Murmure des Îles

Bulletin sectoriel d'information

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

Région 01 Côte-Nord Secteur J

Les 4 sections du bulletin sectoriel :

1. Grands dossiers de l'AREQ p. 5
2. Vie associative p. 9
3. Implication sociale p. 13
4. Vie sociale et culturelle p. 16

Le « Murmure des îles » fait peau neuve! P. 12

Site Internet : http://cotenord-septiles.areq.lacsq.org
(Pour plus d'informations et de photos)

Mai 2018 Volume 24, numéro 1

Table des matières

Mot de la présidente sectorielle **2**

Mot de la présidente régionale **3**

1. Grands dossiers de l'AREQ

Assurances **5**

Action sociopolitique **6**

Environnement **7**

Comité des femmes **8**

2. Vie associative

Compte-rendu du Conseil national **9**

Délégation AGR 2018 **10**

L'AREQ porte notre voix **10**

Pétition **11**

Le Murmure des Îles fait peau neuve **12**

3. Implication sociale

Table de concertation des ainés **13**

8 mars 2018 **14**

Pleins feux sur le bénévolat **15**

4. Vie sociale et culturelle

Vieillir en santé **16**

Souper de Noël, Sept-Îles **18**

Brunch du Nouvel an, Sept-Îles **19**

Port-Cartier **20**

Pêle-mêle **21**

Avis de décès **22**

Conseil sectoriel 2017-2018

Ginette Giffard
Présidente
418-968-9272

Liliane Soulard
Secrétaire
418-968-5331

Denise Langelier
1re vice-présidente
418-968-9867

Louise Banville
Trésorière
418-960-5213

Martine Turcotte
2e vice-présidente
418-968-2420

Francine Girard
Conseillère
Port-Cartier
418-766-6696

Pour toute communication au sujet du Murmure des Îles

Hedwidge Losier	helos@cgocable.ca	(418) 962-2432
Liliane Soulard	lilianne.soulard@gmail.com	(418) 968-5331
Martine Turcotte	martine.turcotte@cgocable.ca	(418) 968-2420

?

Nous utiliserons de plus en plus les nouvelles normes d'orthographe. Vous remarquerez sans doute la disparition ou la modification de nombreux accents. Ces changements nous font peut-être croire à des fautes d'orthographe mais nous devrons désormais nous y adapter.

Mot de la présidente sectorielle

Bonjour à vous, chers membres,

Une autre année arequienne se terminera bientôt; notre nouveau plan d'action est déjà en marche pour les prochaines années. L'assemblée générale sectorielle est l'occasion de vous informer de ces importantes orientations.

Au dernier conseil national à Gatineau, nous avons discuté de plusieurs sujets d'intérêt public, mais surtout de l'intérêt de nos membres (voir compte-rendu du conseil national). Nous en avons profité pour tenir aussi un conseil régional et un conseil exécutif régional.

Notre secteur a présenté un projet « Toujours en action » à l'AREQ. Les personnes des groupes de ballon et stretching bénéficient donc d'une diminution du coût des activités pour cette année.

Le responsable du comité des hommes, Jean-Guy Aspirot, a également présenté un projet à la Fondation Laure-Gaudreault pour la Maison Oxygène Jack Monoloy; un lieu de soutien pour les hommes. Nous saurons à l'assemblée générale régionale du 24 mai 2018 si ce projet est accepté.

Je remercie toutes les personnes qui consacrent plusieurs heures par semaine à faire du bénévolat, tant au niveau de l'AREQ que de n'importe quel autre organisme de notre secteur. Toutefois, j'adresse un merci spécial à ces personnes vaillantes qui m'appuient dans ma tâche de présidente, soit les membres du conseil sectoriel ainsi que Yvonette Arsenault qui assure le lien avec Havre-Saint-Pierre. Merci aussi à ceux et celles qui assument les tâches de décoratrice, téléphonistes, vendeurs de billets pour la Fondation Laure-Gaudreault, photographe, vendeuse de billets pour nos repas, ainsi qu'à tous les autres qui spontanément nous offrent leurs services lors des activités. Un immense merci aussi aux responsables des comités qui voyagent pour aller chercher l'information sur les différents dossiers de l'AREQ et nous la transmettent. Sans ces bénévoles, nous ne serions pas là!

C'est déjà le moment de vous souhaiter de belles vacances d'été reposantes, à vous détendre, voyager et voir les personnes que vous aimez.

Soyez heureux et passez un bel été!

Ginette Giffard
présidente secteur J, Côte-Nord – Sept-Îles

Mot de la présidente régionale

Bonjour à tous les membres de l'AREQ
Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord

La première année du triennat 2017-2020 avance à grands pas.

Le plan d'action national adopté, les membres du conseil régional ont à leur tour retenu 38 actions du plan national. Les dossiers concernant la santé et le pouvoir d'achat retiennent notre intérêt plus particulièrement et demeurent prioritaires pour l'Association et les personnes ainées.

En février et mars, les responsables régionaux ont pour leur part participé à une rencontre à Québec qui les a certainement outillés pour cibler les actions qu'ils veulent mettre de l'avant pour les trois prochaines années.

En mars, les responsables sectoriels des comités des femmes, de l'action sociopolitique, de l'environnement ainsi que les responsables du dossier assurances se réunissaient à Matane. En avril, les responsables des comités des hommes et de la retraite se rencontraient à leur tour. Lors de ces rencontres, vos responsables sectoriels élaborent et mettent en commun les actions à réaliser dans chacun des secteurs.

Les projets « Toujours en action » demeurent populaires dans notre région puisque 10 secteurs ont présenté les projets auxquels ils ont droit. Pour certains, ils sont déjà réalisés et pour d'autres, ils sont en voie de réalisation. Bravo pour votre participation!

Les activités vont bon train dans vos secteurs. Pensez à vous inscrire à **Infolettre** si ce n'est pas déjà fait. C'est un excellent moyen de se garder au courant de toutes les interventions de l'AREQ sur les différents dossiers qui touchent les personnes ainées.

> **Une activité importante dans votre secteur : l'assemblée générale sectorielle où on vous fera part du plan d'action pour le triennat 2017-2020.**

En terminant, je vous invite à *l'Assemblée générale régionale Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles- Côte-Nord qui se tiendra le jeudi 24 mai 2018*, au Riotel de Matane, à compter de 9h00.

Chaque membre peut participer à cette réunion. C'est lors de cette rencontre que vous pourrez prendre connaissance du plan d'action de la région pour le triennat 2017-2020. Merci au secteur de Matane de nous recevoir!

Je remercie également tous les bénévoles qui s'impliquent au niveau des secteurs : membres des conseils sectoriels, responsables de comités, téléphonistes et vous qui participez aux diverses activités.

C'est dans vos secteurs que se vit l'AREQ.

Monique Blais

Présidente régionale

AREQ CSQ

Internet : www.areq.lacsq.org

Courriel : info@areq.lacsq.org

AREQ- Siège social	**1 800 663-2408**
CARRA	1 800 463-5533
RAMQ	1 800 561-9749
RRQ	1 800 463-5185
SSQ Groupe financier	1 888 833-6962

Changements dans vos coordonnées

L'AREQ vous invite à signaler tout changement d'adresse, courriel ou # de tél, en indiquant votre ***numéro de membre***, par courriel à laverdiere.luce@areq.lacsq.org. ou par téléphone au 418 525-0611, ou 1 800 663-2408.

Au moment de communiquer avec nous par téléphone, pour accroître la rapidité de notre service aux membres, ayez en main votre numéro de membre ou votre numéro d'assurance sociale (NAS).

Il faudrait aussi aviser la secrétaire ou la présidente de notre secteur :

- **Liliane Soulard au 418 968-5331, lilianne.soulard@gmail.com**
- **Ginette Giffard au 418-968-9272, giffard2000@gmail.com**

ASSURANCES

ASSUREQ, SSQ,

Par Denise Langelier, responsable du dossier assurances, 418-968-9867

Lors d'un décès

Lors du décès d'un membre ASSUREQ, ou en cas de décès du conjoint ou d'une personne à charge, communiquer avec SSQ pour aviser du décès. Après avoir été avisé, SSQ fera parvenir les informations sur la marche à suivre à la personne conjointe survivante ou au membre ASSUREQ. Voici des coordonnées utiles :

AREQ (CSQ)
320, rue Saint-Joseph Est bureau 100
Québec (Québec) G1K 9 E7
Site internet : www.areq.lacsq.org

Téléphone : 418 525-0611
Sans frais : 1 800 663-2408

SSQ, Société d'assurance-vie inc
2525, boulevard Laurier
C.P. 10500, succursale Sainte-Foy
Québec (Québec) G1V 4H6
Site internet : www.ssq.ca

Téléphone : 418 651-6992
Sans frais : 1 888 833-6962

Dans le *Quoi de neuf* de l'hiver 2018, vous trouverez les informations concernant le renouvellement de l'assurance collective ASSUREQ aux pages 14-15, un exemple d'une nouvelle facture détaillée de vos médicaments en pharmacie aux pages 16-17, ainsi qu'un dépliant vous montrant votre régime d'assurance collective en un coup d'oeil, au centre du Quoi de neuf.

Bandelettes pour mesurer la glycémie

Il existe une nouvelle mesure modifiant la quantité remboursable de bandelettes pour mesurer le glucose dans le sang. Depuis mai 2017, la quantité de bandelettes remboursables par le RPAM (Régime public d'assurance médicaments) est soumise à certaines règles. Pour plus d'informations, communiquez avec votre responsable.

Si un médicament n'est pas remboursé par le RPAM, n'oubliez pas de vérifier auprès de SSQ, car il est très possible qu'il le soit par votre assurance collective.
Il faut toujours vérifier auprès de SSQ avant de faire un achat important, afin de vous assurer que celui-ci est couvert par votre régime d'assurance collective.

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Par Martine Turcotte (en remplacement de Marc-Nicol Lévesque)

Deux sujets ont occupé les discussions du comité sociopolitique, réuni le 16 mars 2018, à Matane. Il s'agit de la rémunération des médecins et de la solidarité et équité intergénérationnelles.

Des solutions pour le système de santé

Tous les indicateurs pointent dans la même direction : la rémunération médicale est un problème sérieux ayant des impacts négatifs majeurs sur le système de santé québécois. Un petit survol historique des traditions passées et des luttes politiques permet de comprendre l'origine du grand pouvoir des médecins, au Québec. Le problème se pose en deux volets : leur statut de travailleurs autonomes et leur mode de rémunération. Ce fonctionnement est aujourd'hui dénoncé à l'intérieur même de leurs fédérations ou du Collège des médecins.

Un chercheur de l'Université de Montréal, Damien Contandriopoulos, vient tout juste de publier les résultats d'une « *Analyse des impacts de la rémunération des médecins sur leur pratique et la performance du système de santé au Québec* ». Cette recherche vient confirmer que le mode de rémunération à l'acte des médecins du Québec ne produit pas, ou trop peu, les effets désirables qu'on en attendait en termes de productivité. Six recommandations y sont faites pour favoriser l'amélioration de la performance du système de santé et les soins offerts aux Québécois.

Pour mieux comprendre :

Revue Quoi de neuf de l'automne 2017 : *La rémunération médicale au Québec, un problème à régler.*

Si vous n'avez plus votre revue, vous y avez accès par le site de l'AREQ : http://areq.lacsq.org/index.php?id=2 Vous cliquez sur l'onglet Publications ⇒ Dossiers du magazine Quoi de neuf ⇒ 15 sept. 2017 : La rémunération médicale au Québec

L'AREQ a lancé une pétition demandant au Gouvernement du Québec de revoir le mode de rémunération des médecins. Elle est accessible, elle aussi, par la page d'accueil du site de l'AREQ. Elle sera **en ligne jusqu'au 1er juin 2018**.

Solidarité et équité intergénérationnelles

Quant à la solidarité et l'équité intergénérationnelles, l'Institut du nouveau monde (INM) a publié un rapport synthèse de sa tournée de 17 régions du Québec. Celle-ci aurait permis d'identifier plusieurs enjeux d'ordre intergénérationnel au Québec. Il s'agirait de la première étape d'une conversation publique sur le sujet. Nous attendrons la suite avec intérêt.

ENVIRONNEMENT

JOUR DE LA TERRE À SEPT-ÎLES

Par Francine Roy

Notre activité annuelle pour souligner le ***Jour de la Terre*** a eu lieu le mercredi 18 avril, au Rendez-vous des ainés. Madame Caroline Cloutier, conseillère en environnement et développement durable à la MRC de Sept-Rivières, nous a présenté l'atelier « **Êtes-vous un écocitoyen? ».**

Madame Cloutier nous a d'abord fait découvrir le rôle de la MRC et de son écopatrouille sur le territoire de Sept-Îles et Port-Cartier.

Est-ce que nos bottines suivent nos babines?

La conférencière nous a ensuite offert une activité d'évaluation de notre performance environnementale individuelle. Le test proposé, « *Êtes-vous un écocitoyen ? »*, comptait 25 questions touchant le quotidien des participants.

La présentation abordait aussi des actions à mettre en œuvre dans la vie de tous les jours. L'activité a duré environ une heure et demie et a été suivie d'une période de questions. Jamais le ton de la rencontre n'a été accusateur ou moralisateur, mais simplement informatif.

Édith Richard, Michèle Potvin et Murielle Boudreault semblent faire très sérieusement leur examen de conscience. Hum! Michèle louche un peu vers la feuille d'Édith, une experte de l'environnement.

On nous a ensuite servi la collation ***Café Virage Vert***, composée essentiellement de produits santé, écologiques et équitables : thé et café équitables, jus, galettes maison, sucre bio, serviettes de table écologiques, etc. C'était une belle prise de conscience de choix écolos qui s'offrent à nous.

Nous avons offert un petit présent à madame Cloutier pour la remercier d'être venue gratuitement nous informer un peu plus sur l'environnement. Quelques tirages de produits écologiques ont complété en beauté l'activité.

En conclusion, nous avons appris ce qui se passe dans notre ville au point de vue de l'environnement et nous avons découvert d'autres moyens pour garder notre milieu de vie plus sain.

Une belle rencontre instructive et agréable pour les 21 personnes présentes!

Quelques chiffres éloquents

Prendre un bain demande 136 litres d'eau alors qu'une douche de 5 minutes en prend 50 à 60.

85 % des citoyens de Sept-Îles sondés sur le sujet seraient prêts pour le compostage municipal.

À votre tour

Malheureusement, de nombreuses personnes n'ont pas pu ou ont choisi de ne pas assister à l'activité du Jour de la Terre. Voici le lien pour trouver le questionnaire en 25 points qui nous a été soumis par madame Cloutier. Nous vous invitons à y répondre en ligne. C'est vraiment intéressant de se questionner sur ses choix environnementaux.

http://www.ecopatrouille.org/fr/ecocitoyen_14/

COMITÉ DES FEMMES

Par Louise Banville
répondante politique du comité des femmes

Le 16 mars, à Matane, se tenait la rencontre régionale du comité des femmes. Notre responsable n'ayant pu s'y rendre, j'ai participé à cette rencontre.

Vivre en forme

Une agente de promotion et de prévention pour les saines habitudes de vie nous a entretenues des bienfaits des activités physiques. On peut consulter ces trucs et astuces sur le site de Kino Québec : www.kino-quebec.qc.ca

Vivre 100 ans en forme, c'est possible, en adoptant de bonnes habitudes de vie et en essayant de vivre une vie plus épanouie (*La vie intégrale : Vivre en santé, en forme et heureux*, de Christiane Michaud).

Du soutien pour dénoncer les agressions

On a aussi abordé le sujet de la dénonciation des agressions sexuelles, verbales et autres. Il est possible d'obtenir le soutien de professionnels des réseaux public, parapublic et communautaire, spécialement formés pour donner de l'aide dans ces situations difficiles.

On constate aussi une désorganisation des soins de santé. Comment peut-on y remédier? On n'a pas encore trouvé.

COMPTE-RENDU DU CONSEIL NATIONAL

Par Ginette Giffard, présidente

La région de l'Outaouais était l'hôte du conseil national de fin mars 2018. Cette région n'est pas à nos portes mais la nature a été clémente, nous offrant de la belle température à l'aller et au retour.

Harcèlement et agressions sexuelles enfin dénoncés

Comme l'actualité est souvent au cœur de notre conseil national, nous avons naturellement parlé des actualités féministes. Vous n'êtes pas sans avoir entendu parler des dénonciations de harcèlement et d'agressions sexuelles attribués à Harvey Weinstein, personnalité influente de l'industrie du cinéma américain. Plus d'une soixantaine de femmes affirment avoir été agressées par Weinstein. Et ce mouvement s'est poursuivi au Québec avec les affaires Gilbert Rozon, Éric Salvail et bien d'autres. Ces dénonciations ont été suivies par les mouvements «**moiaussi**» et «**metoo**» sur Internet. On a aussi vu apparaître en France le mouvement «**balancetonporc**», puis en Asie et en Afrique : «**Avant, c'était comme ça, ce n'est plus comme ça**, on ne demande plus aux femmes de faire avec, de se taire et de faire comme si tout allait bien». Tous ces mouvements sont très importants pour nos filles et nos petites-filles.

Et maintenant, que faisons-nous de tout ça?

Il est primordial que toutes ces dénonciations ne tombent pas dans l'oubli. Au Québec, l'adoption de la loi 151 oblige tous les établissements d'enseignement supérieur à se doter d'une politique pour prévenir et combattre les agressions à caractère sexuel et d'un code de conduite pour les relations intimes entre un membre du personnel enseignant et les étudiantes et étudiants. Au fédéral, le dépôt du projet de loi C-65 prévoit l'obligation pour tous les employeurs fédéraux de se doter d'un mécanisme formel de traitement des plaintes de harcèlement sexuel. Espérons que toutes ces lois donneront des résultats.

Nous avons eu une formation pour le poste de présidence de secteur : devoirs et responsabilités. Nous avons également révisé les politiques du national ainsi qu'un petit survol des statuts et règlements lorsque des questions étaient posées.

L'AREQ bien représentée par sa présidente

Lise Lapointe, présidente nationale, nous a parlé des lieux de représentation de l'AREQ et je vous prie de me croire qu'elle ne chôme pas. Nous faisons partie d'une coalition d'associations d'aînés, avec la FADOQ et quelques autres.

Nous avons aussi assisté à une conférence, présentée par Martine Lagacé et Linda Garcia de l'Université d'Ottawa, qui s'intitulait « ***De l'exclusion à l'inclusion : une voie pour les aînés via une convention internationale*** **»**. Une conférence très appréciée, des conférencières très convaincues et très intéressantes. L'âgisme ne doit plus être toléré nulle part. Ces femmes travaillent afin que nous ayons une convention internationale pour protéger les droits des aînés.

En terminant, je vous informe que le nouveau site Internet de l'AREQ est plus fonctionnel et plus facile d'accès pour toutes les informations dont vous avez besoin. Par exemple, on y retrouve maintenant la brochure des assurances que l'on peut imprimer.

Ça vaut la peine d'y jeter un coup d'œil. http://areq.lacsq.org/index.php?id=2

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE 2018

Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord

C'est à Matane que se tiendra cette année l'assemblée générale régionale (AGR), le 24 mai 2018. Un grand merci à la délégation qui se déplacera pour représenter notre secteur :

- Aspirot Jean-Guy
- Banville Louise
- Catto Louisette
- Deschênes-Turner Éliane
- Giffard Ginette
- Giguère Suzanne
- Girard Francine
- Langelier Denise
- Losier Hedwidge
- Mercier Lauréat
- Otis Ginette
- Richard Édith
- Roy Francine
- Soulard Liliane
- Turner Gaby

L'AREQ PORTE NOTRE VOIX SUR LA PLACE PUBLIQUE

Compilation par Martine Turcotte

Voici, en vrac, quelques extraits de communiqués de l'AREQ nous informant sur différents dossiers de grand intérêt pour nous les ainés.

Surmédication en CHSLD

Nous apprenions récemment que les résidents des CHSLD du Québec ont chacun, en moyenne, près d'une quinzaine d'ordonnances différentes de médicaments. Il s'agit de données inquiétantes, car selon l'Association des pharmaciens des établissements de santé du Québec, il y aurait 100 % de possibilité d'interaction médicamenteuse au-delà de 10 médicaments. Or, plusieurs projets ont démontré des aspects très bénéfiques à diminuer le recours aux médicaments. (Communiqué de l'AREQ du 19 mars 2018)

Prise en charge des personnes en CHSLD par les médecins

Selon l'entente paraphée le vendredi 2 mars, un patient en CHSLD bénéficierait maintenant d'une « pondération de six ». Autrement dit, il compterait pour six patients pour le groupe de médecine familiale. L'entente assurerait aussi une prestation de services dans les CHSLD. (Communiqué de l'AREQ du 6 mars 2018)

Pétition officielle à l'Assemblée nationale sur le mode de rémunération des médecins

Et si la question n'était pas « combien devrions-nous payer les médecins? », mais plutôt « comment devrions-nous les rémunérer? ». Par exemple, il a été démontré à maintes reprises que le modèle de « paiement à l'acte » est à la source de plusieurs problèmes dans le système de santé. C'est en ce sens que l'AREQ propose cette pétition au grand public afin que les citoyennes et citoyens puissent s'exprimer sur le sujet. (Communiqué de l'AREQ du 2 mars 2018)

Pour signer la pétition en ligne : http://remunerationmedecins.areq.ca

L'AREQ et l'AQRP demandent à Desjardins un moratoire sur la fermeture des guichets automatiques en région

Le 1er mars, l'AREQ et l'AQRP (Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic) ont ajouté leurs voix via un communiqué conjoint à celle de la Fédération des municipalités du Québec (FQM) pour demander à Desjardins un moratoire sur la fermeture de guichets Desjardins dans les régions du Québec. Il est important de rappeler que les personnes aînées sont les principaux utilisateurs de ces services. (Communiqué de l'AREQ du 1er mars 2018)

Pour recevoir toutes ces informations à mesure qu'elles sortent, inscrivez-vous à l'**Infolettre** sur la page d'accueil du site Internet de l'AREQ. On ne vous demandera que votre nom, votre prénom et votre adresse courriel. http://areq.lacsq.org/index.php?id=2

Le Murmure des Îles fait peau neuve

Par Martine Turcotte

En rafraichissant la « Une » du Murmure des Îles, nous avons pensé vous offrir la petite histoire de cette page couverture du bulletin sectoriel du secteur J, région 01.

C'est en avril 1996 que sortait le volume 1, numéro 1, de notre premier bulletin sectoriel. Volume 1 signifie la 1re année, volume 10, la 10e .

Adéla Lévesque était présidente du secteur. Le comité du bulletin se composait alors de Ruth Riffou, Monique McKinnon, Georgette Roy et Florès Gagné.

Un concours avait été lancé pour trouver un nom au journal. Jeannette Pinard avait gagné en proposant le ***Murmure des Îles***. Le dessin de la page couverture était signé par Manon Tremblay.

En octobre 2001, on rafraichit la « Une ». Cette fois, un dessin d'Isabelle Loubert, représentant fort bien la région, orne la couverture du Murmure des Îles, volume 6, numéro 2. Tout comme à ses débuts, chaque parution compte 8 pages.

Puis en septembre 2004, volume 10, numéro 1, un magnifique dessin offert par René Côté prend le relai. C'est celui que nous avons conservé jusqu'à aujourd'hui.

Le ***Murmure des Îles*** comportera désormais de 20 à 32 pages.

En 2010, nous l'avons modernisé en présentant la couverture en couleurs. C'est aussi le début de l'envoi électronique.

En 2018, après 14 ans, nous avons senti le besoin de « renipper » de nouveau la couverture de notre bulletin. Vous y verrez donc apparaître des photos prises lors de nos activités. De plus, vous pouvez maintenant le consulter sur le site Internet de notre secteur.

Table de concertation des ainés de la MRC de Sept-Rivières

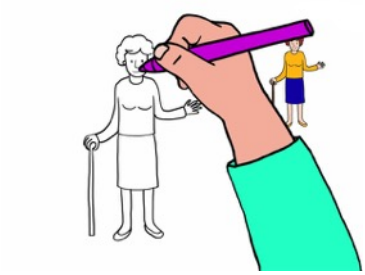
Par Louise Banville, représentante de l'AREQ

Les rencontres de la Table de concertation locale des ainés se tiennent le 2e mardi de chaque mois, en alternance entre Sept-Îles et Port-Cartier.

La première rencontre a surtout été l'objet d'une vidéo-conférence tenue par Jude Brousseau à Forestville. Celui-ci nous a fait part de la mobilisation afin d'assurer et d'améliorer la condition de vie des ainés. On a discuté comment faire connaître tous les services offerts présentement aux personnes ainées et comment ceux-ci peuvent les obtenir. Plusieurs conférences téléphoniques ont eu lieu. D'autres porteront sur la santé des ainés et les bienfaits que peuvent leur apporter les activités physiques.

Activités intergénérationnelles en projet

Les dernières rencontres se sont concentrées sur les activités intergénérationnelles. Un projet est en élaboration pour une activité avec les jeunes du primaire des secteurs francophone, anglophone et montagnais. Cette activité devrait se dérouler dans la semaine du 20 mai prochain dans les écoles participantes. Elle permettra aux jeunes et aux personnes ainées de se rencontrer, le jeune faisant le portrait de son grand-papa ou de sa grand-maman.



On prépare présentement un atelier et une conférence sur les bienfaits que les jeunes apportent aux ainés sur leur santé émotionnelle et physique. Cette activité devrait se faire avant la fin de l'année scolaire.

Les rencontres de l'année ont permis de mettre en place des projets intéressants pour les ainés. On souhaite que tous puissent en profiter. C'est le but de cet organisme.

féministe tant qu'il le faudra !

8 mars 2018, Journée internationale des femmes

Par Martine Turcotte

Les membres de l'AREQ ont commencé la journée par un déjeuner pour les femmes et les hommes qui les appuient, au restaurant L'Ambiance.

À Sept-Îles, le comité du 8 mars regroupe 7 organismes :

- La Pointe du jour-CALACS Sept-Îles (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)
- Maison des femmes de Sept-Îles
- À la Source, Sept-Îles
- Centre femmes aux 4 vents
- AREQ, CSQ
- CSN, conseil central Côte-Nord
- Tipinuaikan, Centre d'hébergement pour femmes, Uashat

Suzanne Giguère y représentait l'AREQ, comme elle le fait avec son engagement légendaire depuis plusieurs années déjà.

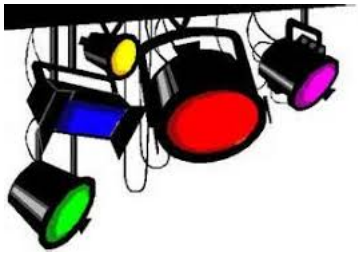
Un 5 à 7 a regroupé tout ce beau monde autour du thème : ***Féministe, tant qu'il le faudra***. La salle de la Maison Alouette était pleine à craquer.

Une ligne du temps a rappelé l'origine des indispensables luttes féministes et le chemin parcouru. Il est toujours étonnant de regarder en arrière. Pas besoin de reculer d'un siècle pour voir ce qui nous apparaît maintenant comme des aberrations!

Les femmes des différents organismes ont aussi fait le lien avec les revendications d'aujourd'hui, démontrant que les luttes ne sont pas finies et qu'il faut demeurer vigilantes. Un système de son inadéquat a malheureusement rendu l'écoute des messages assez difficile.

C'est avec fierté que nous avons applaudi vigoureusement la secrétaire du conseil sectoriel de notre secteur de l'AREQ, Liliane Soulard. Elle a été nominée parmi les 5 finalistes du concours « Célébrez votre Étoile ». Il ne fait aucun doute qu'elle le mérite et nous lui offrons nos sincères félicitations!

Liliane Soulard parmi les 5 finalistes du concours « Célébrez votre Étoile ».



PLEINS FEUX SUR LE BÉNÉVOLAT!

Activités des auxiliaires bénévoles du Centre intégré de santé et services sociaux de Sept-Îles (CISSS)

Par Murielle Boudreault

Plusieurs membres de l'AREQ font partie des auxiliaires bénévoles du CISSS de Sept-Îles.

Vous avez peut-être déjà croisé ces personnes à l'hôpital sans trop savoir ce qu'elles y faisaient. Elles ne s'en vantent surtout pas. Leur implication se situe dans différentes sphères d'activités.

- Conseil d'administration;
- Boutique, située dans le hall d'entrée;
- Bibliothèque : placer et renouveler les revues dans les différentes salles d'attente de l'hôpital, ainsi que réaliser 2 ventes de livres usagés par année;
- Jardin Scanlan : nettoyer et entretenir le jardin situé à l'avant du centre hospitalier;
- Bricolage :
  - Arrangements floraux et montage de paniers pour la boutique;
  - Préparation et installation de décorations lors de fêtes spéciales (St-Valentin, fêtes des mères et des pères, Noël, Pâques).
- Activités diverses où des bénévoles accompagnent les bénéficiaires (vont les chercher sur les étages/chaises roulantes) : bingo, jeu de OKO (jeu de table), spectacles musicaux ou autres, ateliers de cuisson (déjeuner ou diner spécial), pastorale (messe, chorale), visite aux malades et accompagnement à l'extérieur, par exemple au Parc du Vieux-Quai.
- Communications : demande de bénévoles pour différentes activités et informations diverses aux membres;
- Accompagnement en fin de vie.

Nous espérons avoir piqué votre curiosité. Pour un prochain bulletin sectoriel, nous tenterons de recueillir les témoignages de quelques-unes de ces généreuses personnes, à la fois membres de l'AREQ et auxiliaires bénévoles. Nous vous parlerons de ce qu'elles font, du temps qu'elles y consacrent et de ce qui motive ce don de soi.

Vieillir en santé, on aimerait tellement ça!

Par Martine Turcotte

Les années qui s'accumulent laissent des traces.
C'est incontournable! L'accepter, c'est un pas vers le mieux-être.

Mais qui dit accepter ne dit pas se résigner, bien au contraire. Que pourrions-nous faire pour apprivoiser les changements et les pertes qui s'imposent à nous et composer avec eux? Les experts s'entendent généralement sur différents déterminants de notre santé physique et mentale : alimentation, exercice, réseau social.

L'activité physique, on le sait mais…

On le sait mais on pense parfois que ce n'est pas pour nous. Toutes les activités sont bonnes : jardiner, marcher, nager, danser… Un simple petit 15 à 20 minutes de marche peut avoir des effets bénéfiques sur nos articulations et notre système cardio-respiratoire. Inviter quelqu'un à nous accompagner, c'est stimulant et ça ajoute le bienfait du contact interpersonnel. Il suffit de porter des chaussures confortables et antidérapantes et hop... c'est parti pour se faire du bien!

Il est aussi possible de s'inscrire à de nombreuses activités de groupe pour les ainés :

À l'AREQ : ballon suisse et/ou stretching

À la FADOQ (Âge d'or, Joyeux retraités):

- Programme Viactive (conditionnement physique pour ainés)
- Danses en lignes
- Tai-chi, yoga
- Quilles, pétanque et autres jeux
- Programme P.I.E.D. : programme intégré d'équilibre dynamique pour la prévention des chutes, animé par une professionnelle de la santé du CISSS de Sept-Îles

À la ville de Sept-Îles : aquaforme pour ainés (exercices en piscine, pieds au fond)

Les services sont là, à des prix très abordables, pourquoi ne pas en profiter?

Bien manger, un plaisir à s'offrir…

Trois repas par jour, dont un petit déjeuner bien protéiné (œuf, fromage, beurre d'arachides).

S'offrir des repas composés d'une bonne variété d'aliments, que l'on cuisine soi-même, c'est la clé pour consommer tous les nutriments dont notre corps a besoin.

Et pourquoi ne pas en faire un peu plus et inviter quelqu'un à l'occasion? Avec un petit effort, on obtient en prime de belles conversations et quelques portions déjà prêtes pour un autre jour.

Cultiver son réseau social

Surtout ne pas rester seul dans son coin! C'est un élément important pour notre santé mentale, notre joie de vivre. Et c'est prouvé, une bonne santé mentale influence positivement l'état de santé général.

Les activités de l'AREQ visent à entretenir ces précieux contacts entre les membres. Avouez qu'un déjeuner à placoter de tout et de rien, ça rend de bonne humeur… même s'il faut se lever un peu plus tôt! ☺

Prendre de l'âge c'est un privilège puisqu'on est encore en vie. Mais ça vient avec des pertes, petites et grandes : les orteils douloureux quand on marche, le genou qui n'aime plus les escaliers, la vue et l'ouïe qui se font paresseuses, le décès du conjoint, celui d'un ou une amie, la maison qu'il faut vendre. Tout cela demande beaucoup d'adaptations.

Pourquoi ne pas appeler quelques personnes avec qui on se sent bien pour un petit café-galettes à la maison? Le vieillissement devient source de bien des fous rires quand on en parle entre nous. Et quand des coups durs surviennent, les personnes avec qui on a entretenu des liens seront sans doute là pour nous écouter et nous soutenir.

Oups… j'ai oublié!

Il importe aussi de garder notre cerveau actif, comme le reste de notre corps. On peut quand même se donner des moyens pour l'aider : un agenda, un calendrier sur lequel on peut écrire, un petit tableau effaçable.

Quant aux médicaments, il est extrêmement important de les prendre tel que prescrits.

Il faut se doter d'un système pour éviter les oublis ou les doubles doses. En plus de la perte d'efficacité, il y a risque d'étourdissements qui causeraient des chutes. De plus, on ne doit ***jamais prendre le médicament prescrit à quelqu'un d'autre***. Ce qui fonctionne pour ma conjointe ou mon ami ne convient peut-être pas du tout à mon état de santé à moi.

Et il ne faut surtout pas couper les contacts parce que vieillir nous rend mal à l'aise. Tout le monde prend de l'âge! On est tous un peu plus durs d'oreille, on cherche parfois les noms et on bouge plus lentement. Oui, pis !!!

Souper de Noël à Sept-Îles

Par Murielle Giffard

Dans un esprit festif, nous étions conviés au souper des fêtes de l'AREQ, à l'Hôtel Gouverneur de Sept-Îles. L'ambiance y était!

Nous avons tout d'abord eu un mot de la présidente Ginette Giffard, suivi de celui de notre animatrice attitrée Martine Turcotte.

La soirée a débuté par un « sketch » sur le tablier de grand-maman, par Ruth Riffou. Une chorale de chants de Noël a suivi, sous la direction de Murielle Boudreau. Elle était accompagnée à la guitare par Arthur Aubut. Un délicieux souper a suivi.

Denise Gagné a ensuite raconté une histoire familiale vécue très touchante. Puis la musique s'est poursuivie avec Arthur et Gaby Turner qui s'est joint à lui avec son accordéon.

Il y a eu un jeu de patience bien amusant et le tirage de plusieurs prix de présence. On a aussi procédé à un tirage partage au profit du Comptoir alimentaire de Sept-Îles. Le tout s'est terminé dans une belle atmosphère de fête, avec les vœux d'usage de la présidente.

Quelle belle soirée!

Brunch du Nouvel an 2018, à Sept-Îles

Par Murielle Boudreault

Jeudi 11 janvier 2018, à la Maison Alouette (MOCSI), 64 personnes se sont réunies pour souligner l'arrivée de la nouvelle année. Pour nous accueillir, nos hôtesses nous ont servi un délicieux « mimosa ».

Les tables étaient joliment décorées par les mains habiles de Marie Gagnon qui, pour toutes nos grandes occasions, nous épate toujours par son grand talent.

Un succulent brunch nous a été servi par le traiteur « Sur le Pouce ». En début de repas, la présidente, Ginette Giffard nous a offert ses vœux de santé pour l'année 2018 et nous a présenté les différentes activités qui se dérouleront au cours de la saison.

Suzanne Giguère, responsable du comité des femmes, nous a donné un aperçu de l'activité « Choisis une étoile » pour la Journée internationale des femmes qui aura lieu le 8 mars prochain.

Le tirage partage au profit de la fondation Laure-Gaudreault a rapporté 158,50 $. Claude McNicoll, notre dévoué vendeur de billets, a été l'heureux gagnant de l'autre partie du montant.

Les prix de présence, deux bouteilles de vin, ont été gagnés par Francine Desjardins et Lauréat Mercier.

Ce fut une très belle activité. Les gens étaient heureux de se retrouver pour fraterniser et se souhaiter les meilleurs vœux en ce début d'année 2018.

Ohé! Ohé! Gens de Port-Cartier

Par Martine Turcotte

Que se passe-t-il chez vous? Nous connaissons votre dynamisme mais nous n'avons ni photos, ni informations de votre coin. Malgré sa bonne volonté, votre conseillère, Francine Girard, ne suffit pas à la tâche. On aurait grand besoin de quelques reporters .

Pas nécessaire de détenir le prix Judith-Jasmin du journalisme!!! Il suffit de quelques photos sympathiques, prises par vous-même ou quelqu'un d'autre, et d'un court texte. L'équipe du bulletin sectoriel se charge des corrections, du recadrage photo au besoin et de la mise en page.

Pensez-y, tout le monde apprécierait!

(En attendant, en voici un petit exemple.)

Le 2 février, on célèbre la Chandeleur

Le conseil sectoriel est allé déguster des crêpes à Port-Cartier le 2 février, jour de la Chandeleur. Vous ne savez pas de quoi il s'agit? Et bien,nous sommes plusieurs comme vous!

Ça se fête 40 jours après Noël et la tradition veut que l'on mange des crêpes le jour de la Chandeleur. Toutes sortes de légendes et de croyances entourent cette célébration.

Quoi qu'il en soit, les membres du conseil ont pris plaisir à bruncher avec la « gang » de Port-Cartier. Merci de votre accueil.

Nous remercions de tout cœur ces personnes qui vont chercher l'information de l'autre côté du fleuve, écrivent, corrigent et photographient, afin que nous puissions vous offrir un bulletin sectoriel intéressant. Sans leur précieuse collaboration, le *Murmure des Îles* n'existerait tout simplement pas.

Un regard neuf ferait du bien ! Si vous avez le goût de donner un coup de main à la recherche et la mise en page, ce serait grandement apprécié.

Martine Turcotte, responsable du bulletin sectoriel

PÊLE-MÊLE

Si vous possédez une tablette électronique

Vous pouvez télécharger gratuitement l'application de **La Presse +**. Vous y trouverez les principales nouvelles du jour. Et dans la dernière section, vous aurez accès tous les jours à des mots croisés et des Sudoku de trois niveaux de difficulté différents.

Pour vous faire sourire, on joue avec les mots.

- La pioche a un manche, le pull a deux manches et la semaine a dimanche.
- Quelle est la différence entre la lettre A et le clocher d'une église?
  La lettre A c'est la *voyelle* et le clocher, c'est *là qu'on sonne*!
- Pourquoi les coqs ont-ils des ailes et les poules pondent-elles des œufs?
  Parce que les coqs ont besoin *d'elles* et les poules ont besoin *d'eux*.

Comment écririez-vous ça?

Dans une main, j'ai un ***ver*** de terre et dans l'autre, un ***verre*** d'eau. J'ouvre les deux mains et… les deux ***ver*** _____ tombent.
Comment faudrait-il écrire ***ver***……., à votre avis ?

En voulez-vous une autre ?

Un ***sot*** porte dans un ***seau*** le ***sceau*** du roi. Les trois ***s***_____ tombent !

Hum ! pas simple la langue française !

AVIS DE DÉCÈS

Nos sincères condoléances aux familles et amis de nos membres

- À la famille et aux amis de madame Lise Corbin, de Port-Cartier, décédée à Québec le 19 septembre 2017.

Nos sincères condoléances à nos membres en deuil…

- À Nicole Normand Madore, pour le décès de son frère monsieur Raymond Normand, le 28 décembre 2017 à Sept-Îles.
- À Thérèse Perron, pour le décès de son conjoint monsieur Joseph Beaulieu, le 30 décembre 2017 à Sept-Îles.
- À Lorraine Tremblay, pour le décès de son frère monsieur Laurent Tremblay, le 18 janvier 2018 à Québec.
- À Julien Boudreau et Yvonnette Arseneault, notre conseillère de Havre-Saint-Pierre, pour le décès de leur fils monsieur Joël Boudreau, le 19 janvier 2018.
- À Lucille Ouellet, pour le décès de son conjoint monsieur Walter Chiasson, le 24 janvier 2018 à Havre-Saint-Pierre
- À Marie-France et Gilles Briand, pour le décès de leur père monsieur François Briand, le 11 mars 2018 à Sept-Îles.
- À Marcelle Desrosiers, pour le décès de son conjoint monsieur Daniel Bérubé, le 26 mars 2018 à Sept-Îles.

Passez un bel été !

À mettre à votre agenda…

Un pique-nique de fin d'été aura lieu le 24 août 2018, toujours chez Hedwidge.

Prenez vos messages téléphoniques et vos courriels pour les informations complètes un peu avant la tenue de l'activité.

Nos indispensables responsables

Merci !

Activités physiques	Ginette Giffard	968-9272
Assurances	Denise Langelier	968-9867
Condition des femmes	Suzanne Giguère	968-1694
Condition des hommes	Jean-Guy Aspirot	968-5625
Fondation Laure-Gaudreault	Louise Banville	960-5213
Environnement	Francine Roy	962-4839
Sociopolitique	Marc-Nicol Lévesque	766-8020
Retraite	Martine Morin	962-1321
Table de concertation locale des ainés	Louise Banville	960-5213
Table de concertation régionale des ainés	Francine Girard	766-6696
Conseillère #1, Port-Cartier	Francine Girard	766-6696
Conseillère #2, Havre-St-Pierre	Yvonnette Arseneault	538-2871
Historique et archives	Édith Richard Rachel Lévesque	962-7703 962-5403
Décoration de salles	Marie Gagnon	962-5266
Photos et vidéos	Claude McNicoll Lorraine Tremblay	927-2062 962-4640
Responsable des téléphonistes	Denise Langelier	968-9867
Vente des billets	Éliane Turner	968-1577
Site Internet	Lucie Bergeron, Louise Banville	
Comité du bulletin sectoriel	Hedwidge Losier, Liliane Soulard, Martine Turcotte (responsable) Correction : Rachel Lévesque, Édith Richard, Éliane Turner	968-2420