

# REGA D NEUF



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

VOLUME 22, NUMÉRO 1

DÉCEMBRE 2019

## Message du président



Chers membres,

### Une mission à poursuivre

### Un flambeau à transmettre

J'ai peine à réaliser qu'il s'agit d'un dernier message

à vous livrer dans ce journal, à titre de président. J'en profite donc pour vous interpeller car, à l'AGS d'avril prochain, quelqu'un d'entre vous devra me succéder. Tout comme je l'ai fait ainsi que les autres membres qui m'ont précédé à cette fonction, cette personne saura relever les défis qui se présentent et retirer tous les bénéfices reliés à un si bel engagement!

### Une année de transition

En cette dernière année du Triennat 2017-2020, des membres délégués de notre secteur se préparent en vue de prendre part au Congrès de juin 2020 à Lévis. Après avoir assisté à une première rencontre en octobre dernier à Matane avec l'exécutif national de l'AREQ, ces mêmes délégués ainsi que leurs substituts se réuniront en cours d'année pour se former et être ainsi en mesure de bien vous représenter ! Merci à ces membres dévoués!

### Un secteur en action

Nos responsables de comités qui ont reçu de l'information cet automne à Matane ont pu en faire bénéficier nos membres lors des activités d'octobre et de novembre. Merci pour votre prestation dynamique!

En novembre, le Projet Toujours En Action, axé cette année sur la formation en sécurité routière pour les 50 ans et +, a permis à plus d'une quarantaine d'entre nous de mettre à niveau leurs connaissances et leurs compétences en vue de conserver le plus longtemps possible le privilège de conduire... et d'être au volant de leur autonomie!

### Une commande à livrer

Notre secteur s'est vu confier l'honneur d'accueillir les personnes déléguées des 10 autres secteurs de la région 01 pour la tenue de l'Assemblée annuelle régionale à Amqui, le mercredi 6 mai prochain. Comptant sur l'appui de notre présidente régionale, madame Monique Blais, nos membres bénévoles feront le nécessaire pour assurer la réussite de cet important rendez-vous régional. ⇔



#### CONSEIL SECTORIEL 2016-2017

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

1<sup>re</sup> vice-présidente : Louissette Gaudreau - (418) 629-4660

Secrétaire : Denise Théberge - (418) 629-2820

2<sup>e</sup> vice-présidente : Monique Gallant - (418) 629-2115

Trésorière : Laurette Blais - (418) 629-2541

## Noël c'est l'Amour

En cette période de l'année où notre terre semble baigner dans une atmosphère de paix et de sérénité, permettons à la lumière et à la joie de Noël de nous imprégner et d'en diffuser les bienfaits autour de nous!

*Jean-Paul Guay*

## ÉDITORIAL



Une nouvelle version de la chanson *Tu trouveras la paix*, écrite en 1971 par Stéphane Venne a été lancée l'an passé pour rendre hommage à la grande interprète, Renée Clau-de, atteinte de la maladie d'Alzheimer depuis 2017.



Ce projet a réuni les 11 plus belles voix féminines du Québec dont Céline Dion, bien sûr, qui connaissent l'artiste, l'aiment et qui interprètent à leur tour cette belle chanson un peu comme une berceuse imprégnée d'amour à son égard. Tous les profits amassés seront versés directement au Fonds de la recherche sur la maladie d'Alzheimer du Centre de recherche du Centre hospitalier universitaire de Montréal (CHUM).

En ce temps de fébrilité où on se prépare aux festivités de Noël, nombreux sont les organismes et les individus qui posent des gestes de partage pour procurer un peu de bonheur aux plus démunis : guignolée, repas communautaire pour les personnes seules, paniers de nourriture préparés par Moisson Vallée, collecte de jouets et j'en passe...

Ta participation à tous ces élans de générosité et d'amour fera que « *Tu trouveras la paix dans ton cœur et pas ailleurs et pas ailleurs... Tu peux cesser de la chercher, ce n'est qu'en toi qu'elle peut commencer.* »

Heureuse période des fêtes!!!

*Nicole Pelletier*

## SOMMAIRE

Mot du président.....	1
Éditorial et Sommaire .....	2
Nouvelles de la Région.....	3
Déjeuner de juin .....	4
Déjeuner de septembre .....	7
Déjeuner d'octobre .....	8
Déjeuner de novembre .....	11

Informations .....	14
Comité assurances .....	15
Comité environnement .....	16
Comité condition féminine .....	20
Fondation FLG.....	20
Comité sociopolitique .....	21
Nécrologie .....	22

## Message de la présidente régionale



Bonjour à toutes et à tous,

**E**ncore une fois, le merveilleux été m'a permis de faire le plein d'énergie afin de bien terminer mon engagement à l'AREQ, comme présidente régionale.

Quelques mots pour vous informer des activités de la région.

- ▶ En septembre, les personnes à la présidence de votre secteur et moi-même, avons planifié notre calendrier pour la dernière année de mon mandat.
- ▶ En octobre, les personnes responsables de comités sectoriels en action sociopolitique, assurances, des femmes et des hommes ont reçu de l'information sur leur comité respectif à Matane.
- ▶ Le 16 octobre, les personnes à la trésorerie recevaient une formation donnée par mesdames Martine Faucher et Nathalie Hébert.
- ▶ Le 17 octobre, les membres du Comité exécutif rencontraient à Matane les membres des conseils sectoriels et les délégués au Congrès. Par cette tournée, on voulait nous informer des travaux de l'AREQ et préparer les dossiers qui seront à l'ordre du jour du Congrès de juin prochain.
- ▶ En début décembre, les responsables régionaux des comités de l'action sociopolitique et de la retraite ont participé à une formation à Québec. Ils partageront les informations reçues avec les responsables sectoriels en février 2020.

Quant aux responsables régionaux en assurances, environnement et développement durable et des hommes vous aurez la possibilité de vous rencontrer en février ou en mars à Québec. Suite à cette formation, nous organiserons à Matane une rencontre pour les responsables sectoriels des comités respectifs.

Par la suite, vos responsables sectoriels vous transmettrons l'information reçue 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.

Cette année, c'est l'élection au poste de présidence sectorielle dans sept secteurs. Les personnes à la présidence de ces secteurs ont complété leurs deux mandats. Pour les autres, le mandat est renouvelable. Je vous invite à prendre la relève. C'est un beau défi, un peu exigeant, mais tellement valorisant.

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 Vallée-

## REGARD NEUF

de-la-Matapédia à Amqui au Centre communautaire, jeudi 6 mai 2020 à 9 heures. Je vous y invite en grand nombre, c'est l'instance représentative de la région.

De plus, lors de cette assemblée, vous devrez élire une nouvelle personne à la présidence régionale, mes deux mandats étant terminés.

Merci à vous tous qui vous impliquez afin de rendre notre association vivante.

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 vous rencontrer lors de ma visite sectorielle.



*Monique Blais, présidente régionale*

### DÉJEUNER DU 19 JUIN, AU CLUB DE GOLF REVERMONT D'AMQUI TEXTE : **NICOLE PELLETIER**

Le chant de bienvenue de notre président, Jean-Paul, nous convie sous les palmiers et les bananiers de Beau dommage, rares dans notre coin de pays, mais comme dit la chanson... on a déjà sorti les chaises sur la galerie...



Un bon déjeuner est servi aux 68 participants réunis au club de golf Revermont d'Amqui suivi d'une séance de rigolothérapie de nos experts, Donald et Lucienne, cette dernière nous offre une chanson de Plume Latraverse et s'accompagne à la guitare.



Des informations diverses nous sont transmises :

- ▶ Retour sur l'AGR de Sept-Îles : participation de 9 membres de notre secteur dont Chantal Plourde qui a fait son rapport comme présidente régionale du comité des femmes et Rachel Fournier qui a tenu la réunion annuelle de la FLG et a dévoilé les dons distribués dans les secteurs de la Région 01.
- ▶ AGR 2020 à la Salle communautaire d'Amqui le 6 mai : 200 membres sont attendus. On aura besoin de bénévoles pour préparer un évènement digne de notre savoir-faire. Un comité sera formé prochainement.
- ▶ TCABSL : recherche d'un membre de l'AREQ pour siéger au CA de l'organisme.
- ▶ PTEA : dévoilement du programme et dates retenues pour son application.
- ▶ Accueil de Sylvanne Dionne au poste de responsable du comité des femmes.
- ▶ Invitation de Gaston Dubé à 2 activités importantes à venir : Relais pour la vie et célébration du 50<sup>e</sup> anniversaire de la polyvalente Armand-St-Onge.

Et c'est la distribution des dons aux organismes et aux établissements scolaires de la Matapédia :

**50 \$** au Camp musical de la Matapédia. Représentante, madame Ginette Lemieux

**100 \$** à la Fondation du CMEC et **50 \$** pour l'Opération Nez Rouge du CMEC. Représentante madame Cindy Deroy-Hébert



(Madame Deroy-Hébert fait don de sacs à bagages et de stylos au logo du CMEC qui augmenteront les prix de présence)



**100 \$** à l'école de musique de Val-Brillant. Représentantes, mesdames Patricia Charest et Béatrice Gagné.



**100 \$** à l'association pour l'avenir de St-Moïse. Représentant: monsieur Mathieu Morin, coordonnateur des loisirs.



Et finalement **100 \$** pour la Coopérative Jeunesse en entrepreneuriat de Lac-au-Saumon, remis à madame Denise Leblanc .

On enchaîne avec les anniversaires des mois de juin, juillet, août, les prix de présence et le moitié-moitié de la FLG. À ce moment, tous les participants auraient aimé s'appeler Gérard, Sylvanne, Pierrette, Jacqueline, Colette, Donald, Denise, Madone, Lucienne, Béatrice, Francine... les chanceuses, chanceux que le sort a favorisés.



Puis, la tradition se poursuit en soulignant l'apport précieux des nombreux bénévoles qui assurent la vie du secteur. Une portée fleurie leur est remise, symbole de la beauté de leur engagement. On remercie également le CS qui ne ménage pas ses efforts pour nous offrir des activités variées et enrichissantes.

Le journal est distribué. Merci à celles et ceux qui peuvent le remettre en main propre à des membres absents.

Notre président termine la rencontre en nous livrant une parole de Benoîte Groulx :

***La vieillesse est si longue qu'il ne faut pas la commencer trop tôt!***

Il nous souhaite un bon été ensoleillé et nous attend pour la reprise des activités en septembre.

DÉJEUNER « ACCUEIL DE NOUVEAUX MEMBRES » LE 17 SEPTEMBRE  
TEXTE NICOLE PELLETIER

C'est le retour des activités aréquiennes après la pause estivale. Une soixantaine de personnes ont pris le temps de venir déjeuner au club de golf Revermont. Exceptionnellement, c'est la 1<sup>re</sup> vice-présidente, Louissette, qui nous accueille en remplacement de notre président en deuil de sa compagne de vie décédée la veille. Une minute de silence est observée en sa mémoire et celle des autres disparus mentionnés par la 2<sup>e</sup> vice-présidente, Monique.

Louissette nous invite à chanter avec elle *Prends le temps* d'Alain Morisod : les mots apparaissent à l'écran, la chorale prend de l'assurance et apprécie le message véhiculé dans le texte. Les conversations vont bon train durant le déjeuner qui suit : la bonne humeur est au rendez-vous.

On passe maintenant aux informations :



- ▶ **Effectifs de l'association.** Des **59 237** membres de l'AREQ, **4 469** proviennent de notre Région 01 ( Bas-St-Laurent, Gaspésie, Côte Nord et Îles de la Madeleine) et **261** de notre secteur.
- ▶ **L'accorderie de la Matapédia.** L'AREQ encourage fortement ses membres à participer à la campagne de financement de cet organisme d'échanges de service. D'ailleurs, le secteur offrira des billets de déjeuner en prix de présence à la fin de la rencontre.
- ▶ **Environnement : grande mobilisation pour le climat.** Une marche prévue le 27 septembre s'ajoutera à celles organisées au Québec. Invitation à y prendre part.
- ▶ **Élection au Conseil sectoriel.** Trois postes seront en élection à l'AGS de 2020 : présidence, 2<sup>e</sup> vice-présidence et trésorerie. Un beau défi à relever; faites-vous confiance, osez tenter une expérience nouvelle et enrichissante.

Et on arrive au moment fort de la rencontre : l'accueil des nouveaux membres : Jean Albert, Nicole Côté, Martine Jean, Cécile Latendresse et Charles McBreath. Ces deux derniers ont motivé leur absence. Louissette leur souhaite la bienvenue et les invite à nous dévoiler un peu de leur parcours de vie professionnel et social. À voir leur mine réjouie, on constate que la retraite leur sied bien et que les activités ne manquent pas

pour meubler leur journée. Un cadeau de bienvenue leur est offert.



Jean



Nicole



Martine

La rencontre se termine par les nombreux tirages. Les gagnants se partagent un billet pour un futur déjeuner (Rosaline Beaulieu), deux 20 \$ pour le moitié-moitié de la FLG (Bertrand Rioux et Monique Gallant), des produits de la Vallée de la framboise et des billets de déjeuner de l'Accorderie de la Matapédia ( Sylvie Bélanger, Francine Fournier, Russel Côté, Jean Albert, Bertrand Rioux Lucienne Fraser)

Bravo, Louissette, tu t'es bien acquittée de ta tâche : tout s'est déroulé dans l'ordre. Merci encore.

Chacun, chacune retournent à ses occupations en gardant en mémoire les paroles du chant d'ouverture : « ... la vie est bien plus belle quand on a le temps... Et avant que la vie passe et que tout s'efface, il faut laisser entrer le bonheur dans nos cœurs... »

### DÉJEUNER DU 23 OCTOBRE À LAC-AU-SAUMON TEXTE NICOLE PELLETIER

« Quand les bateaux s'en vont, je suis toujours au quai... je ne fais plus les gestes qui hâtent les départs... je ne suis plus de l'équipage, mais passager... » (Gilles Vigneault, Pierre Calvé)

C'est avec ces mots chantés que le président débute la rencontre : un petit clin d'œil à sa Clémence partie le 16 septembre pour son dernier voyage. Il remercie toutes les personnes qui lui ont témoigné des marques de





sympathie. Le support de son conseil sectoriel lui a fait grand bien.

Octobre souligne la journée internationale des aînés et notre association saisit l'occasion pour rendre hommage à ses membres âgés de 75 ans et +. **Des chemins de vie à découvrir**, thème de l'année 2019, voilà ce que Marielle Ancil, Huguette Bérubé-Roy, Donald Boudreault, Marie Côté, Émilienne D'Aigle, Rachel Fournier, Sylva Landry, Richard Pilote, Murielle Potvin, Bertrand Rioux et Laurette St-Laurent-Marcoux auraient pu nous exposer pour qu'on apprécie leur importance au sein de leur famille et de leur communauté.



Rachel Fournier, responsable du comité entraide, remercie le secteur de leur offrir le déjeuner et un cadeau remporté par Laurette.

Après le lunch servi par l'équipe des 50 ans et + de Lac-au-Saumon et quelques histoires toujours aussi savoureuses de Donald Breau, nous sommes prêts à recevoir les nouvelles de notre association.

### Rencontres à Matane

- ▶ Tournée du CE le 17 octobre, préparatoire au Congrès de juin prochain à Lévis. Membres des conseils sectoriels et délégués au Congrès y étaient conviés.
- ▶ Formation à la trésorerie, le 16 octobre à laquelle a pris part Laurette.
- ▶ Rencontres des responsables de comité : action sociopolitique, assurances, comité des hommes et comité des femmes.

Avis aux intéressés, le poste de responsable du comité des hommes est à compléter .

**Compte rendu de Sylvanne Dionne** (comité des femmes) **et de Monique Vermette** (comité sociopolitique) que vous lirez aux pages 18 et 21.

## Maison des familles de la Matapédia.



Jean-Paul nous présente monsieur Even-Yan Caron, travailleur de milieu auprès des personnes âgées en situation de vulnérabilité ou à risque de le devenir. Il énumère les objectifs poursuivis dans son travail :

- ◆ Briser leur isolement;
- ◆ Favoriser la connexion ou la reconnexion avec les ressources;
- ◆ Dépister et agir sur différentes problématiques liées à l'isolement;
- ◆ Les outiller pour leur redonner le pouvoir de décision et d'action;
- ◆ Leur faire connaître la gamme de ressources et services disponibles dans la région;
- ◆ Repérer les personnes âgées dans le besoin et les référer, si nécessaire, aux services appropriés;
- ◆ Augmenter leur participation sociale aux activités du milieu.

Monsieur Caron est également responsable du programme PAIR, service personnalisé d'appels automatisés de sécurité et/ou de rappel de médicament et c' est absolument gratuit. On peut s'inscrire en téléphonant au 418-629-1241. Nous retrouvons sur nos tables un feuillet qui explique plus en détail les services offerts aux personnes âgées.

Notre président remercie le conférencier qui a reçu une écoute attentive et invite les participants à remplir le formulaire d'adhésion à la Maison des familles de la Matapédia, démarche qui facilite la tâche de cet organisme pour l'obtention de subventions.

Comme d'habitude, les tirages sont attendus avec impatience : les numéros de billets sont tirés, vérifiés et les noms des gagnants sont proclamés :

- ▶ Anniversaire du mois : Rémi Roy.
- ▶ FLG : Donald Breau, Jacinthe Blanchette et Bertrand Rioux.
- ▶ Prix de présence : Marc-André Imbeault, Huguette Bérubé-Roy et Marie Côté.

Le prochain rendez-vous soulignera la journée internationale des hommes, le 19 novembre.



DÉJEUNER DU 19 NOVEMBRE AU PASTALI. AMQUI  
TEXTE NICOLE PELLETIER



En me rendant au déjeuner du 19 novembre, journée internationale des hommes, je me demandais bien quelle chanson notre ténor de président offrirait spécialement à son auditoire masculin. Il ne pousserait quand même pas l'audace d'entonner *C'est beau un homme*, me suis-je dit. Non, il a plutôt choisi *L'important, c'est la rose* qu'il a présentée ainsi : « *Je dédie cette chanson aux hommes qui sont en recherche de leur identité, d'un mieux-être; souvent, ils le cherchent à l'extérieur d'eux-mêmes alors*

*qu'il y a une fleur éternelle qui n'est autre que leur cœur ou encore leur âme qui veille dans l'attente d'être reconnue, appréciée, apprivoisée* ». Bravo, Jean-Paul, pour ces belles paroles.

Déjà, à l'accueil, les 19 membres masculins présents avaient reçu un signet en bois, fabriqué au Québec, porteur d'une pensée positive.

Après le déjeuner, Jean-Paul remercie l'équipe de Pastali, tout spécialement Claire Bois, qui nous a bien nourris et espère qu'avec un ventre bien rempli, nous serons tout ouïe pour lui et les autres interlocuteurs.

### Informations :

- ▶ **Moisson Vallée.** Des membres sont encore disponibles cette année pour cuisiner des pâtés à la viande. Jean-Paul contactera l'organisme pour signifier notre participation à cette corvée.
- ▶ **Ciné-répertoire.** Diane McNicoll invite les participants à l'activité du samedi 23 novembre au cinéma Figaro : **Lumière sur nos réalisateurs matapédiens.** Une occasion unique de rencontrer Guillaume Lévesque, Jean-Guillaume Bastien et Tommy Laporte et de visionner leurs œuvres.
- ▶ **Rencontre-pré-Congrès.** Une rencontre est prévue le 25 novembre pour les délégués et les substituts de notre secteur. Deux sujets à l'ordre du jour : étude du document d'information au Congrès et de celui de la révision des Statuts et règlements de l'AREQ en vue d'apporter des modifications et des recommandations qui doivent être acheminées au National avant le 31 décembre.
- ▶ **Projet Action de grâce.** La responsable, Rachel Fournier, nous demande d'être généreux pour nos membres bénéficiaires qui sont de plus en plus nombreux. Aussi, comme la plupart sont en hébergement, il faut privilégier les produits non périssables sans délaisser complètement les confitures, marinades, caramel... Indiquer au verso de la carte le contenu du cadeau aidera le comité à donner à chacun un cadeau approprié.
- ▶ **Comités des assurances et de l'environnement et du développement durable.** Les responsables, François Martin et Gérard Ayotte ne ménagent pas leurs efforts pour nous livrer le compte rendu de leur rencontre régionale à laquelle ils ont participé et nous transmettent des informations pertinentes que vous pouvez lire aux pages 15 et 16 du journal
- ▶ **Journée internationale des hommes.** Jean-Paul qui agit par intérim au poste orphelin dans notre secteur nous présente les affiches qui soulignent cet événement.



Il invite les membres à en placer dans les endroits fréquentés de leur municipalité.



### Signification des affiches :

- **partage** : le désir des hommes de l'AREQ de recevoir, mais aussi de donner à leurs **proches** et aux gens de leur entourage.
- **force** : toutes ces connaissances, compétences et années d'expérience que cumulent les hommes et qu'ils souhaitent tant faire profiter ceux qui les suivent.

Il distribue aussi un feuillet préparé par l'AREQ à la suite d'une consultation des responsables régionaux du dossier des hommes :

### Synthèse des besoins des hommes retraités et âgés.

Les thèmes traités concernent la santé, l'information, l'autonomie, la valorisation, l'appartenance et l'implication ainsi que le besoin de construire et de créer.

- ▶ **Tirages.** La rencontre ne peut se terminer sans faire des heureux aux nombreux tirages :
  - Anniversaire du mois : Jacinthe Blanchette.
  - FLG : le gourmand, Marc-André Joubert remporte les deux prix en argent.
  - Prix de présence : Rémi Roy, Marc-André Imbeault. Micheline Poirier, Gervais Langlois et Denise Théberge.

### **Soutien aux arts**

Chaque année, le National alloue un montant aux régions afin d'encourager les arts visuels chez les membres. Notre région saisit cette occasion pour proposer un tirage au profit de la FLG lors de son assemblée générale annuelle ce qui permet de mettre en valeur des œuvres exécutées par les membres et choisies dans les secteurs sélectionnés.

Cette année, quatre secteurs recevront 200 \$ chacun, dont le nôtre, et pourront ainsi récompenser l'auteur de l'œuvre qui aura été choisie lors de leur AGS, parmi celles qui seront proposées.

Dans le cas de l'œuvre, elle peut faire appel à la sculpture, la peinture, le tissage, l'émail, l'ébénisterie, la photographie. À vous chers membres d'exercer vos talents et de proposer une œuvre!

### **Concours *Les artistes de chez nous***

À l'occasion de chaque congrès, le National organise un concours qui a pour objet de récompenser l'auteur d'une œuvre en art visuel réalisée par un membre et qui aura été sélectionnée par vote, parmi les œuvres soumises au concours. L'œuvre primée revient à son auteur après le concours.

Cette année, chaque région est invitée à proposer une œuvre d'un de ses membres en vue de ce concours. Dans notre région, c'est lors de l'AGR du 6 mai à Amqui que cette œuvre sera sélectionnée par vote, parmi les œuvres provenant des secteurs.

Dans notre secteur, le choix de l'œuvre à proposer au concours s'effectuera lors de l'AGS d'avril, à moins que le CS convienne d'une meilleure façon de procéder. Faites valoir votre créativité, chers membres, et soumettez une œuvre au concours!

### **Bourses AREQ**

Pour encourager la formation continue chez nos membres et soutenir les jeunes dans leur scolarité (enfants et petits-enfants des membres), la région 01 dispose d'une somme de 1200 \$ à répartir en bourses AREQ. (minimum 300 \$, maximum 600 \$ par bourse). Les candidates et candidats doivent remplir le formulaire de mise en candidature disponible sur le site WEB de l'AREQ.

Échéance pour s'inscrire: 1<sup>er</sup> mars 2020. (Remettre votre formulaire à votre conseil sectoriel.). Les candidatures nominées seront connues lors de l'AGR du 6 mai 2020 à Amqui.



Voici quelques informations sur les assurances reçues de madame Ginette Giffard, responsable régionale, les 10 et 11 octobre 2019, à Matane. Ces informations ont été transmises aux membres lors de la rencontre du 19 novembre, au déjeuner de l'AREQ.

▶ **1. Site Internet Assureq**

Voir ce site pour toutes informations pertinentes : formulaires, brochures, aide-mémoire etc.)

▶ **2. Tour de table pour les questionnements rencontrés**

Consultation d'un médecin spécialiste ( plus de 200 km aller seulement)

Un premier montant est alloué par la Régie régionale (CISSS)

Envoyer à l'Assurance une preuve de membre, papier du médecin qui recommande la visite et papier du médecin traitant avec toutes les factures de déplacement et d'hébergement. Il faut mentionner à l'assurance le montant reçu par la Régie régionale. La différence , on l'indique sur le rapport d'impôt.

▶ **3. Modifications Assurance médicament**

Tarifs en vigueur du 1<sup>er</sup> juillet au 30 juin 2020

Prime annuelle (cotisation payée à Revenu Québec dans votre déclaration de revenu) De 0 \$ à 636 \$, selon votre revenu familial net.

**Franchise mensuelle 21,75 \$** (montant fixe payé lors de vos 1<sup>ers</sup> achats du mois)

**Contribution maximale** par mois : **93,08 \$**, par année : **636 \$**

▶ **4. Assurance Santé ou Santé Plus Conditions pour les changements**

**Bonification 2 du Régime d'assurance maladie (Santé Plus)**

Il est possible de passer du régime Santé Plus au Régime Santé. L'inverse est aussi possible (Voir tableau p. 17 dans Quoi de Neuf, hiver 2019 pour les coûts).

**Événements suivants pour y adhérer** : mariage, union civile, séparation ou divorce, cohabitation depuis un an avec la personne conjointe, naissance ou adoption d'un enfant à charge, cessation de l'assurance de la personne conjointe, décès de la personne conjointe.

▶ **5. Présentation de documents : aide-mémoire**

*Aide-mémoire* pour le membre ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge (personne conjointe ou enfant à charge)

*Aide-mémoire* pour la personne conjointe survivante en cas de décès du membre ASSUREQ

*Aide-mémoire* Assurance annulation de voyage (ASSUREQ)

*Aide-mémoire* Vous partez bientôt?

(Vous pouvez trouver ces documents sur le site de l'AREQ)



- ▶ **6. Placement en CHSLD de la personne détentrice de la police : 180 jours payés à 100%.**

- ▶ **7. Vaccins préventifs**

*Vaccins* préventifs : zona ou pour le voyage ne sont pas payés. Vaccin pour la grippe pour les personnes de 65 ans et plus : gratuit.

- ▶ **8. Appareils auditifs**

Les *frais* d'achat, d'ajustement, de remplacement ou de réparation d'un appareil auditif sont couverts par votre assurance. Cette garantie couvre également les honoraires de l'audioprothésiste, 750 \$/48 mois. Pour un 2<sup>e</sup> appareil, voir ASSUREQ.

- ▶ **9. Le vieillissement de vos yeux : opticien d'ordonnance 1 fois par année**

Pour *toutes* autres informations, vous pouvez consulter Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil, janvier 2019 ou appeler au 629-4969 (François Martin). Il me fera plaisir de trouver des réponses à vos questionnements.

COMITÉ ENVIRONNEMENT & DÉVELOPPEMENT DURABLE : **GÉRARD AYOTTE**



Bonjour. La session d'automne fut bien chargée.

**Tendre vers le zéro déchet.**

Mardi le 17 septembre, à la salle Jean-Cossette, j'ai assisté à la présentation d'une jeune conférencière, Mélissa de La Fontaine. C'était organisé par le CÉMEC et la polyvalente.

Cette jeune montréalaise a décidé de renverser la tendance à la surconsommation. Choquée par l'abondance des cadeaux et le gaspillage alimentaire du Temps des fêtes, elle a choisi de changer ses comportements d'achat en janvier 2013. Depuis ce temps, elle achète en vrac en remplissant ses propres contenants, elle cuisine et fabrique tout ce qu'elle peut elle-même et s'habille dans les friperies. Elle nous a partagé ses trucs et astuces ainsi que ses réflexions sur notre façon de (sur) consommer.

Sa philosophie : **Vivre mieux avec moins.** Elle nous la présente dans un livre *Tendre*



vers le zéro déchet. Elle y propose des solutions individuelles et collectives pour nous permettre d'atteindre un meilleur équilibre et qui sait un plus haut niveau de bonheur. Il retrace son parcours vers un mode de vie plus respectueux de l'environnement enraciné dans un contexte québécois.

### Marche pour le climat

Vendredi 27 septembre 12 h 30, rendez-vous à la polyvalente Armand-St-Onge pour le départ de la marche pour l'environnement.

Des centaines de citoyens, collégiens et étudiants ont défilé dans les rues de la ville pour réclamer des actions gouvernementales face à l'urgence climatique. Nous étions 10 participants de l'AREQ. Après un trajet déterminé, le rassemblement s'est fait au parc Pierre-et-Maurice-Gagné. Discours et allocutions concernant l'évolution du climat, les changements climatiques et les actions à entreprendre étaient de mise. Un jeune étudiant de première secondaire nous a surpris par ses belles paroles. Le rassemblement s'est terminé par la prestation d'une jeune chanteuse qui s'accompagnait à la guitare.



On ne peut passer sous silence la mobilisation mondiale sur le climat avec en tête la jeune suédoise Greta Thunberg qui a fait face à plusieurs chefs d'état dénonçant, dans certains cas, leur manque d'engagement face aux changements climatiques. Il faut souligner également la présence des 500 000 personnes à Montréal.

### Semaine québécoise de la réduction des déchets SQRD. (19 au 27 octobre)

Le thème de cette année **Consommer autrement**. Disons que la semaine tombait plutôt mal avec les élections le 21. Selon les informations reçues, voici le défi à relever :

« Réaliser au moins une action dans notre environnement afin de réduire les quantités de matières jetées et inviter notre voisinage à nous suivre dans ce mouvement. » Très bonne suggestion!



Pour savoir ce qui vous convient le mieux pour réduire vos déchets, allez sur le site Web [sqrd.org](http://sqrd.org) et vous y trouverez des astuces et des conseils intéressants au quotidien. Bonne lecture.



COMITÉ DE LA CONDITION FÉMININE : **SYLVANNE DIONNE**



Le 24 octobre 2019 au déjeuner rencontre au Lac-au-Saumon, j'ai transmis les informations suivantes reçues à Matane de madame Chantale Plourde, responsable régionale du comité.

Les sujets traités furent : l'égalité hommes femmes, l'alimentation et quelques mots sur la pratique infirmière avancée dans les bureaux de médecin.

L'inégalité entre hommes et femmes demeure toujours présente sur notre planète (la violence contre les femmes, les abus sexuels aussi chez le clergé, l'avortement, les autochtones disparus, l'hyper-sexualisation, certaines pubs...) Il existe bien des enquêtes, mais rien n'est résolu. SOYONS VIGILANTS.

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que nous consommons. Pour bien vieillir, il existe une règle de base: dormir, bouger, et « manger le plus sainement possible dans le plaisir et en bonne compagnie ». Bien se nourrir augmente notre espérance de vie, notre énergie et peut même avoir un impact sur notre poids et nos médicaments. Donc, bien se nourrir procure une meilleure santé physique et mentale.

Selon le guide, on ne parle plus de portion, mais de proportion. Il s'agit de manger des fruits et légumes en abondance, de consommer des aliments protéinés (viande, poisson, œufs, produits laitiers), choisir des aliments à grains entiers et faire de l'eau notre boisson de premier choix. Si un p'tit creux se présente ou à l'apéro, crudités et fruits nous éloigneront des grignotines.

Selon madame Josée Lagacé, nutritionniste de Matane, il suffit de manger des aliments variés à tous les jours, de cuisiner nos repas autant que possible, de diminuer gras, sucre et sel. Prévoir nos repas, permet également d'éviter les achats inutiles.

Et que penser des diètes, du végétarisme, etc... pour nous les aînés. Pas nécessairement mauvais, mais en vieillissant il faut penser protéines, car entre autre l'anémie nous guette. Restons vigilants, VISIONS L'ÉQUILIBRE.



Le petit questionnaire de la page suivante peut vous permettre d'évaluer vos habitudes alimentaires.

## REGARD NEUF

<b>Êtes-vous sur la bonne voie pour vieillir en santé?</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Je mange 3 repas chaque jour		
Au déjeuner, je consomme toujours une source de protéines (ex. : œuf, beurre d'arachide, lait, fromage, yogourt ou noix)		
Je consomme au moins 3 portions de lait et substitut chaque jour Par exemple, une portion : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une tasse (250 ml) de lait ou boisson de soya enrichi</li> <li>• 3/4 tasse (175 g) de yogourt</li> <li>• 1 1/2 once (50 g) de fromage (la moitié de la grosseur d'un jeu de cartes)</li> </ul>		
Je mange au moins 2 portions de viandes et substituts chaque jour Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 1/2 onces (75 g) de viande, volaille ou poisson (la taille de la paume de votre main)</li> <li>• 2 œufs</li> <li>• 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide</li> <li>• 3/4 tasse (175 ml) de légumineuses (ex. Pois chiches)</li> <li>• 3/4 tasse (150 g) de tofu</li> <li>• 3/4 tasse (60 ml) de noix</li> </ul>		
Je mastique et avale bien tous les aliments		
J'ai un bon appétit		
Je mange en bonne compagnie la plupart du temps		
J'ai maintenu mon poids au cours de la dernière année		
Je bouge chaque jour ( ex. : marcher, jouer aux quilles, danser, nager, jardiner, faire le ménage		

Vous avez répondu OUI à toutes les questions ?

Vous êtes sur la bonne voie pour vieillir en santé et maintenir votre autonomie le plus longtemps possible.

Vous avez répondu NON à au moins une question?

Découvrez des trucs pour ajouter des années à votre vie et de la vie à vos années!

FONDATION LAURE-GAUDREULT : *FRANCINE FOURNIER*



La Fondation Laure-Gaudreault a été créée par l'AREQ en 1990 afin de poursuivre son œuvre et son engagement.

**Demandes de soutien**

Chaque année, la Fondation Laure-Gaudreault répond à des demandes de soutien venant d'organismes du milieu qui lui sont adressées. Les demandes dûment remplies doivent nous parvenir **avant le 1<sup>er</sup> avril**. Je possède des copies du formulaire, mais ils sont aussi disponibles en ligne auprès du site web de notre secteur.

Voici les organismes qui ont bénéficié des dons de la FLG en juin dernier :

- Un don de 300 \$ est remis à madame Nicole Pelletier, représentante de l'Association féminine d'éducation sociale de Sayabec pour le projet Nichons tricotés.
- Madame Nicole Fraser reçoit un don de 100 \$ pour le projet Bibliothèque de l'École Sœur-Rachel-Fournier de St-Moïse.
- Madame Denise Leblanc remettra un don de 600 \$ à la Société locale de développement de Lac-au-Saumon.



Notre président Jean-Paul, Nicole Pelletier, Rachel Fournier, présidente régionale de la fondation, Nicole Fraser, Denise Leblanc, Francine Fournier, responsable sectorielle.

La FLG a distribué 9 000 \$ dans la région 01, dont nous faisons partie. Il est intéressant de souligner que nous recevons habituellement plus d'argent que nous en ramassons lors de nos rencontres.

**Notre contribution**

Nous soutenons la Fondation en recueillant des fonds par un **tirage moitié-moitié**. Considérant la diminution du nombre de retraités qui assistent à nos déjeuners, nous avons pensé faire une **vente de livres** à chaque repas. Vous apportez 1 ou 2 livres dont vous voulez vous départir. Ils se vendront **2 \$ ou 5 \$**. S'ils sont sur la table à la fin de la rencontre, vous les reprendrez. Tous les profits seront entièrement versés à la Fondation, en plus des 50-50 et de l'achat **de cartes de condoléances**. **Merci de votre grande générosité à soutenir cette cause.**

## Loterie nationale

Une autre façon de contribuer à la FLG est d'acheter des billets qui se vendront 5 \$ chacun ou 5 pour 20 \$. (Le nom de la même personne devra paraître sur les 5 billets). Sur l'affiche qui suit, vous pouvez prendre connaissance des prix à gagner. Rappelons-nous que madame Claudette Turcotte de Sayabec avait gagné un montant fort appréciable en 2017. Le tirage se déroulera devant public lors du Congrès de l'AREQ, à Lévis, le **3 juin 2020**.

**TIRAGE**

Fondation **FLG**  
Laure-Gaudreault

La Fondation Laure-Gaudreault a pour mission d'aider :

- les personnes retraitées dans le besoin;
- la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées;
- des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.

1 billet 5 \$ | 5 billets 20 \$

**GRANDS PRIX**

5 000 \$

5 000 \$

**PLUSIEURS AUTRES PRIX**

1 000 \$

1 000 \$

1 000 \$

500 \$

500 \$

10 prix de 200 \$

120 \$ (abonnement 3 mois)

## COMITÉ SOCIOPOLITIQUE : *MONIQUE VERMETTE*



Rencontre sociopolitique tenue à Matane les 10 et 11 septembre 2019.

Présentation aux membres lors du déjeuner du 23 octobre dernier.

Il a été question principalement des engagements de la CAQ : une réponse du protecteur du citoyen surtout via les soins de santé des personnes plus âgées. Les personnes sans médecin de famille ou inscrites sur la liste d'attente ont la possibilité de rencontrer les infirmières au GMF (groupe de médecine familiale) en prenant rendez-vous.

Le gouvernement en place a accordé plus de pouvoir aux \*super\* infirmières\* dans les GMF. S'il y a lieu elles peuvent vous référer rapidement à un médecin ou prescrire soit quelques examens et/ou certains médicaments. Il est aussi important de se sentir à l'aise et de faire connaître nos besoins, nos préférences. Nous sommes des personnes importantes pour la société, peu importe le domaine, même dans celui de la santé, notre point de vue compte.





## NÉCROLOGIE



- |   |   |
|---|---|
| † Monsieur Roland Drouin, décédé le 30 mai 2019, conjoint de madame Cécile Latendresse.                 | † Madame Clémence Ouellet, décédée le 16 septembre 2019, conjointe de monsieur Jean-Paul Guay.            |
| † Madame Georgette St-Laurent, décédée le 7 juin 2019, sœur de madame Laurette St-Laurent.              | † Madame Alva Rioux, décédée le 4 octobre 2019, sœur de monsieur Bertrand Rioux.                          |
| † Madame Juliette Chassé-Gaudreau, décédée le 23 juillet 2019, mère de madame Louise Gaudreau.          | † Monsieur Jacques Cassista, décédée le 5 octobre 2019, beau-frère de mesdames Denise et Madone Thérberge |
| † Madame Pierrette Turcotte, décédée le 15 août 2019, sœur de madame Claudette Turcotte.                | † Monsieur Jean-Baptiste Gallant, décédé en octobre, frère de René-Michel Gallant.                        |
| † Madame Germaine Audy-Otis, décédée le 10 septembre 2019, mère de mesdames Fernande et Pierrette Otis. | † Monsieur Claude Girard, décédé le 22 novembre, membre de l'AREQ.  |

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

## PROCHAINES ACTIVITÉS

### FÉVRIER : (Val-Brillant)

- ▶ Vendredi 14 février : Souper et soirée de la St-Valentin.

### MARS : (Restaurant Pastali)

- ▶ Mardi 10 mars : brunch de la journée internationale des femmes
- ▶ Possibilité d'activité intersectorielle à Rimouski. Information à venir.

### AVRIL : (À La Bonne Table de Sayabec)

- ▶ Mercredi 15 avril : assemblée générale sectorielle et dîner.

### MAI : (Salle communautaire d'Amqui)

- ▶ Assemblée générale régionale

### JUIN : (Club Revermont d'Amqui)

- ▶ Brunch reconnaissance

**De la part du comité  
sectoriel et de tous les  
autres responsables**



**ET BONNE ANNÉE**



## REGARD NEUF

### Adresse de retour:

Nicole Pelletier  
5, Chemin Langlois  
Sayabec QC  
G0J 3K0

Adresse du  
destinataire

### 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, Gérard Ayotte, Sylvanne Dionne, Monique Vermette, Francine Fournier,*

**PHOTOGRAPHIES :** *Marc-André Imbeault*

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

**DISTRIBUTION ET ENVOI POSTAL :** *Nicole Pelletier*

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

Visitez notre site Web à l'adresse suivante :

***[valleedelamatapedia.areq.lacsq.org](http://valleedelamatapedia.areq.lacsq.org)***

Pour vous abonner à l'infolettre allez à l'adresse Web suivante : ***[areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)***

Déroulez jusqu'au bas de la page.  
Complétez le formulaire