



Sommaire du bulletin

Mot de la présidente sectorielle	2
Mot de la présidente régionale.....	3
Condition des femmes	4
Social juin 2019.....	4
Assurances	5
Assurance médicaments.....	6
Retraite	7
Environnement.....	8
Fondation Laure-Gaudreault.....	9
Conseil sectoriel.....	9
Nécrologie	10
Assemblée annuelle sectorielle	10
Chronique du livre.....	11
Activité de Noël.....	11
Activité: Toujours en action.....	12
Déjeuner	12

Printemps qui vient...

Printemps qui vient fleurir le temps
arrive un jour sans qu'on le voit venir
Printemps qui vient comme le vent
souffler sur l'hiver et le faire partir
Printemps qui vient renaître à nouveau
nous caresser la peau et nous faire sourire
Printemps qui vient avec la Douceur
accueillir le Soleil qu'on avait oublié
Printemps qui vient nous réchauffer
arroser les jardins, faire jaillir les fleurs
Printemps qui vient nous dire Je t'aime
Afin qu'on puisse tout recommencer

Date de tombée du prochain bulletin

22 novembre 2019

Elodie Santos, 2009

Mot de la présidente

Bonjour à toutes et à tous,

C'est avec plaisir que je vous livre aujourd'hui, un petit mot, pour clore cette 2^e année de notre triennat.

Ce fut une année très bien remplie en activités, en rencontres et en perfectionnements. Nous avons eu huit conseils sectoriels, une rencontre interrégionale, dix activités vous ont été proposées et chaque responsable de dossiers a eu une rencontre régionale.

J'ai eu cinq conseils régionaux, trois rencontres de comités et j'arrive d'un conseil national qui fut très enrichissant, à tous points de vue. Cette rencontre a commencé par un petit mot de notre présidente, Mme Lise Lapointe, qui nous a fait part, entre autres, de tous les dossiers sur lesquels, elle et son équipe, travaillent en priorité. Elles ont à cœur le bien-être et les intérêts économiques et sociaux de tous les membres. Lors de ce conseil national, Mme Marguerite Blais était invitée comme conférencière. Un petit bijou de conférence! Aussi, chaque responsable de dossiers nous a fait part des changements et des nouveautés, afin que l'on puisse bien vous informer et mieux répondre à vos questions. Il fut également question du Plan d'Action National. Je suis très fière de vous dire que les actions et les activités que l'on vous a proposées, répondent vraiment aux grandes orientations de l'AREQ.

On nous a également rappelé, qu'il y a plusieurs façons de se tenir au courant de ce qui se passe à l'AREQ soit :

- Au niveau national : La revue « Quoi de neuf », le site web extranet, la nouvelle émission radio « L'heure juste » sur les ondes CKIA Fm 88,3 ou visionner en ligne 545 sur Youtube ou 882 sur Facebook.
- Au niveau sectoriel : Notre journal « Touche-à-tout », notre site web, nos messages par courriel ou par la chaîne téléphonique

Lors de l'assemblée générale sectorielle :

- J'ai présenté le rapport de nos activités. Elles sont vraiment en lien avec notre plan d'action sectoriel
- Chaque comité a présenté son rapport que vous pourrez lire dans ce bulletin
- Trois postes étaient en élection et ils ont été comblés
- Nous avons nommé officiellement la délégation pour le congrès de juin 2020
- Notre présidente régionale était présente et nous a livré un beau message

Toutes ces rencontres nationales, régionales et sectorielles nous font apprécier notre belle association et nous permettent de voir, qu'ensemble, on peut changer et améliorer des choses. De beaux défis nous attendent pour l'automne et c'est **ensemble** qu'on va les réaliser. Merci d'être là! Merci de votre soutien! Merci de bien participer!

Je vous souhaite de « Belles Vacances », remplies de petits bonheurs ensoleillés et de belles surprises.

Nicole Routhier



Mot de la présidente régionale

Malgré cet hiver très rigoureux qui nous portait à s'encabaner, les responsables de vos comités sectoriels se sont activés afin de vous informer et de préparer des activités intéressantes lors des journées internationales des personnes âgées, des hommes, des droits des femmes et de la terre.

En cette 2^e année de triennat, le comité régional de retraite et les comités sectoriels, en collaboration avec ceux d'action sociopolitique, ont ajouté à leur plan d'action l'*Opération « Maintenant », l'indexation!* Cette opération nationale consiste à rencontrer les 125 députés, élus à l'Assemblée nationale le 1^{er} octobre 2018, répartis dans les 10 régions de l'AREQ. Nous voulons les informer des activités de l'AREQ dans leur circonscription, les inviter à appuyer nos revendications et, surtout, qu'ils demandent au gouvernement de s'engager à verser sa part de l'indexation lorsque le surplus nécessaire à l'obtention de l'indexation soit atteint. C'est donc, en février et mars, que les responsables de ces comités ont contacté nos trois députés. Mesdames Lessard-Therrien et Blais ont été rencontrées et M. Dufour n'a pas donné suite à notre invitation.



En environnement, il est à noter que l'AREQ s'est ralliée aux groupes qui demandent que soit instaurée la consigne des bouteilles de vin au Québec.

En prévision du Congrès 2020, l'AREQ a retenu la firme CROP pour connaître l'opinion des membres quant à nos priorités et nos positionnements sur des enjeux sociaux. Le sondage téléphonique s'est fait entre le milieu et la fin d'avril. Il y a eu aussi la formation de quatre groupes de discussions, d'une dizaine de membres, provenant de différentes régions pour connaître cette fois-ci l'opinion de ceux-ci à l'égard de l'association. Les résultats du sondage seront dévoilés lors de la tournée du conseil exécutif, en septembre, à Rouyn-Noranda.

Différentes activités se dérouleront d'ici la fin juin dans votre secteur. Je vous invite à y participer en grand nombre.

Merci à vous toutes et tous de votre implication, si petite soit-elle.

Je vous souhaite un beau printemps et un été des plus ensoleillés et des plus fleuris.

Claire Léveillé

CONDITION DES FEMMES

J'arrive tout humblement pour remplacer Victoria à ce comité. Elle a su y laisser sa trace avec succès.



Cette année, j'ai assisté à une rencontre des responsables sectorielles à Rouyn le 14 décembre dernier. Notre responsable régionale, Mme Laurentienne Blais, nous a parlé de la journée du 8 mars qui avait pour thème cette année «**Le respect ça se manifeste**» et aussi comment agir au quotidien contre les violences sexuelles faites aux femmes. Elle nous a aussi parlé du rôle de la responsable de secteur. Je vous souligne bien sincèrement que ce fût pour moi une année où je suis allée chercher de l'information pour essayer de vous soumettre des activités intéressantes.

J'ai assisté à la soirée organisée par le Centre des Femmes au Rift, le 8 mars dernier «**LE PROJET STÉRONE**». Ce projet était présenté gratuitement, exclusivement pour les femmes. Le projet Stérone: ce sont trois humoristes féministes qui dénoncent et commentent les travers de la société et l'actualité avec humour. Grâce à des scénettes, monologues, chansons et vidéos, elles ont fait rire et réfléchir les femmes présentes à cet événement. Ce fût une très belle soirée, la salle était pleine et les femmes ont apprécié.

Le Centre me fournira une liste de leurs activités que je pourrai vous transmettre. J'ai pensé à une activité qui pourrait peut-être vous intéresser, ce serait une rencontre avec notre députée «**Mme Émilise Lessard-Thérien**». Cela pourrait prendre la forme d'une discussion autour d'un café ou d'un diner avec elle.

En terminant, je vous donne le titre de deux livres de femmes réalistes et intéressantes. Ce sont de petites œuvres faciles à lire.

- La Love de Louise Desjardins
- Des femmes savantes de Chloé Savoie-Bernard

Si vous avez des suggestions pour des activités, j'aimerais beaucoup les connaître.

Estelle Caza, responsable

Bienvenue au social de juin 2019

Jeudi, le 6 juin 2019
à un diner, au Rest « O » Pub des Quinze
à Angliers

Possibilité en après-midi de visiter le T. E. Draper et le
Chantier Gédéon.



Le comité social

Assurances



Lors de ma rencontre à Québec, une optométriste nous a donné une conférence sur le vieillissement de nos yeux. Voici un résumé.

Le vieillissement des yeux

Il est très important de prendre soin de nos yeux et d'avoir un examen de la vue par un optométriste ou ophtalmologiste.

Voici les signes de l'âge sur nos yeux : la presbytie, le syndrome de la sécheresse oculaire, les cataractes, la dégénérescence maculaire de l'œil et le glaucome.

Protégez vos yeux : les lunettes de soleil de bonne qualité protègent vos yeux d'une exposition excessive aux rayons UVA et UVB en réduisant les reflets et protégeant la peau autour de vos yeux.

La lumière bleue : limitez le temps que vous passez devant un écran, utilisez un éclairage avec des teintes plus chaudes.

Nourrir nos yeux!

Mangez des légumes verts comme le chou frisé, les épinards, les bettes à carde, les pois, le brocoli, les courgettes et les poireaux.

Faites le plein d'antioxydants comme le chocolat noir, les pacanes et les bleuets sauvages. Incluez les acides gras oméga-3 présents dans les poissons, tels que le maquereau, le saumon et le hareng.

Une once de prévention vaut une livre de guérison.

Vos avantages IRIS incluent de 50\$ à 250\$ de rabais selon l'option choisie et vous devez vous inscrire sur le site avant votre rendez-vous.

Applicable également aux membres de votre famille

Inscrivez-vous en trois étapes faciles et commencez à recevoir les offres du programme : www.iris.ca/avantages

Si vous allez sur le site internet de l'AREQ : areqlacsq.org et vous cliquez sur l'onglet ASSUREQ, vous y trouverez les documents suivants :

- ASSUREQ en un coup d'œil
- Conseil d'administration d'ASSUREQ
- Capsules site Accès/ assurés SSQ
- Documentation



Pauline Dupont, responsable régionale.

"Trouves-tu que ça coûte cher les médicaments? Oui!!!! Alors RÉAGIS, lis ce texte et si tu es d'accord, joins le mouvement."

Au Québec, la population est assurée soit par le régime public d'assurance médicaments (RAMQ) ou par des assurances privées pour couvrir les dépenses de ses médicaments. Cependant, les coûts engendrés sont-ils normaux? On paie beaucoup, beaucoup trop cher. Il est temps de mettre en place un régime d'assurance public et universel permettant de régler les nombreux problèmes d'équité et d'accessibilité. L'AREQ et la CSQ sont d'accord. Un large consensus social se dessine en ce sens. Le gouvernement Trudeau étudie la question. Ira-t-il vers un régime universel ou vers un régime public-privé comme celui du Québec? Le lobbyisme des compagnies pharmaceutiques favorise grandement la formule hybride public-privé, modèle qu'il faut combattre.

Tous les pays développés et dotés d'un système de soins de santé, sauf le Canada, ont une politique de couverture publique et universelle de médicaments d'ordonnance. Le temps est venu de régler les problèmes de coûts, d'équité et d'accessibilité de ce système.

Toute la population doit adhérer à une assurance universelle couvrant les médicaments au Québec. Les autres soins complémentaires pourront être assurés par une assurance collective privée, si disponible. Au Québec, 3,6 millions de personnes sont actuellement couvertes par le régime public, le reste de la population est couverte par le privé.

Au niveau des dépenses et des coûts en médicaments, le Canada et le Québec font piètre figure. Voici quelques comparaisons :

- En 1985, ça coûtait 2,6 milliards aux canadiens mais en 2017, les sommes s'élevaient à 34 milliards, soit une augmentation de 30 milliards en 30 ans!!!
- En 2014, le coût/habitant au Canada était de 912 \$, au Québec il était de 1087 \$ (soit 30% de plus) et de moins de 500 \$ au Pays-Bas, au Portugal, au Danemark et au Mexique entre autres. Concernant les dépenses totales en médicaments/habitant pour les pays de l'OCDE, le Québec se classe au 2^e rang, le Canada au 3^e devancé seulement par les États-Unis qui n'ont pas de régime public.
- En 2016, par exemple, ce qui coûte 1\$ au Canada, coûte environ 0,50 \$ ou moins en République Tchèque, en Hongrie, en Suède, en Pologne ou en Norvège. Il n'en coûte que 0,38 \$ au Pays-Bas et 0,35 \$ en Turquie!!!

Pourquoi cet écart? Pour favoriser l'essor de l'industrie pharmaceutique chez nous par la recherche. Or il n'y a pas eu plus d'investissements en recherche même si les bénéfices se chiffrent dans les milliards.

La prime annuelle est passée de 175 \$ en 1997 à 616 \$ en 2018 (une augmentation de 350%). De plus, les participants à un groupe doivent payer la même prime, peu importe leur revenu.

Une personne sur dix au Canada ne prend pas ses médicaments tels que prescrits en raison des coûts trop élevés.

Diverses études chiffrent des économies entre 800 millions et 3800 millions si on passait à un régime uniquement public. De plus, cela amènerait un pouvoir de négociation accru car actuellement, on a 70 programmes publics d'assurance médicaments et 113 000 régimes privés!!!

ÊTES-VOUS CONVAINCUS?

Démontrez-le par courriel en allant à: www.remedeauxcoupures.cssante.com et cliquez sur Envoyer message à ministre McCann, identifiez-vous et envoyez.

Vous pouvez vous renseigner et diffuser largement le dossier en allant à: www.facebook.com/groups/assurancemedicamentsCSQ

Ces documents sont super intéressants. Si on ne fait rien, la situation ne fera que s'aggraver. **ALORS JOINDRE LE MOUVEMENT** est important et il faut que le nombre de participants y soit.

AREQ Abitibi-Témiscamingue

Bernadin Létourneau, responsable régional

RETRAITE 2018-2019

Une rencontre régionale des responsables de chaque secteur a eu lieu le 11 décembre 2018, à Rouyn.

Dans sa présentation M. Raymond-M Arsenault nous informe sur le cheminement et l'avancement du dossier **indexation**.

Au cours des années, beaucoup d'actions, de mobilisation, de manifestations, de représentations ont été réalisées. Et, ça continue... Le dossier va de l'avant.

Opération : « MAINTENANT »...L'INDEXATION

Cette opération consistait à rencontrer les 125 députés de l'Assemblée nationale dans le but de :

- les informer des activités et des valeurs de l'AREQ
- les inviter à s'engager à appuyer nos revendications.

Cette rencontre a eu lieu, en février 2019, avec l'attachée politique de notre députée, Mme Émilise Lessard-Therrien, qui a d'ailleurs signé un appui à nos revendications.

Florianne Vachon, responsable



Environnement et développement durable

Le 27 février dernier, il y a eu une rencontre à l'hôtel, Le Noranda, à Rouyn. Nous avons eu des informations sur : comment faire des pousses à la maison, par Mme Lucienne Plourde. Très intéressant ! De plus, nous avons parlé de l'importance des choix que nous devons faire en tant que consommateurs, consommatrices et aussi comment réduire versus zéro déchet.



R = Réduire R = Réutiliser R = Recycler R = Refuser C = Composter

Aussi, le 20 mars, nous avons eu le plaisir d'accueillir Mme Katy Pellerin pour une mise à jour sur le RECYCLAGE. Tout d'abord, elle a mentionné les matières recyclables comme : papier, carton, verre, plastique, aluminium et autres... Il faut savoir que les contenants de plastique sont recyclables s'il y a un triangle numéroté de 1 à 5 et 7, SAUF LE NUMÉRO 6.

Ce qui n'est pas recyclable:

- * les pailles
- * tout ce qui est en long (corde, ruban...)
- * vaisselle, verre à vin, les jouets,
- * papier de Noël en aluminium
- * les sacs de plastique qui ne s'étirent pas



Ce qui va à l'écocentre : tout ce qui est sous-pression, les piles, la peinture, les ampoules, les produits électroniques. Les cartouches d'encre, etc... allez voir le site internet de la MRC : www.mrctemiscamingue.qc.ca

LE BAC VERT :

Tout aliment : fruits, légumes, viande, produits laitiers, filtre à café et sachets de thé.....etc.
Essuie-tout, serviettes de table, mouchoirs, emballage d'aliments en papier ou carton non ciré et non plastifié...etc.
Résidus de jardin : fleurs, feuilles, gazon etc.

INFORMATIONS

- * M. Denis Poitras a été nommé inspecteur-conseiller à la MRC pour les bacs bleus et verts.
- * Semaine Québécoise de Réduction des Déchets : du 18 au 28 octobre 2019
- * Une action importante serait de sensibiliser la direction de la SAQ à récupérer les bouteilles de vin et de spiritueux.

Enfin, les gens ont apprécié cette rencontre et continueront d'être des personnes soucieuses de leur environnement.

Comme petit défi personnel avant d'acheter, demandons-nous :

- * En ai-je vraiment besoin?
- * Est-ce que je l'ai déjà?
- * Est-ce que je le veux vraiment?

Cécile Martin, responsable

Fondation Laure-Gaudreault

Merci à la C.S.L.T.. Comme à chaque année, elle a fait un beau don de 200\$ à notre Fondation. Cela nous a permis d'encourager trois de nos artistes en achetant un tableau de chacune d'elles et de faire trois heureux gagnants lors du social de Noël.



Je reviens à mon message du mois de novembre 2018. L'objectif dont je vous avais parlé n'a pas été atteint. Cet objectif reste le même pour 2019. Je vais faire mon possible pour l'atteindre et j'espère votre appui. Quel est cet objectif?... Ajouter douze nouveaux membres à la liste.

Voici les photos de nos bénéficiaires pour l'année 2017: La maison des jeunes de Témiscaming et l'ACTIA. Après un si dur hiver, espérons un bel été.



Pierrette Denis, responsable

Votre conseil sectoriel 2019-2020

Présidente

1^{ère} vice-présidente

2^e vice-président

Trésorière

Secrétaire

1^{ère} conseillère

2^e conseillère Cécile Martin

Nicole Routhier

Estelle Caza

Bernadin Létourneau

Pauline Dupont

Jacinthe Gaudet

Carole Falardeau

Responsables sectoriel de dossiers:

Condition des femmes

Condition des hommes

Environnement et développement durable

Action sociopolitique

Retraite

Assurances

Estelle Caza

À venir

Cécile Martin

Bernadin Létourneau

Florianne Vachon

À venir

Nécrologie

« Maintenant et à jamais, dans nos cœurs et nos pensées, ils continueront d'exister. Ils nous ont aidé à vivre et à rêver, à nous maintenant de prier pour eux »



Nos sympathies à:

- ◆ Aline, Ghislain, Rachel et Lise Bergeron pour le décès de leur sœur Rita Bergeron-Lacasse. Elle était aussi la belle-sœur de Anita Trépanier-Bergeron
- ◆ Thérèse Dubois pour le décès de son frère Ghislain
- ◆ Eva Daoust pour le décès de son frère Léo
- ◆ Dorothee Goulet pour le décès de son conjoint Larry Norman
- ◆ Noëlla Moore pour le décès de son conjoint Léo Fortin
- ◆ Carmen et Ghislaine Lacasse pour le décès de leur sœur Jocelyne
- ◆ Laura Rivest pour le décès de sa sœur Adrienne Rivest-Lefebvre
- ◆ Raymond Gagnon pour le décès de son frère Roger.

Nous avons aussi perdu deux de nos membres:

- ◆ Pauline Marcotte-Julien
- ◆ Hélène Gaudet-Lessard



Nous offrons nos condoléances à leur famille.

Suzelle Marleau, responsable

Assemblée annuelle sectorielle

Notre assemblée annuelle sectorielle a eu lieu le 24 avril. Félicitations aux personnes élues Estelle Caza, première vice-présidente, Pauline Dupont, trésorière et Carole Falardeau, première conseillère. Tous les postes ont été comblés.

C'est avec plaisir que nous avons accueilli notre présidente régionale Mme Claire Léveillé. Elle a félicité les membres pour leur participation et leur implication lors des activités.

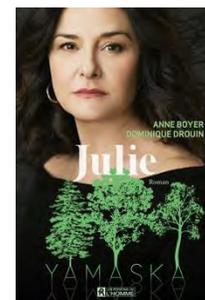


Conseil sectoriel

La chronique du livre

« Prenez le temps de savourer un bon livre, c'est la source du savoir »

- Pierrette Beauchamp: Voyageurs de passage
 1. Tôt ou tard
 2. Pour le temps qu'il nous reste
 3. Le passé recomposé
- Pascale Wilhelmy: Où vont les guêpes quand il fait froid?
- Jean-Pierre Charland: 1967
 1. L'âme sœur
 2. Une ingénue à l'Expo
 3. L'impatience



Pour celles et ceux qui ont regardé le téléroman Yamaska à la télévision, voici l'histoire de ces trois femmes deux ans plus tard

- Anne Boyer et Dominique Drouin
 1. Julie
 2. Réjeanne
 3. Hélène

« L'histoire, c'est ce qu'il y a de plus vivant. Le passé, c'est ce qu'il y a de plus présent. »

Suzelle Marleau, responsable

Activités

Notre dîner de Noël a eu lieu le 13 décembre, à l'Eden Rouge à Guigues.

Quelle belle rencontre pour fraterniser et s'amuser!



Le comité social

Toujours en Action

Dans le cadre du projet « Toujours en Action », nous avons reçu en avant-midi, Mme Dominique Brisson, qui est commissaire aux plaintes et à la qualité des services au CISSSAT.

Sa conférence a porté sur le guide d'examen des plaintes :

- Comment porter plainte
- Quelles sont les étapes du traitement des plaintes

Un bon diner nous fut servi à la Bannik. En après-midi, nous avons reçu M. Sylvain Robert qui est thanatologue, il nous a informés sur :

- Les pré-arrangements funéraires
- Les étapes des arrangements funéraires au moment du décès

Ce fut très apprécié des 22 personnes présentes.



Le conseil sectoriel

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

Mai	Motel Louise
Juin	Chez Pascale
Juillet	La Gouffrière
Août	Motel Louise
Septembre	Chez Pascale
Octobre	La Gouffrière
Novembre	Motel Louise



Gisèle Cormier, responsable

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