



## Sommaire du bulletin

Mot de la présidente sectorielle.....	2
Mot de la présidente régionale .....	3
Conseil sectoriel.....	4
Chaine téléphonique .....	4
Activités à venir .....	4
Santé.....	5
Assurances .....	6
Remerciements .....	7-10
Rencontre interrégionale .....	7
Énoncé de valeurs .....	8
Élections.....	8
Nécrologie .....	9
La chronique du livre .....	9
Responsables de dossiers .....	10
Journée d'accueil .....	11
Fondation Laure-Gaudreault .....	12
Déjeuners .....	12

Date de tombée du prochain bulletin

**4 mai 2019**

## Toile d'Hiver

La neige est si belle sur les arbres  
lorsque s'empilent petit à petit  
tous les flocons qui tombent du ciel

Tout est blanc et couleur d'écorce  
et quelques oiseaux qui brillent comme des  
étoiles  
au milieu de ce ciel de jour où le bleu est  
parti

Un rouge-gorge  
Une mésange  
Orange  
virevoltent autour de la mangeoire

Et le grand pré est si blanc  
Blanc  
Comme une toile moelleuse  
Comme une toile d'Hiver  
Où les couleurs de vie  
ne partiront jamais

**Elodie Santos**

## Mot de la présidente

Bonjour chers membres,

C'est avec plaisir que j'entreprends, avec vous, cette 2<sup>e</sup> année de notre triennat 2017-2020.

Afin d'atteindre les objectifs du Plan d'Action national, régional et sectoriel, votre conseil sectoriel est très actif.

Depuis septembre, nous avons eu trois conseils sectoriels, une rencontre interrégionale à Tremblant et j'ai participé à un conseil national à St-Hyacinthe.

Toutes ces rencontres sont très intéressantes et enrichissantes ainsi elles nous aident à poursuivre la Mission de l'AREQ et à atteindre les grandes orientations que l'on s'est fixées.

- Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées sont au cœur de nos préoccupations
- La vie associative
- La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité

Plusieurs projets sont déjà débutés et nous les poursuivrons tout au cours de l'année (plan d'action, le site web, la chaîne téléphonique...)

Tout au cours de l'année, plusieurs activités: conférences, projets, dîners... vous seront proposées et chaque activité sera en lien avec notre plan d'action sectoriel. C'est toujours très agréable de voir votre belle participation.

Également, n'oublions pas que ces rencontres nous apportent aussi « des petits bonheurs » qui nous permettent de :

- Socialiser
- S'imprégner de la bonne humeur et de l'enthousiasme des autres
- Rire
- Partager

Prenez le temps de participer et d'avoir du plaisir car c'est une belle source de motivation, de satisfaction, c'est un plein d'énergie.

Je vous lance un petit défi pour 2018-2019 « J'influence un autre membre à participer » incluant son rire et sa bonne humeur.

Je vous souhaite à toutes et à tous de Joyeuses Fêtes remplies de surprises et d'émerveillement.

**Nicole Routhier, présidente de secteur**



## Mot de la présidente régionale

Quel été magnifique nous avons eu n'est-ce pas? J'espère que vous avez emmagasiné plein de soleil et d'énergie car le temps froid et la neige ont été très hâtifs. Mais, avant de débiter cette deuxième année de triennat, je voudrais remercier tous les bénévoles du secteur de La Sarre qui nous ont accueillis chaleureusement lors de notre assemblée générale régionale en mai dernier. Malgré l'inconvénient majeur de la petitesse de la salle, les personnes présentes ont beaucoup apprécié cette rencontre très conviviale. Des changements de poste au sein du conseil régional ont eu lieu à cette occasion. Dorénavant Mme Nicole Routhier sera la trésorière et M. Roland Bernier, le 1<sup>er</sup> vice-président. Merci énormément à toutes les personnes qui ont contribué à faire de cette AGR une réussite.



En août dernier j'ai participé, avec d'autres associations de retraités, à l'élaboration d'un échange avec les personnes qui se présentaient à l'élection provinciale dans la circonscription de Rouyn-Noranda-Témiscamingue. Les questions posées à la candidate et aux candidats se basaient sur les revendications du document « Pour un Québec digne de ses aînés ». Les quatre-vingt personnes présentes ont pu se faire une idée sur les promesses de chaque parti. Les réponses aux questions du public ont été très enrichissantes voire même embarrassantes pour certains candidats.

Suite aux résultats des élections, Mme Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, a souligné lors d'un communiqué, que « ...nous demandons au gouvernement de planifier ses actions avec cohésion en s'assurant que les personnes retraitées ne s'appauvrissent pas, qu'on réponde enfin aux besoins croissants de soins à domicile et, surtout, qu'on n'abandonne pas les personnes actuellement hébergées en CHSLD ». Je vous assure que l'AREQ suit de très près les promesses du gouvernement de M. Legault, concernant les aînés.

Cet automne, toutes les personnes des conseils sectoriels de la région ont été convoquées à une rencontre interrégionale. Plusieurs ateliers se sont déroulés durant ces deux journées. Cette formation s'inscrivait dans le plan d'action sous trois actions : soutenir les élus bénévoles qui siègent à différents postes dans les régions et les secteurs, adapter nos façons de faire et nos structures aux besoins de nos bénévoles et promouvoir la mission et l'énoncé de valeurs. Ce fut une rencontre des plus enrichissante pour toutes ces personnes qui vous représentent.

En terminant, je remercie toutes les personnes bénévoles élues ou non pour l'excellent travail que vous effectuez. Faire l'effort de prendre sur votre temps et de faire le maximum pour procurer une amélioration de vie pour une autre personne est remarquable. Suite à un déménagement, à une maladie ou toute autre raison valable, certains conseils sectoriels sont incomplets alors n'hésitez pas à vous impliquer. Faire du bénévolat nous enrichit. Je vous souhaite à toutes et à tous une belle année aréquienne et un **Joyeux temps des Fêtes**.

**Claire Léveillé**

## Votre conseil sectoriel 2018-2019

Présidente	Nicole Routhier
1 <sup>er</sup> vice-président	Libre
2 <sup>e</sup> vice-président	Bernadin Létourneau
Trésorière	Pauline Dupont
Secrétaire	Jacinthe Gaudet
1 <sup>ère</sup> conseillère	Estelle Caza
2 <sup>e</sup> conseillère	Cécile Martin



### Chaine téléphonique modernisée

Vous avez sûrement remarqué que depuis le mois de septembre dernier, la chaine téléphonique est envoyée à tous les membres par la même personne dans un seul envoi électronique.

C'est pourquoi il est important de communiquer votre réponse à cette personne afin qu'elle puisse les comptabiliser.

Merci, François, de continuer temporairement la chaine.

Par ailleurs, quelques membres reçoivent un appel téléphonique. Nous en profitons pour remercier les téléphonistes : Hélène Riendeau, Suzelle Marleau, Denise Lefebvre, Gisèle Cormier et Cécile Bergeron.

**Nicole Routhier, responsable**

### Activités à venir :

Diner de Noël :	13 décembre à l'Éden Rouge
St-Valentin :	Février, date à déterminer
Projet Toujours en action :	23 janvier 2019
Assemblée annuelle sectorielle :	24 avril 2019
Assemblée annuelle régionale :	16 mai 2019 à Val d'Or
Social de fin de l'année :	Juin, date à déterminer.

## SANTÉ : Directives médicales anticipées et mandat de protection

Pourquoi remplir ces documents quand on est « loin » de la mort ou en santé? JUSTEMENT, c'est quand on a toute sa tête que l'on doit prévoir ce que l'on veut lorsque l'inexorable arrivera. Et ce n'est pas réservé aux personnes âgées. Au contraire, personne n'est à l'abri d'un accident (auto, travail, cérébral, vasculaire, ...) ou d'une maladie soudaine qui peut affecter ses facultés à prendre des décisions concernant sa personne et ses biens.

Seulement 30 000 formulaires des **directives médicales anticipées** ont été remplis à ce jour alors que l'on dénombre 1,5 million de personnes de 65 ans et plus au Québec. Or ce document évite bien des discussions éprouvantes au chevet du patient en fin de vie.

On vous conseille de remplir aussi le **mandat de protection**, ainsi nommé depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, c'est l'ancien mandat en cas d'inaptitude. Il nous donne le pouvoir de choisir une personne fiable qui pourra prendre des décisions pour nous et poser des actes, au meilleur de notre intérêt, si l'on devient inapte.

### COMMENT FAIRE?

- Étape essentielle : vous devez avoir en main votre NAS (no d'assurance sociale) et le **numéro d'avis de cotisation** de Revenu Québec de l'une des deux dernières années d'imposition. Si vous ne l'avez pas, vous devez au préalable l'obtenir en rejoignant Revenu Québec qui vous le fera parvenir par la poste. Sans ce numéro, impossible de continuer!!!
- S'inscrire à **clicSÉCUR** soit avec Revenu Québec, soit avec RAMQ, donc faites *une des deux démarches suivantes, à votre choix*.

#### Avec Revenu Québec

- 1- Allez dans **Mon dossier** (en haut, à droite) puis clic dans Citoyens information **Accéder**.
- 2- Au milieu de la page, vous avez clicSÉCUR et CONNEXION,  
Clic sur **Connexion**.
- 3- À droite, vous avez Nouvel utilisateur, créer un compte clicSÉCUR, cliquez sur **Continuer**.
- 4- Remplir les cases nécessaires et cliquez **J'accepte** à chaque étape.  
PRENEZ EN NOTE les codes donnés (code utilisateur, mot de passe, clicSÉCUR,...).

#### Avec RAMQ

- 1- Allez dans **Mon dossier citoyen** (en bas, à droite) puis clic dessus. Dans ce dossier, clic sur **Inscription**.
- 2- Dans mon dossier citoyen, inscription, allez au bas de la page et s'inscrire dans **Dossier complet**, puis clic sur **Continuer**
- 3- Vous êtes dans le compte clicSÉCUR, allez à droite sur Nouvel utilisateur, créer un compte SÉCUR, cliquez sur **Continuer**.
- 4- Remplir les cases nécessaires et cliquez **J'accepte** à chaque étape.  
PRENEZ EN NOTE les codes donnés (code utilisateur, mot de passe clicSÉCUR,...).



Vous pouvez maintenant, avec ces données, demander à la RAMQ les documents **directives médicales anticipées et mandat de protection**, soit par internet (à télécharger et imprimer) ou soit par téléphone.

Quand vous aurez le premier document, remplissez-le en n'oubliant pas d'initialiser chaque page, de faire vos choix (déchirants parfois!!!) et d'envoyer par la poste toutes les pages même les premières.

On vous conseille aussi de remplir le **mandat de protection** (rappel c'est l'ancien mandat d'inaptitude). En passant, notre testament prend effet à notre mort mais le mandat de protection s'exerce de notre vivant. C'est être prévoyant de le faire avant d'être inapte.

N.B.: Conservez une copie dans vos dossiers.

**Bernadin Létourneau, responsable régional en Action Sociopolitique**

## Assurances



Une 8<sup>e</sup> capsule d'information au sujet du site Accès/Assurés de SSQ est maintenant disponible sur le site web de l'AREQ.

Elle explique comment faire une réclamation d'assurance à l'aide de l'application mobile SSQ, à partir d'un téléphone portable et/ou d'une tablette électronique.

Pour la visionner, rendez-vous sur le site web de l'AREQ <http://areq.lacsq.org/> puis cliquez sur l'onglet ASSUREQ, puis sur Capsules site Accès assurés SSQ. Pour la visionner immédiatement, cliquez sur le lien suivant :

<https://www.youtube.com/watch?v=zPrWtbTWvLM&feature=youtu.be>

## Frais médicaux remboursés :

Un traitement de viscosuppléance (injection) pour l'arthrose du genou, prescrit par un orthopédiste.

Appareil orthopédique prescrit par un médecin.

Il y aura des changements en janvier 2019, vous retrouverez l'information, à ce sujet, dans la prochaine publication du magazine Quoi de Neuf.

Avec le départ de François, je prends le relais pour terminer l'année. Je suis disponible pour répondre à vos questions.

**Pauline Dupont, responsable régionale, 819-627-9339**

## Remerciements

François Bélisle, notre 1<sup>er</sup> vice-président, a quitté notre région au début d'octobre. En septembre 2012, François s'est joint au conseil sectoriel et il a occupé ce poste jusqu'à son départ. En plus, il pilotait le comité des assurances et celui des hommes. Grâce à lui, notre site WEB a été implanté. Il était notre photographe attitré. Mille mercis, François, pour ton implication. Tu étais un boute-en-train pour notre conseil sectoriel. Bonne chance pour ton nouveau départ.



Gaétane Ouellet a accepté le poste de 2<sup>e</sup> conseillère et la responsabilité du comité d'environnement et développement durable et du comité social en avril 2017. Elle fut un précieux atout pour notre conseil sectoriel. Merci pour ton implication et ton dévouement. Elle nous a quittés pour accompagner son François. Bonne chance dans ta nouvelle aventure.

**Pauline Dupont, pour le conseil sectoriel**

### Rencontre interrégionale

Résumé de la rencontre interrégionale des conseils sectoriels de l'AREQ qui s'est déroulée les neuf et dix octobre derniers à Mont-Tremblant et qui réunissait les personnes élues de l'Outaouais (07), de l'Abitibi-Témiscamingue (08) et de Laval-Laurentides-Lanaudière (10).

Ces rencontres s'inscrivent dans le plan d'action national 2017-2020.

L'objectif de ces rencontres était d'informer les membres des conseils sectoriels de l'AREQ sur divers enjeux qui nous touchent, de reconnaître notre contribution bénévole dans nos communautés et de favoriser la relève des personnes retraitées impliquées.

Nous avons eu différents ateliers :

- Structure et fonctionnement de l'AREQ
- Rôle des membres des conseils sectoriels
- Atelier selon le poste occupé.

Nous avons aussi assisté à une présentation intitulée «La protection du pouvoir d'achat et l'indexation des rentes». Enfin, nous avons assisté à une conférence sur la nouvelle génération de bénévoles et nous avons aussi échangé en atelier à propos de leurs réalités et de leurs besoins.

Ce fut des journées enrichissantes pour notre conseil sectoriel et nous saurons appliquer ce que nous avons appris durant ces journées.

**Estelle Caza**

# Énoncé de valeurs

## Égalité et justice



Nous affirmons que l'égalité et la justice sociale prennent forme dans la défense et la promotion des droits égalitaires et des intérêts de toutes et tous. Nous accordons une attention particulière à la qualité de vie et au traitement équitable de toutes les personnes âgées.

## Respect et reconnaissance

Nous sommes convaincus que le respect et la reconnaissance supposent l'accueil, l'écoute, l'acceptation et la valorisation des différences individuelles, d'opinion et de prises de position. Ces valeurs impliquent également que soit valorisée la contribution des personnes âgées à la société.

## Engagement et solidarité

Nous considérons que l'engagement et la solidarité supposent de faire siens les objectifs de l'Association, d'être présentes et présents, de s'impliquer et de faire preuve de persévérance et de cohésion dans nos actions individuelles et collectives. Toutes et tous, nous sommes appelés à mettre nos compétences au service des membres et des idéaux défendus par l'AREQ.

**Conseil national, site de l'AREQ**

### **Avis aux personnes intéressées : Élections**

Lors de notre assemblée annuelle sectorielle du 24 avril 2019, il y aura élection pour les postes suivants : 1<sup>ère</sup> vice-présidence, trésorerie et 1<sup>ère</sup> conseillère.

Notre 1<sup>er</sup> vice-président a quitté la région, alors il est impératif de combler ce poste.

L'implication vous tente, mais l'inconnu vous fait peur... Contactez un de nos membres qui siège au sein du conseil. Et c'est avec plaisir que nous vous inviterons à participer à l'une de nos réunions. Ceci vous permettra de vous familiariser avec le déroulement tout en constatant la bonne humeur et la camaraderie qui règnent au sein de l'équipe.

**Le conseil sectoriel**



## Nécrologie

« Tant et aussi longtemps que le cœur se souvient, les êtres que nous aimons y demeurent et y vivent »



Nos sympathies à:

- Carole Falardeau pour le décès de sa belle-sœur Sophie Brien
- Jacqueline Bérubé pour le décès de son frère Jacques (Jack)
- Pauline Dupont pour le décès de son beau-frère Michel Bisson
- Christiane Barrette pour le décès de son époux Michel Doire
- Marguerite Trépanier pour le décès de sa sœur Lucienne
- Denise Perron-Furoy pour le décès de sa sœur Lyna.

Nous avons aussi perdu deux de nos membres:

- Colette Boudrias Gosselin
- Thérèse Pharand Gélinau

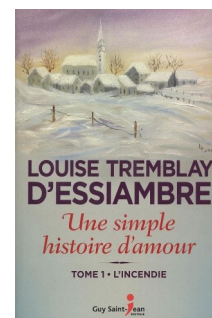


**Suzelle Marleau, responsable**

## La chronique du livre

« À ma mère, qui m'a légué l'amour des autres, de la lecture et aussi des mots. Avec eux, jamais je ne me suis ennuyée » Auteur inconnu

- Joy Fielding: Si tu t'éloignes de moi
- Patricia McDonald: La fille dans les bois
- Peter James: Toucher mortel
- Marc Lévy: La première nuit
- Nicole Provence: L'impossible aveu
- Louise Tremblay d'Essiambre: Une simple histoire d'amour
  1. L'incendie
  2. La déroute
  3. Les rafales
  4. Les embellies
- Richard Gougeon: Le bonheur des autres
  1. Le destin de Mélina
  2. Le revenant
  3. La ronde des prétendants



« Il ne faut pas chercher à rajouter des années à sa vie mais plutôt essayer de rajouter de la vie à ses années »

**Suzelle Marleau, responsable**

## Responsables de dossiers

Merci à nos responsables de dossiers qui informent nos membres en préparant des activités intéressantes et rassembleuses.

Assurances :	Pauline Dupont
Comité des hommes:	Bernadin Létourneau
Comité des femmes :	Estelle Caza
Environnement et développement durable :	Cécile Martin
Action sociopolitique :	Bernadin Létourneau
Retraite :	Florianne Vachon
Fondation Laure-Gaudreault :	Pierrette Denis, Pauline Dupont
Comité social :	Hélène Sarrazin, Éva Daoust, Jacinthe Gaudet
Sympathies :	Gisèle Cormier
Nécrologie :	Suzelle Marleau
Chronique du livre:	Suzelle Marleau
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 :	Pierrette Denis

### Merci à Victoria

Un gros MERCI Victo pour toutes ces belles années comme « responsable du comité des Femmes ». Tu nous as toujours très bien représentés. Au régional, on te reconnaissait en disant de toi « Ah la belle madame! ».

Merci, pour ta grande participation à toutes nos activités.

Merci, pour ta grande disponibilité.

Merci, de continuer à être membre avec nous. Tu seras toujours la bienvenue.

On te souhaite beaucoup de bonheur dans tes nouveaux projets et profite bien de tes petits amours.



**Nicole Routhier, pour le conseil sectoriel**

## **Journée d'accueil / Journée de la rentrée**

Notre première rencontre a eu lieu à la Bannik, le 25 octobre 2018. C'est toujours agréable de se rencontrer autour d'un bon repas et d'en profiter pour socialiser. Nous avons commencé par un petit mot de bienvenue, suivi de la présentation de notre conseil sectoriel et par l'accueil de Mme Cécile Martin, au sein de notre conseil, comme 2<sup>e</sup> conseillère. *Bienvenue Cécile parmi nous.*

Aussi, j'ai donné les grandes lignes de notre planification 2018-2019. De belles choses vous seront proposées.

Nous avons profité de l'occasion pour annoncer que cette année, nous avons trois nouveaux membres:

- Sylvie Lessard (orthopédagogue)
- Francine Valiquette (enseignante Fabre/Béarn)
- Réjean Loiselle (éducation des adultes)

Merci, à vous trois d'avoir joint notre belle association, l'AREQ. Vous serez toujours les bienvenus à nos activités.

## **Journée des aînés**

On a souligné d'une façon spéciale la journée des aînés. On a remis à six personnes une rose pour souligner la journée des aînés et reconnaître en même temps leur participation à la majorité de nos activités.

- Laura Rivest
- Éva Daoust-Gaudet
- Émilienne Gaudet-Lefloic
- Réjeanne T-Bellehumeur
- Gisèle Cormier
- Jacqueline Bérubé

Quel a été notre critère? Leur âge, leur sourire, leur gentillesse, leur bonne humeur, leur enthousiasme... Probablement tout ça. Vous le méritez. Merci d'être toujours là. On vous aime.

Ce fut une très belle rencontre! Merci, à vous tous.

**Nicole Routhier, pour le conseil sectoriel**



## Fondation Laure-Gaudreault

Madame Laure Gaudreault a beaucoup travaillé pour l'amélioration de nos conditions de travail et plus tard, pour l'amélioration des conditions de vie des personnes retraitées, qui en ce temps-là, n'avaient pas de fonds de retraite accumulés.

Avec un tel modèle de générosité, qui a beaucoup amélioré notre sort, il est normal que nous voulions donner au suivant. Nous le faisons bien depuis plusieurs années et nous continuerons encore longtemps. Merci pour votre facilité à ouvrir votre portefeuille à chaque rencontre. Ce geste nous permet de donner à des personnes qui ont des besoins aujourd'hui.



À la Fondation, nous avons pour objectif d'augmenter le membership de 10 % chaque année. Pour 2019, il nous faudrait treize nouveaux membres. Ici, je m'adresse à ceux qui ne peuvent pas assister aux réunions de l'AREQ. La Fondation a besoin de vous aussi. Vous, les membres de votre famille, vos amis, vos connaissances, vous pouvez tous devenir membres.

Sentez-vous interpellés personnellement et contactez-moi au 622-0598 et nous pourrions nous organiser pour remplir le formulaire. Le coût est de 10\$ pour la vie. C'est peu pour nous, mais beaucoup pour celles et ceux qui recevront les montants accumulés dans l'année.

J'espère qu'à nous tous, nous réussirons à atteindre notre objectif pour cette année.

Je vous souhaite un bon hiver qui est déjà là.

**Pierrette Denis, responsable**

### Les déjeuners 2018-2019, le mercredi 9 h, à Ville-Marie

Décembre 2018	Chez Pascale
Janvier 2019	La Gaufrière
Février	Motel Louise
Mars	Chez Pascale
Avril	La Gaufrière
Mai	Motel Louise
Juin	Chez Pascale



**Gisèle Cormier, responsable**

Diner, le 1<sup>er</sup> mardi du mois à Témiscaming, au restaurant Tem Rose.