

Bulletin sectoriel d'information



Région 08 - Secteur C
Témiscamingue

Volume 27, numéro 2, Mai 2016



Sommaire du bulletin

Mot de la présidente sectorielle	2
Mot de la présidente régionale.....	3-4
Chronique du livre	4
Le Témiscamingue.....	5
Activités	6
Assurances	7
Remerciements.....	8
Action sociopolitique	9
Condition des femmes	9
Rabais.....	10
Nécrologie.....	11
Déjeuners	11
Environnement et développement durable.....	2-7-12

Date de tombée du prochain bulletin

25 novembre 2016

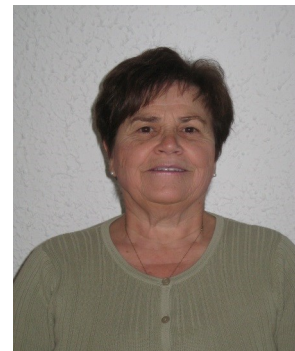


Comme vous pouvez le constater, nos retraitées sont très attentives aux informations données par M. Jacquelin Vachon, comptable, le 27 janvier dernier. C'est toujours important de bien s'informer au sujet de notre situation financière.

Mot de la présidente

Chers membres

Encore une année très intéressante qui s'achève avec de nombreuses rencontres d'information en rapport avec notre plan d'action. Les activités récréatives de Noël, de la St-Valentin et du social de juin où nous soulignons le travail de nos bénévoles permettent à notre secteur d'être très vivant.



La première semaine d'avril, j'ai assisté au conseil national qui se tenait à Lévis. Nous avons eu une conférence très enrichissante d'ATTAC-Québec avec M. Dominique Bernier, le sujet portait sur le projet d'accord transpacifique et sur le libre échange. Le 6 avril, nous avons eu une conférence sur la relève par le Centre de la Fédération d'action bénévole. Par la suite, nous avons travaillé en ateliers pour faire une liste des problèmes de relève que nous avons dans nos secteurs ainsi que des solutions qui pourraient être mises en place. En plus, nous avons fait le point sur différents dossiers : action sociopolitique, retraite, communication et environnement.

Lors de notre assemblée générale sectorielle du 3 mai, des élections ont eu lieu. Voici les résultats : François Bélisle 1^{er} vice-président, Nicole Routhier, trésorière et Estelle Caza, 1^{re} conseillère. Je profite de l'occasion pour remercier Mme Pierrette Denis pour ses 6 années au poste de trésorerie. Tu as fait un travail consciencieux et remarquable en surveillant nos prévisions budgétaires. Tu nous manqueras. Bienvenue Nicole au sein du conseil sectoriel.

Merci aux membres du conseil sectoriel pour votre support tout au long de l'année. Votre collaboration est très précieuse. Nos réunions se font toujours dans un esprit d'équipe et de camaraderie.

Je vous souhaite de très belles vacances ensoleillées, afin de faire le plein d'énergie pour revenir en forme à l'automne pour participer à nos activités.

Pauline Dupont, présidente sectorielle

Environnement et développement durable

Produits ménagers et produits de remplacement

Les informations suivantes ont été prises telles quelles sur le site de *ConsoGlobe, consommer mieux, vivre mieux*.

On nous y informe que la liste des composants des lessives industrielles est longue : tensioactifs d'origine pétrochimique, agents séquestrant, anti-redéposassions, chélatans (souvent très toxique) ; agents de blanchiment, azurants optique et conservateurs, (biocides peu biodégradables empêchant les biodégradations naturelle dans les stations d'épuration) et parfums de synthèse allergisants.

Carole Falardeau, responsable Environnement et développement durable

(Voir la suite aux pages 7 et 12)



Mot de la présidente régionale

Quel automne chargé nous avons eu!
L'hiver et le printemps le seront tout autant!

Nos personnes responsables sectorielles des dossiers environnement et développement durable, action sociopolitique et retraite ont eu le plaisir de se rendre à Québec pour une rencontre concernant leurs dossiers respectifs. Toutes ont apprécié la qualité des conférences données et les informations reçues. Elles vous en ont d'ailleurs certainement fait part dès leur retour.



En novembre, une journée spéciale d'informations vous a été offerte à Rouyn-Noranda. En matinée, nous avons assisté à la conférence de Mme Monique Richard sur « Mourir dans la dignité ». Comme elle a participé à l'élaboration du projet de loi, qui est maintenant devenu la loi 52, nous ne pouvions avoir de meilleure conférencière pour nous l'expliquer. Que dire de cette conférence : intéressante, claire ; en somme, une réponse à tous nos questionnements et tous les renseignements nécessaires pour une bonne compréhension de la loi concernant les soins de fin de vie. Nous en avons profité pleinement. L'après-midi a été consacré à mettre à jour nos connaissances sur notre protection en assurances (contrat). Mme Johanne Freire, conseillère responsable des dossiers assurances et retraite à l'AREQ, en a révisé les points importants tout en répondant aux questions des personnes présentes. De plus, elle a pris le temps de répondre à toutes les demandes individuelles, ce qui a rassuré les personnes intéressées. De retour à Québec, elle a donné suite aux problèmes plus complexes qui lui ont été soumis dans les jours qui ont suivi. Toute cette journée a été grandement appréciée de tous les membres présents.

En février, dans le but de bien vous informer, vous avez aussi été invités à une conférence portant sur les abris fiscaux. Cette conférence donnée par Mme Ginette Plamondon, conseillère responsable des dossiers action sociopolitique et condition des femmes à l'AREQ, a été des plus intéressantes. Les personnes responsables sectorielles des dossiers assurances et condition des femmes ont reçu une formation à Québec en février et celles de la condition des hommes à la mi-avril concernant leurs dossiers respectifs. Elles vous transmettront les informations reçues dans les semaines à venir si ce n'est pas déjà fait. Une formation s'adressant aux personnes intéressées à la création d'un site web sectoriel a eu lieu à Rouyn-Noranda à la mi-mars. Elle a été donnée par M. Dominic Provost, conseiller en communication à l'AREQ. Il a su insuffler le goût de créer un site pour chacun des secteurs à toutes les personnes présentes si bien qu'un site est déjà en opération. C'est celui du secteur Témiscamingue grâce au beau travail de M. François Bélisle. Bravo!

Il me reste à vous inviter aux différentes rencontres et à l'assemblée générale de chacun de vos secteurs. Lors de ces assemblées, vous aurez à élire une personne à la 1^{re} vice-présidence, à la trésorerie et une personne 1^{re} conseillère. Comme à chaque année, je vous invite à assister à notre assemblée générale régionale qui aura lieu à Amos le 17 mai 2016. Votre présidente ou président de secteur vous communiquera les détails pour votre secteur en particulier. Votre participation est importante et elle est toujours appréciée.

Au plaisir de vous y rencontrer,

Aline Castonguay, présidente régionale

Comme nous publions plus tard, nous avons un deuxième mot de notre présidente régionale en prime pour l'été

Bonjour à toutes et à tous,

Une année formidable se termine.

J'ai l'impression qu'elle a été très courte. Pourtant elles ont toutes le même nombre de jours. Serait-il possible que côtoyer des personnes agréables fasse la différence entre trouver le temps long ou trop court? Ou bien est-ce dû au fait d'être occupé ou de ne pas faire grand-chose? Pour moi, le temps file à toute allure puisque je termine ma cinquième année à la présidence régionale.

Suite aux élections lors des assemblées générales sectorielles, quelques postes restent à combler. Ne craignez pas de vous impliquer. Vous contribuerez à aider les personnes en place et serez heureux de votre apport au profit de toutes et tous.

Un gros merci aux personnes qui ont terminé leurs mandats. Bienvenue aux nouvelles personnes élues!

Il est gratifiant de donner de son temps, ne l'oubliez pas, vous en retirerez de la joie et beaucoup de bonheur.

Passez un bel été et au plaisir de vous revoir à l'automne.

Aline Castonguay, présidente régionale

Chronique du livre

Pauline Gill

Gaby Bernier : Tome 1: 1901-1927
Tome 2: 1927-1940
Tome 3: 1940-1967

Lindsay Chase

Un amour de soie

Janine Tessier

Les rescapés de Berlin (inspiré d'une histoire vraie) (2 tomes)
Les feux de l'aurore (2 tomes)

Louise Tremblay D'Essiambre

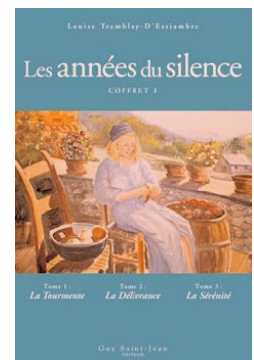
Les années du silence

Tome 1 : La Tourmente
Tome 2 : La Délivrance
Tome 3 : La Sérénité

Tome 4 : La Destinée

Tome 5 : Les Bourrasques

Tome 6 : L'Oasis



Colette Therrien, responsable

Le Témiscamingue

L'équipe de conseil sectoriel a consacré plusieurs heures à des recherches concernant notre belle région dans le but de préparer un texte que je devais présenter au conseil national du mois d'avril à Lévis. François s'est dédié la recherche de photographies et d'images pour accompagner ce dernier. Ce fut pour moi un privilège et honneur de présenter notre secteur au national.

Mon secteur longe le lac Témiscamingue dont il a pris le nom. Sur la rive ouest, du lac se trouve notre voisin, l'Ontario. Notre superficie est de 19 154 km² pour une population de 16 425, ce qui équivaut à plus de 1 km² par habitant. Sur son territoire, on compte 20 municipalités et 2 réserves algonquines. Nous sommes 179 membres. J'ai 90 kilomètres à faire pour présider les réunions du conseil sectoriel ou participer à toutes les activités.

Notre économie repose sur la forêt, l'agriculture et le tourisme.

Du sud, nous entrons par la ville de Témiscaming, où se situe l'usine de pâtes et papier, Tembec, connue mondialement. Elle a une filiale à Béarn, qui fait du bois de sciage.

Les terres fertiles et le microclimat autour du lac Témiscamingue en font la principale région agricole de l'ouest du Québec. À Laverlochère, il y a une usine de transformation du lait en beurre ou en poudre de lait.

Certains propriétaires terriens se sont dirigés vers l'élevage du bœuf, la culture de différentes céréales ou la production maraîchère. Depuis quelques années, se sont ajoutées des entreprises agroalimentaires : tels que le Fromage au Village, les Chocolats Martine.

Nous avons beaucoup de sites intéressants à visiter : le Fort Témiscamingue et sa forêt enchantée à Ville-Marie, le musée de la gare à Témiscaming, le Centre thématique fossilifère à Notre-Dame-du-Nord et la baie du canal sur le Lac Kipawa.

Des activités attirent les visiteurs de tous les âges : la foire gourmande à Ville-Marie, le rodéo du camion à Notre-Dame-du-Nord, le festival western de Guigues et le countryfest à Kipawa. Il ne faut pas oublier la chasse et la pêche.

Malgré sa faible population, le Témiscamingue a une vie culturelle riche et intense : les arts visuels, la musique, le chant choral et le théâtre amateur. Nous comptons aussi deux salles de spectacles et d'expositions.

Au Témiscamingue, nous sommes des gens passionnés.



Activités

Lors de notre dîner de Noël, c'est avec plaisir que nous avons accueilli deux nouveaux membres:

M. Sylvain Blais



M. Pierre Bérubé



Merci François pour la réalisation du CD qui nous a fait revivre tous les bons moments de l'année 2014-2015

Le 27 janvier 2016, il y a eu une conférence donnée par M. Jacquelin Vachon, comptable, qui nous a parlé de la pension de la sécurité de la vieillesse, du supplément garanti, du régime des rentes du Québec et des crédits d'impôts.



Dans un esprit de camaraderie, le dîner de la St-Valentin a eu lieu le 9 février à la Bannik .



Un site web pour notre secteur

Et oui, un site web AREQ-Témiscamingue est présentement en construction. Ce site, exclusivement pour les membres de l'AREQ du Témiscamingue, vous permettra d'avoir accès aux dernières nouvelles et de pouvoir consulter les documents pertinents de chacun de nos comités. Vous aurez, de plus, accès aux derniers numéros de votre bulletin favori, le Touche-à-Tout. Un calendrier de nos activités à venir y sera inclus ainsi qu'une Galerie de photos où vous pourrez voir des membres participants à nos différentes activités. Si vous avez des suggestions quant au contenu, n'hésitez pas à communiquer avec moi. À mettre dans vos FAVORIS.



François Bélisle, 629-3112, belislefrancois@hotmail.com

Assurance SSQ

Votre brochure de votre régime d'assurance collective maintenant disponible en format papier

Comme vous le savez sans doute, Assurances SSQ a pris la décision de ne plus offrir la version papier de votre Régime d'assurance collective. Seule une version électronique est disponible sur le site : <https://ssq.ca/> en vous connectant à votre compte. La démarche pour accéder à votre compte avait été expliquée dans le journal Touche-à-Tout de novembre 2015 mais je peux toujours vous faire parvenir l'article si vous le désirez ou vous apporter mon aide.

Suite à une consultation que j'ai effectuée auprès de membres et après discussion avec le comité sectoriel, il a été convenu d'imprimer un certain nombre de copies, en format papier, de votre brochure. Vous en désirez une copie ? Communiquez avec moi ; 629-3112 ou belislefrancois@hotmail.com.



Pour éviter des frais postaux, vous pourriez m'indiquer une adresse à Ville-Marie où je pourrais déposer le document, si vous ne demeurez pas à Ville-Marie.

François Bélisle, responsable

Corvée de nettoyage

Encore cette année, si le cœur vous en dit, vous êtes invités à organiser ou à participer à une corvée de nettoyage pour ramasser les matières s'étant accumulées durant l'hiver dans les endroits non nettoyés par les employés municipaux.



Des corvées de groupe sont souvent difficiles à organiser. Une action individuelle au moment qui nous convient est aussi valable. J'aimerais beaucoup être informée de vos actions individuelles ou de groupe par courriel carole.falardeau@hotmail.ca.

Ramasser le plastique peut éviter la mort d'oiseaux de même que celle de d'autres animaux sauvages. Agissons pour protéger!

Carole Falardeau, responsable Environnement et développement durable

Remerciements

Le conseil sectoriel tient à remercier tous les membres qui participent aux activités. C'est grâce à vous si l'AREQ de notre secteur est bien vivante. Venez en grand nombre au dîner de fin d'année avant les vacances estivales.

À nos téléphonistes :

Colette Therrien, Estelle Caza, Thérèse Dubois, Pierrette Denis, Claudette Gagnon, Gisèle Cormier, Aurore Riendeau, Cécile Bergeron, Marie-Paule Gauthier, Marguerite Trépanier-Lavallée, Hélène Riendeau, Suzelle Marleau, Andrée Rivest, Desneiges Lambert, Bernadin Létourneau, Rosiane Gauthier, Rachel Bergeron, Monique Poitras et Rosane Descôteaux.

C'est grâce à vous que nous rejoignons tous les membres pour les inviter aux activités.

À nos responsables de comités :

Assurances et condition des hommes:	François Bélisle
Condition des femmes :	Victoria Giroux
Environnement et développement durable :	Carole Falardeau
Action sociopolitique :	Bernadin Létourneau
Retraite :	Florianne Vachon
Fondation Laure-Gaudreault :	Pierrette Denis
Comité social :	Hélène Sarrazin, Jacqueline Bérubé, Éva Daoust et Jacinthe Gaudet
Sympathies :	Gisèle Cormier
Nécrologie :	Colette Therrien
Équipe du bulletin:	Andrée Rivest pour la mise en page
Révision et correction :	Andrée Rivest, Pierrette Gaudet-Fortin, Pierrette Denis, Solange Quenneville-Lemire et Jacinthe Gaudet
Distribution :	Béatrice Rocheleau

Pauline Dupont, pour le conseil sectoriel



Action sociopolitique

Pour vous ou un proche :

Avez-vous des questions sur votre santé psychologique?
Avez-vous des difficultés d'ordre familiales, mentales, conjugales ou amoureuses?
Souffrez-vous en silence, êtes-vous en deuil, en détresse, subissez-vous de la violence?

Il vous faut consulter.

Appelez au 811 puis sur le 2.

Partout en Abitibi-Témiscamingue, un service gratuit de consultation vous est offert par des intervenants qualifiés et le tout est **STRICTEMENT CONFIDENTIEL**.

Accessible 24 /24 heures 7 /7 jours.

RAPPEL :

Avez-vous songé (ou fait) votre testament? Il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard!!!
Avez-vous songé (ou fait) votre testament biologique?

Bernadin Létourneau, responsable sectoriel à l'action sociopolitique.

Condition des femmes

Le vendredi 4 mars, le personnel du Centre des Femmes du Témiscamingue et les membres de l'AREQ ont invité les femmes du secteur à se réunir au théâtre du Rift pour souligner la journée de la femme. Le thème est : « Miroir, miroir reflète-moi la diversité ».

1^e Projection du documentaire « Beauté fatale » de madame Léa Clermont-Dion, qui nous livre ses réflexions sur le culte de la jeunesse et de la beauté.

2^e Madame Christine Meunier intervenante communautaire en santé mentale au CISSAT, nous offre une conférence qui célèbre la diversité corporelle. Retour sur les sujets.

Pour faire suite, échange et réflexion sur les paroles citées dans les thèmes précédents : « je me regarde dans un miroir, mon corps change, je le sens, je l'accepte, je suis positive »; « je prends conscience de ma beauté intérieure »; « aime ton corps, c'est ton meilleur ami, il te permet de fonctionner ».

Pour clore cette rencontre intéressante, nous dégustons un délicieux gouter préparé par madame Angèle-Ann Guimond. Les dames repartent, heureuses de cette rencontre.

Victoria Lemire Giroux, responsable

Pour les 55-60-65 ans et + qui veulent économiser....

Objet: Informations importantes à conserver

Ces rabais sont accordés par les marchands suivants:

Canadian Tire: **10% (65 ans+)** le premier mercredi du mois

Rona-L'Entrepôt **10% (65 ans+)** le premier mardi du mois

Réno-Dépôt: **10% (60 ans+)** le premier mardi du mois

Archambault Musique: **10% (60 ans+) tous les lundis**

Renaud-Bray: **10% (65 ans+)** le mercredi

La Baie d'Hudson **15% (60 ans+)** le premier mardi de chaque mois

Pharmacie Jean Coutu **10% (65 ans+)** tous les mercredis

Pharmacie Brunet **20% (60 ans+)** avec carte privilège

Pharmaprix **20% (55 ans+)** dernier jeudi du mois avec carte Optimum

Pharmaprix **10% en tout temps avec la carte Optimum**

Hôtel Best Western **10% (55 ans+) si membre de l'AARP/CARP**

Hôtel Days Inn **60 ans+ selon les hôtes participants**

Hôtel Hilton **5% (60 ans+) si membre de l'AARP/CARP**

Hôtel Mariott **15% (62+)**

Hôtel Travelodge **60ans+ selon les endroits participants**

Hôtel Fairmount tarifs réduits pour les **55 ans+**

Hôtel Radisson: tarifs réduits pour les **60 ans+**

Services Transport Montréal **40% (65+)**

Greyhound Autobus transport **10% (62 ans+)**

Sears **10% (55 ans et plus)** additionnel même si l'article est déjà réduit. Le 2^e mardi du mois

Bulk Barn **10% (60 ans et plus)** tous les mercredis

Village des valeurs. **30% (60 ans et plus)** tous les mardis.

Nécrologie

*« Vous tous, écoutez la joie de mon cœur.
Celui que j'attendais est venu. Je vis désormais auprès de lui... »*



Nos condoléances à nos collègues qui ont perdu un membre de leur famille :

- à Jacqueline Larivière pour le décès de son frère Louis.
- à Pierrette Gaudet-Fortin pour le décès de sa mère Aurore Perreault-Gaudet.
- à Marie-Rose Scrive pour le décès de son frère Georges.
- à Marie-Berthe Vaillant pour le décès de son frère Rolland.
- à Céline Vachon pour le décès de son beau-père Pacifique Gaudet.
- à Hélène Sarrazin pour le décès de sa belle-mère Jeanne-d'Arc Plante-Sarrazin.
- à Bernadin Létourneau pour le décès de sa sœur Huguette.
- à Françoise Labelle-Bélanger pour le décès de son époux Wellie.
- à Monique Poitras et à Gisèle Cormier pour le décès leur frère Jacques.
- à Laurianne Routhier pour le décès de sa belle-sœur Adrienne Lemire

Nous avons aussi perdu de nos retraitées:

- Huguette Perreault
- Marie-Anne Lepage
- Gabrielle Tessier-Desforges
- Marcelle Trépanier-Perron
- Carole Robichaud
- Cletis Denault-Le Sieur
- Doris Marleau



Colette Therrien, responsable

Les déjeuners 2016, le mercredi 9 h, à Ville-Marie

Mai	Motel Louise
Juin	Brassette 101
Juillet	La Gaufrrière
Août	Motel Louise
Septembre	Brassette 101
Octobre	La Gaufrrière
Novembre	Motel Louise



Gisèle Cormier, responsable

Diner, le 1^{er} mardi du mois à Témiscaming, au restaurant Tem Rose.

Environnement et développement durable

Action en développement...

Le grand sujet lors de la rencontre de Québec, l'automne dernier, était la *surconsommation de plastique*. Dès ce moment là, il était prévu qu'une action commune serait à poser la même journée dans tous les secteurs. Le 31 mars 2016, à la réunion régionale des responsables du dossier de l'*Environnement et du développement durable*, nous avons été informés du thème retenu : «**Bannir les sacs de plastique**». Le 9 novembre 2016 est la journée choisie pour poser des actions en accord avec ce thème.

ÉTIQUETTE

Les membres du comité vous tiendront au courant des actions à venir au Témiscamingue. Les membres du comité sont: Anita Breton, Carole Falardeau, Florianne Vachon et Janine Piché. Histoire à suivre...

Voici une recette de savon, pour le linge, préparée à base de savon de Marseille :

- 80 grammes de savon de Marseille râpé
- 1,5 litre d'eau très chaude
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc
- 1 c. à soupe de bicarbonate de soude.



Fondre le savon de Marseille râpé, dans de l'eau très chaude, sur la cuisinière. Ajouter hors feu, le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude (petite vache).

Pour parfumer, on peut ajouter de l'huile essentielle de citron ou de lavande.

Ce savon se conserve facilement trois mois et se réalise en quelques minutes. Le prix de revient du litre est de moins de 80 sous.

Efficace, ou pas, la lessive écologique?

Selon les auteurs de ce site, des études démontrent que la puissance de lavage d'une lessive écologique est égale à celle des lessives classiques.

Tantôt, je m'en prépare une recette. Vous pourrez me demander mon avis à partir de l'expérience, si le cœur vous en dit.

91 % des produits ménagers auraient des émissions cancérigènes. Vrai ou pas?

On ne le sait pas. Nous ne sommes pas équipés pour mesurer la nocivité de l'air de nos maisons. Mais pourquoi ne pas appliquer le principe de précaution en utilisant des produits de nettoyage sains. Le bicarbonate de soude, le vinaigre et le savon noir peuvent nettoyer à peu près tout dans une maison. On retrouve de nombreuses recettes sur Internet.

Important : On ne doit pas entreposer d'herbicide, d'insecticide et de pesticide concentrés dans nos maisons à cause des émanations dangereuses. Passez un bel été!

Carole Falardeau, responsable du comité Environnement et développement durable