personnes faisant partie actuellement du conseil sectoriel et de toutes les personnes y ayant déjà œuvré au sein de notre Association, deux mots résumant l'implication de ces gens qui ont mis leurs compétences et leurs talents au service des membres et des idéaux défendus par l'AREQ :

**ENGAGEMENT**

**SOLIDARITÉ**

Louiselle Roussel, conceptrice du tableau



# Prenons un temps pour nous souvenir de ...

## Calendrier des activités 2012-2013

### DE RETOUR LE 23 AOÛT AVEC LE GOLF AU CLUB DE GOLF VAL-NEIGETTE



D'autres activités pourront s'ajouter à cette liste. Pour plus d'informations, veuillez consulter Vie sociale dans le Progrès-Echo et la chronique de Thérèse Martin dans le journal l'Avantage

Magella Desrosiers 418-723-1684

Audette Joubert 418-723-6969

## L'AREQ : 50 ans d'histoire, reflet d'un avenir prometteur!

### Que s'est-il passé en 1969

- Indexation des pensions pour ceux qui étaient à la retraite depuis 1961.
- En 1982, on limite à IPC-3% ce qui fait que notre pouvoir d'achat est diminué depuis 27 ans.
- Tout un gain parce qu'on se bat encore pour la cause!

- Elle connaît des débuts difficiles surtout à cause de l'étendue géographique et la quasi-absence de budget

### Que s'est-il passé en 1977

- Création de la région oi: Bas-St-Laurent-Gaspésie (uniquement)



## COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT



### Selon l'émission : La vie en vert,

Dans le monde, 15 milliards de crayons de mine sont utilisés chaque jour, soit 450 crayons à la seconde; un arbre permet de fabriquer plusieurs centaines de crayons.



## ASSURANCES



Pour rejoindre le responsable des assurances Gaetan Desrosiers:

Tél : 418-723-4041



L'équipe de l'AREQ a amassé la somme de 2400 dollars ( 2085\$ en dons, 315\$ en luminaires ) pour le relais pour la vie du 9 juin prochain.

*Rigéan Pigeon*

