



Autrement dit...



Association des
Retraitées et retraités
de
l'Éducation et des
autres services pu-
bls du Québec

jean-paul.gagne@cgocable.ca

Novembre 2017 933 membres



Mot de la présidente Marie-Marthe Dionne

Équipe du bulletin

- Réal Beaupré
- Anne-Marie Desrosiers
- Magella Desrosiers
- Marie-Marthe Dionne
- HENRY FORREST RESPONSABLE
- Francine Gaudreau
- Thérèse Lepage
- Ghislaine Malenfant
- Laurence Morais
- Diane Chevrier

Bonjour à vous toutes et tous,

Il me fait plaisir de communiquer avec vous, par le biais du bulletin sectoriel, afin de vous informer sur votre association. La pause estivale étant terminée, le conseil sectoriel s'est remis au travail pour vous

concocter des activités qui sauront vous plaire tout au cours de la saison 2017-2018. Au moment d'écrire ces lignes, nous avons déjà profité de 4 activités soient : le tournoi de golf en août, le déjeuner de septembre, le dîner pour souligner la fête des 75 ans et le déjeuner d'accueil des nouveaux membres en octo-

bre. Les comités fonctionnent rondement. Lors du dernier déjeuner, une nouvelle retraitée a accepté de prendre en charge le comité des femmes, qui était vacant depuis quelques années. Félicitations madame Marthe Leclerc! Soyez assurée du soutien du conseil sectoriel. Nous sommes à la recherche d'un membre pour combler un des postes au conseil sectoriel. Par votre implication, vous contribuez au dynamisme et à la santé de votre association. Ce sera toujours un plaisir de vous côtoyer lors des prochains déjeuners! À bientôt!

Assemblée régionale à Rimouski



Voici le comité organisateur pour l'assemblée régionale tenue à Rimouski. Texte page 2

Relais pour la vie



Notre équipe du Relais pour la Vie, toujours dirigée par Nicole Lavoie. Texte page 2.

Dans ce numéro :

- Assemblée régionale 2
- Relais pour la vie
- Chronique de Simon, Retour du golf 3
- Mot de la présidente nationale 4
- Premier Déjeuner Comité des hommes 5
- La fête de nos 75 ans 6
- Photo de nos 75 ans 7
- Horaire 2017-2018 8
- Voyage
- Fête Noël
- L'environnement
- Bénévole



Assemblée régionale



Magella Desrosiers Monique Blais

Entraide +
Participation = Force

Ce jeudi 18 mai
s'est tenue notre assemblée générale régionale,
regroupant 223 membres des 11 secteurs



Le programme était chargé, mais tout s'est déroulé normalement: PV de l'an passé, rapport de la présidente et des responsables de comités régionaux: attribution des bourses de l'AREQ et de l'argent de la FLG. La vice-présidente, madame Lise Lapointe nous adressé quelques mot. Elle a déposé sa candidature pour la présidence au national. Le dîner était servi dans la salle à manger, magnifiquement décorée par les membres du comité: mesdames Margot Michaud, Francine et Diane Gaudreau, Anne-marie Desrosiers, Cécile Fortin et

Nicole Nicolas. Toutes nos félicitations, mesdames!



La chorale Les Voix D'Or nous a ensuite offert une admirable prestation.



La présentation de la région et particulier du secteur fut expliquée par Margot dans un magnifique texte qui a charmé tout le monde, y compris monsieur Marc Parent



maire de Rimouski Margot, tu nous avais caché tes talents de poète! La journée s'est terminée par une reconnaissance aux membres qui terminaient leur mandat.

L'an prochain, l'AGR se tiendra le 24 mai à Matane; c'est un rendez-vous.

Martine Brice



Relais pour la vie



Responsable
Nicole Lavoie
Des dons
3 351,00\$, notre
record!

Malgré ses caprices des derniers temps, Dame Nature nous a choyés en cette soirée du 3 juin, nous offrant une nuit douce, étoilée, parfumée par les fleurs des amélanchiers et surtout, sans pluie ni vent. Notre équipe du Relais pour la Vie, Toujours dirigée par Nicole Lavoie

comptait 12 personnes auxquelles se sont joints par moments d'autres membres de l'AREQ. Nous avons recueilli 740,\$ pour la vente de luminaires et 2 611,\$ en dons, pour un total record 3 351,\$. ! Belle nuit d'échanges, de rencontres, de partage, de recueillement et moment propice pour apprécier la Vie et notre santé...

*Chaleureux merci à tous nos donateurs, aux participants et à Nicole, notre vaillante capitaine!
Et à l'année prochaine...
Martine Brice*



Chronique de Simon!

simonouelletssq@globetrotter.net

À compter du 15 septembre 2017, il y aura un changement aux factures émises en pharmacie lors de l'achat de médicaments. En effet, l'adoption récente du projet de loi 92 vise à encadrer les pratiques commerciales et exige de la part des pharmaciens plus de détails sur la facture des médicaments d'ordonnance. Cette nouvelle pratique permettra principalement à mieux informer et à protéger les assurés.

Contrairement à avant, la nouvelle facture détaillée qui dorénavant vous sera remise en pharmacie lors de vos achats de médicaments d'ordonnance indiquera clairement et distinctement : - le coût du médicament; - les honoraires professionnels du pharmacien; - la marge du grossiste (celui qui distribue les mé-

dicaments aux pharmacies). Pour les médicaments couverts par le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, la nouvelle mesure de facture détaillée n'aura pas de fortes incidences puisqu'au public, les honoraires des pharmaciens sont fixés par le gouvernement du Québec et sont les mêmes pour tous.

Pour les médicaments hors liste d'ASSUREQ

Pour les médicaments couverts par un régime privé (comme les médicaments hors liste dans le régime d'assurance collective ASSUREQ), la facture peut varier d'un endroit à l'autre puisque les pharmaciens établissent eux-mêmes le montant de leurs honoraires. Les honoraires d'un pharmacien peuvent varier du simple

au double d'une pharmacie à une autre, à l'intérieur d'une même région. Dans un cas où dans l'autre, cette nouvelle mesure de transparence permettra une meilleure compréhension du montant payé ainsi qu'une sensibilisation des choix que l'assuré peut faire en tant que consommateur. Nous vous rappelons que l'augmentation de la consommation des médicaments d'ordonnance, le coût des médicaments et les honoraires des pharmaciens a une influence sur le montant des primes d'assurance payé par l'assuré. Nous vous invitons à surveiller l'édition hiver du magazine Quoi de Neuf puisqu'un article plus complet sur le coût des médicaments et la facture détaillée y paraîtra..



Pas besoin de pilule



Le retour du golf pour débiter l'année de l'AREQ

- Le 24 août, se déroulait le tournoi de golf de l'AREQ au club de golf l'Empress de Pointe-au-Père.
- Vingt-six golfeuses et golfeurs regroupés en six équipes ont participé à l'événement. La victoire a souri au groupe des colibris avec un pointage de 34 soit 2 coups sous la normale.

L'activité s'est poursuivie dans la bonne humeur avec un souper regroupant 60 convives, le tout agrémenté par la distribution de prix de présences.

Nous remercions les participantes et les participants.

L'invitation est lancée pour l'an prochain!



Les organisateurs:
Gilles Duchesne, Ghislain Martin



Le mot de la présidente nationale



Lise Lapointe
Présidente nationale

Quand avoir droit à deux bains par semaine devient un idéal social ...

Mardi dernier, en conférence de presse, deux ministres font une annonce « de la plus haute importance » : désormais, les aînés vulnérables auront droit à un deuxième bain en CHSLD.

Bien évidemment, nous saluons le fait qu'enfin, des montants supplémentaires seront accordés pour répondre aux besoins d'hygiène de base des personnes hébergées. Il faut souligner chaque gain pour les aînés. Or, au travers des applaudissements, plusieurs se demandent s'il ne s'agit pas d'une annonce pour faire oublier la hausse de salaire substantielle accordée aux médecins. Un bain de plus par résident contre un chèque de 40 000 \$ à chaque omnipraticien, n'est-ce pas en fait un prix de consolation pour nos aînés? Depuis le temps que les organismes d'aînés réclament ces bains et qu'ils doivent se buter à un ministre froid et complètement fermé à l'idée, il est plutôt difficile d'évacuer le cynisme qui nous habite.

D'autre part, certains voient dans cette annonce un défi considérable, voire insurmontable, car la main-d'œuvre qualifiée n'est pas suffisante dans toutes les régions. Nous appre-

nions d'ailleurs que seulement pour l'Abitibi-Témiscamingue, on évaluerait à près de 400 le nombre de postes vacants pour des préposés en CHSLD. Aussi, faut-il le rappeler, les équipes de soins actuelles sont déjà surchargées en raison des compressions budgétaires récurrentes et des multiples transformations qu'a connues le réseau de la santé au cours des dernières années. De surcroît, les médecins se font de plus en plus rares en CHSLD.

Mais, au-delà de ces facteurs techniques et politiques, tout aussi valables soient-ils, il y a aussi un grand questionnement à faire sur le principe derrière tout ça. Nous entendons souvent que l'on juge la qualité d'une société de la façon dont elle traite ses aînés. Si, au Québec, avoir la bénédiction d'un deuxième bain représente ce « monde meilleur » pour lequel nous contribuons tous collectivement, à l'évidence, nous avons encore beaucoup de chemin à faire. Il faut donc en revenir encore une fois à cette question fondamentale : quelle est la place des aînés dans notre société?

Nous, les personnes aînées, voulons des soins de santé adéquats lorsque l'on est malade ou en perte d'autonomie.

Qu'en situation de vulnérabilité, nous puissions vivre dans un environnement sécuritaire et à l'abri de la maltraitance. Nous sommes des citoyennes et des citoyens à part entière et tenons à être respectés.

Enfin, nous voulons rappeler que le vieillissement n'est que le prolongement de la jeunesse. Que ceux et celles qui élaborent les lois, les politiques et les réformes d'aujourd'hui se rappellent qu'ils façonnent aussi leur avenir lorsqu'ils prennent des décisions qui touchent les aînés. L'enjeu est global.

Merci pour le deuxième bain, monsieur Barrette. En espérant que ce soit le présage d'une plus grande considération de l'enjeu du vieillissement de la population.

Lise Lapointe

Présidente de l'AREQ

Rachelle St-Pierre membre du comité action sociopolitique



Premier déjeuner 2017-18



Nous avons été heureux d'accueillir 64 personnes lors de notre déjeuner de septembre. La présence de nouveaux membres du département d'Esthétique et coiffure fut remarquée.

Nous vous attendons en grand nombre pour le déjeuner du 24 novembre, organisé par le comité des hommes.

Henry Forrest du comité sectoriel et responsable du journal.



Projet «Toujours en action»

Le projet «Toujours en action» est débuté depuis le 19 septembre. C'est une session de 10 semaines sur la méditation et le yoga.

24 personnes s'y sont inscrites.

Toujours dans le but de répondre à vos

attentes, nous sommes en réflexion pour élaborer le projet de janvier 2018.

Marie-Marthe Dianne



19 novembre «Comité des hommes»



Pour l'année 2017-2018, les membres du «Comité des hommes» sont : Denis J. ROY et Robert DELISLE. Vous re-

marquez la nouvelle appellation qui a été retenue au Congrès du mois de juin 2017 : ce sera désormais l'appellation «Comité des hommes». Il en sera de même pour le «Comité des femmes» tant aux niveaux sectoriel et régional qu'au niveau national de l'AREQ.

Pour ce qui est du «Plan d'action sectoriel», il sera articulé dans le prolongement des résolutions du Congrès de Lévis du mois de juin 2017. Le «Plan

d'action national» sera explicité lors de la rencontre du 15 novembre 2017 de tous les comités nationaux de l'AREQ. Ils seront réunis pour avoir une vue globale et partagée de toutes les actions à mener à

l'AREQ pour les trois prochaines années.

À notre niveau sectoriel, nous devrions poursuivre notre sensibilisation en faveur d'une meilleure santé physique et mentale par le biais de conférences et de recherches menées au sujet des hommes âgés et retraités. Nous procéderons également à la promotion de la «Journée internationale des Hommes» du 19 novembre dont le thème de cette année est «Partenaires pour l'avenir» (voir page 26 du dernier «QUOI de neuf» de l'AREQ).

Denis J. ROY, responsable du Comité des hommes.

N'oubliez pas notre déjeuner le 24 novembre.

Texte de Rachel St-Pierre pour la fête de nos 75 ans

Chers jubilaires,

Au fil des jours, des anniversaires nous échappent... Mais celui-ci, votre association veut le souligner. Vous avez 75 ans cette année, trois quarts de siècle. Beau contrat!

Votre arrivée, alors que les nations se déchiraient, témoigne de la foi et de la confiance courageuse de vos parents. Vous avez fait vos premiers pas et appris à sourire et à parler alors que les mauvaises nouvelles nous parvenaient d'outre-Atlantique.

Vous avez réussi à survivre à des épreuves et avez fait appel à des forces qui méritent respect. Toutes ces expériences accumulées, ces savoirs, cette vie intérieure riche que vous vous êtes bâtie au fil des ans vous rendent d'autant plus précieux, recherchés et admirés.

Célébrer un anniversaire, c'est souvent l'occasion de réfléchir sur le temps qui passe. On peut arrêter les horloges, mais le temps n'en continue pas moins de courir.

Notre histoire collective laisse, à chacun, un 75^e à se rappeler. Remontent en surface, d'abord, les souvenirs de noirceur :

Lié par ses engagements, Mackenzie King annonce la tenue d'un plébiscite. Canadiens et Canadiennes doivent répondre à cette question : « Consentez-vous à libérer le gouvernement de toute obligation résultant d'engagements antérieurs restreignant les méthodes de mobilisation pour le service militaire? » 71,2 % des Québécois répondent NON, mais les huit autres provinces donnent une majorité de 63,7 % au Oui. Il y aura donc conscription, que le Québec le veuille ou non.

Des affiches font leur apparition : « C'est la guerre, n'achetez que le nécessaire ». Pour participer à l'effort de guerre, les Canadiens sont contraints à un système de rationnement. Chaque famille reçoit un carnet donnant droit à des quantités précises de beurre, de viande, de lait, de sucre.

Les Fusiliers Mont-Royal, commandés par Dollard Ménard, participent au débarquement de Dieppe. Sur les 5000 soldats canadiens, seuls 2000 peuvent être embarqués et ramenés en Angleterre. Les autres sont tués ou faits prisonniers par les Allemands. Un horrible échec!

Le navire SS Carolus est coulé par un sous-marin allemand à une dizaine de kilomètres en aval de Rimouski. En tout, c'est une vingtaine de navires transportant des denrées vers l'Europe qui sont torpillés par les U 553 allemands. On a appelé cet épisode la Bataille du Saint-Laurent.

En France, il devient interdit aux Juifs, dès l'âge de six ans, de paraître en public sans porter l'étoile jaune juive.

Sur ordre des autorités allemandes avec la collaboration de la police française, 13 152 Juifs sont entassés dans l'enceinte du Vélodrome d'Hiver de Paris dans des

conditions abominables avant d'être déportés dans des camps. On parle, depuis, de la Rafle du Vél d'Hiv.

Après un an et demi d'expérimentation, le physicien Enrico Fermi et son équipe réussissent à faire fonctionner la première pile atomique.

En revanche, parce que le soleil parvient toujours à percer les nuages, il y eut de quoi mettre des étincelles dans les yeux :

les institutrices de Montmagny décident de quitter momentanément leur fonction en signe de protestation après avoir réclamé le traitement annuel de 400 \$ recommandé par le département de l'Instruction

publique. Après deux semaines d'absence, elles reprennent le chemin de l'école, la commission scolaire ayant compris le bien-fondé de leurs revendications.

Félix Leclerc publie Adagio. Antoine de Saint-Exupéry publie Pilote de Guerre et écrit Le Petit Prince. Albert Camus plonge les lecteurs dans l'absurde avec L'Étranger et écrit La Peste. Anne Frank, jeune juive de 13 ans, réfugiée à Amsterdam, reçoit un petit cahier bien précieux dans lequel elle commence l'écriture de son journal.

Casablanca, film américain, connaît un succès immédiat. Un long métrage de Disney, Bambi, est présenté à New York.

Roland Lebrun, connu sous le nom de Soldat Lebrun, interprète des chansons ayant la guerre pour thème : « Viens t'asseoir près de moi petite amie; dis-moi seulement que tu m'aimes ». Bing Crosby enregistre White Christmas; en pleine guerre, avec des paroles chargées de nostalgie, la chanson touche une corde sensible. Frank Sinatra donne son premier récital.

Maurice Richard fait ses débuts avec les Canadiens de Montréal.

Tous les bricoleurs connaissent le Duck Tape. Il est imperméable, souple et résiste à l'humidité. Le produit est fabriqué à la demande de l'armée américaine pour sceller hermétiquement les boîtes de munitions. On l'utilise ensuite pour réparer provisoirement et rapidement l'équipement, les véhicules ou même l'armement.

Sur notre terre, font leur premier tour de piste : Barbra Streisand, Paul McCartney, Michel Drucker, Luc Plamondon, Michel Tremblay, Lise Watier...

Mais avant tout, chacune, chacun de vous :

Liste alphabétique des personnes de 75 ans pour l'année 2017



**BERNARD, Reynald Thérèse
LOUBERT**

**BOUCHARD, Fernande Bri-
gitte TREMBLAY**

CANUEL, Germaine

CARON, Robert Diane ROSS

CHRÉTIEN, Hélène

COULOMBE, Nicole

DUBÉ, Anne-Marie

**DUCHESNE, Denise Paul-
Émile MICHAUD**

FORTIN, Cécile

GUY, Hermann

**LÉVESQUE, J.-Rock Claudette
GAGNON**

**LÉVESQUE, Véronique Gaétan
DESROSIERS**

**LÉVESQUE, Madeleine Jeannette
PELLETIER**

MALENFANT, Ghislaine

MARTIN, Claudette

**NEAULT, Paulette Clairmont
NEAULT**

**OUELLET, Cha-
nel Normande BÉ-
RUBÉ**

PELLETIER, Nicole

PROULX, Serge

**RENAUD, Georget-
te Daniel PROJEAN**

SAVOIE, Thérèse

**ST-CHARLES, Jean-
Sosthènes**

ST-LAURENT, Céline

Conseil sectoriel :

**GAUDREAU, Francine
DESROSIERS, Magella
MICHAUD, Margot
FORREST, Henry**

Personne invitée :

OUELLET, Simon

Comité de l'Amitié :

**ST-AMAND, Gabrielle
NADEAU, Marie
ST-PIERRE, Rachel
BÉRUBÉ, Diane
CARON, Gisèle
OUELLET LÉVES-
QUE, Jeanne D'Arc
PROULX RIOUX, Ghi-
slaine**

Calendrier 2017-2018

Autrement dit...



Prenez note que les déjeuners auront lieu à l'Hôtel Rimouski à 9h30 sauf le 19 avril. 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

magellades@globetrotter.net

Marie-Marte Dionne 418 735-2628

Mamadionne@hotmail.com

- vendredi 24 novembre
- mercredi 13 décembre buffet de Noël (11h)
- vendredi 12 janvier
- vendredi 16 février
- jeudi 15 mars
- jeudi 19 avril 9h (Assemblée générale sectorielle)
- jeudi 17 mai

Sujet à changement.

Voyages

Nous étions 24 pour notre périple de l'été 2017 qui avait pour destinations : Toronto, Niagara Falls et les Milles-Îles.

Pour la comédie musicale "Mary Poppins", 26 personnes de Rimouski y ont assisté le 8 juillet et 10 autres le 5 août.

À l'été 2018, quelle destination nous attend ? Le choix n'est pas encore fait : Boston? Chicago? Saguenay? Les Maritimes? La Basse Côte-Nord ? On verra.

Francine Gaudreau 2e v-p



FÊTE DE NOËL

13 DÉCEMBRE HOTEL RIMOUSKI

Noël arrive à grands pas ! Soyez de la fête et venez nous rejoindre mercredi le 13 décembre 2017 dès 11 heures, à l'Hotel Rimouski. Un vin d'honneur et un buffet chaud vous seront servis.

Le Comité de Noël saura comme d'habitude créer l'ambiance : cadeaux, décor, surprises, etc...

Inscrivez-vous rapidement !

Margot Michaud, responsable



Joyeux Noël !



Comité de l'environnement et du développement durable

Le zéro déchet pour tout le monde

La semaine québécoise de réduction des déchets qui avait lieu du 21 au 29 octobre est passée, mais c'est tout au long de l'année que nous devons réduire nos déchets. Nous vous rappelons que malgré la hausse significative de la récupération et du recyclage, l'élimination représente 685 kg par habitant selon le dernier bilan 2015 de la gestion des matières résiduelles au Québec.

Tous les jours, nous payons pour des emballages qui, sitôt achetés, sont mis au rebut. Cela contribue inutilement à l'épuisement des ressources et à d'importants

impacts environnementaux, sans compter les coûts reliés aux systèmes de collecte, de tri et d'élimination de ces matières.

Nous devons donc poser des actions significatives pour prendre le virage de la réduction à la source et réduire notre empreinte écologique.

Voici quelques conseils pour réduire facilement vos déchets quotidiens :

- 1 : Avoir toujours un sac en tissu naturel.
- 2 : Porter une gourde réutilisable.
- 3 : Apporter sa propre tasse de café/thé/tisane.
- 4 : Refuser les pailles et couverts en plastique.

5 : Éviter les sacs en plastique fin (à usage unique).

6 : Stocker les restes dans des bocaux en verre.

7 : Apporter vos bocaux et contenants pour l'achat en vrac.

En résumé, il faut privilégier l'approche des 3 R : la réduction à la source (la réduction des emballages), le réemploi et le recyclage/compostage qui doivent être priorités dans cet ordre.

Voici un lien internet qui pourra vous aider dans vos changements d'habitudes pour réduire vos déchets quotidiens :

www.consommonssainement.com

Ayves Gauthier

Besoin d'une ou d'un Bénévole

Compte tenu de la décision de monsieur Jean-Paul Gagné et de madame Georgette Proulx de cesser de transmettre les courriels aux membres, à partir du 1^{er} janvier 2018, le conseil sectoriel est donc à la recherche d'une ou d'un bénévole qui pourrait prendre la relève.

Jean-Paul et Georgette ont généreusement fait ce travail durant 12 années. Nous les en remercions. Jean-Paul s'engage à remettre, à la personne qui lui succédera, la liste de toutes les adresses courriels qu'il a en sa possession. Comme ce service a été grandement ap-

précié, il serait opportun qu'il puisse se poursuivre.

Pour informations ou intérêt, veuillez communiquer avec **Marie-Marthe Dionne** au 418-735-2628 ou par courriel à : mamadionne@hotmail.com