

NOUVEL ENVOI

SOMMAIRE

Mot du président	2
Prise de la parole en public	3
Noël 2017	5
Comité socio-politique	6
Saint-Valentin 2018	7
Gardons notre cœur d'enfant	8
Régime d'assurance collective	9
Assemblée générale 05G	10
Sortie de fin d'année (21 juin)	11
Pour nous rejoindre & Activités	12



Bulletin n° 55

Avril 2018

Une grande misère parmi les hommes :

« C'est qu'ils savent si bien ce qui leur est dû et qu'ils sentent si peu ce qu'ils doivent aux autres ». François De Sales

Chers membres du secteur Morilac,

Déjà une bonne partie de cette première année du Triennat de passée. J'en profite pour vous parler un peu de **cette grande organisation** dont nous faisons partie, l'**AREQ**. Le congrès de juin et le conseil national d'octobre nous ont rappelé les **grands mandats** de notre organisation que nous réviserons à notre assemblée générale, et les réalisations qui se poursuivent au niveau provincial.

Un aspect de ces mandats a retenu mon attention : **la maltraitance des aînés**. Cet aspect de notre vie d'aînés mérite qu'on s'y attarde et qu'on débroussaille un peu l'information qu'on croit posséder.

La **maltraitance organisationnelle**, celle qui résulte de la détérioration des conditions de travail et de ses effets pervers sur les soins de santé procurés aux aînés est un des sujets qui préoccupe l'AREQ. Celle-ci, conjointement avec la CSQ et la Fédération de la santé du Québec ont publié le 13 février un communiqué de presse demandant **une enquête de la protectrice du citoyen** en espérant que le résultat de cette enquête serve de guide à l'élaboration d'une politique de lutte à la maltraitance de la part des établissements de santé d'ici Novembre 2018. **N'hésitez pas à vous informer des soins qui devraient être normalement prodigués** dans les établissements qui hébergent un de vos proches ou des gens que vous connaissez et de vous enquérir des soins réellement fournis. Parfois, l'écart peut être surprenant.

Dans ce dernier ENVOL de cette première année du Triennat, **je tiens à remercier tous les bénévoles et les gens qui participent joyeusement aux activités proposées**. N'oubliez pas que ce plaisir à un effet grandissant avec le nombre. Alors, le conseil sectoriel et votre président vous souhaitent une heureuse fin d'année et espèrent vous rencontrer lors de nos prochaines activités.



Florian Comtois, votre président.

La Prise de la Parole en Public

En collaboration avec le Comité de la condition des Femmes, Ginette Bisson et moi avons reçu le 11 novembre dernier, une formation sur l'art de prendre la parole en public. Quoique j'aie été habituée à parler devant mes élèves, c'est un tout autre discours que d'exprimer mes pensées devant mes pairs surtout lors des congrès de l'AREQ ou des Assemblées Régionales. L'idée de me faire juger ou que des gens ne comprennent pas mon message, m'intimide singulièrement.

J'ai ainsi appris lors de ces ateliers que seulement 7% des mots que l'on choisit mènent à l'acceptation de notre idée. Le reste dépend à 55% de nos gestes et mimiques puis à 38% de nos intonations, du rythme, du débit de notre voix. Ce qui est donc perçu est aussi **important que ce qui est dit**.



La Règle de Trois du Discours

1. **L'introduction...** Ce que je vais dire
C'est le moment où on doit accrocher l'auditoire; utiliser une image frappante, soulever une question ou raconter une anecdote en y incorporant des verbes d'action, des mots positifs et simples.

2. **Le développement...** Ce que je vous dis
Trois modèles de discours sont couramment utilisés :

a) **Le plan chronologique**; développer son discours autour du temps (ex : actions passées hier, aujourd'hui et demain).

b) **Le diagnostic médical**; ce qui ne va pas, quoi faire à partir de maintenant pour régler la situation, les conséquences de ses actions.

c) **Le modèle de Lasswell**; modèle journalistique ... la conclusion apparaît dans le 1^{er} paragraphe et dans le reste du texte, on répond aux questions suivantes : Who, What, When, Where , How.



3. **La Conclusion...** Ce que je vous ai dit

Deux à trois phrases pour résumer vos idées principales. Finir sur une interrogation, un appel à l'engagement ou un défi à relever selon le thème de votre discours.

On doit privilégier d'être debout, mains et bras libres afin de pouvoir appuyer son discours par des gestes qui renforcent le message. Chercher le contact visuel avec des gens à différents endroits dans la salle pour les mettre dans le coup. Employer le « vous » et le « nous ». Varier le débit, le rythme et les intonations de votre voix. Les gens doivent croire à notre intervention par notre sincérité.

J'espère que ces quelques notions vous seront utiles dans l'immédiat ou dans le futur. Le document « La prise de parole en public ... Un art qui s'apprend » a été produit par l'équipe de la Formation Syndicale et des Communications de la CSQ.

Gisèle B. Veilleux

Lors de **l'expédition au mont Ham** en automne 2017, **5 braves** ont escaladé cette montagne abrupte et difficile: Denis, Florian, Diane, Benoit et Maurice (photographe).





Noël 2017



Jeudi, le 13 décembre dernier, **45 membres** du secteur Morilac étaient ravis d'être rassemblés au Centre communautaire France Laprade pour fêter Noël. L'ambiance était très conviviale. Comme par les années passées, nous avons fait une reconnaissance à nos membres qui ont célébré leur **quatre-vingtième anniversaire** de naissance en 2017. Nous n'avons honoré que **Lucie Gélinas**, car elle était la seule jubilaire présente à notre fête.

Saviez-vous que notre président a des **talents artistiques** et qu'il joue bien de la guitare? Eh! bien, cette belle fête nous a permis de découvrir cette facette cachée de Florian. Pour cette occasion, il a composé, sur l'air de **mille après mille**, une chanson très émouvante **pour me remercier** de mon travail à la présidence de 2011 à 2017.

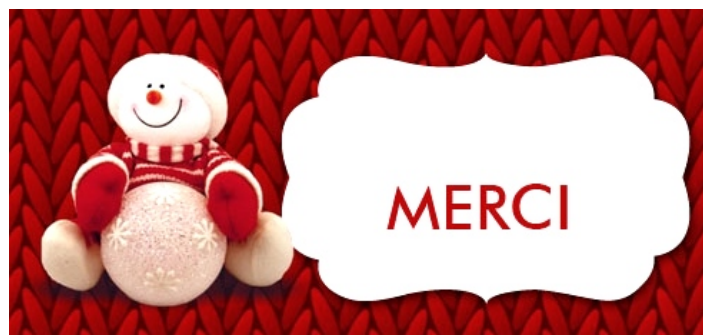
Les membres du CS m'ont fait craquer lorsqu'ils l'ont interprétée avec beaucoup d'intensité. **Je remercie Florian** pour cette magnifique chanson et surtout de nous avoir révélé ses talents de musicien. Merci également **à tous les membres du CS** pour leur interprétation. J'ai aussi apprécié le magnifique bijou qu'ils m'ont offert.

Après toutes ces émotions, nous avons **dégusté un traditionnel repas des fêtes** préparé par Julie Pellerin. Lina a égayé la période du dessert en animant un jeu musical dans lequel les participants devaient **fredonner des airs de Noël** connus. Après le dîner, Marie-Claude Côté nous a invités à nous amuser et à danser aux sons rythmés de mélodies du temps des fêtes.

Je tiens à remercier de tout cœur tous les membres du CS pour leur reconnaissance touchante. Je tiens à vous dire que **travailler avec eux a toujours été un plaisir!** Je crois que notre synergie, notre entraide et le partage de nos talents respectifs ont permis à **notre secteur de rester dynamique**. Merci de **tout cœur à Florian** d'avoir repris le flambeau et d'amener un vent de renouveau au secteur par ses idées novatrices et **sa riche expérience de vie**.

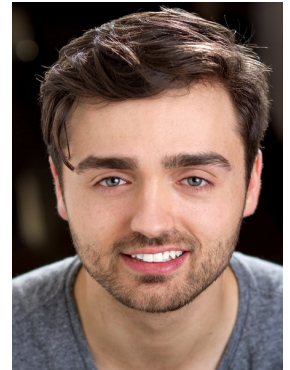
Longue vie à Morilac!

Ginette Bisson, 2^e vice-présidente



Rapport du comité socio-politique

Nous avons eu deux réunions à ce jour : le 23 novembre 2017 et le 22 janvier 2018. Un sujet a été longuement discuté : la préparation d'une **journée régionale** qui aura lieu au printemps 2018. Le sujet portera sur « **La santé tout azimuth** ». Nous avons déjà retenu les services de l'humoriste **Dominic St-Laurent** bien connu en Estrie. Il nous présentera un spectacle « **J'ai ben l'droit** ». Plus d'info sur son site web <https://www.humourcuci.com/>.



Ce spectacle qui se déroulera le 12 avril, se veut un moyen de **conscientiser notre population** concernant leurs droits dans l'installation du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux en Estrie. Il y aura aussi des **présentations faites par différents organismes** et des kiosques dont l'organisme DIRA - Estrie (maltraitance) et le projet de loi sur la bientraitance est présenté. Un autre reste à confirmer: Police ou pompier sur la sécurité des aînés.

Suivez bien « **L'Estrien** » car l'ordre du jour de cette journée sera publié dans ce journal.

Lina Maurice, responsable du comité socio-politique.



Site Web de DIRA <http://www.dira-estrie.org/>

Citations philosophiques :

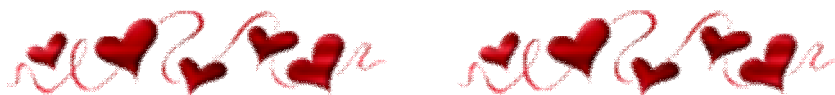
“Le **cellulaire** rapproche ceux qui sont loin et éloigne ceux qui sont proches.”

“Vis pour ce que **demain** a à t'offrir et non pour ce qu'hier t'a enlevé.”

“Une **maman** porte son enfant 9 mois dans son ventre, deux ans dans ses bras et toute une vie dans **son cœur**.”

“Personne ne peut revenir en arrière et créer un nouveau départ, mais tout le monde peut **commencer aujourd'hui** et créer une nouvelle fin.”

Saint Valentin 2018



En cette journée du 15 février dernier, plus de 32 participants sont venus partager la **fête de l'amour** au centre régional Le Bel Âge à Windsor.

Voyons les **origines de la St-Valentin** : un certain Valentin, prêtre catholique, avait décidé, en secret, de marier les amoureux malgré l'interdiction du roi romain Claude II d'annuler les fiançailles de l'Empire pour **éviter que ses soldats soient tentés de rester avec leur fiancée** plutôt que de partir à la guerre. Valentin fut découvert et envoyé en prison jusqu'à sa mort.

Après les **mots de bienvenue** de notre président Florian, un petit **jeu questionnaire** portait sur des titres de chansons, paroles de chansons, chanteurs **avec le thème de l'amour**. Ce petit jeu était animé par Lucie et Benoit.

Un bingo musical, concocté par Ginette, Lina et Florian à la régie musicale, où l'on devait identifier le titre de la chanson sur la feuille de bingo selon un extrait musical. **Que de plaisir à fredonner ces chansons**.

Un bon repas a été préparé et servi par "**Mon Cuisinier de Val Joli**".

En résumé, c'était un beau moment très apprécié.



Benoit Boucher



Gardons notre cœur d'enfant!

Tous ceux qui étaient présents lors de notre fête de la Saint-Valentin se rappellent sans doute de l'accueil chaleureux, de **notre président, Florian**. Il nous a dit entre autres : « **Gardons notre cœur d'enfant et ne laissons pas se développer la haine autour de nous. N'oublions pas que c'est chaque petite goutte d'eau d'amour qui finit par former un océan qui balaie les préjugés. Continuons de prendre soin des gens qui nous entourent** ».

Eh! bien oui, Florian, tu as bien raison, le bonheur c'est de garder son cœur d'enfant peu importe l'âge que l'on a. Comment garder notre cœur jeune? Vous le savez sans doute mieux que moi mais c'est toujours bon de se le rappeler. **Rire** souvent, **observer** les diamants sur la neige, **s'émerveiller** devant les fleurs, **sourire** aux personnes, **rêver**, s'enthousiasmer, **être à l'écoute** de son cœur sont des petits gestes tout simples qui nous aident à garder notre cœur d'enfant.

De plus, comme nous l'a si bien dit, Florian, il suffit de répandre de **l'amour autour de nous et d'avoir une attitude bienveillante autant pour soi que pour les autres**. Pas compliqué, n'est-ce pas et ça ne coûte rien.

Nous sommes chanceux d'avoir une association qui nous propose des rencontres qui sont des **moments privilégiés pour se partager** de l'amitié, de l'affection et de la tendresse. Nous sommes tous d'accord avec Florian que ce sont ces petites gouttes d'amour qui finissent par former un océan. Les membres du CS sont heureux quand vous participez à nos fêtes et quand vous déversez, vous aussi, votre amitié à tous les participants.

N'est-ce pas une belle façon de **prendre soin des gens** qui nous entourent?
Serait-ce ainsi que **la vie** est un peu plus belle?

Ginette Bisson



Votre régime d'assurance collective (ASSUREQ)

Permis de conduire : si vous êtes sur le point d'avoir **75 ans**, vous recevrez sous peu une lettre de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) vous informant que pour renouveler votre permis de conduire, vous devez passer un **examen médical** afin d'évaluer votre condition physique générale et un **examen de la vue** confirmant que votre vision est conforme aux exigences d'une conduite sécuritaire. Les coûts associés à ces exigences sont-ils remboursables ?

Aucun des frais associés à cette demande n'est remboursé ou assumé par la SSAQ. L'examen médical par le médecin et de la vue par l'optométriste sont payés par la RAMQ. **MAIS**, dans les deux cas, le professionnel de la santé vous demandera des frais supplémentaires pour produire un rapport à acheminer à la SAAQ. Ces frais ne sont pas remboursables ni par la SSQ, ni par la RAMQ.

Dans le même ordre d'idée, à **80 ans**, les détenteurs de permis de conduire doivent remplir les mêmes formalités. Elles se répètent ensuite tous les deux ans. Les vérifications peuvent être plus fréquentes selon votre condition médicale.

Dans de rares cas, la SAAQ peut aussi vous faire passer un examen sur route pour mieux évaluer vos compétences de conducteur (sans frais).

Prothèses auditives : quels sont les coûts assumés par la SSQ ?

La SSQ assume les frais d'achat, d'ajustement, de remplacement ou de réparation d'un appareil auditif. Cette garantie couvre également les honoraires de l'audioprothésiste. Le remboursement est égal à 80 % des coûts, **mais** pour un maximum de 560 \$ par période de **48 mois consécutifs**.

Un petit voyage à l'horizon à l'approche de la période estivale ?

Il est toujours utile de rappeler certaines précautions élémentaires que certains voyageurs oublient. Dans tous les cas où votre état nécessite des soins médicaux à l'extérieur du pays, **toujours** communiquer avec l'**assistance voyage** avant de recevoir des soins. Pour joindre la firme, les numéros de téléphone apparaissent au verso de la carte émise par SSQ. Pour être couvert par la garantie, vous devez être en règle avec le régime gouvernemental de la province.

Si vous voyagez ailleurs qu'aux États-Unis et en Europe de l'Ouest, il est souhaitable de communiquer avec le service d'assistance voyage avant votre départ. Des conseils utiles pour votre santé pourront vous être fournis.

Gisèle B. Veilleux.

Comité des assurances



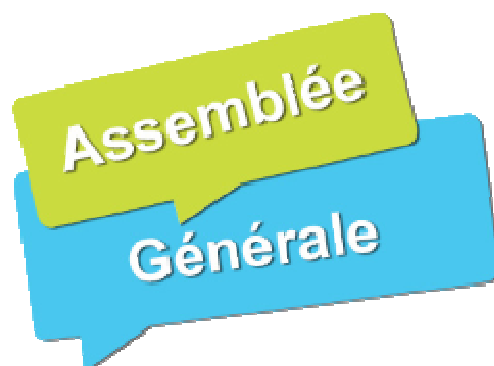
Convocation

Assemblée générale du secteur Morilac

AREQ 05 Secteur G

Le jeudi 17 mai 2018 à 9 h

Centre le Bel Âge, Windsor



ORDRE DU JOUR

Accueil à 8 h 30

- 1- Ouverture de l'assemblée par la présidence.
- 2- Nomination à la présidence d'assemblée et au secrétariat.
- 3- Lecture et adoption de l'ordre du jour.
- 4- Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 26 avril 2017
- 5- Dépôt du rapport financier.
- 6- Rapport de la présidence : plan d'action 2017-2020
- 7- Rapport des personnes responsables des comités (assurance, condition féminine, environnement, retraite et condition des hommes, et socio-politique).

Pause-santé : 10 h 30

- 8- Message de la personne invitée (Présidente régionale).
- 9- FLG, contribution annuelle.
- 10- Remise des bourses FLG .
- 11- Activité de fin d'année (voyage à Mégantic).
- 12- Signataires des chèques.
- 13- Questions diverses.
- 14- Présentation du montage AREQ, région Estrie.
- 15- Mot de la fin par la présidence.
- 16- Levée de l'assemblée.

On vous attend, c'est important.

Sortie de fin d'année à Lac-Mégantic

- Les membres du CS aimeraient que vous réserviez une date importante à votre agenda, soit le **21 juin** prochain, pour notre activité de fin d'année.
- Nous vous proposons une **visite guidée de Lac-Mégantic**. Celle-ci vous permettra de constater où sont rendus les projets de reconstruction de la ville. Elle vous permettra également d'admirer la nouvelle rue principale, les monuments importants, l'aréna et bien d'autres lieux intéressants.
- Vous aurez aussi la chance de faire une visite culturelle à la **Maison du Granit** et de mieux connaître <<cette pierre qui voyage>>. Info supplémentaire à <http://www.maisondugranit.ca/>
- Les **amateurs de marche** pourront faire une courte randonnée pédestre pour accéder au sommet du Morne et découvrir un panorama de 360 degrés. <http://www.tourisme-megantic.com/fr/visiter/sentier-du-morne>
- Nous ferons une pause pour le **dîner au restaurant Renato** sur la rue Laval qui nous permettra de fraterniser. <https://www.lerenato.com/>
- Cette visite vous sera offerte à un coût minime grâce à une allocation de <<**Toujours en action**>>.
- Nous vous donnerons plus d'informations prochainement. Venez vivre avec nous **cette sortie culturelle enrichissante!**

Ginette Bisson



VOTRE CONSEIL SECTORIEL

Présidence	Florian Comtois	floriancomtois@videotron.ca	819 346-5936
1 ^{re} vice-présidence	Benoît Boucher	benoitboucher2@cogocable.ca	819 845-3988
2 ^e vice-présidence	Ginette Bisson	bissong777@gmail.com	819 845-3777
Trésorerie	Lucie Lafrance	lafrance.lucie65@gmail.com	819 628-0061
Secrétariat	André Houle	andhoule89@gmail.com	819 845-4201
1 ^{re} conseillère	Gisèle B. Veilleux	bgisele@hotmail.ca	450 532-2016
2 ^e conseillère	Lina Maurice	linamaurice@hotmail.com	819 845-7506

Site internet de 05G <http://morilac.areq.lacsq.org/>

NUMÉROS ET ADRESSES UTILES

AREQ CSQ
1 800 663-2408
320, Saint-Joseph Est
Bureau 100
Québec, G1K 9E7
<http://areq.lacsq.org/>

Retraite Québec
1 800 463-5533
475, Saint-Amable
Québec, G1R 5X3
<http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/>

S. S. Q.
1 877 651-8080
2525, boul. Laurier
Québec, G1V 2L2
<https://ssq.ca/>

DÉJEUNERS LOCAUX

<i>Endroit</i>	<i>Jour</i>	<i>Responsable</i>	<i>Informations</i>
Richmond :	2 ^e mercredi du mois	Lucille Marcotte	819 791-4368
Valcourt :	1 ^{er} mardi du mois	Francine Côté	450 532-3388
Windsor :	1 ^{er} mercredi du mois	Marie-Paule Leclerc	819 845-2809

SERVICES AUX MEMBRES

Chaîne téléphonique	Marie-Paule Leclerc	819 845 - 2809
Messages via internet	Gisèle B. Veilleux	bgisele@hotmail.ca
Édimestre du site Web	Jean-Yves Boislard	edimestre.areq05g@gmail.com
Mise en page du journal	Maurice Veilleux	areq05g@hotmail.ca

ACTIVITÉS À VENIR

12	avril	La santé tout azimut à Sherbrooke
9	mai	Marche et Thé à Windsor
17	mai	Assemblée générale du secteur Morilac
31	mai	Assemblée générale régionale à Sherbrooke
21	juin	Sortie de fin d'année à Lac Mégantic

Réservez déjà ces dates à votre agenda

Faisons un effort collectif en participant à ces événements organisés par votre comité pour le bien-être de ses membres.

Les membres du CS vous attendent avec beaucoup de plaisir...