

# REGA D NEUF



RÉGION 01 - SECTEUR E  
(VALLÉE-DE-LA-MATAPÉDIA)

VOLUME 18, NUMÉRO 1

DÉCEMBRE 2015

## Message du président



### Richesse de notre association

**C**hers membres,

Mon mandat de président de secteur implique des rencontres tant nationales que régionales durant lesquelles sont traités tous les aspects d'une association dont la mission et les valeurs contribuent à faire avancer la cause des personnes âgées (Dossiers retraite, assurances, santé et sécurité, soins et services à domicile ou en résidence, aide à mourir etc.) et à favoriser le mieux vivre en société (Enjeux environnementaux, développement durable, condition des hommes, condition des femmes, justice sociale, etc.)

C'est dans ce contexte d'implication et d'action sociale effervescent que nos responsables de comités sont appelés à prendre part à diverses rencontres et formations qui leur permettent de se tenir à jour dans leur domaine respectif et de faire circuler l'information au bénéfice des

membres. C'est là notre façon d'être des agents de transmission et de changement dans notre milieu et dans la société, et d'en retirer une satisfaction et un enrichissement personnels.

Sur un plan plus local, nos rencontres et activités de secteur sont l'occasion pour nous, bénévoles, de joindre l'utile à l'agréable, de réaliser nos projets respectifs tout en faisant le plein d'amitié et d'énergie à votre contact, chers confrères et consœurs AREQ. Ainsi, c'est en votre bonne compagnie que nous réalisons et apprécions pleinement le concours que nous pouvons apporter dans le cadre de notre association.

Soyez donc assurés, chers membres, de votre valeur et de votre contribution pour la bonne marche de notre association de secteur dont nous soulignerons la trentième année de vie active (1985-1986/2015-2016) lors de notre AGS de mai prochain.



### CONSEIL SECTORIEL 2014-2015

Président : Jean-Paul Guay - (418) 629-2312

1<sup>re</sup> vice-présidente. : Monique Vermette - (418) 629-1525 2<sup>e</sup> vice-présidente : Diane McNicoll - (418) 629-4553

Secrétaire : Laurette Blais - (418) 743-2839 Trésorier : Marcel Dubé - (418) 756-5175

## REGARD NEUF



D'ici là, prenez plaisir à vous joindre à nos activités, à nos projets et à parcourir cette édition du Regard neuf qui en retrace les grandes lignes.

Passez des fêtes merveilleuses et remplies d'amour!

*Jean-Paul Guay*

## ÉDITORIAL

**C**'est toujours un plaisir de vous livrer une nouvelle édition du journal **Regard neuf**, fier témoin de nos occupations et de nos préoccupations.

Merci à toutes les personnes qui collaborent à sa réalisation : vous êtes la preuve que, même retraitées, vous demeurez actives. L'AREQ travaille pour notre bien-être; rendons-lui la pareille en étant un membre intéressé à ce qui se passe dans son secteur.



Et le temps des fêtes se profile à l'horizon. malgré notre âge, permettons-nous de tomber en enfance : rêver, s'émerveiller, rire aux éclats, s'émouvoir et croire à la magie de Noël.

*Nicole Pelletier*

## SOMMAIRE

Mot du président .....	1
Éditorial et Sommaire.....	2
Nouvelles de la Région .....	3
Déjeuner du 10 juin.....	4
Déjeuner du 16 sept. Accueil .....	6
Rencontre du 21 octobre, .....	8
Soirée du 18 novembre.....	10
Notre site Web .....	11
Comité des Assurances .....	12
Comité Environnement .....	13
Comité Condition féminine.....	14

Fondation Laure-Gaudreault.....	15
Comité Indexation .....	15
Comité sociopolitique.....	16
Condition masculine.....	17
Projet toujours en action .....	18
Capsule linguistique.....	18
Nécrologie.....	19
Activités à venir .....	19
Vœux .....	19
Nos commanditaires .....	20

## Nouvelles de la Région Bas-Saint-Laurent, Gaspésie, Les-Îles, Côte-Nord

**B**onjour à vous tous, Quelques mots pour vous donner des nouvelles de la région...



En septembre, les personnes à la présidence de votre secteur et moi-même avons planifié notre calendrier pour l'année.

En octobre, c'est la rencontre régionale. Les membres des conseils sectoriels peuvent échanger entre eux. On partage ainsi nos bons coups. Lors de cette activité, madame Rachel Fournier, responsable de la Fondation Laure-Gaudreault, nous fera mieux connaître la Fondation qui célèbre ses 25 ans.

En novembre, les personnes responsables de comités régionaux et sectoriels recevront une formation sur leur comité respectif. Certains à Québec et d'autres à Matane.

De plus, les personnes responsables du site Web ainsi que la personne à la présidence de votre secteur bénéficieront également d'une formation donnée par Dominic Provost. Cette dernière se veut une démarche d'accompagnement afin de renouveler ou de mettre en place un site Internet.

En février et mars, les personnes responsables de comités : assurances, condition des femmes et condition des hommes se rencontreront à leur tour à Québec.

En mars, les personnes responsables des comités : action sociopolitique, environnement et retraite se réuniront à Matane.

Toutes ces formations visent un seul objectif, vous permettre d'être bien informés sur les dossiers pertinents pour les personnes aînées. On vous transmettra toute cette information 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.

Quant aux personnes à la présidence sectorielle, nous nous rencontrerons lors des conseils nationaux et deux autres réunions sont planifiées, l'une en janvier et la dernière en mai.

Enfin, un événement important pour notre région... C'est l'Assemblée générale régionale (AGR) qui aura lieu dans le secteur Côte-Nord, Baie-Comeau au Manoir de Baie-Comeau, mercredi 25 mai 2015 à 9 h. Je vous y invite en grand nombre, c'est l'instance représentative de la région et tous les membres de chacun des secteurs la forment.

## REGARD NEUF

Une petite croisière sur le traversier F-A-Gauthier vous intéresse, c'est une bonne occasion de la faire. Nous planifions un fonctionnement qui facilitera la traversée à un coût moindre.



Merci à vous tous qui mettez la main à la pâte afin de rendre notre association vivante et agréable de participer aux divers événements. Le secteur est le pilier de l'AREQ. Au plaisir de se croiser et d'échanger plus spécialement lors de ma visite sectorielle.

**Monique Blais**, présidente régionale.

### DÉJEUNER DU 10 JUN AU REVERMONT D'AMQUI COLLABORATION DE *NICOLE PELLETIER*

« Le ciel est bleu, réveille-toi, c'est un jour nouveau qui commence....Ah, qu'il fait bon d'avoir notre âge.... »

Difficile de ne pas être de bonne humeur avec cet accueil chanté par notre président, Jean-Paul. Les quelque 80 participants sont heureux de se retrouver au Revermont en ce 10 juin ensoleillé pour partager un copieux déjeuner.





## REGARD NEUF

Heureux aussi les bénéficiaires des dons remis par notre secteur :

- ☺ Mercredis de l'Oratoire de Lac-au-Saumon : 75 \$;
- ☺ École St-Léon-le-Grand : 100 \$ remis au directeur, Éric Couture;
- ☺ École polyvalente Forimont : 100 \$ remis à Martin Barriault, président du conseil d'établissement.



L'élan de générosité se continue avec l'attribution des dons de la FLG :

- ☺ Moisson Vallée : 300 \$ remis à Brigitte Pellerin, directrice et à René Canuel, administrateur;
- ☺ Camp Sable Chaud : 500 \$ remis à Mme Marie Michaud, directrice;
- ☺ Comité de musique de l'École de Val-Brillant : 500 \$ remis à Renée Belzile, directrice, à Béatrice Gagné et à Patricia Charest, représentantes.



## REGARD NEUF



Les bénévoles du secteur ne sont pas en reste; ils reçoivent une plante fleurie en reconnaissance pour leur travail accompli durant l'année. La distribution s'achève par les prix d'anniversaire pour les mois de juin, juillet et août, les moitié-moitié au profit de la FLG et les prix de présence. Bref, avec cette avalanche de cadeaux, on se serait cru à un Noël du campeur.

Notre président nous souhaite un bon été et nous laisse sur cette parole d'une écrivaine russe :

*« Si la jeunesse est la plus belle des fleurs, la vieillesse est le plus savoureux des fruits. »*

### DÉJEUNER DU 16 SEPTEMBRE AU REVERMONT D'AMQUI COLLABORATION DE **FRANÇOIS MARTIN**



#### **Thème: les fruits de l'expérience**

Nombre de participants: 63  
Ouverture de la rencontre par une chanson : « Gens de l'AREQ, c'est votre tour de vous laisser parler d'amour... »

#### **Informations données par le président :**

- ◆ Calendrier des activités envoyé aux membres par INTERNET;
- ◆ Annonce de l'AGR à Baie-Comeau le 25 mai 2016;
- ◆ À l'AGS, élection aux postes de la première vice-présidence et de la trésorerie;
- ◆ Projet Toujours en action 2015-2016 : la santé physique et mentale. Cours de RCR, de gestion du stress et de l'anxiété offerts.
- ◆ Organisation de la Marche mondiale des femmes sous la supervision du Centre des femmes d'Amqui avec la responsable Martine St-Amand. Invitation à y participer.

## REGARD NEUF

**Présentation originale** par notre président de tous les membres du conseil sectoriel et des responsables des comités avec des phrases poétiques et théâtrales.





**Présentation des nouveaux membres :**

France Rioux, infirmière, présentée par Monique Vermette;

Yvon Pelletier, enseignant, présenté par Nicole Pelletier.



**Informations** présentées par Russel Côté sur le Centre d'interprétation de Granby. Présentation d'une plante, l'asclépiade.

**Tirage** pour les anniversaires de septembre, les moitié-moitié de la FLG et les prix de présence (paniers de légumes et produits dérivés de l'asclépiade).



RENCONTRE DU 21 OCTBRE AU RESTAURANT PASTALI  
COLLABORATION DE *RITA SIROIS*

Jean-Paul nous accueille en chantant et en nous disant que le mois d'octobre est dédié à l'amour et à l'amitié. Et le 1<sup>er</sup> de ce mois est consacré journée internationale des aînés,



notre rencontre est à leur honneur. Rachel, responsable du comité Entraide, fait le tirage spécial pour les 12 membres de



75 ans et + présents; Mme Laurette Marcoux gagne le magnifique coussin de lecture.



**Les 75 ans et + présents :**

Laurette Marcoux, Pierrette Couturier, Germaine Bélanger, Jacqueline Paquet, Lucille Ancil, Donald Breau, Bertrand Rioux, Jean-Guy Rioux, Rachel Fournier, Cécile Caron, Émilienne Daigle, Marielle Ancil

Chantal Plourde, responsable de la condition féminine, nous parle de la belle expérience vécue à Trois-Rivières le 17



octobre pour la marche mondiale des femmes : une organisation sans faille, réunissant 15 000 personnes venues de toutes les régions du Québec.

Lucienne Fraser, responsable de la FLG, nous apprend que la fondation souligne son 25<sup>e</sup> anniversaire cette année. Elle nous encourage à y adhérer comme membre et nous suggère de verser un don de 25 \$ à l'organisme.

Donald Breau nous invite à une porte ouverte le 30 octobre à l'ancien Bourg Brillant de Val Brilliant; les propriétaires veulent en faire un centre culturel.

Trois intervenants de la Maison des Familles nous entretiennent sur le thème : **Vieillir en Santé.**

**Gemma Gagnon** s'occupe du volet des proches aidants; elle organise entre autres, des cafés-rencontres, des dîners-conférence.

**Guyline Boily**, intervenante et réceptionniste, offre un programme d'appel individualisé, le programme Pair. On retrouve sur Facebook tous les services offerts par l'organisme .

**Even-Yan Côté**, intervenant au carrefour d'information sur Internet, s'occupe du volet des personnes aînées. Il distribue des signets et lance une invitation à s'inscrire gratuitement comme membres de la Maison des familles.



La rencontre se termine par les tirages d'anniversaire, des moitié-moitié au profit de la FLG et des prix de présence. La prochaine activité se tiendra la veille de la journée internationale des hommes, le 18 novembre à la brasserie La Captive.

## REGARD NEUF

### SOIRÉE DU 18 NOVEMBRE : HOMMAGE AUX HOMMES COLLABORATION DE ROSALINE BEAULIEU

Cette rencontre du 18 novembre se déroulait à la microbrasserie La Captive d'Amqui. Elle était composée de 3 volets : le mot du président, la conférence interactive  *Vieillir en bonne santé psychologique*  et la dégustation de bière et produits artisanaux.

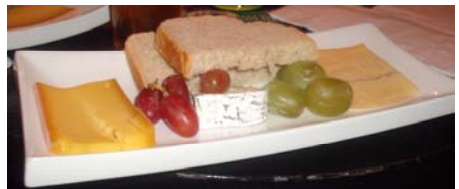
D'abord, notre président chantant invite les participants à garder quelques secondes de silence pour rendre hommage aux victimes des attentats de Paris. Il enchaîne avec quelques rappels tels la semaine nationale des proches aidants, la Journée internationale des hommes le 19 novembre, le 30<sup>e</sup> anniversaire de l'association de notre secteur... Il nous informe également que pour cause de santé, notre responsable de la Condition masculine, Magella Gendron, pourrait devoir quitter son poste en mai prochain. Par la suite, vient la présentation du conférencier invité, monsieur Louis-Antoine Corbin, intervenant social, membre de l'Association canadienne pour la santé mentale filiale Bas-St-Laurent.



Le conférencier s'assure que les gens font bien la différence entre la santé mentale et la maladie mentale. Il essaie de dissiper certains préjugés reliés à la maladie mentale comme par exemple penser que les hommes n'ont pas d'émotions à gérer. Il interagit avec les personnes en leur demandant où se situe leur propre santé mentale sur une échelle de 10. Il invite les gens à poser des actions, à se bâtir un coffre à outils pour prendre soin de soi et surtout conserver une bonne santé mentale. Plusieurs dépliants et feuillets sont disponibles pour aller chercher de l'aide au besoin et pour connaître les différentes ressources de la région.



Pendant le déroulement de la conférence, un verre de bière fabriquée à base d'agrumes a été distribué, accompagné d'une platée de produits artisanaux.



Les heureuses gagnantes d'un exemplaire du livre de Réjean Pigeon sont Madone Théberge, Rachel Fournier et Louisette Gaudreau; celles pour un billet pour le spectacle de Marie-Denise Pelletier et la chorale Les Voix de la Vallée sont Sylvanne Dionne et Nicole Gallant.

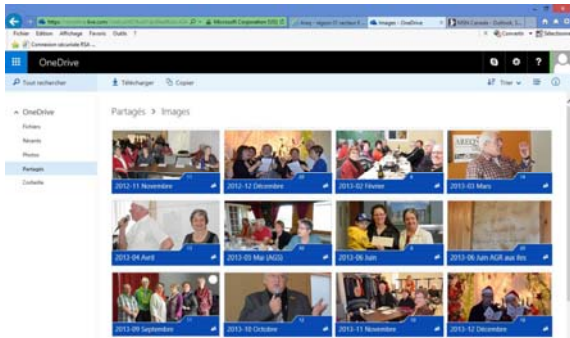
Ainsi, cette activité, réunissant 27 personnes, fut très « captivante ».

Les 25 et 26 novembre dernier, j'ai assisté à une formation sur les sites Web à Matane en compagnie de Jean-Paul Guay et de Yvon Pelletier. La formation a été donnée par Dominic Provost, conseiller en communication à l'AREQ, et elle visait à nous présenter un format de site Web plus facile à créer et à gérer par les responsables des secteurs. Nous aurons donc à prendre une décision à cet effet. Pour l'instant, notre site est presque entièrement à jour et voici comment y accéder.

#### Procédure pour accéder au site :

- ▶ Avec Google : dans la boîte de recherche, écrire AREQ Matapédia.
- ▶ Dans le résultat de recherche, cliquer sur **AREQ-RÉGION 01 Secteur E Vallée-de-La-Matapédia**

Voilà, vous êtes sur le site. Ajoutez ce site à vos Favoris. Ce sera plus rapide pour y retourner. Vous pouvez explorer le site en cliquant sur les onglets. La plupart sont à jour. L'onglet **Vie secteur** va probablement vous intéresser davantage. Il permet de voir les comités, la programmation des activités, les photos prises lors des activités et également de lire ou relire les parutions du journal **Regard neuf**.



#### Pour voir les photos :

Dans l'onglet **Vie secteur**, cliquez sur photos. Il va y avoir un délai avant que les photos apparaissent étant donné qu'elles sont téléchargées directement de OneDrive. Elles vont s'afficher dans des cadres bordés de bleu indiquant la date où elles ont été prises ainsi que le nombre de photos incluses. Les photos vont de novembre 2012 jusqu'à la dernière activité.

Si vous cliquez sur un cadre, il se transforme en album. Si vous cliquez sur une des photos de l'album, l'album se transforme en diaporama que vous pouvez faire défiler en utilisant les symboles < ou > placés de chaque côté de l'écran ou en cliquant sur **Lancer le diaporama** en haut à gauche de la photo. Pour revenir à l'album, appuyer sur le **X** en haut à droite de la dernière photo ou utiliser la flèche de retour ← de votre navigateur en haut à gauche de l'écran.

En souhaitant que ces informations vous soient profitables et vous donnent le goût de visiter le site!

COMITÉ DES ASSURANCES : MARC-ANDRÉ JOUBERT (418-536-3146)



Bonjour,

Lors des rencontres à Matane, il a été beaucoup question d'assurance voyage. Je vous présente les questions posées dans le Focus, mais vous savez très bien que les réponses sont toujours générales. Exemple : c'est quoi « un état de santé bon et stable ? »

⇒ **Dois-je aviser SSQ avant mon départ?**

Non, si votre état de santé est bon et stable.

Si vous êtes porteur d'une maladie connue, vous devez vous assurer que :

- Votre état de santé est bon et stable avant de partir à l'étranger.
- La maladie ou l'affection est sous contrôle afin que vous soyez couvert.

⇒ **Comment puis-je faire une réclamation?**

Téléphonez aux numéros inscrits à l'endos de votre carte et vous serez directement redirigé vers CanAssistance.

⇒ **Est-ce que le régime public d'assurance maladie du Québec(RAMQ) me couvre lorsque je voyage aux États-Unis ou au Canada?**

Oui, mais en partie seulement. La RAMQ ne couvre pas la totalité des frais médicaux lorsque vous voyagez à l'étranger. Sans assurance voyage, une simple grippe pourrait engendrer des coûts importants, voire des milliers de dollars.

⇒ **Mes cartes de crédit et pièces d'identité sont volées pendant mon voyage, quoi faire?**

Appeler CanAssistance. Ils feront le lien avec votre institution financière et vous aideront à obtenir les services de l'ambassade.

**Rappel** :À chaque rencontre de secteur, je place à l'accueil des documents complémentaires que vous pouvez consulter



L'infolettre? Des informations pertinentes et intéressantes sur notre association, des réactions sur des sujets d'actualités qui concernent les personnes retraitées, des communiqués de presse, des activités, la question de la semaine... Pour s'abonner :

<http://areq.qc.net>

Dans la colonne de droite cliquez sur **Inscrivez-vous à l'infolettre**



COMITÉ ENVIRONNEMENT & DÉVELOPPEMENT DURABLE: *RUSSEL CÔTÉ*



En montant à contre-courant le fleuve St-Laurent ce mardi 10 novembre 2015, j'allais rencontrer mes confrères et consœurs dans un hôtel de Charlesbourg, loin des effluves toxiques entraînées par le courant au cœur de la capitale nationale.

C'est dans cette ambiance que l'équipe (arrivé avant le délestage des égouts de Montréal) nous accueille, nous embrasse et nous encadre toute la journée du 11 novembre. On y a mis la table pour nous présenter le **Plan d'action pour le triennat 2014-2017**.

### Ordre du jour de la formation

- À l'entrée** : des consignes administratives :
- Les fiches d'activités à transmettre.
  - Les projets *Toujours en action*.
  - Possibles implications des UVB.

**Plat de résistance** : La surconsommation de plastique.

- Présentation soignée de **Tommy Bureau**, conseiller ①
- Tables rondes en 18 ateliers.
- Conférence d'**Évelyne Daigle**, biologiste ②

**Au dessert** : Un bilan des ateliers et une proposition d'action nationale.

### Contenu de la formation

① La formation a débuté par une mise en situation. Le conseiller au dossier de l'environnement et du développement durable à l'AREQ, **Tommy Bureau**, a présenté quelques faits et enjeux concernant les plastiques et leurs impacts lors de leur production, de leur consommation et de leur mise au rebut. Par la suite, les responsables ont participé à des tables rondes en ateliers leur demandant d'identifier des actions citoyennes et politiques afin de lutter contre la surconsommation de plastique.

② En après-midi, la biologiste au Biodôme de Montréal **Évelyne Daigle** a offert une conférence à propos de la surconsommation de plastique. Elle y a énoncé des constats troublants : des millions de tonnes de déchets de plastique flottent et se désagrègent dans les mers du monde. Ils tuent des millions d'êtres vivants et contaminent les grands cours d'eau, dont le fleuve Saint-Laurent. Or, le plastique prend énormément

de temps à se dégrader : 400 ans, peut-être même 1000 ans, voire jamais, selon le type.

Madame Daigle a rappelé l'importance d'informer et de sensibiliser les gens, de même que de poser des gestes concrets pour réduire notre consommation de matière plastique. Elle a présenté quelques exemples inspirants de citoyens et chercheurs engagés dans la lutte contre les impacts environnementaux engendrés par la mise au rebut de près de 270 millions de tonnes de cette matière par année.

## **COMITÉ CONDITION FÉMININE : *CHANTAL PLOURDE***



Les 4 et 5 novembre avait lieu à Matane notre rencontre régionale. Nous avons fait un retour sur nos réalisations par rapport au Plan d'action 2014-2017. Le sujet de la Marche mondiale des femmes était bien sûr à l'honneur et c'est avec une certaine fierté que j'ai pu donner un compte rendu de cette marche à Trois-Rivières (nous étions le seul secteur à y participer) et de raconter les événements de cette journée ainsi que le grand plaisir que nous avons éprouvé à se joindre à un tel événement.

Madame Émilie Lavoie, notre responsable régionale, nous a transmis des documents sur le projet de loi 52, loi concernant les soins de fin de vie. Outre les soins palliatifs qui consistent à médicamenteusement les personnes souffrantes en fin de vie afin de les soulager, il a aussi été question de l'aide médicale à mourir. Cette aide s'avère une nouvelle option quand tout a été tenté lors de souffrances extrêmes.

Par contre, seule une personne qui a exprimé sa requête d'une manière libre et éclairée pourra demander une aide médicale pour mettre fin à ses jours. Un processus formel devra également être suivi. D'autres informations sont à venir concernant cette nouvelle loi dans le courant de l'année.

Nous avons également eu la chance d'entendre madame Danièle Gauthier du CLSC de Matane qui est venue nous entretenir d'un sujet qu'elle connaît bien : le maintien à domicile des aînés ainsi que les services qu'elles sont en droit de recevoir. Madame Gauthier est infirmière et visite les personnes à leur domicile et assiste les gens qui désirent finir leur jour dans leur maison. Elle apporte aussi son soutien aux membres de cette famille.

Cette conférence était intéressante, mais a aussi provoqué beaucoup de questionnements et de réflexions. Comme à l'habitude, ces rencontres de responsables sont une belle façon de se tenir au courant et de partager nos expériences.

**FONDATION FLG : LUCIENNE FRASER**



À l'occasion du 25<sup>e</sup> anniversaire de la Fondation Laure Gaudreault, je vous rappelle qu'on pourrait augmenter de 25 le nombre de membres dans notre secteur. C'est seulement 10 \$ pour devenir membre à vie. Peut-être que les plus généreux pourraient faire un don de 25 \$ .J'ai des formulaires à cet effet.

À chaque rencontre, je vais essayer, par des jeux questionnaires, de faire connaître davantage Laure Gaudreault. Avec l'aide du CS, nous allons continuer les tirages moitié-moitié auxquels vous participez généreusement et je vous en remercie.

N'oubliez pas que la Fondation Laure-Gaudreault est un organisme qui aide les jeunes, les personnes âgées et celles dans le besoin.

Laure Gaudreault a été une femme d'exception qui rejoint sans aucun doute les autres grandes dames qui ont fait l'histoire et construit notre syndicalisme et notre société. Elle mérite d'être mieux connue. Nous allons continuer de parler de sa vie, de ses œuvres et d'honorer sa mémoire en cette année aréquienne 2015-2016.

**COMITÉ RETRAITE : JACQUES LÉVESQUE**



Le 12 novembre à Québec, j'ai eu le plaisir d'assister à une rencontre de tous les responsables sectoriels du comité de la retraite. Différentes informations nous ont été transmises par les membres du comité national de la retraite et des conseillers de la CSQ.

**Fiscalité et retraite**

Est-il plus rentable de retirer le RRQ à 60 ans plutôt qu'à 65 ans? Les experts n'en sont plus si sûrs et nous conseillent de consulter un fiscaliste pour prendre la meilleure décision en regard avec notre situation financière.

**RREGOP**

Saviez-vous que le gouvernement ment en prétendant que ses propositions sont nécessaires pour assurer la pérennité de notre régime?

Le RREGOP est pleinement en mesure de respecter ses promesses de rente à long terme. Des projections sur 15 ans indiquent que les probabilités que le taux de cotisation diminue sont plus grandes que l'inverse. La situation financière est saine et ne nécessite aucune mesure de redressement ou de réduction de bénéfices pour en assurer

la pérennité.

### **Coordination de la rente de retraite de la CARRA à 65 ans**

On peut se procurer un fascicule donnant toutes les informations à ce sujet en appelant sans frais au numéro : 1-800-463-5533 ou en visitant le site Internet suivant : [www.carra.gouv.qc.ca](http://www.carra.gouv.qc.ca)

### **Observatoire de la retraite**

Créé en 2014 par l'Institut de recherche en économie contemporaine, l'observatoire de la retraite a comme mission de soutenir et de mener des recherches sur le système de retraite et de sécurité du revenu de retraite au Québec. L'objectif est de favoriser les interventions permettant l'amélioration des régimes de retraite au Québec en contribuant aux débats publics et de sensibiliser la population à l'importance des régimes collectifs de retraite. L'AREQ est membre de l'organisme depuis novembre 2014. Un site internet nous informe de ses réalisations et de ses projets.

## **COMITÉ SOCIOPOLITIQUE : MONIQUE VERMETTE RÉPONDANTE POLITIQUE DE PATRICIA CHAREST**



Formation des responsables sectoriels de l'action politique.

La rencontre, animée par Nicole Gagnon, s'est tenue à Québec le 10 novembre 2015, Les principaux points traités étaient :

1. Loi sur les soins de fin de vie
2. Système de santé québécois et austérité

### **Loi sur les soins de fin de vie : Mourir dans la dignité**

Madame Véronique Hivon, députée et coauteure de la loi sur les soins de fin de vie, nous a expliqué le contenu de cette loi :

- ♦ Les soins palliatifs offerts aux personnes en fin de vie;
- ♦ Les exigences particulières pour la sédation palliative continue, à savoir l'administration de médicaments à une personne en fin de vie dans le but de soulager ses atroces souffrances en la rendant inconsciente jusqu'à son décès

Ainsi le consentement à ce soin devra être donné par écrit et un protocole préétabli sera strictement suivi. Pour une minorité de personnes les soins palliatifs n'arrivent pas à soulager toutes les souffrances, alors l'aide médicale à mourir constitue une nouvelle



option. Cette nouvelle option s'applique bien sûr dans certaines conditions, dont entre autre, être majeur et apte à consentir aux soins, être atteint d'une maladie grave et incurable.

### **Systeme de santé québécois et austérité**

L'invité était madame Marie-Claude Goulet, médecin du regroupement *Médecins québécois pour un régime public*.

Madame Goulet nous a fait tout l'historique du régime de santé depuis le début du siècle, toute son évolution pour en arriver à la situation actuelle qui s'oriente vers un système de santé à deux vitesses. En effet, Le projet de loi 10 prévoit l'abolition des ASSS, les mégafusions (des 200 CSSS, il ne restera que 24 (CISSS), la suppression de 200 conseils d'administration. Tous les membres des conseils d'administration et les directeurs généraux seront nommés par le ministre, sans aucune consultation des acteurs du réseau.

Le projet de loi 20 qui sera adopté le 10 décembre vient aggraver la situation en normalisant le travail des médecins avec pénalités comme conséquence, la légalisation des frais accessoires, les portes grandes ouvertes aux cliniques privées...

Nous avons gagné de haute lutte le droit à l'assurance maladie publique universelle... **ne perdons pas ce droit**. Ne laissons pas les intérêts financiers d'une minorité pénétrer dans le domaine de la santé. **Notre santé n'est pas à vendre!**

## **COMITÉ CONDITION DES HOMMES: MAGELLA GENDRON**



Rencontre des responsables de secteur pour la Condition des hommes tenue à Matane les 25-26 novembre 2015

Lors de leur première rencontre de la rentrée automnale, les dix membres du comité régional de la condition des hommes (réalités masculines) ont échangé sur plusieurs points interpellant la condition des hommes âgés et retraités. Entre autres, ils ont été informés des éléments de formation qui ont été transmis lors d'une rencontre des responsables régionaux tenue à Québec portant sur les compréhensions que l'on peut avoir des priorités que les hommes accordent à leur condition. Ils ont également partagé l'ensemble des activités qui ont été menées lors de la Journée internationale des hommes le 19 novembre.

Ils ont ensuite procédé à une mise en commun de ce qui est possible dans chacun des secteurs en vue de réaliser les actions retenues dans le plan d'action. Plus précisé-

## REGARD NEUF

ment : Que faisons-nous pour sensibiliser davantage les hommes à la nécessité pressante de s'occuper de leur santé? Que pourrions-nous faire pour intervenir dans les débats de l'actualité qui concernent les préoccupations des hommes comme le cancer de la prostate, la perte de la capacité physique, la perte de sa conjointe, la perte de son permis de conduire ressentie comme une diminution personnelle?

Enfin, ils ont convenu que nous aurions intérêt à questionner rapidement des réalités telles le mandat d'inaptitude, les pré-arrangements funéraires, la rédaction d'un testament et la manière dont on souhaiterait disposer de notre corps défunt. La plupart conviennent qu'il serait opportun d'organiser une rencontre avec des spécialistes de ces questions (notaire, thanatologue, personnel de la santé...)

Les responsables de secteur participeront à une journée de formation à Québec en février prochain.

## PROJET TOUJOURS EN ACTION 2015-2016

**Projets réalisés :** Conférence « Vieillir en bonne santé psychologique » : 18 nov.  
Cours Premiers soins et RCR. : 23 et 24 novembre

**Offre d'activités à venir :** Cours de premiers soins et RCR, 2<sup>e</sup> groupe  
Formation pour les proches aidants  
Programme « Muscler vos méninges »

## CAPSULE LINGUISTIQUE

**Laquelle de ces phrases est correcte?**

- a) Josée a sauvé du temps en faisant appel à vous
- b) Son planificateur financier a sauvé Josée de la faillite.
- c) Josée sauve désormais de l'argent en vue de sa retraite

La réponse est **b) Son planificateur financier a sauvé Josée de la faillite.**

Le verbe *sauver* est utilisé à bon escient notamment dans le sens de « tirer quelqu'un d'un danger », comme l'illustre la phrase b). Par contre, il n'a pas le sens de « épargner, économiser », véhiculé dans les première et troisième phrases. Dans le premier cas, on emploiera plutôt l'expression *gagner du temps*, tandis que dans la dernière phrase, on dira que Josée *économise* désormais de l'argent.



## NÉCROLOGIE



- † M. Léonard Desjardins, conjoint de Charlotte Boudreault, décédé le 21 juillet 2015. † M. Clément Dubé, frère de Marcel Dubé, décédé le 17 septembre 2015.
- † Mme Hughette Marcheterre, sœur de Lily Marcheterre, décédée le 3 novembre 2015.

***Nous offrons nos plus sincères condoléances aux personnes éprouvées par le décès d'un membre de leur famille.***

**Activités à venir :** Quilles, Curling en janvier  
Brunch « Hommage aux femmes » 9 mars  
AGS : 11 mai      AGR 25 mai (Baie-Comeau)

Souper St-Valentin : 10 février  
Bunch « érable » : 20 avril  
Brunch « vacances » 8 juin



*L'équipe du journal et tous ses collaborateurs vous souhaitent un Joyeux Noël et une Bonne Année 2016.*

**Adresse de retour:**

Nicole Pelletier  
5, Chemin Langlois  
Sayabec QC  
G0J 3K0

Adresse du  
destinataire  
ici

**L'ÉQUIPE DE PRODUCTION DU PRÉSENT BULLETIN REGARD NEUF**

**COORDINATION ET RÉDACTION :** Nicole Pelletier , Marc-André Imbeault

**ONT COLLABORÉ :** Jean Paul Guay, président sectoriel, Monique Blais, présidente régionale, Nicole Pelletier, François Martin, Rita Sirois, Marc-André Imbeault, Lucienne Fraser, Jacques Lévesque, Chantal Plourde, Marc-André Joubert, Russel Côté, Monique Vermette, Magella Gendron

**RÉVISION :** Marc-André Imbeault , Nicole Pelletier, Jean-Paul Guay

**DISTRIBUTION ET ENVOI POSTAL :** Nicole Pelletier

**GRAPHISME ET MISE EN PAGE :** Marc-André Imbeault

**MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES**



**Desjardins**

**Caisse Vallée de la Matapédia**

Siège social : 15, rue du Pont Amqui (Qc) G5J 2P4

Tél. 418-629-2271

sans frais : 1 800 955-2271