

REGA D NEUF



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

VOLUME 20, NUMÉRO 1

DÉCEMBRE 2017

Message du président



Chers membres,

Échange de valeurs

Triennat 2017-2020

Conviction, engagement, cohésion. Tels sont les

motifs qui guideront et teinteront nos actions tout au long du présent triennat. En effet, une certaine dose de conviction est nécessaire pour s'engager au sein d'une association et contribuer à sa mission. Au plan personnel, notre motivation s'appuie en grande partie sur les valeurs profondes et les idéaux préconisés par l'AREQ et que nous faisons nôtres, à savoir : égalité et justice, respect et reconnaissance, engagement et solidarité. Soyons donc confiants et persévérants dans notre engagement au sein de l'AREQ et contribuons, par notre présence active, à notre mieux-être ainsi qu'à celui de la collectivité!

Plan d'action

Pour donner prise aux orientations votées

au congrès de juin dernier, nous aurons bientôt à élaborer notre plan d'action sectoriel en lien avec celui du national et du régional. C'est dans ce contexte structuré que nous faisons montre de cohésion dans les objectifs visés et les moyens envisagés. À cet égard, notre secteur s'est toujours bien acquitté de ses responsabilités. Les membres et bénévoles qui se sont succédé depuis sa création ont su préserver l'unité et le sentiment d'appartenance au sein d'une entité qui nous rassemble et qui nous ressemble. Merci à vous, collaborateurs émérites, et à vous tous qui, actuellement, perpétuez ce bel héritage!

Projet toujours en action

Le PTEA qui a présentement cours dans notre secteur, vise notre *participation au mieux-être et mieux-vivre de la collectivité*. Par les actions réalisées depuis septembre, nous démontrons notre engagement et notre solidarité à l'égard de notre communauté de vie. Nous renforçons ainsi l'image d'une association vivante et impli-



CONSEIL SECTORIEL 2016-2017

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

1^{re} vice-présidente. : Louise Gaudreau - (418) 629-4660

2^e vice-présidente : Monique Gallant (418) 629-2115

Secrétaire : Denise Théberge - (418) 756-5528

Trésorière : Laurette Blais - (418) 629-2541



quée dans son milieu. Que 2018 nous en apporte encore la démonstration!

Temps de partage

En cette période magique du temps des Fêtes, puissions-nous échanger ce qu'il y a de plus profond et de plus précieux en nous: la paix, la joie, les valeurs du cœur!

Jean-Paul Guay

ÉDITORIAL



En suivant l'actualité qui, ces derniers temps, déverse abondamment des cas d'abus de pouvoir, il m'est venu en tête une chanson de Plume Latraverse, *Le vaste monde* (La vie nous rattrape), tirée de l'album **Chants d'épuration** paru en 2003.



*On arrive toujours au bout du parcours du lieu d'où l'on vient, toujours à l'affût de ce que l'on fut...
À quoi bon courir, tenter de s'enfuir, la vie nous rattrape...*

Visionnaire ce bonhomme, n'est-ce pas?

Exercer et détenir le pouvoir ne donne pas droit à tous les pouvoirs, car un jour ou l'autre, la vérité éclate et éclabousse non seulement l'abuseur, mais tout son entourage.

En ce temps de Noël, faisons preuve de respect envers les autres. Considérons-les comme des personnes de valeur qui ont droit, elles aussi, au bonheur et à la tranquillité d'esprit. Je vous souhaite un joyeux temps des fêtes rempli d'amour véritable.

Nicole Pelletier

SOMMAIRE

Mot du président	1	Comité environnement	13
Éditorial et Sommaire	2	Comité des femmes	14
Nouvelles de la Région	3	FLG	15
Déjeuner de juin	5	Comité des hommes	15
Déjeuner de septembre.....	6	Information : Astuces	17
Déjeuner d'octobre.....	9	Nécrologie	18
Déjeuner de novembre.....	10	Salutations.....	19
Bilan PTEA.....	12	Notre commanditaire.....	20

Message de la présidente régionale

Bonjour à vous tous.

En mai dernier, lors de l'AGR à Rimouski, j'ai accepté un deuxième mandat à la présidence régionale.

Mon premier vœu pour le triennat concerne à la fois votre satisfaction et votre plaisir à vous retrouver lors d'activités intéressantes. Elles peuvent être de formation sur les dossiers défendus avec conviction et énergie par notre Association ou récréatives.



Au niveau régional, le boulot va bon train. Fin août, les personnes à la présidence de vos secteurs réunies en conseil régional ont planifié une bonne partie de la première année du triennat. Lors de cette rencontre, nous avons officialisé les responsables régionaux des divers comités et programmé certaines activités régionales.

En septembre, les membres des conseils sectoriels se sont réunis à Matane afin d'échanger et d'approfondir leur rôle au sein de cette équipe. Nancy Miller, secrétaire d'instance, a donné une formation en secrétariat alors que Ginette Pineau et Raoul Déraspe rencontraient les personnes en trésorerie. Le jeudi matin, Ginette Plamondon, conseillère du dossier action politique, nous entretenait sur les soins de fin de vie tout en nous consultant sur l'élargissement de ces soins.

Lors du Congrès de fin mai dernier, un nouvel exécutif a été élu au national. Nous avons une nouvelle présidente en la personne de Lise Lapointe. Au sein de cette équipe, nous retrouvons encore l'une des nôtres, Nicole Gagnon, au poste de deuxième vice-présidente. Nous en sommes très fiers.

Au national, le travail est déjà bien amorcé. Comme nous débutons le triennat 2017-2020, il faut réorganiser les comités nationaux. Lors du conseil d'administration d'octobre, nous avons procédé à l'élection des membres aux divers postes. Le comité national des assurances a été aboli pour le prochain triennat.

Fin octobre, nous avons eu le premier conseil national du triennat, rencontre importante puisque nous adoptons le plan d'action pour les années 2017-2020. Ce dernier chevauche trois axes qui se réalisent sur sept orientations :

1. veiller au respect et à la dignité de nos membres et des personnes âgées;
2. travailler à l'amélioration de la sécurité financière de nos membres et des

- personnes âgées;
3. assurer des services de qualité;
 4. développer et renforcer le sentiment d'appartenance;
 5. consolider nos effectifs;
 6. reconnaître et faire valoir l'apport de nos membres à la société;
 7. favoriser l'implication et l'action citoyennes de nos membres et le développement d'une société plus démocratique.

De plus, il comporte 47 actions dont 38 ont été retenues par la région. Ce plan d'action national adopté, il faut l'adapter au régional et finalement au secteur.

Au cours de l'année, je vous rendrai visite dans chacun de vos secteurs. Mon rôle est aussi d'assurer une présence et un soutien auprès des comités sectoriels. Je suis fière de représenter notre région, elle est superbe en paysages et elle est habitée par des membres chaleureux, accueillants et reconnaissants. Je planifie ces visites avec les personnes à la présidence sectorielle.

Enfin, un événement important pour la région Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord, c'est l'Assemblée générale régionale (AGR) qui aura lieu au Riotel de Matane jeudi 24 mai 2018 à 9 heures. Je vous y invite en grand nombre, c'est l'instance représentative de la région et tous les membres de chacun des secteurs sont les bienvenus.

Je profite de l'occasion pour souhaiter à l'avance de très joyeuses fêtes avec les vôtres.

En terminant, je suis reconnaissante pour la confiance témoignée à mon égard. Je continuerai de m'investir énergiquement afin d'être une bonne représentante et une relayeuse d'information efficace pour la Région. Merci également à vous tous qui êtes des bénévoles inestimables afin de rendre notre association vivante et agréable de participer aux divers événements.

Au plaisir de se croiser et d'échanger.

Monique Blais

Pour en connaître plus sur votre secteur, pour connaître son histoire, ses activités, ses politiques, pour avoir accès aux parutions des 4 dernières années de votre journal **Regard neuf** ainsi qu'aux photos prises lors des activités visitez votre site Web à l'adresse suivante: <http://valleedelamatapedia.araq.lacsq.org/>

DÉJEUNER RECONNAISSANCE DU 14 JUIN AU CLUB DE GOLF REVERMONT
COLLABORATION DE **NICOLE PELLETIER**

Juin annonce la fin d'une année bien remplie et déjà, on pense aux vacances bien méritées. Et c'est dans cette atmosphère de gaieté et de reconnaissance que le CS accueille les 69 participants au club de golf Revermont.



Notre président, Jean-Paul, énumère les dons versés par l'association à différents organismes de la Vallée : Jeux des 50 ans et + tenus à Amqui, Salon des mots, Moisson Vallée, Polyvalente de Caupascal.

Du côté de la FLG, des sommes sont versées à La jeunathèque d'Amqui, l'École de Val-Brillant, la Résidence Marie-Anne Ouellet de Lac-au-Saumon, le Centre de femmes d'Amqui.

Comme on peut le constater, l'AREQ est bien présente dans son milieu et contribue financièrement à soutenir des causes essentielles au plein épanouissement de la collectivité.

La rencontre se poursuit par un hommage à nos bénévoles qui passent le flambeau après plusieurs années de dévouement :

Diane McNicoll, 2^e vice-présidente, **Russel Côté**, comité environnement et développement durable, **Marc-André Joubert**, comité des assurances et **Lucienne Fraser**, responsable de la Fondation Laure-Gaudreault.

À ces valeureux membres,



REGARD NEUF



s'ajoutent ceux qui contribuent au bon fonctionnement de l'organisme; un cadeau écoclub (semence de graines de basilic, de fraises, de menthe) est remis à chaque personne.

La directrice de l'organisme du bassin versant Matapédia-Restigouche, (OBVMR) madame Mireille Chalifour, nous entretient des actions mises en place pour protéger le saumon et son habitat et nous invite à l'AGA de l'organisme qui se tiendra le 22 juin.



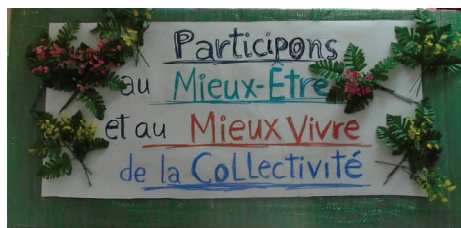
Les tirages habituels, FLG, anniversaire du mois et prix de présence ajoutent un air de fébrilité à la rencontre. Gratuité de déjeuner, sommes d'argent, jardinières et volumes font le bonheur des personnes gagnantes.

On se quitte heureux et on se donne rendez-vous en septembre.

DÉJEUNER DE L'ACCUEIL DE SEPTEMBRE AU REVERMONT COLLABORATION DE **FRANCINE CYR**

Le 13 septembre, soixante-quatre membres de l'AREQ répondent à l'invitation du premier déjeuner, retour de vacances, au club de golf Revermont.

Notre président, Jean-Paul, nous accueille en chanson. Il doit utiliser plusieurs bémols pour attirer notre attention, car les invités sont légèrement indisciplinés. Une fois l'harmonie en place, il nous souhaite la bienvenue et nous dévoile le nouveau thème de l'année tel qu'illustré ci-contre.



À noter que le **Projet Toujours en action** restera l'objectif premier des membres.

Nous accueillons au sein de notre association, un jeune retraité de l'enseignement, monsieur **Jocelyn Ross**, homme très engagé dans son milieu. Il reçoit un cadeau de bienvenue et des félicitations pour son engagement professionnel.

Semblerait-il que Jacinthe Blanchette rejoindrait nos rangs sous peu. Encore quelques papiers à rendre officiels...

Nous invitons ensuite notre présidente régionale, madame **Monique Blais**.



C'est sous le thème : « **Conviction Engagement Cohésion** » qu'elle a assisté au 46^e congrès national à Lévis en mai dernier. Voici quelques extraits de son message :

- ◆ Le nouveau conseil exécutif national, sous la présidence de **Lise Lapointe**, a déjà mis en place certains changements.
- ◆ Au niveau national, le comité des assurances est aboli et les comités de la condition des femmes et de la condition des hommes deviennent le comité des femmes et le comité des hommes.
- ◆ Au sujet de l'indexation, on apprend que les nouveaux retraités seront plus affectés par la désindexation que les anciens.
- ◆ Madame Blais termine en mentionnant qu'une équipe de trois personnes est à l'œuvre pour la rédaction d'un *quatre pages* pour les membres de la CSQ concernant les retraités. Elle nous invite à communiquer avec elle pour avoir plus d'informations.

Merci à Madame Blais pour son implication. En signe de reconnaissance, un petit cadeau souvenir lui est remis.

Nous poursuivons avec la présentation du conseil sectoriel 2017-2018 : **Jean-Paul Guay** demeure à la présidence et **Louïsette Gaudreau** à la 1^{re} vice-présidence. **Pierrette Bérubé** sera remplacée par **Monique Gallant** à la 2^e vice-présidence.



Denise Théberge agira comme secrétaire et **Laurette Blais** comme trésorière et responsable des communications. Madame Blais profite d'ailleurs de l'occasion pour rappeler aux membres de bien vouloir répondre, autant que possible, lorsque qu'ils reçoivent une invitation.

Voici quelques messages des membres responsables de dossiers :

Rachel Fournier nous rappelle de penser aux cadeaux de Noël qui seront remis aux aînés lors de notre traditionnel repas du temps des Fêtes. **Francine Fournier** nous invite à garder en mémoire la Fondation Laure-Gaudreault dont le but est d'aider les organismes de notre milieu. **François Martin**, responsable du dossier des assurances, nous invite à lui



téléphoner au 629-4969 si nous avons des questions sur ce sujet. **Gérard Ayotte**, porteur du dossier Environnement nous appelle à la prudence. « La sécurité, action de tous les jours ». Au comité régional et sectoriel des femmes, **Chantal Plourde**, présente son objectif premier : Prise de la parole en public et recherche de stratégies pour conserver sa mémoire et son intelligence. Le comité des hommes est représenté par **Yvon Pelletier** qui désire redéfinir les priorités masculines et trouver des moyens de prendre place. Enfin, au dossier sociopolitique : **Monique Vermette**, (femme d'expérience, déjà 20 ans à la retraite) « *la clé d'un succès assuré, c'est : Travaillons ensemble* ». Pour clôturer cette belle brochette de gens à qui le mieux-être de la collectivité tient à cœur, Nicole Pelletier et Marc-André Imbeault, nos deux artistes de la littérature et de la photo, mettent en lumière notre petit bijou de journal, *Regard neuf*.

Jean-Paul Guay, homme perfectionniste et soucieux du bien-être des membres, fait un petit sondage, à savoir si le choix des lieux de nos rencontres et la fréquence de nos activités sont toujours pertinents. Dossier à suivre...

Félicitations à Gervais Langlois, Yvon Pelletier et Gaétane Bélanger qui ont remporté chacun un montant de 33 \$ lors du partage du moitié-moitié; l'autre moitié allant à la Fondation Laure-Gaudreault. Les prix de présence sont attribués à Richard Pilote, Damienne Turbide, Gaétane Bélanger et Mireille Roy.

Merci aux organisateurs pour cette belle rencontre.

DÉJEUNER HOMMAGE DU 18 OCTOBRE À CAUSAPSCAL
COLLABORATION DE **CLAUDETTE BERGERON**

Plus d'une cinquantaine de personnes étaient réunies, mercredi le 18 octobre, au Bunker de Causapscaal pour un déjeuner-brunch « Hommage à nos Aînés ».

Salutations spéciales à nos aînés qui se sont déplacés. Un prix spécial leur était décerné à la fin de la rencontre. L'heureuse gagnante fut Rachel Fournier.



À l'arrivée des convives au local, qui était nouveau pour plusieurs, le comité d'accueil souhaite la bienvenue à chacun en plus de distribuer des billets. Le propriétaire, monsieur Raynold Arsenault et son équipe, avaient préparé un excellent déjeuner auquel personne ne pouvait résister.

Après le déjeuner, le président, Jean-Paul Guay, invite Donald Breau à venir déridier l'auditoire avec ses histoires qui ne manquaient pas de piquant.



Après avoir souligné le départ de certains membres, il souhaite la bienvenue à un nouveau membre en la personne de Jacinthe Blanchette. Celle-ci fut présentée en termes très élogieux par sa sœur, Suzanne Blanchette.



Avant de laisser la parole aux conférenciers invités, le président rappelle l'importance de lire le journal *Regard neuf*, de s'inscrire à l'infolettre et de visiter notre site Web.

Dans le cadre du PTEA, Monique Vermette présente les deux invités du jour qui viennent à tour de rôle expliquer la situation des services et soins de santé de notre MRC. Il s'agit de messieurs Michel McNicoll et Gaétan Ruest. « *Il est devenu nécessaire de mettre en place des mesures afin de conserver et de protéger nos acquis* ».

Vient ensuite le moment des tirages pour les



REGARD NEUF

anniversaires d'octobre. Marc-André Imbeault est l'heureux chanceux, Quant au moitié-moitié, Marc-André Joubert, Louise Gaudreault et Denise Beaulieu récoltent chacun 25 \$. On attribuait également des prix de présence. Parmi les gagnants citons Madone Théberge, François Martin, Suzanne Blanchette, Mado Dufour et René-Michel Gallant.

Ce fut une rencontre intéressante où chacun, chacune choisit de retenir ce qui lui convient. Au plaisir de se rencontrer de nouveau le mois prochain.

DÉJEUNER DU 15 NOVEMBRE AU PASTALI D'AMQUI COLLABORATION DE DENISE THÉBERGE

« Le cœur est un oiseau... plus haut, plus haut... », c'est ainsi que Jean-Paul nous accueille.

Par-delà leurs occupations, trente-huit personnes ont réservé du temps pour se récréer et se retrouver en bonne compagnie en cette matinée automnale ensoleillée.

- ♦ Présentation de la nouvelle bannière de notre secteur, Vallée de la Matapédia, sur laquelle on y retrouve les trois thèmes : **Conviction, Cohésion, Engagement**. Il y a aussi celle de la journée internationale des hommes du 19 novembre dont le thème est **Partenaires pour l'avenir**. La matinée est consacrée à la place des hommes dans la société.
- ♦ Le responsable du comité des hommes, Yvon Pelletier nous entretient au sujet du **plan d'action ministériel en santé et bien-être des hommes. (Voir p. 16)**



- ♦ En se référant au thème du PTEA : **Participons au mieux-être et au mieux-vivre de la collectivité**, notre président présente madame **Brigitte Pellerin** de Moisson Vallée Matapédia qui sollicite notre participation pour la préparation des paniers de Noël. De plus, elle aimerait bénéficier de la générosité de cinq personnes, le 1^{er} jeu-

di de décembre pour mettre la main à la pâte dans la confection des pâtés à la viande. L'inscription se fera par réseau. Jean-Paul enchaîne avec une chanson de Gilbert Bécaud et des informations.

- ♦ PTEA; Comité de Développement socio-économique de Sayabec. Deux membres ont participé à la conférence du vendredi 10 novembre.
- ♦ *Regard Neuf* : il invite les personnes concernées à faire parvenir leur article aux responsables pour le 30 novembre.
- ♦ Le Focus sera transmis à chaque membre par réseau.
- ♦ Invitation du CMEC : possibilité d'une formation pour les aînés.

Un moment de rigolothérapie de notre confrère Donald. « Salut! les hommes! Si vous restez aimables, il y aura toujours quelqu'un pour vous aimer. »

PTEA : Présentation de M. **Réjean Pigeon** de Rimouski, auteur de 3 livres : *Échec et bac*, *Les hommes ne meurent pas* et *Au-delà du secret*.

Heureux de se retrouver parmi nous, M. Pigeon nous fait part de son engagement professionnel, de son cheminement et de ce qui l'a amené à l'écriture. Un 4^e roman est commencé. Se référant à ses romans, il termine en mentionnant que pour la santé mentale, là aussi il y a de l'espoir.



L'assistance a très bien accueilli les messages livrés par une écoute attentive et un intérêt soutenu. Réjean s'est senti accepté, apprécié et à l'aise avec le groupe.

- ♦ Remerciements de Jean-Paul.
- ♦ Distribution de posters de la journée internationale des hommes, à placer à différents endroits dans les paroisses.
- ♦ Anniversaires de novembre; Jacynthe Blanchette se mérite le coupon pour un prochain déjeuner.

- ♦ Le tirage au profit de la FLG a favorisé Marc-André Joubert et Monique Gallant, 28 \$ chacun.
- ♦ Michel Bellavance et Jean-Guy Beaulieu méritent les bons d'achat réservés aux hommes et ceux réservés aux femmes vont à Muriel Potvin et Denise Beaulieu.

Gardons espoir en la vie qui nous permet d'agréables rencontres.

PTEA, BILAN DES ACTIVITÉS 2017, COLLABORATION JEAN-PAUL GUAY

PROJET TOUJOURS EN ACTION 2017-2018

Contribuer au mieux-être et au mieux-vivre de la collectivité

Activités réalisées (2017)

1. Activité du 29 septembre

Visite des Plateaux de la Matapédia : Route des belvédères, visite amicale chez Laura Chouinard et dîner au Camp des bûcherons : 24 membres présents. En tout 30 participants.

2. Activité du 13 octobre

Colloque sur la permaculture, les produits écoforestiers et le développement durable, au CMEC d'Amqui (2 membres participants).

3. Activité du 18 octobre

Intervention de 2 représentants du Comité-Vigie-Santé (Michel McNicoll et Gaé-tan Ruest) lors du déjeuner du 18 octobre au Bunker de Causapscal. Contribution versée à la MRC Vallée de la Matapédia qui gère le dossier "Comité Vigie-Santé de la Vallée".

4. Activité du 10 novembre

Conférence "*Qu'est-ce qui fait la différence?*" au profit du CDESES (Comité de développement socio-économique de Sayabec): 2 membres participants.

5. Activité du 15 novembre

Conférence de Réjean Pigeon, auteur de 3 romans d'une grande portée humaniste, lors d'un déjeuner AREQ au Pastali d'Amqui soulignant la Journée internationale des Hommes.

Autres activités prévues (2017)

Activité du 7 décembre

Avant-midi de corvée des Fêtes (Confection de pâtés à la viande) au profit des oeuvres de Moisson Vallée, à Amqui. (5 membres participants demandés)

Activité du 17 décembre

Concert de Luce Dufaut avec la participation de Carolane D'Astous-Paquet et de jeunes musiciens, au profit du Camp musical du lac Matapédia au Centre communautaire de Sayabec : compensation financière aux membres participants.

COMITÉ ENVIRONNEMENT & DÉVELOPPEMENT DURABLE: GÉRARD AYOTTE



À titre d'information, le comité consultatif régional ne s'est pas réuni en novembre dernier à Matane. Une seule rencontre est prévue en mars ou avril 2018 pour l'établissement du plan d'action 2017-2020.

Lors de notre déjeuner de juin dernier, madame Mireille Chalifour directrice de l'OBVMR nous a invités à participer au bilan annuel 2016-2017 de cet organisme qui se tenait le 22 juin au Centre de foresterie de Causapscal. Jean-Paul et moi nous y sommes rendus pour le souper et la réunion qui suivait. Nous étions environ 40 personnes : des membres du conseil d'administration, des gens de la MRC, du milieu agricole, du CMEC et des travailleurs. Bref, des gens intéressés à protéger nos cours d'eau et notre environnement. Le souper avait été préparé par des membres bénévoles et nous pouvions apporter des petits plats à partager. C'était très bien organisé. Dans un geste éco-responsable chaque participant devait laver sa vaisselle. On a bien eu du plaisir à le faire. Huguette surveillait ce que se jetait pour bien alimenter son bac à compost. Bravo Huguette!

Après l'ouverture de l'assemblée et les protocoles d'usage, la directrice et le responsable des finances, M. René Pelletier nous ont donné des informations sur les actions et projets qui ont été réalisés et en voie de réalisation. Les résultats sont disponibles sur le site de l'OBVMR : www.matapediarestigouche.org. Comme démonstration de ces actions, deux jeunes filles de la polyvalente Forimont, « les espions de la rivière », sont venues nous expliquer le projet qu'elles ont réalisé à Causapscal. Le but était de mesurer la détérioration de nos rivières en effectuant un échantillonnage du substrat (ce qui sert de

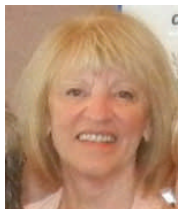


base) à partir d'un drain pluvial urbain. Elles ont proposé des solutions : jardins de pluie, toit vert, bande riveraine, baril de pluie, enfin tout ce que l'OBVMR prône pour une meilleure qualité de nos cours d'eau et de nos rivages.

La soirée fut consacrée aux discussions et aux échanges d'idées sur les projets de l'OBVMR. Plusieurs intervenants ont expliqué les bienfaits des travaux que l'organisme a réalisés dans leurs secteurs. Madame Chalifour et son équipe ont reçu les félicitations des membres de l'assemblée. Bravo l'équipe!

Par la suite, il y a eu des nominations à plusieurs postes pour le bon fonctionnement de l'organisme. Cela prouve qu'il y a encore des gens intéressés à la gestion de nos rivières et bandes riveraines. Notre président Jean-Paul s'est vu proposer un poste au CA de l'OBVMR. Il a accepté cette responsabilité en tant que représentant d'une association soucieuse environnement. Bravo Jean-Paul! Pour ma part, comme débutant, je préfère seulement m'intégrer graduellement dans le comité environnement.

COMITÉ DES FEMMES : *CHANTALE PLOURDE*



« Le féminisme n'a jamais tué personne. Le machisme tue tous les jours »

(Benoîte Groulx, écrivaine.)

Les inégalités entre les hommes et les femmes existent toujours! L'actualité nous en donne des exemples chaque jour. Dénonciations, allégations, plaintes de personnes fragiles ou non, pauvres ou riches, âgées ou jeunes. Peu importe! Nos valeurs que sont la paix, l'égalité, la justice et l'équité en prennent un coup.

Mais ne faudrait-il pas espérer qu'à travers les dénonciations qui se multiplient actuellement dans notre société, un éveil se produise? Une conscientisation nouvelle des agissements qu'on banalisait depuis des lustres est-elle en train d'émerger?

Cette valeur si importante qu'est le RESPECT de l'autre sera-t-elle enfin valorisée, mise en pratique chaque jour? Espérons-le et commençons à l'appliquer dans nos vies personnelles et le rejaillissement pourrait s'étendre à plus grande échelle.

Le 6 décembre, soulignons cette journée de commémoration en ayant une petite pensée pour les jeunes femmes brutalement assassinées en



REGARD NEUF

cette journée de 1989. Il est important de se questionner sur le problème de la violence faite aux femmes. Espérons que des mesures concrètes soient prises par les autorités gouvernementales pour la prévenir...

Je souhaite de joyeuses fêtes à tous et toutes. Vivons ces moments dans le respect, l'amitié et l'amour!

FONDATION FLG : *FRANCINE FOURNIER*



La Fondation Laure-Gaudreault a pour mission de venir en aide aux personnes retraitées dans le besoin. Elle contribue aussi à la recherche médicale sur les maladies qui frappent les aînés. De plus, elle soutient des organismes communautaires qui en font la demande.

Notre secteur y contribue par un don venant des membres à chaque activité (tirage moitié-moitié) ou par la vente de carte de membre à 10 \$.

Au 1^{er} novembre 2017, on comptait 92 adhérents dans notre secteur. Il serait intéressant d'augmenter cette participation de 8 personnes afin d'atteindre la centaine. Depuis septembre, un montant de 227\$ a été recueilli pour la Fondation.

Nous avons déjà reçu une demande de dons. La date limite est le 1^{er} avril. J'ai en main les formulaires nécessaires pour ces demandes. Ils sont aussi disponibles en ligne sur le site web de notre secteur (dans l'onglet Vie du secteur – Fondation Laure-Gaudreault).



COMITÉ DES HOMMES : *YVON PELLETIER*

C'est avec plaisir que j'ai pris part, en remplacement d'Yvon Pelletier, notre responsable au comité des hommes, à la rencontre régionale des responsables sectoriels du comité de la condition des hommes, tenue à Matane les 20 et 21 septembre.

On nous a informés d'un changement d'appellation des comités « condition des hommes » et « condition des femmes ». Chaque participant a pu échanger sur les actions menées dans son secteur au chapitre de la condition des hommes durant la dernière année.

On nous a transmis l'information découlant de la rencontre des responsables régionaux qui s'est tenue à Québec le 2 et 3 avril dernier. Un retour a été fait sur le 46^e

Congrès de l'AREQ tenu à Lévis.

Puis, nous avons échangé sur le contenu du poster 2017 de la Journée internationale des hommes du 19 novembre produit par l'AREQ. Nous nous sommes questionnés sur des façons de mettre en valeur le thème de cette journée: « Partenaires pour l'avenir »

Enfin nous avons pris connaissance du *Plan d'action ministériel en santé et bien-être des hommes 2017-2022*. On y dénote un intérêt certain pour cette cause, de la part des autorités gouvernementales.

Au retour de cette enrichissante rencontre, j'ai pu discuter avec notre responsable Yvon sur des actions à réaliser en novembre dans notre secteur.

Jean-Paul Guay



Résumé d'un communiqué de l'AREQ émis à la fin août concernant :

« **Le plan d'action en santé et bien-être des hommes, 2017-2022 du gouvernement du Québec.** »

L'AREQ-CSQ accueille positivement le plan d'action.

Ce plan propose des **orientations** et des **actions** qui visent à agir sur les facteurs de vulnérabilité plus spécifique aux hommes.

Résultats : Avoir une incidence positive sur leur santé et sur celle de leur entourage.

Pour l'AREQ, il est important d'agir concrètement auprès des hommes aînés qui vivent des réalités qui leur sont propres. Ex : Le taux de suicide chez les hommes aînés est 5,1 fois plus élevé que celui des femmes.

Selon Jacques Roy (sociologue et chercheur), « *Les hommes à la retraite seraient confrontés à trois grandes catégories de défis de taille...* :

- 1- Défis liés à l'identité
- 2- Défis liés à la perte d'autonomie
- 3- Défis liés à l'appartenance

La préparation à la retraite ne doit pas être que financière, mais aussi sociale et psychologique. »

L'AREQ fait la promotion de la participation sociale, d'activités significatives et des liens intergénérationnels qui sont susceptibles de favoriser l'épanouissement. Selon Marcel Leroux, « Perdre de l'autonomie ne devrait pas diminuer la confiance et la dignité de la personne. »

Il est donc important de participer aux différentes activités proposées par vos comités locaux de l'AREQ.

INFORMATION : PRENDRE EN MAIN NOTRE SANTÉ MENTALE

7 astuces pour se recharger

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie : social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.



7 astuces valides en tout temps

Il est essentiel de nous occuper de notre santé mentale. Cependant, le temps que nous lui consacrons n'est pas toujours proportionnel à l'importance que nous lui accordons. Les 7 astuces sont de solides fondations pour une bonne santé mentale individuelle et collective.

Elles vous sont présentées ici sous forme de résumé. Vous pouvez avoir accès à tout le contenu du fascicule sur Internet en vous rendant à l'adresse : **http://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/depliant_fra_web.pdf**

Astuce 1 : **Agir** : c'est donner du sens à sa vie.

Astuce 2 : **Ressentir** : c'est reconnaître ses émotions, les comprendre, se les approprier, les assumer.

REGARD NEUF

Astuce 3 : **S'accepter** : c'est reconnaître nos forces, nos capacités, nos limites et exprimer nos besoins.

Astuce 4 : **Se ressourcer** : c'est faire de la place à ce qui nous fait du bien.

Astuce 5 : **Découvrir** : c'est s'ouvrir à la vie.

Astuce 6 : **Choisir** : c'est l'autonomie.

Astuce 7 : **Créer des liens** : c'est établir des relations satisfaisantes et bienveillantes.



Vous pouvez aussi visiter le site du Mouvement Santé Mentale Québec (SMQ) à l'adresse :

etrebiendanssatete.ca



NÉCROLOGIE



- | | |
|--|---|
| † Madame Madeleine Bélanger Desjardins, sœur de Germaine Bélanger, décédée le 9 juin 2017. | † Monsieur René Gallant, frère de Monique Gallant, décédé le 9 septembre 2017. |
| † Monsieur Lionel Bérubé, père de France, décédé le 25 juillet 2017. | † Monsieur Fernand Lévesque, époux de madame Olivette Fiset, décédé le 24 septembre 2017. |
| † Monsieur Jean- Marc Bélanger, frère de Gaétane Bélanger, décédé le 8 août 2017. | † Monsieur Roland Fraser, frère de Lucienne Fraser, décédé le 21 octobre 2017. |
| † Monsieur Jean- Guy Blanchet, époux de Maud Bouillon, décédé le 21 août 2017. | |

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



De la part du Conseil sectoriel et
des responsables des comités

JOYEUX

NOËL

Bonne Année

2018

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, Francine Cyr, Claudette Bergeron, Denise Théberge, Gérard Ayotte, Chantale Plourde, Francine Fournier, Yvon Pelletier, Monique Gallant*

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 NOTRE GÉNÉREUX COMMANDITAIRE



Desjardins

Caisse Vallée de la Matapédia

Un partenaire engagé et à votre avantage

desjardins.com/caissevalleedelamatapedia



Facebook Caisse Desjardins Vallée de la Matapédia

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

Tél. : 418-629-2271 sans frais : 1 800 955-2271