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

Sommaire

1. Grands dossiers de l'AREQ p. 4
2. Vie associative p. 9
3. Implication sociale p. 12
4. Vie sociale et culturelle p. 18

À mettre à votre agenda :

Brunch de la Nouvelle Année
10 janvier 2019, 10 heures
À la maison Alouette

Fondation Laure-Gaudreault
Subvention pour une Maison Oxygène à Sept-Îles p.8

À l'Assemblée nationale
Membre honorée pour son travail pour les aînés p.14

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

Décembre 2018 Volume 24, numéro 2

Table des matières

Mot de la présidente sectorielle **2**

Mot de la présidente régionale **3**

1. Grands dossiers de l'AREQ

Assurances **4**
Action sociopolitique **5**
Comité des hommes **6**
Fondation Laure-Gaudreault **8**
Environnement **8**

2. Vie associative

Accueil des nouveaux membres **9**
Convocation à l'AGS 2019 **10**
Projet d'ordre du jour AGS 2019 **11**

3. Implication sociale

Table de concertation des aînés **12**
Journée internationale des aînés 2018 **13**
Membre honorée à l'Assemblée nationale **14**
Médailles du Lieutenant-gouverneur **14**
Pleins feux sur le bénévolat **16**

4. Vie sociale et culturelle

Avis de décès **17**
Du plaisir à Havre-St-Pierre **18**
Rencontre de fin d'été, Sept-Îles **18**

Conseil sectoriel 2018-2019

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**

Le conseil sectoriel est vraiment reconnaissant envers toutes ces personnes généreuses qui collaborent au bulletin sectoriel, que ce soit par l'écriture de textes, de compte-rendu pour les différents comités de l'AREQ, par des photographies, des démarches et appels téléphoniques, de la correction des écrits, etc.

Un immense merci!

Martine Turcotte, responsable du bulletin sectoriel

Mot de la présidente sectorielle

Bonjour à vous, chers membres,

Il me fait plaisir de vous informer des dernières activités de l'AREQ au niveau national. Je peux vous dire que nos dirigeants ne perdent pas leur temps. Voici quelques-unes des réalisations de la première année du mandat de notre exécutif national, ainsi que de toutes les personnes qui les appuient et les accompagnent dans leur démarche.

Il y a eu cinq rencontres avec des personnes expertes, tenues par le Groupe de travail sur l'**aide médicale à mourir** (GTAMM). Formé par le conseil d'administration, le GTAMM a produit un rapport d'activités assorti d'une dizaine de recommandations.

Trente personnes déléguées de l'AREQ ont assisté au **Congrès de la CSQ** qui s'est tenu en juin 2018. En tant qu'organisme affilié, l'AREQ prend part aux travaux des différentes instances de la Centrale. Près de 2 000 personnes membres de l'AREQ ont bénéficié de l'offre de conférences et de formations par les ressources de l'AREQ sur différents propos qui nous touchent de près, la santé, le logement, les assurances, etc.

Mais les employés de notre association ne font pas que travailler au bureau; ils ont préparé et servi 600 pots de soupe à l'occasion d'une activité d'équipe, sous forme d'engagement auprès de Moisson Québec.

Plus de 9 000 personnes ont signé la pétition de l'AREQ pour réclamer une révision du mode de rémunération des médecins.

J'espère que vous avez pris deux minutes pour aller visiter le nouveau site de l'AREQ. Nous y retrouvons toutes les informations dont nous avons besoin, ainsi que le feuillet intégral des assurances, sous la rubrique Assurances.

Nous avons eu un Conseil national à St-Hyacinthe à la fin octobre. Là encore, les responsables de dossiers nous ont donné plusieurs informations pertinentes, entre autres les engagements électoraux de la CAQ concernant les personnes aînées et les proches aidants, ainsi que le soutien à domicile des personnes ayant des besoins particuliers. Bref, un Conseil national très intéressant!

Il ne faudrait pas oublier qu'en juin prochain, nous serons l'hôte de l'assemblée générale régionale qui aura lieu à Sept-Îles. Le Conseil sectoriel vous y attend en grand nombre. Nous souhaitons également votre présence à l'assemblée générale sectorielle qui aura lieu en mai. Vous trouverez l'avis de convocation et un projet d'ordre du jour dans ce bulletin sectoriel, p. 10 et 11.

Je m'en voudrais de terminer sans remercier toutes les personnes qui travaillent comme bénévoles avec le conseil, ainsi que toutes les personnes de ce conseil, car ce sont des perles rares.

Je profite de l'occasion pour vous offrir mes meilleurs vœux pour la période des Fêtes qui est à nos portes, ainsi que de belles rencontres familiales. Joyeuses Fêtes !

Ginette Giffard, présidente secteur J (Côte-Nord, Sept-Îles)

Un automne actif dans notre région

Bonjour à toutes et tous,

membres de l'AREQ Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord

L'excellent été nous a permis de faire le plein d'énergie afin de poursuivre notre engagement à l'AREQ. Voici quelques mots pour vous informer des activités de la région...

En août, les personnes à la présidence des secteurs et moi-même, nous avons planifié notre calendrier pour la deuxième année de mon mandat.

En octobre, c'était une rencontre interrégionale, une nouveauté pour ce triennat. Les membres des conseils sectoriels pouvaient échanger avec les membres de la région Québec-Chaudière-Appalaches. Cette formation, organisée à la fois par les membres du conseil exécutif et les membres du bureau, fut une réussite. On voulait à la fois informer les élus et leur témoigner toute la reconnaissance pour leur implication au niveau de leur secteur. Cette rencontre se déroulait à Rivière-du-Loup.

En novembre, les personnes responsables des comités sectoriels en sociopolitique et des hommes ont reçu une formation sur leurs comités respectifs, à Matane. En décembre, les personnes responsables des comités sectoriels des femmes et de la retraite recevront à leur tour leur formation à Matane.

Suite à la formation des responsables régionaux en février, les responsables sectoriels en assurances et en environnement auront aussi la possibilité de se rencontrer, probablement en mars.

L'information reçue par ces responsables vous est transmise par les moyens de communication de votre secteur : bulletin sectoriel, site Web ou lors d'activités. De plus, si vous voulez être à la fine pointe de l'information concernant l'AREQ et ce, à tous les vendredis, inscrivez-vous à l'**Infolettre**.

Enfin, un évènement important pour la région Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord... C'est **l'Assemblée générale régionale (AGR) qui aura lieu dans le secteur Côte-Nord, Sept-Îles, au Centre des Congrès de Sept-Îles, le jeudi 13 juin 2019, à 9 heures.** Je vous y invite en grand nombre, c'est l'instance représentative de la région.

Merci à vous tous qui mettez la main à la pâte afin de rendre notre association vivante et qu'il soit agréable de participer aux divers événements.

À l'approche du temps de Noël, je vous souhaite le plus beau cadeau qui soit : la santé pour vous et vos proches. Que de bons moments passés en famille et entre amis soient au menu de vos rencontres.

Joyeux Noël et Bonne Année !

Au plaisir de se croiser et d'échanger, plus spécialement lors de ma visite sectorielle.

Monique Blais, présidente régionale.

ASSURANCES

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

RÉGIME D'ASSURANCE-MALADIE

- **Bonification # 1 (Santé-Plus) :** Déplafonnement des remboursements par visite chez les professionnels de la santé.

  À compter du 1er janvier 2019, les frais par visite chez un professionnel de la santé de la garantie *Frais pour soins médicaux* du régime **Santé Plus** seront remboursables à 80% du montant soumis à l'assureur. Le montant maximal annuel remboursable demeure à 750 $ par personne assurée.

  Cette bonification entraîne un ajustement de la prime mensuelle du régime **Santé Plus** de la façon suivante : + 2,77 $ (individuelle), +3,28 $ (monoparentale), + 5,03 $ (familiale).

- **Bonification # 2 (Santé) :** Il sera dorénavant possible pour les participants du régime **Santé** de changer pour le régime **Santé Plus** sous certaines conditions**.**

La tarification du régime **Santé** demeure la même qu'en 2018 tandis que celle du régime **Santé Plus** requiert un ajustement à la hausse de la prime :

Prime mensuelle :

	Individuelle	*Monoparentale*	*Familiale*
Santé	22,62 $	27,32 $	43,54 $
Santé Plus	42,36 $	50,69 $	79,39 $

RÉGIME D'ASSURANCE-VIE

Il n'y a aucun changement à la tarification du régime d'assurance-vie en 2019.

Un article sera publié dans le magazine *Quoi de neuf* de l'hiver 2019, pour plus d'informations concernant ces changements.

Vous trouverez dans le magazine *Quoi de neuf* de l'automne 2018, aux pages 14 et 15, des informations concernant le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, depuis le 1er juillet 2018.

AREQ CSQ

Internet : www.areq.lacsq.org
Courriel : info@areq.lacsq.org

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

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Par Guy Buteau, responsable du dossier Action sociopolitique

Rencontre des responsables sectoriels de l'action sociopolitique, à Matane, les jeudi et vendredi 8 et 9 novembre 2018. Douze personnes, dix femmes et deux hommes, faisaient partie de cette rencontre. Voici ce que j'ai retenu de ces deux demi-journées.

LES ÉLECTIONS QUÉBEC 2018

Nous avons débuté par un tour de table présentant nos états d'âmes suite aux élections.

D'abord improvisée, la discussion a finalement porté sur certains engagements de la CAQ qu'il faudra avoir à l'œil :

- Décentralisation du réseau de la santé
- Adoption d'une nouvelle loi électorale pour passer du mode de scrutin majoritaire au mode de scrutin proportionnel mixte.
- Élargissement possible de l'aide médicale à mourir par les directives médicales anticipées
- Élaboration d'une nouvelle politique sur les soins à domicile et protection de l'enveloppe budgétaire destinée au maintien à domicile
- Adoption d'une loi sur la laïcité de l'état.

Les membres présents étaient plutôt sceptiques quant aux deux premiers sujets. Dans l'opposition, ce sont des souhaits qui, au pouvoir, ont tendance à s'estomper. Ce sera à surveiller.

Il est à noter que la CSQ et Équiterre ont été mis en demeure par le DGEQ (Directeur général des élections du Québec) en raison du non-respect de la loi électorale (art. 402). Selon ce dernier, le fait de diffuser et de comparer les programmes constitue une dépense électorale. À ce jour, l'AREQ n'a pas reçu de mise en demeure du DGEQ.

AREQ : PLAN D'ACTION 2017-2020

Nous nous sommes réapproprié le Plan d'action. Les actions en découlant sont, entre autres :

- Contribuer à rétablir les faits en matière de vieillissement et dénoncer toute forme d'âgisme.
- Assurer une vigie et réagir, au besoin, soit en dénonçant la maltraitance ou en faisant connaître les pratiques de la bienveillance.

LES PROCHES AIDANTS

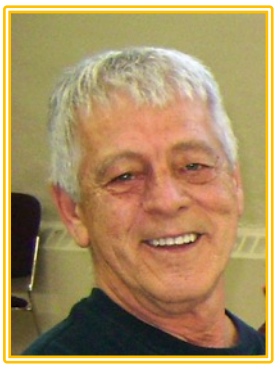
Il y a eu discussion sur les irritants rencontrés.

AIDE MÉDICALE À MOURIR ET DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES

À la lumière de nos discussions, il appert que c'est une décision individuelle, réfléchie à l'avance, en pleine possession de ses moyens.

Dans le *Quoi de neuf*, automne 2018, p. 12-13, vous pouvez lire un texte intéressant sur le sujet : « *Soins de fin de vie : faire respecter ses choix* », par Ginette Plamondon.

COMITÉ DES HOMMES



Par Jean-Guy Aspirot

Tout d'abord, une très bonne nouvelle concernant notre demande d'aide financière auprès de la Fondation Laure-Gaudreault. Lors de l'assemblée générale régionale tenue à Matane, le 24 mai dernier, nous avons obtenu un montant de 914 $ pour aider au paiement du système d'alarme et des claviers nécessaires, à la maison d'hébergement *Jack Monoloy*.

Le lundi 18 juin, Ginette Giffard, Louise Banville et moi avons procédé à la remise du chèque à M. Edmond Michaud, représentant de la maison Jack Monoloy. M. Michaud était, bien sûr, très content. Une photo a été prise pour le journal local; vous pouvez la voir dans ce bulletin sectoriel à la page de la Fondation Laure-Gaudreault.

LES HOMMES IDENTIFIENT LEURS BESOINS

Une rencontre du Comité des hommes a eu lieu à Matane, les jeudi et vendredi 8 et 9 novembre, sur deux demi-journées. Le premier point qui a retenu notre attention est le retour sur la consultation des besoins des hommes. Sur les six points proposés, nous en avons retenu trois, afin de produire des dépliants ou des capsules vidéo à mettre sur le site Web de l'AREQ.

1. Maintien de la santé physique et psychologique
2. Appartenance et implication : développer son appartenance à la famille et au réseau social, s'impliquer dans des organismes du milieu, continuer à entretenir des liens et en créer des nouveaux et surtout, continuer à se donner des obligations après la retraite.
3. Information : connaître les services, les personnes-ressources, les ressources disponibles ainsi que les outils d'aide.

En deuxième lieu, nous avons complété le Plan d'action régional 2017-2020 à partir des fiches retenues par le comité national. Par la suite, à partir des différentes actions retenues par le régional, il faudra compléter le Plan d'action sectoriel 2017-2020.

BÂTISSEURS ET ENGAGÉS

Bien sûr, nous avons regardé et discuté les affiches de la **Journée internationale des hommes 2018 : *Bâtisseurs et Engagés*.** Ce thème positif souligne l'apport des hommes retraités et aînés à la société. Nous visons à nous rappeler que nous ne sommes pas seuls dans notre cheminement d'hommes. Nous sommes convaincus que chacun d'entre nous constitue une ressource, un appui pour quelqu'un d'autre.

Trois volets de l'affiche expriment bien la solidarité des hommes avec les femmes, les personnes vulnérables et les autres générations.

Finalement, afin de souligner la Journée internationale des hommes, nous avons tenu un déjeuner au restaurant l'Ambiance, le jeudi 15 novembre. Nous sommes contents d'avoir compté sept membres masculins à ce déjeuner. Après avoir pris connaissance des différentes affiches distribuées un peu partout dans la ville de Sept-Îles, nous avons complété deux questionnaires. Le premier portait sur : *Simplement Humain, Vieillir heureux*, de Mme Karène Larocque, qui possède une maîtrise en psychologie. Le deuxième questionnaire avait pour thème *La santé*. Il s'agit de dix questions concernant nos habitudes de vie, pour savoir si nous collaborons à augmenter notre espérance de vie. Pour conclure ce déjeuner, nous avons jeté un coup d'œil sur le dernier roman de Réjean Pigeon, *L'héritage des mal-aimés.* S'adressant à un large lectorat, ce roman propose l'espoir aux personnes touchées par la maladie mentale ainsi qu'à leurs proches. Fidèle à ses habitudes, M. Pigeon remettra 50% des revenus nets de la vente de ce livre à l'Association du Cancer de l'Est-du-Québec.

Bonne lecture et au plaisir de vous revoir.

AUGMENTER SON ESPÉRANCE DE VIE ?

Si vous avez raté le déjeuner du 15 novembre, voici pour vous le petit questionnaire : *La santé*

Il vous permet d'évaluer si vous collaborez à augmenter votre espérance de vie. Inscrivez vos points :

Je le fais entièrement : **2 points** Je le fais à moitié : **1 point** Je ne le fais pas : **0 point**

1. Je visite mon médecin une fois par année. ☐
2. Je mange plus d'aliments naturels que transformés par l'industrie. ☐
3. Je mange peu de desserts sucrés. ☐
4. Je dors au moins 7 heures par nuit. ☐
5. Je bois 2 verres d'eau par jour entre les repas. ☐
6. Je fais de l'exercice qu moins 3 fois par semaine. ☐
7. J'ai au moins un passe-temps favori autre que la télé ou l'ordinateur. ☐
8. Je passe plus de 10 heures par semaine dehors, au grand air. ☐
9. Je prends moins de 3 consommations d'alcool par jour. ☐
10. Je ne fume pas. ☐

Votre total : _____/20

FONDATION LAURE-GAUDREAULT

Par Louise Banville

Pour réaliser une partie de sa dimension sociale, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) a mis sur pied la Fondation Laure-Gaudreault, en 1990.

Chaque année, notre région peut soumettre un projet afin d'obtenir du financement pour contribuer à le réaliser.

Cette année, un projet demandait une aide financière pour le démarrage des services à la maison Oxygène Jack Monoloy, à Sept-Îles. *« Le réseau Maison Oxygène offre du soutien communautaire et psychosocial aux pères vivant des difficultés personnelles, familiales ou conjugales, afin de les aider à préserver ou consolider leur lien avec leurs enfants, ainsi qu'à stabiliser leur situation résidentielle. »* (Tiré du site Internet de Maison Oxygène)

Le 18 juin dernier, la FLG leur a remis 914$. Nos tirages partage permettent à la Fondation de financer les projets.

Nous vous invitons à visiter le site de la FLG, en allant sur la page d'accueil de l'AREQ où vous trouverez le lien : www.areq.lacsq.org

Louise Banville (trésorière AREQ), Edmond Michaud (maison Jack Monoloy), Ginette Giffard (présidente AREQ), Jean-Guy Aspirot (responsable du comité des hommes de l'AREQ).

ENVIRONNEMENT

Par Francine Roy

La formation en environnement de l'AREQ n'est prévue qu'en mars. En attendant, la responsable du dossier Environnement, Francine Roy, a eu l'idée de nous offrir des petits trucs, généralement simples, pour contribuer à sauver la planète. Nous tenterons de les saupoudrer, par petits « flashs », dans le bulletin.

Ce sont des extraits (adaptés) du livre : «*1001 Façons de sauver la planète, Recueil d'idées pratiques pour changer et guérir le monde* », par Joanna Yarrow, Guy Trédaniel Éditeur, Paris, 2007.

Fuir les désodorisants contenant des substances chimiques fortes et nocives pour les voies respiratoires. Faire bon usage des odeurs naturelles comme celles des pots-pourris, du café, etc.

ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES

Par Éliane Turner

Le 25 octobre, nous soulignons l'arrivée des nouveaux membres de l'AREQ. Pour l'occasion, une quarantaine de personnes se réunissent à la salle de la maison Alouette pour partager un excellent souper préparé par l'équipe « Le Traiteur sur le pouce ».

Le conseil sectoriel nous accueille avec un verre de mousseux et de délicieux amuse-gueules (avec de la truite fumée svp).

Ginette Giffard, notre présidente, nous souhaite la bienvenue. Martine Turcotte, l'animatrice de la soirée, accueille à tour de rôle les nouvelles retraitées : trois infirmières, Lyne Jean, Maryse Truchon, Diane Santerre, et une enseignante, Jacqueline Beaumont. Chacune résume pour nous les années de travail dans son domaine et nous parle de ses projets.

Puis nos nouvelles recrues ont droit à une leçon de « continental », à laquelle elles participent sans trop se faire tirer l'oreille.

Martine anime ensuite le jeu, « Où est-ce qu'on s'en va? » (Comme à l'émission « Silence, on joue »).

C'est très amusant et drôle pour tous de voir nos nouvelles collègues jouer les chauffeurs de taxi.

Ici c'est Diane Santerre qui prend le volant.

Par une courte présentation, Louise nous renseigne sur l'AREQ. Elle nous explique une façon simple d'aller chercher les informations sur le site de notre secteur.

http://cotenord-septiles.areq.lacsq.org/

Comme à chacune de nos rencontres, Claude McNicoll et son complice Réjean vendent les billets du tirage partage (nouveau nom du tirage moitié-moitié). Cette fois-ci, nous donnons une moitié du montant de la vente des billets (110 $) à la Société du Cancer de l'Est du Québec. Gaby Turner gagne l'autre moitié. Chacune des nouvelles retraitées reçoit un cadeau souvenir. Quelques participants gagnent des bouteilles de vin ou des coupes identifiées au nom de l'AREQ.

La soirée se termine en levant notre verre avec un petit digestif québécois.

Merci à Arthur Aubut, notre généreux spécialiste du son et aux organisatrices de cette activité. Soirée très réussie, grâce à l'excellente participation de toutes et tous.

Maryse Truchon

Lyne Jean

Diane Santerre

Jacqueline Beaumont

Bienvenue à tous nos nouveaux membres !

Jacqueline Beaumont, Sept-Îles
Jean-Maurice Bell, Gallix
Danielle Bérubé, Sept-Îles
Lorraine Chassé, Port-Cartier
Linda Chouinard, Sept-Îles
Lucie Duchesne, Sept-Îles
Andrée Gurthy Dufour, Sept-Îles
Michelle Dufour, Les Bergeronnes
Suzanne Gauthier, Sept-Îles
Lyne Jean, Sept-Îles
Marielle Jones, Lourdes-de-Blanc-S.
Donald Labrie, Port-Cartier
Dany Lepage, Sept-Îles
Julie McNicoll, Sept-Îles
Ginette Méthot, Sept-Îles
Diane Santerre, Sept-Îles
Robert Therrien, Chevery
Maryse Truchon, Sept-Îles

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2019

Par la présente, le conseil sectoriel de l'AREQ, secteur J, vous invite à venir vous informer et participer aux prises de décisions concernant votre association.

L'assemblée générale sectorielle de l'AREQ, région 01, secteur J, se tiendra le **mercredi 8 mai 2019, à 9h30**, au gymnase de la Maison Alouette, 652 avenue de Quen, Sept-Îles.

Tous les membres peuvent assister à l'assemblée. Les membres réguliers ont droit de parole et de vote. Les membres associés ont droit de parole mais sans droit de vote.

Un quorum est indispensable à la tenue de l'assemblée. Nous comptons donc sur votre présence. De plus, après la rencontre, nous pourrons échanger en partageant un bon repas, sur place.

AREQ CSQ

A1819-AGS-ODJ-01

Assemblée générale sectorielle
Projet d'ordre du jour
Réunion du 8 mai 2019

1. Ouverture de la séance
2. Lecture et adoption de l'ordre du jour
3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 2 mai 2018
4. Rapport de la présidente
5. Tâches ou rôle des membres du conseil sectoriel
6. Appréciation des activités 2018-2019
7. Rapports des responsables des dossiers de :
   - Comité sectoriel des femmes
   - Comité sectoriel des hommes
   - Action sociopolitique
   - Assurances
   - Retraite
   - Environnement
   - Fondation Laure-Gaudreault
8. Présentation des états financiers
9. Site Internet
10. Table de concertation des aînés
11. Soutien aux Arts
12. Bourses d'étude
13. AGR (Assemblée générale régionale), Sept-Îles, le 13 juin 2019
14. Élections :
    1. 1re vice-présidence
    2. trésorière ou trésorier
    3. conseiller ou conseillère pour Port-Cartier
15. Affaires du jour
    1._____
    2._____
16. Mot de la présidente sectorielle, Ginette Giffard
17. Levée de l'assemblée

s

Dîner

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

Par Louise Banville, représentante de l'AREQ, membre du CA de la Table de concertation locale

La table de concertation des aînés de la MRC des Sept-Rivières poursuit ses rencontres. Celles de septembre et octobre ont particulièrement porté sur l'organisation de la Journée internationale des aînés.

Également, en collaboration avec MADA (Municipalité amie des aînés), et l'Office des personnes handicapées, les membres de la Table de concertation travaillent présentement à rappeler à la population de respecter les stationnements réservés aux personnes à mobilité réduite. Des mémos placés sur les pare-brise des voitures, dans les stationnements publics, rappellent le message.

Les 25 et 26 octobre s'est tenue à Baie-Comeau une rencontre sur l'amélioration des conditions de vie des ainés en leur permettant de vivre et vieillir chez eux, dans leur communauté, dans leur milieu de vie. Trois représentants de la table locale y ont participé.

Une mise à jour est en cours pour rafraîchir le répertoire des activités et services pour les aînés datant de 2013.

D'autres rencontres sont prévues pour continuer à trouver des façons de venir en aide aux personnes aînées.

ENVIRONNEMENT

Conduire de façon éco énergétique (texte adapté)

- Accélérer doucement;
- Maintenir une vitesse constante;
- Relâcher l'accélérateur un peu plus tôt pour ralentir au lieu de freiner rapidement;
- Éviter les vitesses élevées.

À 120 km/h, un véhicule consommerait environ **20% plus de carburant** qu'en roulant à 100 km/h. Sur un trajet de 25 km., la différence dans la durée du parcours entre ces deux vitesses n'est que de deux minutes.
À vous de choisir…

Journée internationale des aînés 2018

Par Louise Banville, représentante de l'AREQ
à la Table de concertation des aînés

Le lundi 1er octobre dernier, la Table de concertation et les groupes de retraités de la ville de Sept-Îles ont souligné la Journée internationale des aînés. Le tout a débuté par une messe à l'église Ste-Famille. Un repas a ensuite été servi au gymnase du Centre sociorécréatif.

Louise Banville remet une plaque souvenir soulignant les 100 ans de M. Clément Maltais.

Pour souligner le centenaire de monsieur Clément Maltais, le maire de Sept-Îles, monsieur Réjean Porlier, est venu lui remettre un livre de photos de la ville. La Table de concertation lui a offert une plaque souvenir.

Plusieurs personnes de 80 ans et plus étaient aussi présentes.

Pour agrémenter cette activité, l'animateur et musicien, Guy Porlier, ainsi que Sofia Poirier, ont interprété de beaux airs que l'assistance semblait apprécier.

La présence des Innus a permis aux plus entreprenants de se dégourdir les jambes en dansant avec eux le makusham.

Quelques allocutions, des prix de présence, puis tous sont repartis avec une tasse souvenir de cette journée.

À l'an prochain pour la Journée internationale des aînés 2019, cette fois chez nos amis Innus.

Membre de l'AREQ honorée par l'Assemblée nationale

Par Louise Banville

Le 7 novembre 2018, lors d'une cérémonie qui s'est déroulée à l'hôtel du Parlement à Québec, madame Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et Proches aidants, a remis à madame Louisette Doiron-Catto le prix Hommage Aînés 2018.

La candidature de madame Doiron-Catto a été soumise par la Table régionale de concertation des aînés de la MRC de Sept-Rivières.

L'AREQ est fière de compter parmi ses membres une digne porte-parole des aînés.

Félicitations, Louisette!
L'AREQ te remercie pour toutes ces heures de bénévolat pour le bien des aînés.

Médailles du Lieutenant-gouverneur

Par Alice Cabot

Au programme des Distinctions honorifiques, le 3 juin 2018, lors d'une cérémonie tenue au CÉGEP de Sept-Îles, l'Honorable J. Michel Doyon, Lieutenant-gouverneur du Québec, remet la Médaille d'argent pour les aînées, à deux membres de l'AREQ de Sept-Îles. Mesdames Édith Richard et Lucie Poulin Bergeron sont honorées, pour leur travail bénévole dans les domaines communautaire et social.

Cette Médaille d'argent est remise à des personnes de 65 ans et plus, pour souligner leur engagement bénévole remarquable et qui continuent de s'impliquer. Félicitations à ces deux récipiendaires!

Pour clore la cérémonie, l'Honorable J. Michel Doyon rend un témoignage éloquent aux récipiendaires :

> « Votre distinction honorifique est l'image de votre généreuse contribution, qui est une décision consciente de votre volonté et qui est également la plus belle et la plus grande richesse du cœur. Soyez assurés que vous méritez amplement l'hommage qui vous a été fait. Je tiens à vous remercier et vous féliciter pour votre bénévolat exceptionnel. »

Édith Richard

Lucie Poulin Bergeron

Pour ceux et celles qui sont intéressés à présenter une personne, afin de recevoir une Distinction honorifique du Lieutenant-gouverneur du Québec, la période de mise en candidature est d'une durée de deux mois : décembre 2018 et janvier 2019. Il est très important d'utiliser le formulaire que l'on trouve sur le site Internet du Bureau du Lieutenant-gouverneur du Québec.

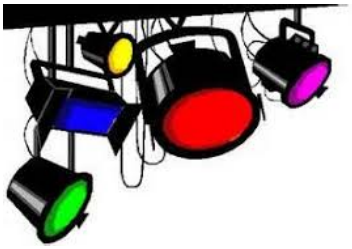
Site Web: distinctions@mce.gouv.qc.ca

Je tiens aussi à offrir mes félicitations aux autres membres de l'AREQ, qui continuent de manifester beaucoup de générosité et de dévouement, par leurs actions bénévoles dans la communauté.

Alice Cabot

Ambassadrice du Programme des distinctions honorifiques
du Bureau du Lieutenant-gouverneur du Québec

PLEINS FEUX SUR LE BÉNÉVOLAT!



Jeunesses Musicales Canada et bénévolat sont de bons partenaires.

Par Anne-Marie Parent

J'aimerais vous présenter un mouvement dans lequel je milite comme bénévole depuis 40 ans, Jeunesses Musicales Canada.

La mission de cet organisme est de favoriser l'épanouissement de la vie artistique canadienne en développant le goût de la musique chez les publics de tous âges. Il soutient aussi le développement des meilleurs jeunes instrumentistes et artistes lyriques au pays et sur la scène internationale. Le siège social est à Montréal et s'occupe d'organiser des tournées de musique classique qui sont ensuite offertes en régions.

À Port-Cartier, le comité local oeuvre depuis 1968 pour, à chaque année, acheter les 4 concerts proposés par le centre national et les présenter à la population. Pour ma part, j'ai joint le comité en 1978 et j'y ai même occupé différents postes, entre autres, la présidence de 1994 à 1996 et 2006 à 2013. J'ai participé aux nombreuses activités de financement qu'il a fallu mettre sur pied pour pouvoir offrir les concerts à bon prix à la population. Ce qui coûtait 800$ en 1967 en coûte maintenant 10 000$. Ces dernières années, c'est surtout la Farandole de Noël et le Brunch musical de la fête des pères qui ont été les plus rentables.

Contrairement à une croyance répandue, la musique classique n'est pas pour une élite. Elle convient à toutes les personnes qui veulent découvrir de nouvelles sonorités émanant de différents instruments. Au fil des années, on a pu entendre plus de 500 artistes professionnels dans différentes prestations: piano, violon, trombone, trompette, guitare, chant et j'en passe. De plus, les artistes sont formés pour animer les présentations, faire connaître leur instrument et les pièces au programme de façon dynamique et intéressante.

Jeunesses Musicales Port-Cartier est maintenant partenaire du Café-théâtre Graffiti pour la présentation des concerts. Comme JMPC est le plus ancien organisme culturel dans la municipalité et que je suis aussi la plus ancienne dans le comité, on va bien ensemble! Je crois fermement que la musique est primordiale dans la vie autant des adultes que des enfants. Que ce soit dans la joie ou dans les moments plus difficiles, la musique est source de soutien et de sérénité. Ce n'est pas à vous qui êtes en éducation et/ou en santé que j'ai besoin de vendre cette idée, n'est-ce pas?

Toute ma vie, la musique m'a accompagnée et je ne puis m'en passer. Ma plus grande récompense c'est de voir le public quitter les spectacles avec un grand sourire et surtout promettre qu'il va revenir!

AVIS DE DÉCÈS

Nos sincères condoléances aux familles et amis de nos membres

- À la famille et aux amis de monsieur Adolphe Beauchemin, décédé à Drummondville, le 5 février 2018.
- À la famille et aux amis de Denise Paradis-Bell, de Gallix, décédée à l'Élyme des Sables, maison de soins palliatifs de Sept-Îles, le 22 février 2018.
- À la famille et aux amis de monsieur Laurent Côté, décédé à Québec, le 28 juin 2018.
- À la famille et aux amis de madame Marcelle Desrosiers, décédée à l'Élyme des Sables, maison de soins palliatifs de Sept-Îles, le 1er juillet 2018.
- À la famille et aux amis de madame Esther Lepage, épouse de monsieur André Allard; elle est décédée à Québec, le 7 septembre 2018.
- À la famille et aux amis de monsieur Camille Simard, décédé au CISSS de Port-Cartier, le 11 octobre 2018.

Nos sincères condoléances à nos membres en deuil…

- À Denyse Bernier, de Rivière-Pentecôte, pour le décès de son conjoint, monsieur Robert Jean, au CSSS de Port-Cartier, le 1er mai 2018.
- À Donald Labrie, membre associé, pour le décès de sa conjointe madame Rose-Aimée Pedneault-Labrie, à Port-Cartier, le 27 août 2018.
- À Laurent Parisé, pour le décès de son frère, monsieur Mario Parisé, à Bécancour, le 10 avril 2018.
- À Hedwidge Losier, pour le décès de son frère, monsieur Jean-Claude Losier, à Longueuil, le 5 novembre 2018.

Du plaisir à Havre-St-Pierre

Information et photos fournies par Yvonnette Arseneault

En juin, les membres de l'AREQ de Havre-St-Pierre se sont rencontrés pour un souper amical. De toute évidence, le plaisir était au rendez-vous!

Rencontre de fin d'été à Sept-Îles

Par Denise Langelier

Vendredi le 24 août dernier, trente membres de l'AREQ se sont retrouvés dans la cour de la maison de notre amie et ancienne présidente Hedwidge Losier, pour la première activité de l'année 2018-2019.

C'est toujours un plaisir renouvelé de se revoir après quelques mois d'absence. Un repas est servi, accompagné d'une bonne coupe de vin ou autre breuvage. Cela nous donne l'occasion de jaser en toute amitié des activités vécues au cours de ce bel été qui, malheureusement, tire à sa fin.

Pour le grand bonheur de tous, Sofia Poirier, petite-fille de notre présidente Ginette Giffard, interprète quelques chansons. Sofia avait participé à la populaire émission La Voix junior; pour ceux qui ont suivi le concours, c'était la jolie petite blonde de la Côte-Nord.

Nous souhaitons à tous les membres une très agréable saison 2018-2019!

Si vous changez d'adresse, courriel ou # de tél., il faudrait aviser :

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

Le conseil sectoriel vous souhaite un temps des Fêtes illuminé de petites douceurs :

Ces décorations que l'on sort année après année, les recettes spéciales, les petites surprises et les belles rencontres qui font pétiller les yeux et le cœur.

Et pour l'année 2019, la santé, le plaisir et la chaleur de l'amitié !

Merci à nos précieux et généreux responsables !

Activités physiques	Ginette Giffard	968-9272
Assurances	Denise Langelier	968-9867
Comité des femmes	Suzanne Giguère	968-1694
Comité des hommes	Jean-Guy Aspirot	968-5625
Fondation Laure-Gaudreault	Louise Banville	960-5213
Environnement	Francine Roy	962-4839
Sociopolitique	Guy Buteau	766-6742
Retraite	Francine Girard	766-6696
Table de concertation locale des aînés	Louise Banville	960-5213
Table de concertation régionale des ainés		
Conseillère #1, Port-Cartier	Francine Girard	766-6696
Conseillère #2, Havre-St-Pierre	Yvonnette Arseneault	538-2871
Historique et archives		
Décoration de salles	*Besoin de quelqu'un*	
Photos et vidéos	Claude McNicoll Lorraine Tremblay	927-2062 962-4640
Responsable des téléphonistes	Denise Langelier	968-9867
Responsable des listes et courriels	Liliane Soulard	968-5331
Vente des billets	Éliane Turner	968-1577
Site Internet	Lucie Bergeron, Louise Banville	
Comité du bulletin sectoriel Murmure des Îles	Martine Turcotte (responsable) Hedwidge Losier, Liliane Soulard, Correction : Rachel Lévesque, Édith Richard, Éliane Turner	968-2420