



VOLUME 18 NUMÉRO 4

JUIN 2012

DANS CE NUMÉRO :

- Activités à venir p. 5, 6
- Annonces p. 6, 7
- Assurances p. 8
- Condition fém. masc. P. 11, 12
- Environnement p.9
- Guide santé p. 20, 21
- Indexation p. 12
- Mourir dans la dignité p. 10
- Mythes et réalités p.16
- Politique vieillesse p. 13, 19
- Retour sur les activités p. 2 à 5
- Sudoku p. 15, 24
- Testons connaissances p.17, 18

MOT DE LA PRÉSIDENTE

À l'approche de la chaleur et des belles journées d'été, la première année du triennat prend fin. Je tiens à remercier les membres du Conseil sectoriel pour leur soutien et leur contribution à la bonne marche de l'organisation.

J'en profite aussi pour souligner le travail remarquable des porteurs de dossiers. Vous êtes de vaillants soldats qui n'hésitez pas à défendre les droits des retraitéEs et à œuvrer pour assurer leur mieux-être. L'une d'entre vous cèdera bientôt son dossier. À Lorraine Roy, responsable de la Condition féminine au cours des dernières années, MERCI ! Tu as assumé ta tâche avec diligence et tu nous as fait connaître les pas franchis grâce à ta plume.

Au nom du C.S., MERCI à toutes et tous les bénévoles qui participent activement à garder vivante et en bonne santé notre association. Merci Rose-Marie pour ton implication. 8 ans ! Quelle générosité ! « **Le toujours en action** » ne peut mieux te définir et nous rappelle en même temps que tu as beaucoup fait cheminer le volet-santé.

Enfin, à vous toutes et tous, chèreEs membres, votre participation est un encouragement qui nous permet de continuer ... Je vous souhaite à chacune et à chacun de vous un **BEL ÉTÉ** pour refaire le plein d'énergie.

Au plaisir de vous revoir à **Saint-Mathieu-de-Rieux pour la NON-RENTREE !**

AREQuement vôtre,

Carole Pedneault, présidente du Conseil sectoriel (CS)



Mot de la présidente régionale



Pierrette Simoneau

Une première année de triennat demande plusieurs ajustements. À la suite du Congrès de juin 2011, les orientations ont été adoptées en octobre 2011, ce qui a permis à la région et aux secteurs de se doter d'un plan d'action qui sera la référence de chaque secteur.

Au niveau de la région, nous avons débuté en accueillant les six présidences nouvellement élues (formation, refonte des politiques régionales, élaboration du plan d'action régional). Deux formations pour les membres des Conseils sectoriels et des responsables des communications, une journée de la femme très appréciée, une conférence sur notre système de santé ont jalonné notre parcours annuel.

Dès le mois de juin, nous élaborerons notre calendrier 2012-2013. Votre secteur, dans son bulletin sectoriel, vous transmettra les informations concernant notre vie aréquienne.

Les priorités de l'AREQ sont l'indexation de notre revenu de retraite, la défense de notre régime de santé public, universel et accessible à tous et notre vie associative. Tous nous y travaillons avec votre aide.

Merci pour votre confiance. Bon été, plein de bonheurs et bonne santé.

Pierrette Simoneau, présidente régionale

RETOUR SUR NOS DERNIÈRES ACTIVITÉS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE SECTEUR

Le mardi 8 mai 2012, eut lieu à l'Auberge de la Pointe de Rivière-du-Loup l'assemblée générale annuelle de notre secteur. Soixante-sept personnes étaient présentes.

Monsieur Gilbert Lagacé présida la rencontre. Ensuite, madame Carole Pedneault ainsi que les différents porteurs de dossiers nous firent un résumé des objectifs et des activités menés dans notre région pour l'année aréquienne qui se terminait.

Lors de la pause, on eut aussi l'occasion d'admirer les œuvres présentées par nos artistes et artisans. Et selon ce que vous constaterez un

peu plus loin, vous réaliserez que les prix furent très intéressants cette année.

À remarquer que les personnes gagnantes étaient invitées à exposer leur œuvre à Québec lors de l'assemblée générale régionale.

À la fin de la rencontre, un dîner fut servi sur place.

Félicitations aux exposantEs et merci à chacunE pour votre présence très appréciée.

À l'an prochain !

Louiselle Dionne pour le Conseil sectoriel.

AREQ Grand-Portage**Mercredi le 4 avril 2012****Sucrierie chez Jean-Pierre St-Arsène****L'Orée du temps, traiteur Rivière-du-Loup**

Journée inoubliable, neige au rendez-vous, accueil incomparable, décor de très bon goût.



Repas chauds et réconfortants

Dégustation de tire à volonté

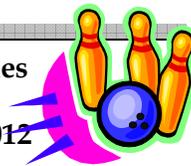
Produits de l'érable succulents

Sucre mou chaud : surprise

Un merci tout spécial à tous ceux qui ont contribué à l'organisation de cette magnifique activité

Anne-Marie, Françoise et Jeanne,

participantes

Déjeuners-quilles**du printemps 2012**

L'AREQ-Grand-Portage a proposé à ses membres deux *déjeuners-quilles*, ce printemps. Le premier s'est déroulé dans l'enthousiasme, le 29 février, à Trois-Pistoles; 23 personnes s'y sont donné rendez-vous. Un bon déjeuner, servi avec gentillesse, a comblé les appétits les plus voraces. Plusieurs prix de présence ont réjoui les gagnants. Nos remerciements vont à Gilles A. Rioux, organisateur de cette activité; comme toujours, il a bien réussi à nous préparer une activité très conviviale.

À Rivière-du-Loup, le 15 mars, 25 personnes acceptaient l'invitation de Robert Paquet, pour un autre *déjeuner-quilles*. La bonne humeur et l'entrain ont été au rendez-vous. L'activité s'est terminée avec le tirage de plusieurs prix de présence. Un gros merci à Robert pour nous avoir offert ce beau moment de détente.

Rose-Marie Rioux
pour le Conseil sectoriel

MOT D'APPRÉCIATION DE LA JOURNÉE SANTÉ

C'est sous le thème «*J'ai à cœur de bien vieillir*» que s'est déroulé le 27 mars à l'Hôtel Universel, ce rendez-vous bénéfique pour plusieurs participantEs de l'AREQ.

Journée bien structurée autour de quatre ateliers applicables dans notre quotidien :

- la gymnastique du cerveau
- P.I.E.D. (recette pour prévenir les chutes)
- la méthode Feldenkrais (des os pour la vie)
- et finalement, un partage en équipe de sujets appropriés sur notre vécu de retraitésEs.

Les organisateurs et organisatrices ont su mener avec doigté le déroulement bien planifié de cette merveilleuse rencontre. De plus, un bon repas santé donnait une valeur ajoutée à cette activité.

Un gros MERCI au comité organisateur et aux dévouées animatrices de ces ateliers.

Denise Perron et Louiselle Boucher, participantes



La couleur, soleil de nos vies

••• *Avec des cœurs et des fleurs* •••

Les œuvres des artistes et artisans de l'AREQ(CSQ) secteur Grand-Portage ont ensoleillé l'assemblée générale tenue le 8 mai 2012 à l'Auberge de la Pointe.

- *Jocelyne Dionne (nappe coton/lin) 100,00 \$*
- *Gisèle Belzile (Parmi les échinacées, huile) 75,00 \$*
- *Francine Langlais (Au bois joli, pastel) 50,00 \$*

Ces gagnantes ont accueilli avec ravissement leur prix "*Coup de cœur*": Elles ont eu l'occasion d'exposer leurs réalisations à Charny, le 23 mai, lors de l'assemblée générale régionale.

Quatre prix de participation et de présence (25,00\$) ont coloré la journée de

- *Maryvonne Thébault*
- *Marielle Raymond*
- *Julienne Hammond*
- *Denis Briand.*

Félicitations aux gagnants! Bravo et merci aux participants ! A l'an prochain.

Pauline Voyer/Comité des arts

Félicitations à madame Jocelyne Dionne qui a remporté le 3^e prix pour son œuvre à l'assemblée générale régionale le 23 mai à Québec. Elle s'est mérité un prix de 100 \$.

Résultat de la campagne 2012 pour la recherche sur le cancer du sein par le don des soutiens-gorge.

Nous vous avons promis de vous donner le montant recueilli en date du 29 mai 2012 : plus de 185 000 \$. Plus précisément 185 060.41 \$. Si vous voulez voir le chèque, en google tapez : osez le donner Rouge FM 107,3

Ce n'est plus Wonderbra le commanditaire. Nous avons deux nouveaux commanditaires : Rouge FM 107,3 et les magasins Des Serres.

Nous continuerons d'en ramasser pour mai 2013.

Nous vous remercions beaucoup pour votre générosité envers la Fondation québécoise du Cancer du sein.

Gisèle Faucher, responsable régionale

Rose-Marie Rioux, responsable locale du comité environnement

LAURE GAUDREAU

Lors de notre assemblée générale sectorielle, le 8 mai, madame Marielle Raymond, présidente régionale de la fondation a remis des chèques à quatre organismes de notre secteur.

Garderie estivale de Dégelis.
Clientèle : enfants de 5 à 10 ans.
Utilisation des fonds: achat de pinceaux, peinture, aquarelles, fusain, etc. Une personne bénévole donne des ateliers de création.

Dossier des 90 ans de Dégelis : offrir, à l'occasion d'une visite amicale, une carte et une fleur aux personnes qui ont 90 ans et plus lors de leur anniversaire.

La randonnée du bonheur : paniers de Noël pour des familles démunies avec des jeunes enfants.

Maison de la Famille du Grand-Portage : pour des goûters lors de la semaine québécoise des familles.

Lorsque vous participez aux activités de financement lors de nos rencontres, vous aidez la fondation à aider votre milieu.

Maryvonne Thébault, membre du Conseil sectoriel



QUATRE ÉVÉNEMENTS À NE PAS MANQUER

Accueil des

nouvelles et nouveaux retraités

Une date à retenir : le 4 octobre 2012.

Un lieu à noter : L'Auberge de la Pointe à Rivière-du-Loup

Pour les autres détails et la liste des heureuses et heureux élus, surveillez la prochaine parution de 'Après l'école' au début de septembre.

Maryvonne Thébault membre du CS

Déjeuner-vélo 2012

Votre activité estivale revient une fois de plus dans un décor enchanteur.

On vous y accueillera à l'**Auberge Marie-Blanc**, lieu rempli d'histoire, le

JEUDI 9 AOÛT à 9 h 30.

Une **RÉSERVATION** au **418-899-6339** est nécessaire **AVANT le 4 AOÛT.**

Le coût du déjeuner est de 11,50 \$ + taxes + pourboire.

Au plaisir de nous y rencontrer.

Bonnes vacances !

Jocelyne Dionne pour le CS



ET NOËL : LE 5 DÉCEMBRE : on vous en reparle en septembre.



La non-entrée

Oui, ce sera dans ce paysage
enchanteur sans la neige,
évidemment.

Elle aura lieu le **lundi 27 août 2012**

Cette année, Les Basques nous
accueilleront au chalet du centre de ski
du Mont Saint-Mathieu.

Un déjeuner sera servi à compter

de **9 h 30**. Le coût sera de **12 \$ pour les membres et 17 \$ pour les non-membres**. Vous devez vous inscrire **avant le 13 août 2012**. Les modalités d'inscription sont à la fin du journal.

Après le brunch, plusieurs activités vous seront proposées :

- Visite d'un vignoble : maximum de 40 participants.
- Visite guidée de la Fromagerie des Basques : minimum de 20 participants et coût de 6 \$ à cause de la dégustation pendant la visite.
- Une visite guidée de l'église Notre-Dame-des-Neiges à Trois-Pistoles au coût de 2 \$.
- Une visite guidée du Parc de l'Aventure Basque est aussi disponible pour un maximum de 10 personnes et coûte 4 \$.
- Un parcours de golf pour moins de 20 \$

Nous vous attendons en grand nombre. Apportez votre sourire, votre bonne humeur, comme toujours. Ce sera une rencontre très plaisante.

Maryvonne Thébault membre du CS

ANNONCES

COURS D'INITIATION AU BRIDGE CONTRAT

Toutes les personnes intéressées à suivre un cours sur l'initiation au Bridge Contrat pour l'automne prochain peuvent communiquer avec François Villeneuve par téléphone au 418-851-2412 ou par courriel à denise-francois.v2011@hotmail.ca ou Carole Pedneault par téléphone au 418-853-2916 ou par courriel à carolepedneault.avec@hotmail.com





La Fondation du cancer du sein du Québec

a besoin de votre aide pour ramasser des soutiens-gorge usagés, même très usagés, de toutes sortes de marques. Les articles, en bon état, seront remis à l'organisme de bienfaisance RENAISSANCE, qui habille les plus démunies et les trop usagés seront recyclés en tissu. La compagnie **WONDERBRA** remettra, à la **Fondation du cancer du sein**, 1 \$ pour chaque soutien-gorge que nous lui retournerons.



L'année dernière, des femmes ont permis de recueillir plus de 165 200 \$ pour la recherche. Parlez-en dans vos familles et apportez les soutiens-gorge, enveloppés dans un sac de récupération. Vous n'aurez qu'à les déposer dans le sac prévu à cet effet à chaque activité de l'AREQ. J'ai déjà recueilli 548 soutiens-gorge grâce à votre grande générosité ; donc 548 \$ qui seront remis pour la recherche sur le cancer du sein, à la fin du mois de mai lors d'un spectacle au Centre Bell à Montréal.

Je vous remercie, au nom des femmes frappées par cette terrible maladie.

Rose-Marie Rioux pour le Conseil sectoriel. Tél. : (418) 862-2945

LES BELLES-SŒURS

2 billets à vendre.
Appelez madame Carole
Pedneault au numéro :
418-853-2916

À CEUX QUI ONT FOURNI LEUR ADRESSE INTERNET à areq45@yahoo.ca nous demandons si vous désirez recevoir uniquement par courriel le journal format couleur ou si vous désirez recevoir et par courriel et le format papier aussi (en noir et blanc). Il en va de même pour les chaînes téléphoniques : la nouvelle uniquement par courriel ou par courriel et téléphone.

Nous voyons là une économie possible d'argent, de papier et... de temps. Faites-nous savoir votre décision en communiquant avec madame Carole Pedneault dont les coordonnées sont à la page 22 de ce journal.

URGENT : Nous cherchons une retraitée intéressée à remplacer madame Lorraine Roy au poste de responsable de la Condition féminine. Si l'expérience vous tente, veuillez communiquer avec madame Carole Pedneault au numéro : 418-853-2916



Elles nous ont quittés

Madame Réjeanne Ouellet Rivière-du-Loup, autrefois de St-Jean-de-Dieu

Madame Adrienne Plourde de Pohénégamook

À toute leur famille et amis, le Conseil sectoriel d'AREQ Grand-Portage

offre ses plus sincères condoléances.

DOSSIERS**VOTRE RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE**

Voici quelques informations qu'il serait important de se rappeler.

On doit d'abord savoir qu'à compter du 1^e avril 2011, toutes les personnes retraitées de l'AREQ ont une protection pour les médicaments offerte et couverte par le régime public de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Il est entendu que les autres protections (assurance maladie, assurance voyage, assurance annulation et assurance vie (facultative)) sont couvertes par la SSQ.

Toutefois, une personne retraitée dont le conjoint est actif et a accès à un régime privé d'assurance-maladie doit s'inscrire au contrat d'assurance de son conjoint ou de sa conjointe.

On se rappellera également qu'en janvier 2012, un nouveau régime d'assurance collective a été conclu entre l'AREQ et la SSQ. Les protections assurance maladie, assurance voyage, assurance annulation et assurance vie (facultative) sont également de 3 ordres : protections individuelle, monoparentale ou familiale. De plus, elles présentent 2 volets :

- **Santé +** qui correspond à l'ancienne protection unique et antérieure à celle de la nouvelle entente. Elle présente quelques améliorations.
- **Santé** qui est moins dispendieuse que santé + et présente moins de protections.

Pour plus d'informations, consultez le fascicule « **Votre régime d'assurance collective EN UN COUP D'ŒIL** » qui vous a été expédié en janvier 2012. Prenez le temps de le consulter pour être au courant des protections auxquelles vous avez droit. Je suis persuadé que plusieurs d'entre vous ne bénéficient pas de protections et de dédommagements auxquels ils ont droit.

AUTRES INFORMATIONS

Un médicament est refusé par la RAMQ. Que faire? Payer la pharmacie, demander une facture spécifique du médicament et l'expédier à la SSQ, 2525, boulevard Laurier, C.P. 10500, Succ. Ste-Foy, Québec, G1V4H6. S'il est sur la liste des médicaments SSQ, on devrait vous rembourser 80% du montant.

La carte SSQ

On conseille de l'avoir toujours en sa possession, elle est nécessaire voire indispensable dans les cas de maladie, voyage ou annulation de voyage.

Assurance vie

Elle a été confirmée sur un certificat qui vous a été livré en début d'année et non sur la carte SSQ.

Nouvelle brochure SSQ

- Une version électronique sera disponible sur internet au cours de l'automne;
- La version papier sera distribuée au cours du mois de décembre.

En terminant, vous me permettez une petite prescription :

« Riez... riez... riez... la maladie déteste le rire. »

Passez un bel été ensoleillé.

Jean-Louis Brillant, responsable du dossier des Assurances



COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT (AREQ)

La Fondation David Suzuki (www.davidsuzuki.org)

suggère 10 moyens pour arrêter les changements climatiques.

- 1 **Verdissez vos déplacements** : puisque les transports sont responsables d'environ 25% des émissions de gaz à effet de serre au Canada, la marche, le vélo, le transport en commun, le covoiturage et l'achat d'un véhicule moins énergivore sont des solutions à envisager.
- 2 **Soyez écoénergétique** : l'utilisation des ampoules fluorescentes compactes ou à DEL, la mise hors contact des appareils non utilisés, la lessive à l'eau froide ou tiède, l'utilisation de la corde à linge plutôt que la sècheuse, les thermostats programmables, voilà autant de moyens simples à notre portée.
- 3 **Choisissez les énergies renouvelables** : l'électricité propre et renouvelable en provenance des parcs éoliens (plutôt que le pétrole)
- 4 **Mangez intelligemment** : l'achat de produits biologiques cultivés localement plutôt que les aliments transformés (18% des émissions de gaz à effet de serre émanent de la production de viande et la production laitière).
- 5 **Réduisez vos déchets** : puisque les déchets enfouis produisent du méthane (un puissant gaz à effet de serre), le compostage et le recyclage (papier, plastique, métal, verre...) sont des gestes simples.
- 6 **Faites payer les pollueurs** : c'est la responsabilité de nos gouvernements d'imposer des taxes sur le carbone ; or, ce sont les citoyens qui élisent les gouvernements.
- 7 **Voyagez moins en avion** : comme les voyages en avion génèrent une énorme production de carbone, prendre des vacances plus près de chez soi, utiliser le train ou l'autobus sont des solutions envisageables.
- 8 **Informez-vous** : nous pouvons chercher à connaître les dernières nouvelles au sujet des changements climatiques, responsables d'un nombre croissant d'ouragans, de tornades... (en consultant www.davidsuzuki.org et www.climateprojectcanada.org).
- 9 **Devenez engagé** : contacter son député pour lui faire savoir que nous souhaitons des actions immédiates pour contrer les changements climatiques, voter pour les politiciens qui font la promotion de politiques climatiques efficaces.
- 10 **Appuyez et faites un don** : plusieurs organismes travaillant pour résoudre le problème des changements climatiques comptent sur l'appui financier des citoyens.

Rose-Marie Rioux, responsable du secteur Grand-Portage

MOURIR DANS LA DIGNITÉ

Voici un résumé du rapport de la commission spéciale mars 2012 : mourir dans la dignité.

Il est important de préciser que la commission spéciale a tenu compte de l'évolution des valeurs sociales, de plus en plus axées sur le développement des libertés individuelles et le respect de l'autonomie des personnes. Elle a aussi tenu compte du débat social sur l'euthanasie qui refait surface périodiquement dans l'actualité et des sondages qui révèlent que 70 à 80 % des Québécois sont d'accord avec l'euthanasie en fin de vie.

Dans le but de réaliser leur mission, les représentants de la commission spéciale ont rencontré des intervenants de la santé, différents experts, des bénéficiaires et leurs familles. Tout cela s'est fait dans un souci de définir ce qu'est la dignité humaine, d'identifier les besoins des gens en fin de vie et de mettre en place des recommandations qui permettront à la société de prendre soin des personnes en fin de vie dans le respect de leur dignité et de leurs besoins.

Vous trouverez dans ce rapport des commentaires, des réflexions en rapport aux questions suivantes:

- Comment assurer à tous la mort dans la dignité ?
- Qu'est ce que la dignité, est- elle absolue ou subjective ?
- Comment réagir aux demandes à mourir ?
- L'euthanasie peut-elle être considérée comme un soin de fin de vie ?
- Existe-t-il une différence significative entre l'euthanasie, la sédation palliative continue et le refus et l'arrêt des soins ?
- L'euthanasie peut-elle être une source de sérénité pour les personnes en fin de vie ?
- La pratique de l'euthanasie peut-elle conduire à la dérive?
- Qu'est ce que l'acharnement thérapeutique ?

Les commentaires sur l'acharnement thérapeutique ont attiré particulièrement mon attention. Selon les témoignages recueillis, il semble qu'il existe une confusion, aussi bien dans le milieu de la santé que dans la population, à propos du refus et de l'arrêt de traitements, pratiques pourtant parfaitement reconnues. Certains les associent à une forme d'euthanasie. La commission considère qu'une plus grande sensibilisation du public et une meilleure éducation des soignants sont essentielles pour lever ces confusions, réduire les dilemmes éthiques et mieux éclairer les décisions des malades et de leur famille. La commission s'est penchée tout particulièrement sur la question : « doit-on maintenir la vie à tout prix ? »

À la question suivante : « **quelle réponse apporter aux souffrances des personnes en fin de vie ?** », la commission spéciale mourir dans la dignité répond que le Québec doit améliorer l'accès aux soins palliatifs et doit dispenser une formation en soins palliatifs à tous les intervenants du réseau de la santé. Elle propose 24 recommandations.

Comment réagir face aux demandes d'aide à mourir ? La commission affirme qu'il faut acquiescer aux demandes d'aide à mourir **dans des circonstances bien précises**. Cette aide consiste *en un acte posé par un médecin, dans un contexte médical, à la suite d'une demande libre et éclairée faite par la personne malade.*

Mireille Bernard, membre du CS



LA CONDITION MASCULINE

À l'automne de sa vie, Félix Leclerc affirmait: « Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne des vieilles pommes ». Un autre poète, Henry Wadsworth Longfellow, lui aussi d'âge avancé, n'avait pas cessé d'être créatif et dans une forme splendide. Il disait : «Cet arbre est très vieux, mais je n'ai jamais vu d'aussi beaux bourgeons que ceux qu'il porte maintenant... [il] continue à produire chaque année... [Comme cet arbre], je tente de produire du neuf chaque année ».

Il va de soi que ces deux citations s'appliquent aussi bien aux femmes qu'aux hommes. Cependant, bien des « mâles » portent des séquelles qui datent de leur tendre enfance. Lors de la dernière rencontre du Comité de la Condition masculine, notre conférencier, Pierre Bernier, nous a raconté avoir été témoin de la scène suivante : une jeune mère dit à son petit garçon de 3 ans, qui vient de tomber sur les genoux et qui pleure : « Un garçon, ça ne pleure pas! » Monsieur Bernier (directeur de l'organisme ENTRAIDE AU MASCULIN de la région de l'Islet) n'a pu s'empêcher d'intervenir auprès de la mère, en lui signalant qu'elle venait, sans s'en rendre compte, de verrouiller les émotions de son enfant pour la vie.

Monsieur Bernier sait de quoi il parle : il reçoit des dizaines d'hommes, en apparence robustes, mais blessés profondément intérieurement et avec une estime de soi « dans les talons ». À son avis, l'homme a le droit d'avoir ses désirs, ses goûts, ses faiblesses, ses peurs, ses émotions. Les femmes nous sont supérieures, en ce sens qu'elles partagent mieux leur vie intérieure avec amies et/ou thérapeutes. Le conférencier attribue, en bonne partie, les actes violents posés par des hommes à l'effet « presto » : en refusant ou en négligeant de livrer leurs émotions quand elles surviennent, ils « explosent » en colères violentes ou se suicident.

Ce qui n'aide pas la gent masculine, c'est que leurs chasses gardées de jadis sont de plus en plus envahies par les femmes. Bien sûr, ce n'est pas la faute de ces dernières : elles ont pris la place qui leur revenait, selon leur compétence; à nous de faire de même.

Vieillir n'est pas une calamité : nous avons perdu la jeunesse du corps, mais conservé celle du cœur et de l'âme, comme l'ont fait Félix Leclerc et Henry Wadsworth Longfellow.

Vincent Dumont, pour la Condition masculine du secteur.

Références : www.aceurdhomme.com Entraide au masculin Côte-Sud : 418-247-5030 Trajectoires hommes du KRTB : 418-867-5885, poste 150 ou 151

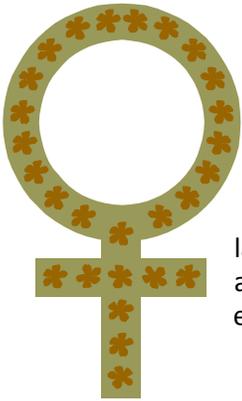
Nouvelle carte de membre de l'AREQ

Une nouvelle carte de membre de l'AREQ a été envoyée dernièrement. Plusieurs cartes nous ont été retournées, car les adresses étaient erronées. Bien vouloir transmettre l'information à vos membres en leur mentionnant de communiquer avec le bureau national pour effectuer leurs changements et obtenir une nouvelle carte.

Nouvelle carte d'assurance SSQ

Une foire aux questions concernant la nouvelle carte d'assurance SSQ est maintenant disponible sur le site électronique de SSQ au www.ssq.ca.

On y retrouve une liste des questions les plus fréquentes ainsi que les réponses; un outil efficace pour accompagner les membres dans leurs éventuels questionnements. (extrait du journal Le Focus d'avril)



CONDITION FÉMININE

Un des objectifs, que je juge très important et pour lequel il nous faudra beaucoup de vigilance, qui a été retenu par le comité de la condition féminine de la région 03 pour la prochaine année est de manifester son accord en faveur de la laïcisation de l'État

et de ses institutions. Une pétition vient d'être mise en ligne sur le site de l'Assemblée nationale pour réclamer l'inscription du principe de la laïcité de l'État et de ses institutions dans la Charte québécoise des droits et libertés de la personne. Elle sera en ligne pendant trois mois, soit jusqu'au 26 juillet 2012. Vous êtes invités à la signer à l'adresse suivante :

<https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/Petition-2955/indexhtml>.

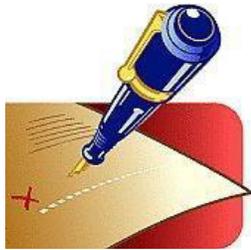
Cette pétition est parrainée par la députée péquiste d'Hochelaga-Maisonneuve, Carole Poirier, sur une proposition du Mouvement québécois.

vous vous sentez interpellées et que la chose vous intéresse, communiquez sans tarder avec notre présidente de secteur : Mme Carole Pedneault.

Pour terminer, je tiens à vous informer que ceci sera ma dernière communication puisque je quitte le comité de la Condition féminine. J'ai beaucoup aimé mon expérience et je profite de l'occasion pour vous inviter à prendre la relève. Si

Je vous souhaite un bel été et une retraite de plus en plus valorisante. Je vous invite aussi à poursuivre la lecture du texte de grand-mère Johanne Chayer (en pages 14 - 15) dont la première partie a été publiée dans le numéro précédent.

Lorraine Roy, responsable du comité de la condition féminine



EN RAPPEL – Pétition pour l'indexation

Nous vous rappelons qu'une pétition a été lancée, le 27 février, pour réclamer la réindexation des rentes. Le texte de la pétition peut être téléchargé au www.araq.qc.net.

Nous vous invitons à faire signer la pétition lors des assemblées générales de secteur et de région, ou de toute autre activité de l'AREQ. Les signatures pourront nous être remises lors du Conseil national d'avril, puis par la poste au bureau national.

Un premier dépôt de la pétition devrait avoir lieu à la mi-mai à l'Assemblée nationale. Un second dépôt pourrait avoir lieu à la mi-juin.

Néanmoins, l'AREQ recueillera les signatures à tout moment, même après le mois de juin.

Il est à noter que d'autres associations de retraités font aussi circuler la pétition en leurs rangs. Une association a choisi de faire circuler son propre texte de pétition.

(article extrait du Focus d'avril 2012)

Comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation (22 mars) : La 1^{re} vice-présidente de l'AREQ, accompagnée d'observateurs, a participé aux travaux du comité dans les bureaux de la CARRA. Les membres du comité ont effectué un retour sur des points discutés lors de rencontres précédentes, ont reçu une présentation du ministère des Finances portant sur le Fonds d'amortissement des régimes de retraite (FARR) et échangé à propos de pistes de solutions concertées relatives à l'indexation des rentes de retraite. Notons que deux autres rencontres sont prévues au calendrier pour le moment, soit le 17 mai et le 30 août 2012.

**EXTRAIT D'UN COMMUNIQUÉ****Politique sur le vieillissement :****le gouvernement a-t-il les moyens de ses ambitions?**

Québec, le 3 mai 2012 – L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ), qui regroupe plus de 55 000 personnes âgées, accueille positivement les grandes orientations contenues dans la politique sur le vieillissement dévoilée aujourd'hui par le gouvernement du Québec, mais demeure sur son appétit en ce qui a trait aux mesures et surtout aux ressources qui y seront allouées.

« À en juger par l'ampleur de l'annonce d'aujourd'hui, que le gouvernement qualifie d'historique, on croirait presque qu'il propose une révolution dans la manière d'aborder le vieillissement. Si on veut que la politique gouvernementale dépasse le stade des vœux pieux, elle doit s'accompagner d'une volonté ferme, de mesures réellement adaptées aux besoins des personnes âgées et, surtout, des ressources et du financement adéquats », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

En effet, les budgets annoncés dans le cadre de la politique gouvernementale sur le vieillissement étaient déjà largement connus, notamment depuis le dernier budget. Au surplus, ces investissements, qui peuvent paraître importants au premier coup d'oeil, prendront véritablement effet seulement dans cinq ans. Aussi, ils semblent pour beaucoup constituer des montants reconduits ou des réallocations budgétaires.

Une politique globale

Cela dit, l'AREQ salue le fait que la politique couvre différents aspects du vieillissement, comme la contribution des personnes âgées à la société, plutôt qu'uniquement le vieillissement chez soi, tel qu'initialement prévu. Il s'agissait d'ailleurs d'une recommandation formulée par l'AREQ lors des consultations entourant la préparation de la politique gouvernementale.

D'autre part, plusieurs actions ciblées dans la politique, comme la conciliation travail-retraite-famille et l'adaptation des milieux de vie, apparaissent pertinentes et méritent d'être bonifiées. Toutefois, l'AREQ aurait souhaité que le gouvernement aille plus loin, particulièrement dans le domaine de la santé, en revoyant la manière dont sont dispensés les services aux personnes âgées.

Un guichet unique

Dans cette perspective, il apparaît fondamental de diriger les services vers les personnes plutôt que l'inverse. À cette fin, l'AREQ proposait notamment la création d'un **guichet unique** pour les personnes âgées, que ce soit pour des services aux personnes proches aidantes, pour les services et soins à domicile, les mécanismes d'hébergement, les programmes d'aide et les crédits d'impôt. Ce guichet unique pourrait être le réseau des CLSC.

L'AREQ a aussi proposé, dans le cadre des consultations, l'adoption d'une **charte des droits des personnes âgées en perte d'autonomie** qui déterminerait notamment la couverture de soins et de services de longue durée assurée par le réseau public à laquelle la personne âgée a droit, selon ses besoins. Elle réclamait en outre que le gouvernement se dote d'une vision globale des besoins actuels et futurs. Le gouvernement a plutôt choisi d'adopter un bouquet de mesures souvent disparates dont il est difficile de mesurer, aujourd'hui, les retombées réelles et durables.

Suite de ce texte à l'adresse suivante :

http://areq.qc.net/no_cache/publications/communiqués/communiqué/article/543/

Source : Dominique Provost, conseiller en communication à l'AREQ(CSQ)

Transféré par monsieur Gilbert Lagacé, responsable du sociopolitique pour le secteur

Grand-mère Chayer (la suite du journal de février)

Je ne suis pas raciste, cependant, lorsque je vois d'autres ethnies, imprégnées par leur religion contrôlante, vouloir s'imposer dans notre société, j'ai peur. J'ai peur parce que ces hommes et ces femmes ne savent pas quel chemin nous avons parcouru. De plus, les jeunes Québécoises qui embrassent cette religion qui voile les femmes ne se souviennent pas. C'est donc par ignorance qu'on explique leur choix. Aucun animal dans la nature à part l'homme, n'habille sa femelle par-dessus la tête.

Je suis maintenant une grand-mère de quatre merveilleuses petites filles et j'ai peur. J'ai peur lorsque je vois une femme voilée travailler dans un CPE ou dans nos écoles ou encore lorsqu'on y laisse un enfant porter le Kirpan. Nous nous sommes débarrassés de tous ces symboles religieux et voilà qu'ils reviennent à l'endroit même où l'éducation de notre nouvelle génération est cruciale et à la période à laquelle on doit inculquer les principes fondamentaux de vie en société à nos enfants.

La tolérance envers ces symboles religieux que sont le voile, le Kirpan, le turban dans les CPE, dans nos écoles et dans nos institutions en général est un manque de respect pour les générations précédentes qui ont travaillé si fort pour se retirer de l'emprise de la religion sur nos vies. Vous ne vous souvenez pas ! Moi, je me souviens et à cet égard, je n'ai aucune tolérance et je ne veux aucun accommodement par respect pour ma mère, ma tante et pour mes petites filles. Je me souviens que la charte des droits et libertés permet à chacun de pratiquer la religion de son choix, mais de grâce que cette religion demeure dans la famille. Le port du voile dans la religion musulmane est pour nous la démonstration la plus importante de la soumission de la femme et c'est cela qui nous fait peur et qui nous choque parce qu'on se souvient. On se souvient que ce symbole existait il y a cinquante ans et on ne veut pas revenir en arrière. Je me souviens surtout que lors de la Révolution tranquille, les communautés religieuses ont suivi tout naturellement l'évolution de notre société en se laïcisant. Elles ont troqué, sans qu'on le leur impose, leurs grandes robes noires et leurs voiles dans le cas des femmes pour des habits civils sans pour autant renier leur foi et sans cesser de prier. Plusieurs de ces personnes sont encore vivantes aujourd'hui. Doit-on leur dire qu'elles ont évolué à tort et qu'elles ont fait tous ces efforts pour tomber dans l'oubli ?



Que l'on prie Jésus, Mahomet ou Bouddha m'importe peu, mais nous nous sommes battus, Québécois et Québécoises, pour que notre société soit laïque. Nous nous sommes battues, Québécoises, pour obtenir l'égalité du droit de parole entre les hommes et les femmes autant que pour l'égalité des chances au travail.

Souvenez-vous que si vous avez immigré au Canada et surtout au Québec, c'est pour faire partie d'une société ouverte qui vous donne sur un plateau d'argent tous les acquis que les générations précédentes ont obtenus particulièrement au chapitre des droits des femmes. Je veux croire aussi que c'est par ignorance de nos traditions et de nos coutumes et non par manque de respect que les femmes musulmanes veulent montrer au grand jour, voire imposer ce symbole de leur croyance qu'est le voile. Peut-être que notre société va trop loin avec ses libertés. Mais, le balancier doit s'arrêter au milieu et non régresser jusqu'au point de départ. Il faut se souvenir.



L'intégration à une société commence par le respect de ses traditions et de ses coutumes ainsi que par le respect envers ses citoyens et citoyennes qui ont participé à l'exercice. Peut-être que nos livres d'histoire ne se souviennent pas ou bien qu'ils n'ont simplement pas été mis à jour.



C'est donc la responsabilité du gouvernement d'appliquer notre devise « **je me souviens** » à notre Histoire et d'intégrer à cette Histoire les efforts de nos générations précédentes pour atteindre la société d'aujourd'hui et surtout de s'assurer que la génération montante s'en souviennent. C'est aussi la responsabilité des organismes d'accueil aux immigrants de leur faire connaître cette devise du Québec « je me souviens » afin que ces nouveaux arrivants ne pensent pas que nous sommes racistes simplement parce que l'on s'en souvient et qu'on ne veut pas imposer à notre progéniture d'avoir à reprendre les mêmes débats qu'il y a cinquante ans.

En terminant, pour commenter le sondage du journal La Presse d'hier sur les musulmans heureux de vivre chez nous, je dis que même et surtout si les femmes voilées que l'on retrouve dans les CPE ainsi qu'ailleurs dans nos institutions font partie de cette majorité heureuse de vivre en notre terre, alors cette majorité m'incommodent pour tous les arguments que j'ai soulevés précédemment.

Grand-mère Johanne Chayer 1865, 8e avenue Montréal (Québec) H1B 4H7 Téléphone: (514) 645-0745
Courriel johanne.chayer@videotron.ca

GAGNANTS DU SUDOKU DE FÉVRIER 2012

Bonjour à chacune et chacun,

Lors du dernier cours de gymnastique du cerveau, en présence de membres AREQ, j'ai procédé au tirage au hasard des 4 prix parmi toutes les réponses reçues au concours de sudoku du dernier journal AREQ de **février** 2012. Tous les membres AREQ-03B participants avaient la bonne réponse soit le 3 remplaçant l'étoile. Chaque prix consistait en un billet pour le dîner de l'assemblée générale du 8 mai à Rivière-du-Loup.

Les gagnants sont : Gaston Chouinard Rivière-du-Loup
Marc-André Dubé, Squatec
Jean-Noël Labonté Squatec
Jean-Nil Thériault Rivière-du-Loup

Félicitations aux gagnants.

Jean-Pierre Morency, pour le Conseil sectoriel



LE RREGOP : MYTHES ET RÉALITÉS

Depuis quelque temps, il est abondamment question des régimes de retraite à prestations déterminées. Dans ces régimes, dont fait partie le RREGOP, le montant de la rente est connu d'avance, en fonction du nombre d'années cotisées. Les médias et les groupes de droite mettent généralement dans le même bateau les régimes du secteur privé et du secteur public, tout comme ils traitent tous les régimes du secteur public à peu près sur le même pied, qu'il s'agisse du RREGOP, des autres régimes du gouvernement québécois (cadres, juges, Sûreté du Québec, etc.), des régimes fédéraux ou des régimes municipaux.

Bien qu'il existe de grandes différences entre ces régimes, les médias et le discours des groupes de droite qu'ils véhiculent ne font pas les nuances nécessaires. Ils tentent plutôt d'alimenter la jalousie et la hargne de la population envers le personnel de l'État, c'est-à-dire l'ensemble des personnes salariées de la fonction publique, des réseaux de l'éducation et de la santé et des services sociaux.

Confrontons quelques mythes et préjugés véhiculés par les médias à la réalité des faits.

Par **Mario Labbé, Martin Belhumeur et Denis St-Hilaire** Conseillers CSQ, Sécurité sociale



1^{er} MYTHE : RREGOP EN FAILLITE !

Le RREGOP est au bord de la faillite et il ne restera plus d'argent dans la caisse quand les jeunes prendront leur retraite !

R é a l i t é FAUX La dernière négociation dans les secteurs public et parapublic, terminée en juillet 2010, a permis d'assurer à long terme le financement du RREGOP. Des décisions difficiles, mais responsables ont alors été prises. Par exemple, le **taux de cotisation** qui était de 8,19 % en 2010 est passé à 8,69 % en 2011, puis à 8,94 % en 2012. Il augmentera à 9,18 % en 2013, soit une **augmentation de 12 % en trois ans**. La caisse des personnes participantes au RREGOP est capitalisée à environ 103 % et celle du gouvernement à environ 56 %, pour une capitalisation globale d'environ 80 %. Ce pourcentage correspond aux seuils généralement jugés acceptables. **La santé financière à très long terme du RREGOP est assurée de manière plus que satisfaisante.**



2^e MYTHE : TRAVAILLER JUSQU'À 75 ANS !

Il faudra travailler jusqu'à 75 ans pour obtenir une rente décente du RREGOP !

FAUX Lors de la dernière négociation dans les secteurs public et parapublic, les décisions difficiles précédemment mentionnées (voir 1^{er} mythe) ont justement été prises afin de maintenir les conditions actuelles d'admissibilité à la retraite. Plutôt que de pénaliser davantage les départs hâtifs à la retraite, comme ce sera le cas à la Régie des rentes du Québec (RRQ) à partir de 2014, le gouvernement et les organisations syndicales composant le Front commun ont convenu d'instaurer un incitatif positif pour repousser la prise de retraite. Il s'agit de la possibilité d'accumuler jusqu'à 38 ans de service au lieu de 35 aux fins de calcul de la rente de retraite (maximum de 76 % au lieu de 70 %), tout en maintenant le droit de quitter sans pénalité à 35 ans de service et d'obtenir une rente à 70 %. Enfin, non seulement l'admissibilité à une rente sans réduction à partir de 60 ans est demeurée telle quelle, mais il n'y avait même pas l'ombre d'une demande gouvernementale pour y modifier quoi que ce soit.

Suivez-nous dans les journaux à venir pour la suite de ce dossier très intéressant. En tapant : RREGOP mythes et réalités, vous pourrez le retrouver en format pdf... version intégrale.

Dans le cadre du 50^e de l'AREQ (CSQ) et du 25^e de notre secteur, nous poursuivons notre jeu-questionnaire sur notre association. Notez que cette fois, les réponses vous seront immédiatement données en page 19, à la fin du journal. Ce jeu a été proposé aux membres présents lors d'une session régionale le 1^{er} juin 2010.

Alors...TESTONS NOS CONNAISSANCES !

1. Nous appartenons à la Région qui s'appelle
2. Il y a secteurs dans ma région. Voici leur nom :
3. Les membres de l'exécutif national sont :
4. La cotisation à l'AREQ est de% du revenu de pension versé par la CARRA.
5. Pour se protéger, si on n'adhère pas à l'assurance médicaments d'ASSUREQ, il faut demander une dans les 90 jours de la prise de retraite.
6. La demande de prestation d'assurance sur la vie doit être produite dans lesjours suivant le décès.
7. Un membre ne peut détenir plus de deux mandats et au même poste dans un Conseil sectoriel.
8. Le est la structure de base de l'association.
9. Depuis 2005, le Congrès de l'AREQ aura lieu à tous les ans.
10. Le Conseil national (CN) se réunit obligatoirement fois par année. Il se compose des de secteurs et du
11. Le Conseil national (CN) a deux fonctions principales :
 - a) Adopter le
 - b) Adopter le

12. Le substitut d'une présidence sectorielle au Conseil national doit être membre du
..... et nommé par
13. La compensation financière exigée d'une personne amie du secteur est fixée à
14. Les candidatures des membres du Comité exécutif régional doivent être entre les mains de la présidence d'élection au moins heures avant l'heure fixée pour la tenue des élections.
15. Tous les membres réguliers et en règle de l'AREQ d'une région sont éligibles au poste dede la région.
16. Toutes les sont éligibles aux autres postes du Comité exécutif régional.
17. La convocation de l'Assemblée générale sectorielle peut se faire par, par ou autrement (journaux, etc). Cependant, tous les membres doivent être informés.
18. La etles membres des d'une région forment la session régionale. Celle-ci est convoquée au moins une fois par ans par la présidence nationale en concertation avec les présidences régionales.
19. À quelle instance attribuez-vous les nombres suivants :
515.....108

Vrai ou faux

1. Au Conseil sectoriel, l'élection à la présidence et à la deuxième vice-présidence a lieu aux années impaires.
2. Le nom d'un secteur est déterminé par le Conseil régional.
3. La convocation d'un congrès ordinaire est envoyée par écrit à tous les membres au moins 30 jours avant la tenue de cette réunion.
4. Un membre a le droit d'appartenir au secteur de son choix.
5. Tous les comptes présentés après 12 mois à compter de la date à laquelle ils sont été engagés ne seront pas remboursés par la SSQ.

RÉPONSES À LA PAGE 23

COIN DU LECTEUR

Une belle vieillesse

4 conseils d'une neurologue (Rita Levi-Montalcini) pour vivre vieux et en santé

La tradition québécoise de « **vivre une belle vieillesse** » se résumerait comme ceci : bien **manger**, faire de **l'exercice** et prendre ses **médicaments**. Ailleurs sur la planète, on en rajoute, on en enlève ou on est tout simplement différent, n'ayant pas nos budgets, nos climats, nos connaissances. Une neurologue de 100 ans nous livre ses opinions qui sont, ici, résumées et complétées.



1.- **Choisir une cause**, un projet, un défi qui nous intéresse, nous tient à cœur, et y investir temps, énergie, et même argent, si on veut, mais c'est secondaire. Participer par de la recherche, de la curiosité, de l'attention, dans le but de solutionner des problèmes, de produire un nouvel éclairage, un objet utile ou tout simplement beau, une aide. Demeurer engagé, inquiet, ambitieux, passionné pour une cause qui aide les autres. Prendre soin de soi, c'est une chose, mais aider les autres, c'est plus stimulant, engageant et exigeant. Donc, avoir un projet.

2.- **Éviter la retraite** à tout prix, tant en parole qu'en conduite personnelle. À cause du vieillissement, de la maladie, d'un accident, on change de travail, d'occupation, de projet, mais on continue, d'une nouvelle façon, de « gagner sa vie », de se rendre utile. La retraite, sous quelque forme que ce soit, tue le cerveau, les réflexes, la vivacité d'esprit, le tonus cérébral et, par conséquence directe, rend malade. Éviter les dogmes insensés, les sentences défaitistes comme « On est né pour un petit pain ». Tout mettre en doute, refuser la tradition sans nouvelle réflexion, abandonner les habitudes irréflechies et conformistes dans le but d'améliorer sa vie et la vie des autres. Donc, la retraite sur papier, oui, mais dans la vraie vie, non.

3.- **Activer son cerveau**, stimuler l'action des neurones par différents moyens : la méditation, seule ou avec d'autres, la discussion sur tout sujet d'actualité, théorique ou pratique, les jeux d'esprits que plusieurs appellent « la douce folie » ou le « piquant dans la vie », la production d'un bien et/ou d'un service. Le seul âge du corps qui se fatigue ne peut et ne doit, en aucun temps, si on le veut vraiment, atteindre notre agilité d'esprit. L'accident et la maladie sont déjà assez présents dans nos vies. Les neurones qui meurent sont automatiquement remplacés par de nouveaux lorsque le cerveau est invité à produire, à s'activer, à réfléchir. Les difficultés à apprendre du nouveau (connaissances, habiletés) ne font que rendre notre apprentissage plus sérieux, durable et valable. Éviter de se laisser manipuler par les émotions, les beaux parleurs, autant dans les domaines politique, moral que religieux parce que savoir n'est plus croire.

4.- **Accepter la vie**, l'évidence, les faits en se fiant à sa raison et non seulement à son instinct, à ses émotions; ex. j'aime le salé (instinct) mais pas trop (raison). Malgré nos limites physiques et intellectuelles, chercher à tout améliorer et à aider les autres, ce qui, preuves quotidiennes à l'appui, nous rend plus heureux et en santé. Le corps peut nous lâcher (vieillesse), vivre de sérieuses contraintes (maladies, accidents), affronter le grand passage obligé (mort), mais l'esprit, l'âme, vivra toujours puisque nous sommes éternels, pas parfaits mais éternels. Donc, accepter la vie, son début, son déroulement et sa fin.

C'est-ti pas beau, ça?

Maurice Rousseau

(texte envoyé par Rose-Marie Rioux)



Guide santé 2012

SANTÉ :

1. Bois beaucoup d'eau
2. Prends un déjeuner de roi, un dîner de prince et un souper de mendiant.
3. Mange plus de nourriture qui pousse dans les arbres et plantes et mange moins de nourritures manufacturées.
4. Vis avec les 3 E : Énergie, Enthousiasme et Empathie.
5. Trouve un peu de temps pour méditer.
6. Joue plus souvent.
7. Lis plus de livres que tu en as lus en 2011.
8. Assieds-toi, en silence, au moins 10 minutes par jour.
9. Dors durant 7 heures au moins.
10. Prends des marches quotidiennes de 10 à 30 minutes et en marchant, souris.

PERSONNALITÉ:

11. Ne compare pas ta vie à celle des autres. Tu n'as aucune idée à quoi ressemble leur vie.
12. Évite les pensées négatives ou les choses que tu ne peux contrôler. Investis plutôt ton énergie dans le moment présent.
13. N'en fais pas trop. Connais tes limites.
14. Ne te prends pas trop au sérieux, personne d'autre ne te prend au sérieux.
15. Ne perds pas ta précieuse énergie en commérage.
16. Rêve plus souvent éveillé.
17. L'envie est une perte de temps. Tu as déjà tout ce dont tu as besoin.
18. Oublie les problèmes du passé. Ne remémore pas aux autres les erreurs du passé. Ça ruine ton bonheur présent.
19. La vie est trop courte pour la gaspiller à détester.
20. Fais la paix avec ton passé afin qu'il ne ruine pas le présent.
21. Personne n'est en charge de ton bonheur sauf toi.
22. Prends conscience que la vie est une école et que tu y es pour apprendre. Les problèmes font simplement partie de ton curriculum qui apparaît et disparaît comme la classe d'algèbre, mais les leçons que tu apprendras seront pour la vie.
23. Souris et ris le plus souvent possible.
24. Tu n'as pas à gagner chaque dispute. Accepte d'être en désaccord.

SOCIÉTÉ:

25. Téléphone à tes amis plus souvent ou envoie- leur des courriels.
26. A chaque jour, donne quelque chose de bien à quelqu'un.
27. Pardonne autant que possible.
28. Passe du temps avec des gens plus âgés que 75 ans et plus jeunes que 6 ans.
29. Essaie de faire sourire au moins trois personnes quotidiennement.
30. Ce que les gens pensent de toi, ce n'est pas de tes affaires.
31. Ton travail ne prendra pas soin de toi lorsque tu seras malade. Tes amis, oui. Garde le contact.

VIE:

32. Agis bien !
33. Débarrasse-toi de tout ce qui n'est pas utile, garde ce qui est beau ou joyeux.
34. La nature guérit tout.
35. Qu'il s'agisse d'une situation bonne ou mauvaise, elle va changer...
36. Peu importe comment tu te sens, lève-toi, habille-toi et présente-toi.
37. Le meilleur est encore à venir.
38. Quand tu te réveilles le matin, remercie d'être en vie.
39. Ton for intérieur est toujours heureux. Donc, sois heureux.

LE DERNIER ET NON LE MOINDRE:

40. Fais suivre ceci aux gens que tu apprécies et que tu aimes. Je viens de le faire.

**Et pour clore ces pages-santé, voici une recette d'eau vitaminée-maison
pour la saison estivale qui débute : une eau vitaminée sans sucre ni ingrédients chimiques.**

10 tasses d'eau

On place le tout au frigo pour la nuit.

½ concombre

Le matin, on filtre. Voilà, c'est prêt !

1 citron coupé en tranches fines

¼ de tasse de feuilles de basilic

Source : mygreendiet.com

⅓ de tasse de feuilles de menthe

Extrait de la revue Châtelaine juin 2012.

CONSEIL SECTORIEL POUR 2011-2012

| | | |
|--------------------------------------|--|--------------|
| Carole Pedneault, présidente | carolepedneault.areq@hotmail.com | 418-853-2916 |
| Maryvonne Thébault, 2e v. présidente | mavonne@globetrotter.net | 418-853-2165 |
| Onil Dupuis, trésorier | onildupuis@hotmail.com | 418-862-6244 |
| Bernise Pelletier, secrétaire | bernisepelletier@sympatico.ca | 418-854-7488 |
| Mireille Bernard, conseillère | mireille.bernard@hotmail.com | 418-862-0720 |
| François Villeneuve, conseiller | denise-françois.v2011@hotmail.ca | 418-851-2412 |

RESPONSABLES DES DOSSIERS POUR 2011-2012

| | | |
|--------------------------------------|--|--------------|
| Assurances : Jean-Louis Brillant | brillantg@sympatico.ca | 418-853-2933 |
| Condition masculine : Vincent Dumont | duvin17@hotmail.ca | 418-862-2945 |
| Environnement : Rose-Marie Rioux | durioux@hotmail.com | 418-862-2945 |
| Indexation : Christian Bégin | mcaron50@hotmail.com | 418-853-3832 |
| Sociopolitique : Gilbert Lagacé | gilbert.lagace@videotron.ca | 418-862-7488 |

Responsable de la banque d'adresses : Jean-Pierre Morency : areq45@yahoo.ca

Responsable du journal : Louiselle Dionne : louiselle.areq@live.ca

Responsable de la page web : Gisèle Deschamps : benotmorin@sympatico.ca

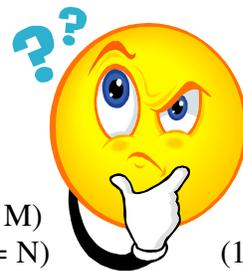
NUMÉROS IMPORTANTS

| | | |
|---|-----------------------------|--|
| AREQ-CSQ | 1-800-663-2408/418-525-0611 | www.areq.qc.net |
| R.R.Q. | 1-800-463-5185/418-643-5185 | www.rrq.gouv.qc.ca |
| P.S.V. Pension de la Sécurité de la Vieillesse | 1-800-277-9915 | www.hrdc.drhc.gc.ca |
| C.A.R.R.A | 1-800-463-5533/418-643-4881 | www.carra.gouv.qc.ca |
| R.A.M.Q. | 1-800-561-9749 | www.ramq.gouv.qc.ca |
| SSQ | 1-888-833-6962/418-651-6962 | www.ssq.ca |
| RÉSAULT-La Personnelle | 1-800-363-6344 | www.csq.lapersonnelle.com |
| 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 | |

 **Prochaine tombée d'articles pour le journal de septembre : 21 août. Avis aux personnes désirant publier.**

CONNAÎTRE L'AREQ**(réponses du jeu du journal de février en page 2)**

(1 = G) (2 = I) (3 = K) (4 = P) (5 = H) (6 = B) (7 = Q) (8 = F) (9 = M)
 (10 = L) (11 = E) (12 = C) (13 = J) (14 = R) (15 = T) (16 = D) (17 = N) (18 = O) (19 = U) (20 = S) (21 = A)

**TESTONS NOS CONNAISSANCES : RÉPONSES**

1. Québec-Chaudières-Appalaches 2 12 secteurs : Grand-Portage, Pascal-Taché, Les Deux-Rives, Cap-Diamant, Charlevoix, Portneuf, Beauce-Etchemins, Chauveau, Amiante, Louis-Fréchette, Charlesbourg, Beauport-Côte-de-Beaupré. 3 Pierre-Paul Côté, Louise Charlebois, Michel A. Gagnon, Suzanne Faucher, Nicole Patry-Lisée. 4. 0,34 % 5. Exemption 6. 90 7. Consécutifs et complets 8. Secteur 9. 3 10. 2 fois, présidences et conseil d'administration 11. a) plan d'action b) budget 12. Conseil sectoriel, celui-ci 13. 25 \$ 14. 2 15. Présidence 16. Présidences 17. Écrit, informatique, chaîne téléphonique 18. Présidence, tous, conseils sectoriels, 3 19. 5 : comité exécutif, 15 CA (conseil d'administration), CN (Conseil national)

VRAI OU FAUX

1 V 2 F 3 F 4 V 5 V

ENCART D'INSCRIPTION POUR LE DÉJEUNER DE LA NON-RENTRÉE

| | |
|---|-----|
| DÉJEUNER au centre de ski du Mont-Saint-Mathieu à 9 h 30. Prix : 12 \$ pour les membres, 17 \$ pour les non-membres. | Nom |
| | Nom |
| | Nom |
| ACTIVITÉS : Je m'inscris | |
| Visite d'un vignoble | |
| Visite guidée de la fromagerie des Basques | |
| Golf | |
| Visite guidée de l'église Notre-Dame-des-Neiges à Trois-Pistoles | |
| Visite guidée du Parc de l'Aventure Basque | |
| Inscription avant le 13 août et chèque au nom : AREQ 03-B, adressé à monsieur Onil Dupuis, 53, St-Cyrille, Rivière-du-Loup, Qc G5R 2G4 | |

Concours **Sudoku**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | | | | 6 | | | |
| | | | | 1 | | | | |
| | 2 | | 7 | 8 | | 3 | | 6 |
| | | | 8 | | 3 | | 6 | |
| | | 5 | | 9 | 7 | | | |
| | ★ | | 5 | | 4 | | 9 | 7 |
| | 8 | | | | | 4 | | 1 |
| | 7 | | | | | | | 9 |
| 6 | | | 4 | | | 5 | 3 | |

À gagner

Deux laissez-passer pour le déjeuner de la non-entrée

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

(Avant le 30 août 2012)

Niveau : difficile

Superbe été à tous !



Envoi de Poste-Publication Convention # 40734023

Pour maître de poste : Retour : Onil Dupuis, 53, St-Cyrille, Rivière-du-Loup, G5R 2G4