



VOLUME 20 NUMÉRO 3

FÉVRIER 2014

**DANS CE NUMÉRO :**

Annonces p. 15, 16  
AREQ en action p. 7, Inscr. p. 18  
Assurances p. 10, 11, 14  
Cabane à sucre p. 6, Inscr. p. 14  
Conférence p. 8  
Dossiers p. 9, 12, 13, 15  
Invitation artisans p. 7  
Journée de la Femme p. 5  
Laure-Gaudreault p. 7  
Mise en candidature p. 18  
Ordres du jour p. 2, 3, 4  
Quilles p. 5

Arequiens,

Arequiennes,

Nous voilà déjà rendus à la fin de ce triennat. Ce sont trois années bien remplies pour notre conseil sectoriel et nos responsables de dossiers.

Qui dit fin d'un triennat, dit élection. Le 9 mai prochain, vous êtes convoqués à l'assemblée générale annuelle qui aura lieu à l'Auberge de la Pointe de Rivière-du-Loup à compter de 10 h.

Conformément aux statuts et règlements de l'AREQ, il y aura élection à la présidence, 2<sup>e</sup> vice-présidence, au secrétariat et 2<sup>e</sup> conseiller ou conseillère. Les personnes intéressées à l'un ou l'autre de ces postes pourront compléter le bulletin de mise en candidature que vous trouverez à la fin de ce journal.

En juin, dix représentants de notre association vous représenteront au Congrès pour connaître les nouvelles orientations et poursuivre celles déjà entreprises.

Je profite de cette occasion pour vous remercier de m'avoir permis d'œuvrer au sein de cet organisme et vous dire que je serais heureuse de remplir un autre mandat pour le prochain triennat, si possible.

Arequement vôtre,

*Carole Pedneault*, présidente

## Nous vous attendons en grand nombre le 9 mai

**À NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AREQ GRAND-PORTAGE

Le vendredi 9 mai 2014

À 10 h à l'Auberge de la Pointe, 10, boul. Cartier, Rivière-du-Loup

---

### PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée
2. Nomination d'unE présidentE d'assemblée et d'élections.
3. Adoption de l'ordre du jour
4. Adoption du procès-verbal du 7 mai 2013
5. Coups de coeur
6. Rapport de la présidence
7. Rapport du trésorier
  - a) États financiers du 1<sup>er</sup> juillet 2012 au 30 juin 2013
  - b) État de la situation du 1<sup>er</sup> juillet 2013 au 31 mars 2014
8. Rapport des responsables des différents dossiers :
  - a) Indexation
  - b) Assurances
  - c) Environnement
  - d) Condition féminine
  - e) Condition masculine
  - f) Sociopolitique
  - g) Fondation Laure-Gaudreault
9. Élections : cette année, il y aura élections aux postes de :
  - présidence
  - 2e vice-présidence,
  - 2<sup>e</sup> conseiller(ère),
  - secrétariat
10. Assemblée générale régionale à Lévis le 21 mai 2014
11. Mot de la présidente régionale, Mme Pierrette Simoneau
12. Questions ou commentaires
13. Levée de l'assemblée

Rivière-du-Loup, 15 février 2014

Carole Pedneault, présidente

Bernise Pelletier, secrétaire

A1314-AGR-OJ-01



Québec-Chaudières-Appalaches

**CONVOCATION**

25e Assemblée générale des membres de  
l'AREQ Région 03, Québec-Chaudière-Appalaches  
Date : le mercredi 21 mai 2014  
Heure : 9 h 30

Les membres de l'AREQ Région 03, Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mercredi 21 mai 2014 au centre récréatif de St-Henri situé au 120, rue Belleau St-Henri-de-Lévis, Qc

**S.V.P. apportez votre carte de membre.**

**PROJET D'ORDRE DU JOUR**

Bienvenue

Nomination de la présidence d'assemblée

Nomination de la présidence d'élection et au secrétariat d'élection

1. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 25<sup>e</sup> Assemblée générale A1314-AGR-OJ-01
2. Présentation et adoption du procès-verbal de la 24<sup>e</sup> Assemblée générale A1213-AGR-PV-01
3. Rapport de la présidence et des responsables de comités
4. Rapport de la trésorerie
  - 4.1 Présentation et adoption du rapport financier régional 2012-2013
  - 4.2 Rapport financier : Tournoi de golf FLG 2013 (Secteur Charlevoix)
  - 4.3 Présentation et dépôt de l'état des produits et charges 2013-2014 (au 30 avril 2014)
5. Autres sujets :
6. Élections :
  - 6.1 : Élection à la présidence régionale
  - 6.2 : Élection aux autres postes de l'exécutif régional
7. Reconnaissances
8. Présentation et mot d'un membre du Conseil exécutif national
9. Présentation des artistes et résultat du vote du « Coup de cœur » (1 œuvre de 3 artistes par secteur)
10. Tirage de prix de présence : (L'œuvre « Coup de cœur »)
11. Mot de la présidence régionale
13. Levée de l'assemblée

Québec, le mardi 26 novembre 2013

*Pierrette Simoneau*

Présidente régionale

*Pierre Asselin*

secrétaire régional

**Horaire de la rencontre régionale**

- |         |  |  |
|---------|--|--|
| 9 h 30  | Accueil et inscription   | Dîner : inscription <b>obligatoire</b> auprès de<br>votre Conseil sectoriel. |
| 10 h 00 | Assemblée générale régionale   |  |
| 11h 15  | Point fixe : ajournement pour la tenue de l'Assemblée générale de la Fondation Laure -Gaudreault |  |
| 12 h 00 | Dîner  |  |
| 13 h 30 | Reprise de l'assemblée générale régionale  |  |



**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA**  
**FONDATION LAURE- GAUDREULT**  
**RÉGION QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES**

Par la présente, vous êtes convoquéEs à l'assemblée générale annuelle de la Fondation Laure- Gaudreault qui aura lieu **le 21 mai 2014 au Centre récréatif de St-Henri, situé au 120, rue Belleau, St-Henri-de-Lévis, G0R 3E0 à 11 h 15.**

Il y aura élection aux postes suivants :

- Vice-présidence
- Trésorerie
- Publiciste

Le mandat des personnes élues sera d'une durée de deux ans.  
Une période de mise en nomination sera prévue lors de l'assemblée.

Les personnes intéressées à se présenter à l'un des postes devront compléter un 'Bulletin de présentation de candidature' qui sera disponible sur place. Toutefois, si un membre veut obtenir un 'Bulletin de présentation de candidature' avant l'assemblée, elle ou il peut en faire la demande à l'une des personnes suivantes :

**Marielle Raymond : 418-862-5130**

**Maryvonne Thébault : 418-853-2165 ou 418-862-6520 (répondeur)**

Seules les mises en candidature présentées sur le 'Bulletin de présentation de candidature' seront acceptées au moment de l'élection.

**PROJET D'ORDRE DU JOUR**

- 1- Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du comité régional
- 2- Nomination d'une présidence des débats et d'élections
- 3- Adoption de l'ordre du jour
- 4- Adoption du procès verbal du 29 mai 2013
- 5- Rapport de la présidente
- 6- Rapport de la trésorière
- 7- Golf 2013
- 8- Questions diverses
- 9- Élections
- 10- Présentation des nouvelles personnes élues
- 11- Levée de l'assemblée

*Marielle Raymond*, présidente

**<http://www.fondationlg.org/>**

## RAPPELS D'ACTIVITÉS DÉJÀ ANNONCÉES DANS LES PRÉCÉDENTS JOURNAUX

- **JOURNAL DE DÉC. 2013, PAGE 3 : QUILLES À RIVIÈRE-DU-LOUP, le 13 mars 2014 au Salon 600, boulevard Cartier. Inscription avant le 6 mars à 418-862-8781.**
- **JOURNAL DE SEPT. 2013, PAGE 4. JOURNÉE DE LA FEMME FÊTÉE LE 11 MARS 2014.**

### PROGRAMME DE LA JOURNÉE



#### 1<sup>ER</sup> VOLET :

- « Les deux mains sur le volant après 50 ans » ou « Au volant de ma santé ».

Une conférence visant à nous informer sur différents aspects de la conduite sécuritaire, les habiletés requises pour la conduite automobile, les mesures préventives afin d'augmenter les chances de conduire le plus longtemps possible en toute sécurité, les manœuvres de conduites abordées, notamment le virage à gauche au feu vert non protégé, etc.

#### 2<sup>ème</sup> volet :

- **Le Théâtre des Aînés de Charlesbourg jouera pour nous cette pièce intitulée : Les Anges Cornus.**

Ah! Le golf, pour ces retraités, un moyen extraordinaire de se détendre et de se tenir en forme; mais il semble que ça ne plaît pas à tout le monde : un sport de discorde qui crée des situations qui ne sont pas de tout repos.



### **VENEZ POUR EN SAVOIR PLUS !**

**Accueil : 9 h 30**

**Conférence : 10 h**

**Coût : 15 \$ : pause, dîner, conférence et pièce de théâtre**

**Où : Aréna St-Henri de Lévis**

**Trajet : Autoroute 20, sortie 325 S.**

**Sur la route du président Kennedy 173 S jusqu'à St-Henri (environ 10 km). Tourner à droite sur rue Belleau. C'est au 120, rue Belleau, stationnement de l'église**

*Pierrette Bouchard, responsable régionale de la Condition des femmes*

Si cette activité vous intéresse, communiquez avec la responsable de la Condition féminine de notre secteur, madame **Yolande Dubuc-Jean**, tél. : 418-868-1616, [yolande.dj@hotmail.com](mailto:yolande.dj@hotmail.com)



des clés et des vêtements, les femmes oeuvrant dans les services publics et privés, dans des métiers majoritairement masculins ou encore la diversité des femmes. Les vêtements étendus et reliés entre eux sur la corde à linge démontrent la nécessaire solidarité entre les femmes pour prendre en compte les divers enjeux qui les touchent concrètement, entre autres la conciliation des responsabilités familiales, sociales et professionnelles. Les clés ou objets suspendus sur la corde à linge (ex. bavoir...) réfèrent aux soins à donner à la famille, aux enfants, aux parents vieillissants; la clé à molette illustre l'entretien de la maison; ou encore la clé de sol représente les besoins de loisirs, etc. » En arrière-plan, nous pouvons voir des immeubles où jaillit un rayon de lumière qui transperce les plafonds de verre, où s'ouvrent de nouveaux horizons et espaces à conquérir.



## Texte explicatif du visuel

8 mars 2014

### DES CLÉS À LA PORTÉE DE TOUTES

Les clés veulent exprimer les nouveaux espaces conquis par les femmes dans notre société et surtout l'importance d'utiliser les différentes clés disponibles pour progresser sur la route menant à une société plus juste et plus égalitaire. Le visuel évoque, par l'illustration

## CABANE À SUCRE 2014

### Le 10 avril à La Sucrierie de St-Eusèbe

Prenez la sortie 37 à Cabano et rendez-vous à la

Route Arsène, St-Eusèbe (Il y aura un signal sur le bord de la route pour vous permettre d'identifier plus facilement).

Coût : 20 \$ pour tous.

**S'inscrire avant le 3 mars auprès de madame Bernise Pelletier, 60 Caldwell, Cabano, Qc, GOL 1 E0.**

**Encart d'inscription à la page 14**



**COUP D'ŒIL VERS L'ARRIÈRE :** Cent quarante-huit personnes ont participé au dîner de Noël. L'ambiance, le menu, le service offert par le personnel ont été fort appréciés. Monsieur Gilles Duchesne a animé l'activité avec beaucoup de créativité et a su accueillir chaleureusement les participants. Et l'assistance ayant été généreuse, un superbe moitié-moitié fut remporté par une personne assistant à ce repas. Merci à chacunE pour votre joyeuse présence.

*Mireille Bernard* pour le Conseil sectoriel



## OSEZ!!!!... OSEZ!!!

**OSEZ**...vous inscrire à la conférence de madame Chantal Fleury. Elle viendra nous entretenir d'un sujet présent quotidiennement dans nos vies : **OSEZ**... aller de l'avant!!!

Cette conférence sera suivie d'un dîner et d'un spectacle d'humour hilarant. **SANTÉ ET RIRE SONT AU PROGRAMME.**

Membres ou non-membres, parents et amis sont les bienvenus.

Date : **mercredi, 16 avril 2014**

Lieu : **Hôtel Levesque à Rivière-du-Loup**

Heure : **10 h** pour l'accueil

Coût : **15 \$ pour les membres, 20\$ pour les non-membres** (chèque fait à l'ordre de AREQ-03B)

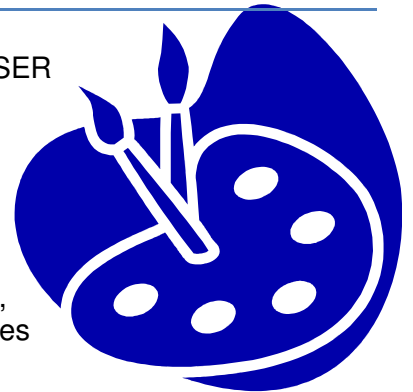
Date limite des inscriptions : **7 avril**

***Encart d'inscription à la page 18***

## Appel aux artistes et artisans

L'une des résolutions du dernier congrès mentionnait de VALORISER nos artistes et artisans.

Pour cela, **lors de notre assemblée générale du 9 mai prochain**, il y aura une exposition. L'ensemble des membres présents pourront se prononcer et désigner leur coup de cœur. Une compilation sera faite et l'œuvre qui aura le plus de votes méritera à son auteur la somme de **100 \$**, le deuxième recevra **75 \$** et le troisième **50 \$**. De plus, **4 prix de participation de 25 \$** seront attribués au hasard parmi les autres participants.



Que vous soyez célèbre ou un illustre inconnu, que vous participiez ou non à des symposiums, nous faisons appel à vous pour que cette exposition soit un succès. Quel que soit votre domaine : peinture, sculpture, artisanat, photo, broderie, tricot, vitrail, émaux sur cuivre, menuiserie, vous êtes invités à vous inscrire et à présenter un maximum de 3 pièces de vos réalisations.

Si vous ne vous manifestez pas, comment pourrions-nous savoir qui solliciter ? Nous sommes à la recherche de perles rares et encore inconnues.

Pour s'inscrire ou avoir plus de renseignements, communiquez avec l'un ou l'autre des membres du comité des arts :

**François Villeneuve : 581-645-8616, Marielle Raymond : 418-862-5130, Francine Langlais : 418-862-2995**  
**au plus tard le 30 avril 2014.**

*François Villeneuve* pour le Conseil sectoriel et le comité des arts



## Mythes et réalités

### **Vieillesse, âgisme, tabous et mensonges**

Notre société, victime de l'âgisme, colporte toute une série de tabous et de mensonges qu'il faut connaître pour les combattre :

- Les aînés sont un fardeau économique...
- Les aînés font exploser les coûts de santé...
- Les aînés ne sont plus utiles à la société...
- Les aînés sont dépassés par les nouvelles technologies...
- Les hommes meurent plus jeunes que les femmes parce qu'ils vieillissent mal...
- Etc.

**UNE CONFÉRENCE AURA LIEU À L'HÔTEL LÉVESQUE, LE 19 MARS 2014.**

**L'accueil sera à 9 h et cette conférence, présentée par monsieur Roger Thériault, débutera à 9 h 30.**

**CETTE ACTIVITÉ EST GRATUITE. Invitez vos amis.**

*Le Conseil sectoriel*

## **DOSSIERS**

### **FONDATION LAURE-GAUDREULT**

Lors de nos activités, il y a toujours une levée de fonds au profit de cette Fondation. Mise sur pied par l'AREQ-CSQ il y a plus de vingt ans, la Fondation Laure-Gaudreault poursuit trois objectifs :

- 1- Aider les personnes retraitées dans le besoin
- 2- Aider la recherche médicale dans les maladies qui frappent les personnes âgées
- 3- Aider les œuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

Les sommes recueillies dans une région sont redistribuées dans cette région. Dans le secteur Grand-Portage, en 2013, c'est plus de 1000 \$ qui ont été donnés pour venir en aide à des organismes de jeunesse de notre secteur, Quand vous participez, vous courez la chance de gagner et vous aidez la Fondation à aider. Au dîner de Noël, l'heureux élu, monsieur Ferdinand Prémont, a reçu un 'cadeau' de 203,50 \$.

Au nom de la Fondation, merci de votre générosité

*Maryvonne Thébault* pour la Fondation

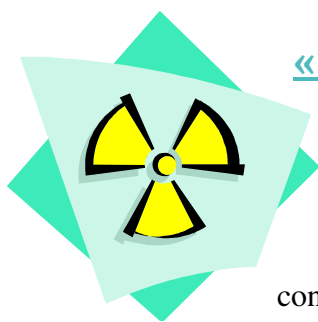
**N'oubliez pas que vous pouvez devenir membre à vie de la Fondation pour un simple montant de 10 \$.**

Vous n'avez qu'à adresser votre chèque à : madame Marielle Raymond, 45, du Parc, Rivière-du-Loup, G5R 1Y2

Devenir membre : 10 \$..... Don : .....

Signature : ..... Date : .....





## « GRANDEURS ET MISÈRES DE LA PROSTATE »

Nous connaissons tous l'utilité essentielle de cet organe mâle dans le processus de la transmission de la vie, une utilité, ma foi, pas toujours désagréable. Puis, pendant de très longues périodes, l'organe se fait oublier. Puis, un beau jour, notre médecin nous annonce que l'objet a pris des proportions insoupçonnées. Le patient avait bien constaté des visites de plus en plus nombreuses et empressées au « petit coin » : « C'est l'âge », se disait-il! Le toubib, par précaution, prescrit un test de PSA.

Selon les spécialistes du domaine, les hommes consultent, après l'apparition des signes suivants : envie constante et urgente d'uriner, douleurs en urinant, douleurs chroniques au bas du dos. Ce sont des problèmes qui apparaissent en vieillissant. Les maladies les plus répandues sont : la *prostatite aiguë* ou *chronique* (inflammation de la prostate), l'*hypertrophie de la prostate* (qui progresse très lentement) et le *cancer de la prostate*, que l'on définit comme « la grande maladie de l'homme ». Selon les chercheurs, « **3 hommes sur 4 développent des problèmes reliés à la prostate en vieillissant** ». <sup>1</sup> Le cancer de la prostate est la forme de cancer la plus répandue chez les hommes au Canada (27% de tous les cancers); Jack Layton en est mort, mon ami de Normandie, Jean-Claude, le combat depuis quelques années : aux dernières nouvelles, le mal s'était attaqué à ses os.

<sup>1</sup> Colette Drapeau, Claude-Émile Racette et Jacinthe Soucy, dans Passeport santé.net; article paru dans Guide Ressources, vol. 8, no 5, 1993, pp 46-47 (Tous droits réservés)

L'espoir de nouvelles découvertes de la médecine et de nouveaux traitements sont ses seules chances de survie.

Le cancer est une maladie très complexe qui se développe ainsi : « *Les cellules de notre corps subissent un cycle de croissance et de renouvellement qui est habituellement prévisible. Ce cycle est régi par l'information génétique de chaque cellule comprise dans l'ADN présente dans toutes les cellules vivantes. L'ADN contient l'ensemble des informations nécessaires au développement et au fonctionnement du corps humain...Si L'ADN est endommagé, il en résulte une perturbation au niveau de la communication entre les cellules. Elles peuvent alors croître et se renouveler de façon désordonnée. L'organisme peut, de cette façon, perdre le contrôle et des cellules cancéreuses peuvent être produites et se multiplier, par la suite. Ainsi, le cancer de la prostate correspond au développement de cellules cancéreuses dans la prostate* ». <sup>2</sup>

La présence de sang dans l'urine, les infections urinaires, la douleur au moment d'uriner, l'envie urgente d'uriner, une perte de poids inexplicquée, des douleurs osseuses, une augmentation de la fréquence à laquelle on doit uriner, surtout la nuit, sont des symptômes à **ne pas négliger : il faut consulter un médecin**. « La présence de l'un ou de plusieurs des symptômes n'indiquent pas nécessairement que vous êtes atteint d'un cancer ». <sup>3</sup>

*Vincent Dumont, Comité de la condition des hommes, Secteur 03-B*

<sup>2</sup> Santé au masculin: guide sur la santé masculine, publié par FAMILIPRIX, p. 24

<sup>3</sup> Santé au masculin: guide sur la santé masculine, publié par FAMILIPRIX, p. 26

## Dossier Assurances

---

Dans un premier temps, je voudrais vous souhaiter à toutes et à tous une excellente santé pour l'année 2014 en vous disant que votre meilleur médecin, c'est vous. Il vous conseillera une saine alimentation aux portions contrôlées accompagnée d'activités physiques correspondant à vos capacités.

### NOUVELLES DE DERNIÈRE HEURE

#### **Bonification de la garantie d'assurance voyage**

À compter du **1<sup>er</sup> février 2014**, la garantie d'assurance voyage du régime d'assurance collective ASSUREQ (Santé et Santé Plus) sera améliorée.

Les modifications apportées à la garantie sont les suivantes :

- ✓ Le maximum pour les frais de retour du véhicule personnel de la personne assurée passera de 1 000 \$ à 2 000 \$;
- ✓ Le maximum pour les frais de préparation de la dépouille passera de 5 000 \$ à 10 000 \$;
- ✓ Le maximum journalier des frais de subsistance de la personne assurée (hébergement et repas) passera de 200 \$ à 300 \$ et le maximum par séjour passera de 1 600 \$ à 2 400 \$;
- ✓ Le maximum journalier des frais de séjour d'un proche parent (hébergement et repas) passera de 200 \$ à 300 \$ et le maximum par séjour passera de 1 600 \$ à 2 400 \$.

Veillez noter que cette bonification de couverture est offerte **sans ajustement** à la tarification de votre régime d'assurance collective.

Pour obtenir plus d'information au sujet de la garantie d'assurance voyage d'ASSUREQ, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de SSQ au 418 651-6962 ou sans frais au 1 888 833-6962.

On sait que le site [www.ssq.ca](http://www.ssq.ca) vous permet d'effectuer une demande de réclamations, de consulter vos relevés de prestations et d'accéder à d'autres fonctionnalités. Deux nouvelles fonctionnalités s'offrent à vous depuis janvier 2014, entre autres la preuve d'assurance voyage. En effet, certaines agences exigent cette attestation. Le cas échéant, il faudra savoir comment vous le procurer. Je vous invite donc à visiter le site de la SSQ [www.ssq.ca](http://www.ssq.ca) et à suivre les indications. Une foule d'informations vous seront fournies sur ce site internet.

Dans un deuxième temps, je voudrais vous soumettre un petit jeu questionnaire sur votre régime d'assurance collective afin de vous y mieux familiariser. À chaque parution de journal, je vous poserai quelques questions dont les réponses seront données plus loin afin de valider votre compréhension. Enfin, lorsqu'un problème de santé se pose, s'il s'avère que si vous n'êtes pas certain de votre démarche ou de la compréhension de la situation, contactez la SSQ au 418-851-6962 avant d'entreprendre toute action. Ainsi, vous poserez le bon geste et éviterez des déceptions ou des désagréments.

Notez que je suis toujours à votre disposition si besoin il y a.

*Jean-Louis Brillant*, responsable du dossier assurances

## Questionnaire (partie 1)

### 1. Question :

L'épouse de Jean est décédée il y a un mois. Elle était membre d'Assureq et détenait une protection d'assurance familiale Santé Plus. Elle bénéficiait également d'une assurance vie familiale choix 3.

- a) Jean est-il encore assuré?
- b) Que doit-il faire?

**Réponses aux questions à la page 14 du journal**

### 2. Question :

Marie se présente à la pharmacie pour se procurer un médicament qu'elle prend depuis au moins un an. Le pharmacien lui indique que la RAMQ ne paie maintenant que le générique et que, si elle désire quand même ce médicament, elle devra payer la différence entre l'original et le générique.

- a) Est-ce que SSQ paiera cette différence?
- b) Peut-elle continuer à se faire rembourser ce médicament par la RAMQ?

### 3. Question :

Charlotte détient une assurance voyage avec ASSUREQ. Elle aime beaucoup voyager. Cependant, durant la dernière année, elle a fait un AVC. Le médecin lui a prescrit des médicaments et veut la revoir dans 6 semaines. Entre-temps, elle décide de partir pour la Floride. Rendue là-bas, son état de santé se détériore et elle doit être hospitalisée. Une amie appelle SSQ pour lui expliquer la situation, SSQ refuse de payer. Pourquoi?

### 4. Question :

Jeannette est membre d'ASSUREQ. Lors d'un accident, elle subit une lésion corporelle causant la perte de la vue d'un œil.

- a) Quels sont ses droits?
- b) Quelle est la durée maximale pour faire une réclamation en cas de perte d'un membre ou autre?

### **PARENTHÈSE TRÈS IMPORTANTE :**

**Certains renseignements sont anonymes, alors que d'autres sont nominatifs. Les renseignements sont anonymes lorsqu'ils ne permettent pas de vous identifier personnellement.** Par exemple, les statistiques démographiques et l'historique de votre navigation Internet constituent des renseignements généraux anonymes. Leur dévoilement ne met pas votre identité en danger. **Les renseignements sont nominatifs lorsqu'ils permettent de vous identifier personnellement.** Par exemple, votre nom, votre date de naissance, votre adresse, votre numéro de téléphone, votre code postal et votre courriel sont des renseignements nominatifs.

Si vous désirez en apprendre plus à ce sujet, rendez-vous sur le site de l'AREQ <http://areq.qc.net/>, cliquez sur Extranet en haut à droite et entrez votre numéro de membre (il est sur la couverture arrière de la revue Quoi de neuf) et entrez votre date de naissance. Faites une recherche en tapant : Le Focus février 2014. Vous retrouverez les informations pertinentes à ce type de renseignements. Pour celles et ceux qui n'ont que la version papier du journal, nous reviendrons sur cette information dans le prochain journal.



## DES CONSEILS CULINAIRES POUR LE MOIS DE LA NUTRITION

Nous pouvons cuisiner des plats savoureux et nutritifs à la maison, malgré les contraintes de la vie quotidienne; voici quelques trucs et conseils pour y parvenir. Vous avez des **petits-enfants** ? **Pourquoi ne pas les impliquer dans la cuisine.** Voici quelques conseils de mise en route pour cette activité :

- Installez un tabouret et invitez vos petits-enfants à y prendre place pour observer, discuter et vous tenir compagnie pendant que vous cuisinez.
- Demandez-leur de lire la recette pour vous : il s'agit d'un bon exercice pour eux et une aide pour vous.
- Impliquez-les dans des tâches faciles : trouver les ustensiles, sortir les ingrédients du réfrigérateur et les mélanger, régler la minuterie, allumer le four.
- N'ayez pas peur de les faire participer, même s'ils sont en bas âge; leurs capacités vous surprendront, qu'il s'agisse de casser des œufs, mélanger une salade ou étendre une pâte à pizza.
- Partagez votre savoir-faire avec eux : vous pouvez leur expliquer comment se servir du grille-pain, d'un fouet, d'une passoire, d'une râpe à fromage, du four à micro-ondes, du mélangeur...
- Créez une ambiance agréable et ludique : plus l'ambiance est détendue et amusante, plus les enfants voudront participer à la préparation des repas.

**Planifiez la préparation des repas.** Non seulement vous évitez les énervements de dernière minute, mais également les repas-minute dont la valeur nutritive est bien souvent discutable. Voici quelques idées simples pour vous aider :

- Préparez une liste à l'avance et achetez tout ce dont vous avez besoin en une seule visite au supermarché.
- Recyclez les restes de viande en sandwiches, le lendemain, ou même ajoutés à une soupe ou à une salade.
- Faites cuire de grandes quantités d'aliments de base : couscous de blé entier, pâtes alimentaires, riz brun, quinoa ou légumes grillés. Ils se conservent bien pendant quelques jours au réfrigérateur ou peuvent être congelés et décongelés rapidement. Variez les repas en modifiant les ingrédients que vous y ajoutez.

**Gagnez beaucoup de temps** et évitez-vous du stress en préparant quelques ingrédients à l'avance.

- **Lavez**, faites sécher et réfrigérez la laitue et les fines herbes. Ainsi, vous pourrez les incorporer facilement et rapidement à une salade, à un sandwich ou à un plat. Enveloppez-les dans un papier essuie-tout avant de les placer dans un sac de plastique pour les débarrasser de leur excès d'humidité.
- **Coupez** : lorsque vous cuisinez, préparez plus de légumes pour le lendemain ou le surlendemain. Vous pourrez les ajouter à un sauté de légumes, une soupe nourrissante, une assiette de crudités avec trempette ou une salade.
- **Râpez** vos fromages et réfrigérez-les dans des contenants hermétiques. Ils seront à portée de main lorsque vous voudrez ajouter du calcium, des protéines et du goût à vos ragoûts, pâtes, sandwiches et omelettes.



## Un SCANDALE qu'on ne peut plus ignorer

Beaucoup l'ignorent mais, au Québec, près d'une personne sur dix vit « dans le rouge». En tout, ce sont 750 000 personnes qui manquent cruellement de l'essentiel, qui sont obligées de faire des choix déchirants et qui vivent littéralement en situation de survie. La question se pose : comment pouvons-nous tolérer que ces personnes vivent dans de telles conditions? C'est un véritable scandale dans une société aussi riche que la nôtre.

**Le Comité régional d'action sociopolitique vous propose une activité sur les situations de pauvreté au sein de la population du Québec.**

La rencontre sera animée par le *Collectif pour un Québec sans pauvreté*. Les participants seront appelés à vivre des expériences de pauvreté (jeux de rôles), dont *Vivre sur la corde raide*, en résolvant différents problèmes en lien avec leur état de pauvreté.

Puis à la période du dîner, nous serons invités à vivre un *buffet des inégalités*, plus spécifiquement à expérimenter la difficulté de se nourrir avec des revenus insuffisants. N'ayez crainte, en bout de ligne, toutes et tous mangeront à leur faim.

**Quand** : 23 mai 2014, 9 h à environ 13 h 30 (incluant le dîner), Accueil : 8 h 30

**Lieu** : Auberge Québec (anciennement Auberge Sir Wilfrid)

3055, boul. Laurier, QC G1V 4X2, (Coin de la rue Lavigerie, près de l'Hôtel Plaza)

**Coût** : 10 \$ incluant le dîner

**Fin des inscriptions** : 9 mai 2014

**Pour information** : Gilbert Lagacé, responsable du dossier sociopolitique



\*\*\*\*\*

### **FRAIS ACCESSOIRES ABUSIFS**

Plusieurs médias ont rapporté récemment que certains frais accessoires étaient facturés aux patients et qu'ils n'auraient pas dû l'être. On apprenait également que le montant demandé pour un service, par exemple, pouvait varier d'un médecin à un autre. Le ministre de la Santé et des Services sociaux s'est dit préoccupé par cette information et qu'il attendait le bon moment pour déposer un projet de loi sur les frais accessoires. D'ici là, nous vous invitons à consulter la [liste des frais facturés par un médecin](#) dans le site Internet de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). (extrait de l'info-lettre AREQ semaine du 9 février 2014)



**RÉPONSES AUX QUESTIONS DU DOSSIER ASSURANCES**

1. a) Non

b) Pour conserver sa protection, la personne conjointe doit communiquer avec SSQ pour demander la trousse d'informations afin d'adhérer à l'assurance dans les **90 jours suivant la date du décès de la personne adhérente**, membre d'ASSUREQ.

Elle doit devenir membre d'ASSUREQ, membre de l'AREQ et paiera une cotisation. Elle deviendra membre associé. Elle n'aura pas à faire preuve de bonne santé. Elle doit être admissible au régime public d'assurance maladie de sa province de résidence, donc être en règle avec la RAMQ

**NB :** Elle sera éligible à **l'assurance vie si l'adhérent avait une assurance-vie** et si elle était assurée en vertu de l'assurance vie de la personne conjointe en protection familiale immédiatement avant le décès. Cependant, **seul le choix 1 est disponible**. Elle peut diminuer sa protection en tout temps mais jamais l'augmenter.

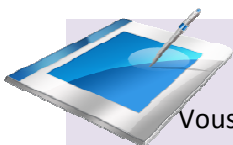
2. a) Non puisque ce médicament fait partie de la liste des médicaments reconnus par la RAMQ et depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2012, SSQ ne paie plus la différence.

b) Elle pourrait continuer à consommer ce médicament si elle le désire mais elle devra assumer la différence de prix entre l'original et le générique. Par ailleurs, si son médecin mentionne qu'elle doit absolument prendre le médicament original et non le générique, la RAMQ paiera alors le médicament d'origine. Pour cela, il est nécessaire que le médecin indique sur l'ordonnance « ne peut être substitué ».

3. Son état de santé n'était pas stable au moment du départ et le médecin l'en avait avisée. Avant le départ, si l'état de santé est jugé instable, nous devons nous assurer que nous sommes couverts par la garantie d'assurance voyage en communiquant avec CanAssistance avant le départ. Celui-ci pourrait exiger une déclaration médicale de l'état de santé du voyageur.

4. a) Elle reçoit 50% du montant de la protection en assurance vie (choix 1, 2 ou 3)

b) Elle a un an à compter de la date de l'accident pour faire la réclamation. Il faut aviser SSQ pour obtenir les formulaires. S'il s'agit d'un accident d'automobile, ce sera la SAAQ qui indemniserà.



**CHRONIQUE INFORMATIQUE**

Vous aimez lire ? Vous désirez aussi demeurer en contact avec vos proches lors d'un déplacement ? Vous serez alors confrontés à des choix difficiles lors d'un prochain achat, car il existe maintenant des outils de plus en plus populaires et tellement performants qu'on s'y perd facilement. Je vous présente donc cet article très intéressant de François Charron, grand connaisseur dans ce domaine. Il vous permettra sans doute de faire un choix éclairé au moment où vous serez appelés à faire un nouvel achat. Bonne lecture !

<http://www.francoischarron.com/jaime-lire-le-lecteur-numerique-la-tablette-ou-lordinateur-portable/-/abDt9c0eJ7/>

**PARTICIPATION À LA CABANE À SUCRE LE 10 AVRIL À ST-EUSÈBE.**

Nom ..... No de tél. ....

Nom ..... No de tél. ....

**20 \$ pour tous. S'inscrire avant le 3 mars auprès de madame Bernise Pelletier, 60 Caldwell, Cabano, Qc, G0L 1 E0.**





## Il n'y a pas de retraite pour vos impôts

Il est temps de penser à vos déclarations de revenus 2013. Avant de commencer, assurez-vous d'avoir en main tous vos documents et comme les ministères et les autres institutions ont jusqu'à la fin de février pour vous faire parvenir leurs feuillets, nous vous recommandons d'attendre à la deuxième semaine de mars avant de finaliser et de transmettre vos

déclarations. Rappelez-vous également que la date limite pour les produire est le 30 avril 2014.

### Principaux changements en 2013 Au provincial

**Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés (anciennement appelé crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée)**

**Crédit d'impôt pour aidant naturel**

**Crédit d'impôt ÉcoRénov**

**Crédits d'impôt pour dons (Annexe V)**

**Contribution santé**

**Impôt additionnel sur le revenu imposable qui dépasse 100 000 \$ (ligne 400.1)**

**Régime d'assurance médicaments du Québec**

Rendez-vous sur le site de [Revenu Québec](#) pour accéder au guide de déclaration de revenus.

### Au fédéral

**Dons de bienfaisance et dons aux gouvernements admissibles (ligne 340 de l'annexe 9)**

**Super crédit pour premier don de bienfaisance (SCPD) (ligne 343 de l'annexe 9)**

Rendez-vous sur le site de l'[Agence du revenu du Canada](#) pour accéder au guide de déclaration de revenus.

Il est très important de prendre connaissance des principaux changements. Vous les trouverez au début des guides de déclaration de revenus aux adresses mentionnées dans chacun des encadrés.

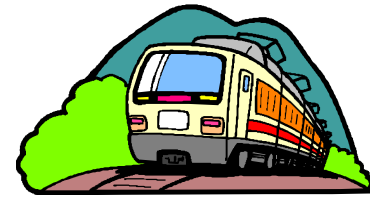
*(Extrait de la revue Le Focus, février 2014. Suite de ces informations en mars 2014)*



### *Elle nous a quittés*

*Madame Gaétane Beaulieu de La Pocatière*

À sa famille et à ses amis, tous les membres du Conseil sectoriel et de l'AREQ Grand-Portage offrent leurs plus sincères condoléances.



## VOYAGES... VOYAGES... VOYAGES... 2014

Spectacle «Country Québec» : 29 mars      **Casino à Charlevoix : 18 juin et 17 septembre**  
 Escapade au Festival Western de St-Tite : 6-7 septembre      Pommes et cassis à l'Île d'Orléans : 26 septembre  
**Paris Aubaine : 27 septembre au 4 octobre**      **Prague Aubaine : 19 au 26 mai**  
 La magie des Noël's traditionnels et Marché de Noël du Vieux -Port de Québec : 22 novembre  
**Combiné Parcs américains et Rocheuses canadiennes : 8 au 21 août**  
 Mille-Îles, Château Boldt , Domaine du Ridge et croisière lac Champlain: 16-17-18 juil.

### GRUPE VOYAGE QUÉBEC

Information/réservation auprès d'Hélène 418-868-5888      Groupe Voyage Québec  
 Conseillère en voyages      Détenteur du permis du Québec  
**Rencontre d'information avec G.V.Q. le 24 février dès 16 h. au local de l'Abri Doré, rue Martel à Trois-Pistoles.**



LORS DU FESTIVAL WESTERN, SUPERBE  
SPECTACLE DE QUÉBEC ISSIME



## 5 Juillet 20 h

### Place Desjardins / Dégelis

Coût : 59 \$ (Taxes et frais de service inclus)

**Information et réservation**

418 853-2380, poste 206 / 1 877 334-3547, poste 206

Point de vente : Épicerie Maxym 418 853-2345



## UN HOMMAGE BIEN MÉRITÉ

À l'école, un jour Richard avait écrit au tableau noir : « Le bruit ne fait pas de bien, le bien ne fait pas de bruit. »

Bien oui, Richard faisait aussi partie de la cohorte des médaillés qui ont reçu la médaille du lieutenant-gouverneur le 23 juin 2013 à l'École du Mistral de Mont-Joli pour avoir exercé une influence positive dans son milieu tout au long de sa vie. Enseignant de profession, il ne ménageait pas son temps pour aider ceux qui éprouvaient des difficultés. Il a ensuite pris soin de sa mère, de son frère et par le fait même, il a dû s'occuper des études de sa nièce. Richard s'est aussi occupé des célébrations dominicales, de la préparation des sacrements pour les jeunes. On voit encore Richard Dubé lors de la récitation du chapelet et au service de la messe ou comme lecteur et souvent plusieurs fois par semaine. Il a fait partie des comités de pastorale et de liturgie comme président. Il soutient aussi le groupe des funérailles religieuses en assumant plusieurs rôles. Le comité de liturgie te dit MERCI. **Félicitations Richard, tu la mérites bien cette médaille.**



Ceux et celles qui te côtoient depuis longtemps

**Pour ceux et celles intéressés à se présenter à l'élection à un poste disponible au Conseil sectoriel lors de l'assemblée générale du 9 mai 2014.**

### Bulletin de présentation de candidature

CANDIDATE OU  
CANDIDAT :

\_\_\_\_\_ (Nom en majuscules)

\_\_\_\_\_ (N° de membre)

\_\_\_\_\_ (Adresse)

\_\_\_\_\_ (Code postal)

\_\_\_\_\_ (Région)

au poste de :

\_\_\_\_\_ (Poste)

candidature  
présentée par :

\_\_\_\_\_ (Nom en majuscules)

\_\_\_\_\_ (N° de membre)

\_\_\_\_\_ (Signature)

avec l'appui de : 1)

\_\_\_\_\_ (Nom en majuscules)

\_\_\_\_\_ (N° de membre)

\_\_\_\_\_ (Signature)

2)

\_\_\_\_\_ (Nom en majuscules)

\_\_\_\_\_ (N° de membre)

\_\_\_\_\_ (Signature)

J'accepte de poser ma candidature et d'exercer cette fonction si telle est la volonté de l'assemblée.

\_\_\_\_\_ (Date)

\_\_\_\_\_ (Signature)

## ENDOS D'INSCRIPTION

### Inscription pour l'activité OSEZ !!! du 16 avril

Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Choix \_\_\_\_\_

Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Choix \_\_\_\_\_

**Coût de l'activité: 15 \$ membre, 20 \$ non-membre.**

**Menu: faites un choix de plat principal (Soupe, breuvage, dessert identiques pour tous)**

1. Escalope de poulet parmigiana
2. Pavé de saumon, sauce au vin blanc à l'échalote

Date de limite d'inscription du 7 avril Chèque fait au nom de : AREQ-03B

Envoyer votre inscription à : **Madame Mireille Bernard , 138 Viger, Rivière du Loup(Qc) G5R 4N5**

**CONSEIL SECTORIEL POUR 2013-2014**

Carole Pedneault, présidente	<a href="mailto:carolepedneault@hotmail.com">carolepedneault@hotmail.com</a>	418-853-2916
François Villeneuve, 1 <sup>er</sup> v. président	<a href="mailto:denise-françois.v2011@hotmail.ca">denise-françois.v2011@hotmail.ca</a>	581-645-8616
Maryvonne Thébault, 2e v. présidente	<a href="mailto:mavonne@globetrotter.net">mavonne@globetrotter.net</a>	418-853-2165
Onil Dupuis, trésorier	<a href="mailto:onildupuis@hotmail.com">onildupuis@hotmail.com</a>	418-862-6244
Bernise Pelletier, secrétaire	<a href="mailto:bernise.pelletier@sympatico.ca">bernise.pelletier@sympatico.ca</a>	418-854-7488
Gilles Duchesne, 1 <sup>er</sup> conseiller	<a href="mailto:duchesne.gilles@gmail.com">duchesne.gilles@gmail.com</a>	418-816-0911
Mireille Bernard, 2 <sup>e</sup> conseillère	<a href="mailto:mireille.bernard@gmail.com">mireille.bernard@gmail.com</a>	418-862-0720

**RESPONSABLES DES DOSSIERS POUR 2013-2014**

Assurances : Jean-Louis Brillant	<a href="mailto:brillantg@sympatico.ca">brillantg@sympatico.ca</a>	418-853-2933
Condition masculine : Vincent Dumont	<a href="mailto:duvin17@hotmail.ca">duvin17@hotmail.ca</a>	418-862-2945
Condition féminine : Yolande Dubuc-Jean	<a href="mailto:yolande.dj@hotmail.ca">yolande.dj@hotmail.ca</a>	418-868-1616
Environnement : Rose-Marie Rioux	<a href="mailto:duriou@hotmail.com">duriou@hotmail.com</a>	418-862-2945
Indexation : Christian Bégin	<a href="mailto:christianbegin50@sympatico.ca">christianbegin50@sympatico.ca</a>	418-853-3832
Sociopolitique : Gilbert Lagacé	<a href="mailto:gilbert.lagace@videotron.ca">gilbert.lagace@videotron.ca</a>	418-862-7488

**Responsable de la banque d'adresses : Jean-Pierre Morency : [areq45@yahoo.ca](mailto:areq45@yahoo.ca)**

**Responsable du journal : Louiselle Dionne : [louiselle.areq@live.ca](mailto:louiselle.areq@live.ca)**

**Responsable de la page web : Gisèle Deschamps : [benotmorin@videotron.ca](mailto:benotmorin@videotron.ca)**

**NUMÉROS IMPORTANTS**

AREQ-CSQ	1-800-663-2408/418-525-0611	<a href="http://www.areq.qc.net">www.areq.qc.net</a>
R.R.Q.	1-800-463-5185/418-643-5185	<a href="http://www.rrq.gouv.qc.ca">www.rrq.gouv.qc.ca</a>
P.S.V. Pension de la Sécurité de la Vieillesse	1-800-277-9915	<a href="http://www.hrdc.hrsdc.gc.ca">www.hrdc.hrsdc.gc.ca</a>
C.A.R.R.A	1-800-463-5533/418-643-4881	<a href="http://www.carra.gouv.qc.ca">www.carra.gouv.qc.ca</a>
R.A.M.Q.	1-800-561-9749	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>
SSQ	1-888-833-6962/418-651-6962	<a href="http://www.ssq.ca">www.ssq.ca</a>
RÉSAULT-La Personnelle	1-800-363-6344	<a href="http://www.csq.lapersonnelle.com">www.csq.lapersonnelle.com</a>
CANAssistance : Assurance-Voyage (Can + USA)	1-800-465-2928	
CANAssistance : Assurance-Voyage (ailleurs dans le monde)	0-514-286-8412	
CANAssistance : Assurance-Voyage (remboursements)	1-800-264-1852	

**Concours de participation; c'est votre chance !**

**Sudoku**

À gagner :

**Un laissez-passer pour la journée AREQ en action du 16 avril à l'Hôtel Lévesque**

Tirage parmi toutes les bonnes réponses reçues d'un membre 03-B

Quel chiffre remplacera l'étoile ?

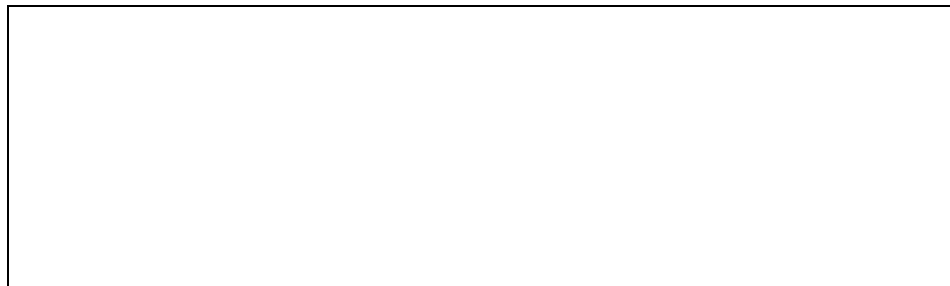
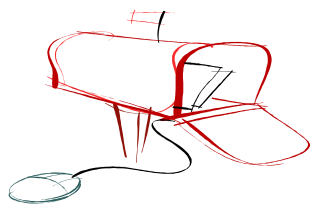
Envoyez votre réponse par courriel à : [areq45@yahoo.ca](mailto:areq45@yahoo.ca)

**(Avant le 22 mars 2014)**  
(Niveau : moyen)

★								7
		8		1		9		
	9	7	2					
		5		6		8	3	
	2		5		7			9
				8	2			
	8		3					5
			1				8	
9				2		6		3

*Les gagnants du Sudoku du mois de novembre 2013 sont monsieur Rosaire Clavet de Rivière-du-Loup et madame Marielle Landry de Rivière-Bleue.*

**Félicitations à vous deux et à tous les participants !**



**Envoi de Poste-PublicationConvention # 40734023**

Pour maître de poste : Retour : Onil Dupuis, 74, De Chauffailles, Rivière-du-Loup, G5R 4 E1