

Décembre 2015

RÉGION 01

Secteur « L » Des Falaises

Sommaire

Mot du président	3
Des nouvelles de la Région	4
Hommage à notre doyenne	6
Bienvenue aux nouveaux membres	7
Membres 75 ans et plus de notre Secteur	8
Présidents(es) du secteur « L » des Falaises	9
Les comités et dossiers 2014-2017	10
Dossier des assurances	12
Membres de 75 ans et plus présents à Grande-Vallée	13
La Condition des femmes	13
Dossier de l'environnement	14
La Condition des hommes	14
Le Comité de la retraite	15
Vers les chemins de Compostelle	17
Condoléances	19



Équipe du bulletin

Montage: Annie Jalbert (jalan@globetrotter.net)

Révision: Jean-Paul Fournier

Condoléances: Élise Dupuis (elise.dupuis@cgcable.ca)

Logos: Thérèse Minville et Gisèle Philibert

Conception et mise en page: Max Infographie-Publicité

Impression: Imprimerie du Havre

Les textes, sauf quelques corrections majeures, sont la propriété originale des auteurs.

Mot du président

Aux membres du secteur « L » des Falaises,



En ce début de la deuxième année du triennat 2014-2017, nous poursuivons notre plan d'action adopté à notre assemblée générale de mai dernier.

L'année 2015 marque le 20^e anniversaire de la fondation de notre Secteur. En septembre, à Grande-Vallée, nous avons fait le lancement de nos activités lors du déjeuner-brunch. Soixante-quatorze membres y participaient dont 4 nouveaux retraités et 4 membres de 75 ans et plus du secteur de l'Estran. Les autres personnes retraitées de 75 ans et plus recevront leurs souvenirs lors de la rencontre de Noël, au Centre

Multifonctionnel de Rivière-au-Renard.

Des bâtisseurs ont placé les bases solides à cette réussite. Au départ, quelques personnes et aujourd'hui 333 membres. Merci de prendre racine à ce secteur. Le secteur « L » des Falaises a grandi au fil du temps. Plusieurs organisations sectorielles y ont apporté leur collaboration, permettant de souligner le 20^e cette année. Merci à vous pour cette belle réussite.

Que cette période festive vous apporte du bonheur et que vos désirs les plus précieux se réalisent.

Bonne année 2016 à vous tous et toutes ainsi qu'aux membres de votre famille.

Bonne lecture et profitez pleinement des activités de notre Secteur.

Raoul Déraspe, président
Secteur « L » des Falaises

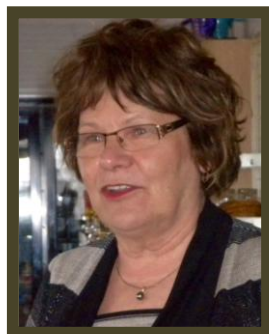
Des nouvelles de la Région

Bonjour à vous tous et toutes,

Quelques mots pour vous donner des nouvelles de la Région...

En septembre, les personnes à la présidence de votre secteur et moi-même, avons planifié notre calendrier pour l'année.

En octobre, la rencontre régionale a permis aux membres des conseils sectoriels d'échanger entre eux. On a ainsi partagé nos bons coups. Lors de cette activité, Madame Rachel Fournier, responsable de la Fondation Laure-Gaudreault, nous a mieux fait connaître la Fondation qui célèbre ses 25 ans.



En novembre, les personnes responsables de comités régionaux et sectoriels ont reçu une formation sur leur comité respectif. Certains à Québec et d'autres à Matane. Vous en aurez des nouvelles dans vos bulletins sectoriels ou lors d'activités.

De plus, les personnes responsables du site Web ainsi que la personne à la présidence de votre secteur ont bénéficié également d'une formation donnée par Dominic Provost. Cette dernière se voulait une démarche d'accompagnement afin de renouveler ou de mettre en place un site Internet.

En février et en mars, les personnes responsables de comités: assurances, Condition des femmes et Condition des hommes se rencontreront à leur tour à Québec.

En mars, les personnes responsables des comités: Action sociopolitique, Environnement et Retraite se réuniront à Matane.

Toutes ces formations visent un seul objectif: vous permettre d'être bien informés sur les dossiers pertinents pour nous tous, les personnes âgées.

On vous transmettra toute cette information 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.

Quant aux personnes à la présidence sectorielle, nous nous rencontrerons lors des conseils nationaux et de deux autres réunions déjà planifiées, l'une en janvier et l'autre en mai.

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 Côte-Nord-Baie-Comeau au Manoir de Baie-Comeau, le mercredi 25 mai 2015 à 9 heures. Je vous y invite en grand nombre, c'est l'instance représentative de la Région et tous les membres de chacun des secteurs la forment.

Une petite croisière sur le traversier F.-A.- Gauthier vous intéresse, c'est une bonne occasion de la faire. Nous planifions un fonctionnement qui facilitera la traversée à un coût moindre.

Merci également à vous tous et toutes qui mettez la main à la pâte afin de rendre notre Association vivante et agréable en participant aux diverses activités.

Le secteur est le pilier de l'AREQ.

Au plaisir de se croiser et d'échanger plus spécialement lors de ma visite sectorielle.

Monique Blais, présidente régionale



Hommage à notre doyenne, madame Juliette Bujold



Au début de sa carrière



Lors de ses 98 ans

Entourée de sa famille, madame Juliette Bujold, notre doyenne, a célébré ses 98 ans, le 14 juin 2015. Nous lui avons rendu visite pour souligner son anniversaire mais aussi comme membre et doyenne de notre Secteur.

Enseignante de formation, elle prend sa retraite en juin 1982. Toutes ces années, comme membre de l'AREQ, totalisent 33 ans de carrière.

En 1934, après son diplôme d'enseignante, elle débute sa carrière à Val d'Espoir et les environs, jusqu'à son mariage en 1940. Cinq enfants sur 8 prennent la relève dans l'enseignement. Elle poursuit sa carrière par la suite et déménage à Gaspé en 1964. Elle enseigne en 1^{re} année avec la méthode dynamique. Elle se perfectionne à temps partiel avec l'UQAR.

Après une retraite bien méritée, rien ne l'arrête. Elle fait du bénévolat auprès des personnes âgées au Foyer Notre-Dame et au CSSS pavillon Mgr Ross. Elle confectionne des roses en papier crêpé pour la Fête des mères. Elle a aussi été sacristine à la Cathédrale de

Gaspé pendant plusieurs années. Elle était très active dans son jardin jusqu'en 2010. Puis des problèmes de vision limitent ses activités.

Lors de notre visite à son domicile, elle nous raconte certains faits cocasses de ses premières années d'enseignement. Rien de conventionnel à l'époque. Il fallait mettre le charbon, pelleter l'entrée de l'école, faire le ménage de la classe et.....

Longue vie Madame Bujold et à votre 100 ans peut-être?

Raoul Déraspe, président secteur "L" des Falaises



Bienvenue aux nouveaux membres



Line Langlais, Martine Dion, Carole Girard, Danielle Packwood

**Membres absents: Gérard Arsenault, Madeleine Coulombe,
Harold Fournier, Mario Grenier, François Lapierre**

Membres 75 ans et plus de notre Secteur

Élisabeth-Alexander Harrisson Marie-Anne Aspirault

Angèle Bélanger	Marielle Chrétien
Annette Blanchette	Monique Chrétien
Jeanne-D'arc Blanchette	Romain Cloutier
Angela Boulay	Anne-Marie Côté Packwood
Donalda Boulay	Ralph Cotton
Germain Boulay	Noëlla Coulombe
Jeannine Brousseau	Octavie Coulombe
Juliette B. Bujold	Lorenzo Curadeau
Jeanine Cassistat O'Leary	
Thérèse B. Cassivi	

Gisèle Dunn-Langlais	Maurice Joncas
Cécile Dupuis	Yvette Joncas-Élément
Cécile Plourde-Francoeur	Ghislaine Joseph
Réjeanne Fortin-Preston	Rolande lebel
Raymonde Francoeur	Donat Leblanc
Doris Gaul	Alyne Lebreux
Kathleen Gleeton	Jackie Lemieux
	Louise Lemieux

Gabrielle Marquis	Françoise Pelletier
Marielle Minville	Gisèle Philibert
Paulette Minville	Adèle Pipon
Estelle Ouellet-Savage	Gaétan Poirier
Francine Ouellet-Synnott	Jeannine Powers

Florence Reader	Florida Plourde-Savage
Norbert Renaud	Régina Whallen
Berthe Ste-Croix	

Présidents(es) du secteur « L » des Falaises

Yvon Légaré: 1995 à 1997



Donalda Boulay: 1997-2003



Monique Blais: 2003-2011



Pierre-Paul Côté: 2011-2013



Raoul Déraspe: 2013-



Les comités et dossiers 2014-2017

Conseil exécutif de l'A.R.E.Q. au niveau national (CE)

Président: Pierre-Paul Côté
1^{er} vice-président: Michel A Gagnon
2^e vice-présidente: Claire Bélanger
Secrétaire: Nicole Gagnon
Trésorière: Nicole Patry-Lisée

Conseil exécutif régional A.R.E.Q. Région 01 (CER)

Présidente: Monique Blais
1^{er} vice-président: Hermel L'Italien
2^e vice-présidente: Ginette Giffard
Secrétaire: Gisèle Huard
Trésorière: Ginette Pineau

Conseil sectoriel «L» des Falaises (CS)

Président: Raoul Déraspe
1^{ère} vice-présidente: Adelina Cloutier
2^e vice-président: Jean-Paul Fournier
Secrétaire: Christiane Beaudoin
Trésorier: Paul Paré
Conseiller: Denis Berthelot

Directrice générale de l'AREQ: Lise Legault

<http://areq.qc.net/>

Fondation Laure-Gaudreault:

Président : Robert Gaulin
Responsable régionale: Rachel Fournier
Responsable sectorielle: Micheline Boulay

Comité de la retraite

Responsable régional: Jean-Roch Côté
Responsable sectorielle: Carole Veillette

Dossier de l'environnement

Responsable régionale: Christiane Gagnon
Responsable sectoriel: Gaston Morin

Comité de la Condition des femmes

Responsable régionale: Émilie Fortin-Lavoie
Responsable sectorielle: Odette Cavanagh

Dossier des assurances

Responsable régionale: Ginette Giffard
Responsable sectoriel: Raoul Déraspe

Comité Sociopolitique

Responsable régionale: Colette Nicolas
Responsable sectorielle: Nadia Mimeault

Comité de la Condition des hommes

Responsable régional: Émilien Rioux
Responsable sectoriel: Daniel Laboissonnière

Le secteur « L » des Falaises s'est agrandi. Nous comptons 333 membres.

Nous souhaitons la bienvenue aux neuf nouveaux membres retraités qui s'ajoutent dans notre famille de l'AREQ.

Bonne retraite!

Sites Internet à consulter

AREQ régional: <http://areq.qc.net>

Notre Secteur: <http://desfalaises.areq.ca>

Denis Berthelot, responsable

La *Loi 41*, de son nom officiel *Loi modifiant la Loi sur la pharmacie*, est entrée en vigueur le 20 juin 2015, à la suite de l'adoption du [projet de loi 28](#) par le gouvernement du Québec, le 20 avril 2015

Nouvelles activités

Depuis l'entrée en vigueur de *Loi 41*, les activités suivantes s'ajoutent à votre champ d'exercice:

- Prolonger l'ordonnance d'un médecin
- Ajuster l'ordonnance d'un médecin en modifiant la forme, la dose, la quantité ou la posologie d'un médicament prescrit
- Substituer au médicament prescrit, en cas de rupture d'approvisionnement complète au Québec, un autre médicament de même sous-classe thérapeutique
- Administrer un médicament par voie orale, topique, sous-cutanée, intradermique ou intramusculaire, ou par inhalation afin d'en démontrer l'usage approprié
- Pour un pharmacien exerçant dans un établissement de santé, prescrire et interpréter des analyses de laboratoire aux fins du suivi de la thérapie médicamenteuse
- Prescrire certaines analyses de laboratoire en pharmacie communautaire pour des fins de surveillance
- Prescrire un médicament lorsqu'aucun diagnostic n'est requis, notamment à des fins préventives
- Prescrire des médicaments pour certaines conditions mineures dont le diagnostic et le traitement sont déjà connus

Document reçu lors de la formation à Matane sur les assurances 4 et 5 novembre 2015

Raoul Déraspe, responsable
Dossier des assurances

Membres de 75 ans et plus



Jeannine Brousseau, Cécile Plourde, Louise Lemieux, Paulette Coulombe



La Condition des femmes

« L'action porte en elle la magie, la grâce et le pouvoir »

Le 4 novembre en après-midi et le 5 novembre en avant-midi, j'ai assisté à la rencontre régionale sur la Condition des femmes à l'hôtel Rietel de Matane. Après l'accueil chaleureux de notre responsable, chaque personne a présenté ses réalisations au plan d'action 2014-2017.

Par la suite, madame Danielle Gauthier, infirmière au CLSC de Matane, nous a informées sur le maintien à domicile des personnes âgées et sur les soins de fin de vie.

En collaboration avec le CLSC de Gaspé, le 8 mars 2016, une conférencière viendra nous entretenir sur les saines habitudes de vie à développer pour notre maintien en santé physique, mentale et psychologique en relation avec le champ d'intervention: la promotion des saines habitudes de vie.

Odette Cavanagh, responsable
Comité de la Condition des femmes

L'environnement

Le 11 novembre 2015, se tenait la rencontre des responsables régionaux en environnement et en développement durable au Four Points by Sheraton Québec.

Après le mot de bienvenue, on nous a présenté le rôle de la personne responsable sectorielle du programme «Toujours en action», suivi la présentation par monsieur Jean Robitaille sur les opportunités d'implications aux Établissements verts Brundland (EVB)

En après-midi, la conférencière, madame Évelyne Daigle, nous a entretenus sur la surconsommation du plastique et ses conséquences sur l'environnement.

En lien avec cette journée, je prévois proposer aux membres une rencontre avec un élève de l'école Notre-Dame du Sacré-Cœur de St-Majorique, lequel a déjà entrepris une grande démarche de sensibilisation sur les effets très néfastes de nos utilisations abusives des sacs de plastiques.

Ultérieurement, je vous informerai de la date de cette rencontre.

Gaston Morin, responsable
Dossier de l'environnement



La Condition des hommes

Une activité a été organisée le 4 juin 2015. Neuf hommes sont venus écouter attentivement le chef-cuisinier André Lagacé à sa résidence de Gaspé, sur la façon de cuisiner au BBQ.

Pendant les quatre heures de démonstrations, nous avons pu déguster ses excellents plats. D'ailleurs, monsieur Lagacé nous a fourni les recettes.

L'activité a été très appréciée par tous les membres.

Daniel Laboissonnière, responsable
La Condition des hommes

Le Comité de la retraite

Formation des responsables sectoriels de la retraite.
Rencontre du 12 novembre 2015

Mot de bienvenue par monsieur Pierre-Paul Côté qui est suivi d'une présentation des membres du Comité national de la retraite et une explication de leur mandat. On nous présente ensuite l'état des réalisations et des démarches entreprises par le Comité en regard du plan d'action.

Leur plus gros défi: avoir une tribune pour être entendu.

Un rappel sur le rôle de chaque instance dans ce dossier et des responsabilités de chacun: nous travaillons toujours en concertation, devons partager la mission de l'AREQ et respecter son énoncé de valeurs.

L'allocution se termine par une précision sur l'appellation de notre comité: c'est maintenant « le Comité de la retraite » qui appelle à la mobilisation et embrasse plus large.

Conférences de la journée:

1) La fiscalité et la retraite par Erick Bouchard-Boulianne
Il y a possibilité de visionner cette conférence en groupe ou individuellement.
Un DVD a été remis à chaque secteur.

2) Une présentation par l'Observatoire de la retraite sur l'amélioration du Régime de rentes du Québec (RRQ).

Résumé du colloque du 4 novembre sur le sujet.

3) Le RREGOP par Sébastien Lavergne
Conclusion de celle-ci: la caisse des personnes participantes est en pleine santé financière et parfaitement en mesure de respecter ses engagements à long terme. Il y a beaucoup de désinformation sur le sujet. La vigilance est de mise.

4) Coordination de la rente de retraite de la CARRA à 65 ans

J'ai en ma possession quelques pamphlets explicatifs à distribuer lors d'une rencontre ultérieure.

5) RREGOP: mieux comprendre l'indexation

Il est important de bien lire le document « Votre rente 2015 ». Celui-ci fournit des renseignements sur l'indexation des montants de votre rente pour l'année 2015 ainsi que son évolution. On vous encourage à consulter l'Info-retraite, déjà distribuée, et de faire le calcul de votre indexation.

Pour terminer, on nous précise que l'AREQ est membre de l'Observatoire de la retraite (OR) qui a pour mission de soutenir et de mener des recherches sur le système de retraite, de contribuer aux débats publics et de sensibiliser la population à l'importance des régimes collectifs de retraite.

Site internet: www.irec.net

Invitation à le consulter.

Autres moyens d'avoir de l'information:

Le Focus bulletin d'information mensuelle de l'AREQ

Infolettre

La revue «Quoi de neuf »

Site internet de l'AREQ : www.areq.qc.net

Formation très enrichissante, possibilité d'un suivi au niveau sectoriel.

Carole Veillette, responsable

Comité de la retraite.

Vers les chemins de Compostelle

Compostelle... un nom que l'on entend de plus en plus souvent. Un chemin que plusieurs personnes rêvent d'emprunter. En septembre dernier, j'ai eu l'occasion de parcourir une partie de l'Espagne en empruntant le Camino Francés: des Pyrénées françaises à Santiago De Compostela. Ce chemin de 880 km, de Saint-Jean-Pied-de-Port jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle, semble le seul authentique, mais il n'en est pas moins vrai que la route qui mène à Saint-Jacques-de-Compostelle se divise en autant d'itinéraires que de points de départ.



Quel plaisir de marcher des journées complètes de vingt-cinq à trente kilomètres et de poursuivre l'itinéraire par autobus! Une quinzaine de jours sur ce chemin ne suffisent pas pour le parcourir en entier.



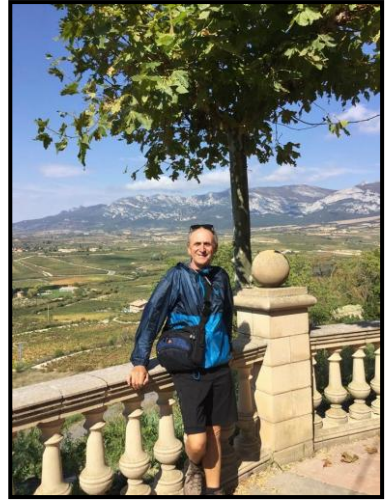
Ce magnifique voyage m'a permis de découvrir de fabuleuses richesses historiques et religieuses. Nous marchons et traversons des endroits aux noms très évocateurs, tels que Roncevaux, Estella, Laguardia, Burgos, Léon, Astorga,

Ponferrada, Lugo et Santiago De Compostela. Tout le long de cette route majestueuse, nous visitons des églises, des cathédrales, des monastères, des sites historiques. Ce chemin espagnol nous fait découvrir la variété des paysages et sa richesse architecturale sans oublier ses vins et sa gastronomie.

Au-delà des visites, Compostelle est un lieu de repos, de recueillement et de pèlerinage. Vivre seul avec soi-même. Vivre Compostelle est un cheminement personnel. Sur ce chemin, j'y ai laissé une partie de notre Secteur en y déposant le foulard de l'AREQ.

De retour chez moi, je songeais déjà à un autre chemin. J'y serai en 2017.

Raoul Déraspe



Chemin parcouru en jaune



Condoléances

Madame Lisette Ouellet pour le décès de son père, monsieur Salomon Ouellet, décédé le 5 août 2015 au CSSS de la Côte-de-Gaspé, Pavillon Hôtel-Dieu, à l'âge de 97 ans et 10 mois.

Madame Marcelle Paré et monsieur Paul Paré pour le décès de leur mère madame Suzanne Bigué, décédée le 6 août 2015 au CSSS de la Côte-de-Gaspé, Pavillon Mgr Ross, à l'âge de 94 ans.

Monsieur Ghislain Bélanger pour le décès de sa sœur, madame Catherine Bélanger, décédée le 2 octobre au CLSC de Grande-Vallée, à l'âge de 63 ans et 4 mois.

Madame Ghislaine Joseph pour le décès de son époux, monsieur Guy Dugal, décédé le 9 octobre 2015 au CISSS Côte-de-Gaspé, à l'âge de 84 ans et 11 mois.

Mesdames Danielle et Paulette Packwood pour le décès de leur frère, monsieur Claude Packwood, décédé le 13 octobre à Laval, à l'âge de 66 ans.

Un membre nous a quittés

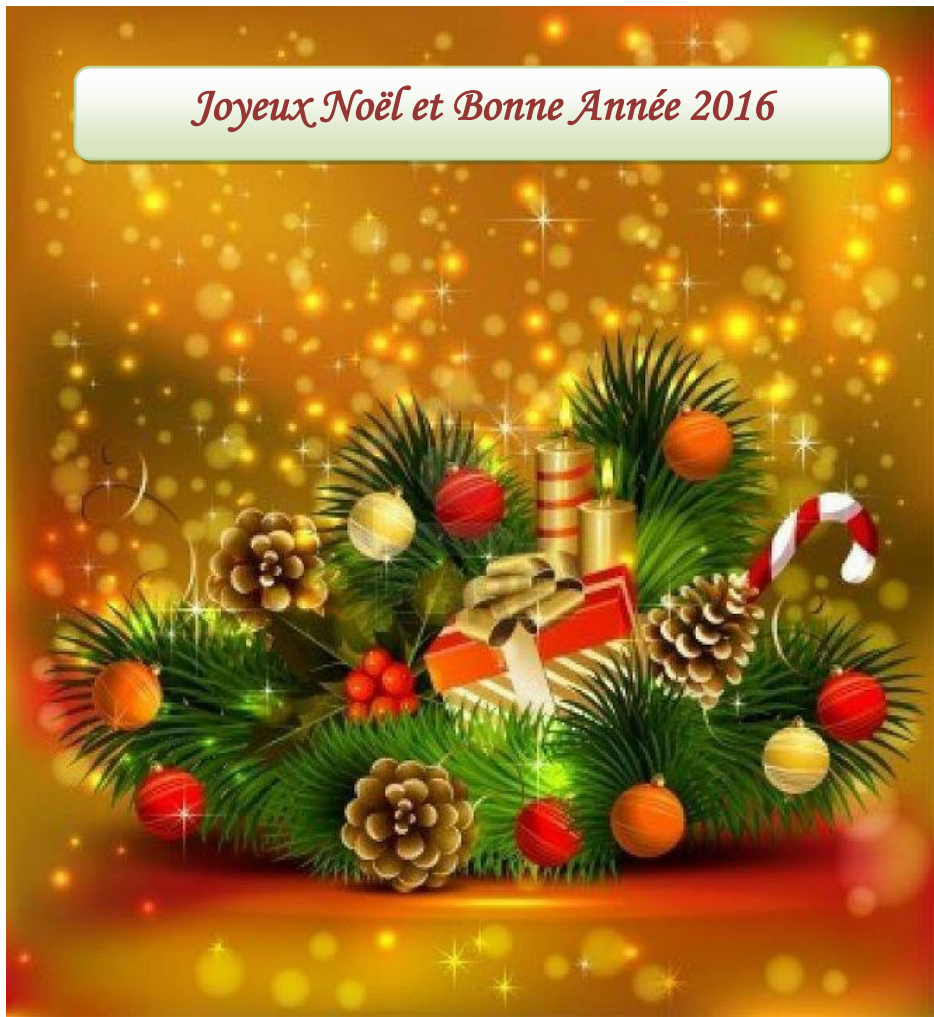
Monsieur Jean-Pierre Côté décédé le 20 novembre 2015 à l'hôpital de Saint-Jérôme, à l'âge de 72 ans et 6 mois.

Nos membres veulent s'assurer que leur proche décédé soit honoré par l'AREQ selon les règles établies.

Votre collaboration est essentielle pour nous en avisant afin que nous l'ajoutions à notre bulletin sectoriel.

Vous pouvez communiquer avec moi.
Élise Dupuis: elise.dupuis@cogcable.ca

Joyeux Noël et Bonne Année 2016



« Ce sont les petites attentions qui font les plus belles relations. »