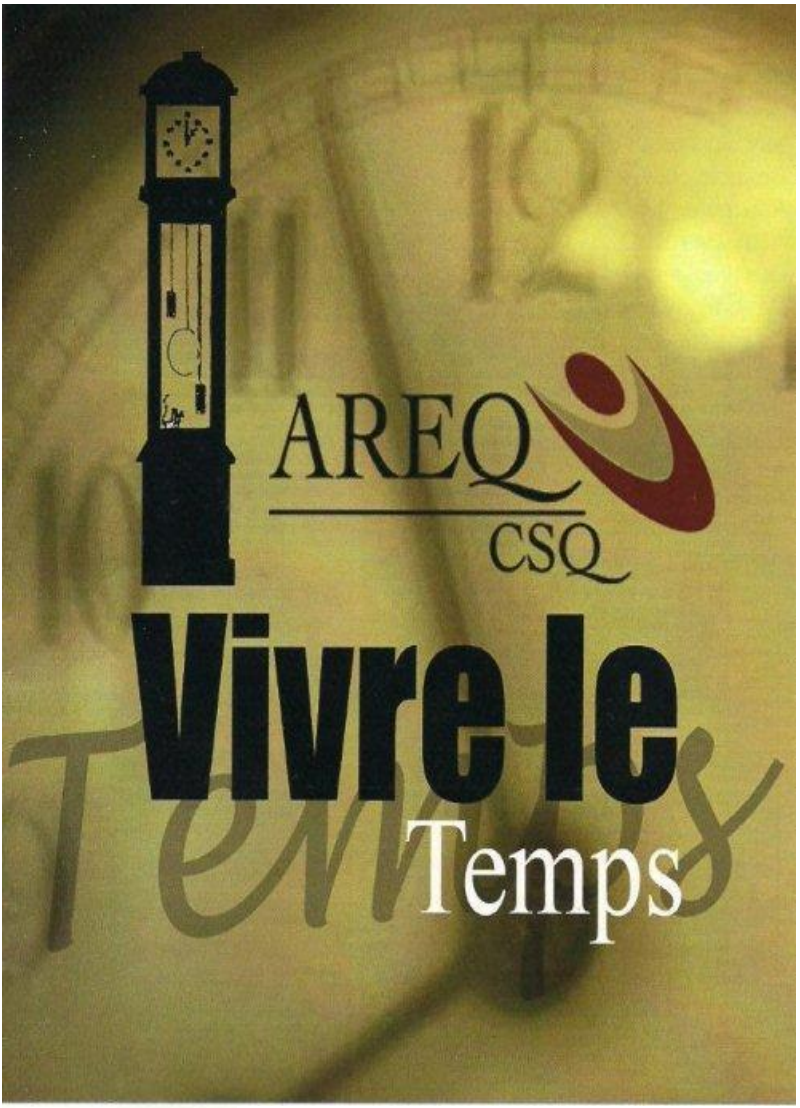

Mai 2014

RÉGION 01

Secteur « L » Des Falaises

Sommaire

Mot du président	3
Des nouvelles de la région	5
Comité des assurances	7
Crédit d'impôt 2013	8
Dernières nouvelles de la région pour 2011-2014	10
Activités de Noël	12
Atelier de faux vitrail	14
Déjeuner de l'amitié	14
Journée internationale des femmes	15
Douzième voyage en Haïti	16
Hommage à Thérèse Minville	17
Condoléances	19

Équipe du bulletin:
Montage: Annie Jalbert (jalan@globetrotter.net)
Révision: Jean-Paul Fournier
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 de l'auteur-e.

Bonjour à tous et à toutes,

L'année 2014 est celle du congrès de notre Association. Elle marque la fin du triennat 2011-2014. Au cours de ces trois dernières années, deux personnes ont assumé le rôle de la présidence. En mai dernier, j'acceptais de terminer ce mandat. Le temps est venu de faire le bilan de ce remplacement.

Je suis content du travail accompli mais surtout très heureux de travailler avec une équipe disponible, déterminée et intéressée au bon fonctionnement de notre Secteur. Nous avons travaillé dans l'intérêt de nos membres tout en respectant nos statuts et règlements qui sont les fondements de notre Association. L'Association des retraités de l'éducation et des autres services du Québec compte au-delà de 56 000 membres. Notre présidente régionale, Madame Nicole Gagnon, nous a visités lors d'un conseil sectoriel en janvier dernier. Elle est très satisfaite de notre travail au niveau sectoriel.

Merci à vous tous pour votre support tout au long de l'année. C'était un plaisir de vous accueillir lors de nos rencontres sectorielles : brunch d'accueil à Grande-Vallée, Mythe et réalité; rencontre en sommellerie, activités de Noël, brunch de l'Amitié, déjeuner gaufres et crêpes pour la condition féminine à Douglastown. Votre participation est notre réussite. Le Conseil sectoriel se joint à moi pour vous remercier et vous souhaiter la plus cordiale bienvenue à notre AGS, le 8 mai à l'Auberge des Commandants.

Nous avons tenu 5 rencontres sectorielles. J'ai participé à quatre conseils régionaux dont un à Matane lors de la visite de la délégation nationale et de la préparation au congrès. Une deuxième rencontre régionale aura lieu à Mont-Joli lors de l'assemblée régionale le 18 mai prochain. Les deux autres ont eu lieu lors des conseils nationaux.

Tous les contenus de ces conseils sont disponibles dans les magasines de l'AREQ Quoi de Neuf.

Une première année chargée mais tellement intéressante. Merci à tous les membres du Conseil sectoriel. Vous faites la différence. Certains nous quittent en fin de mandat. Merci Lise pour tout ton travail au secrétariat. Tu as si minutieusement amassé nos minutes de réunions! C'est avec professionnalisme que tu as mené ta tâche de secrétaire. Adélina, Jean-Paul, Paul et Denis, merci de votre support. Le poste du deuxième vice-président est en élection mais rééligible.

Merci aux membres des comités, à tous les bénévoles. Vous faites notre Association. Sans vous nous ne pourrions mener à terme nos activités. Vous êtes tous et toutes des bénévoles «de la tête aux pieds»!

Raoul Deraspe, président

Chers membres de l'AREQ,

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

2014... Année importante pour l'AREQ car il y aura Congrès à Sherbrooke du 1er au 5 juin prochain. C'est l'autorité suprême de l'Association. Pour voir à sa préparation, les membres du Conseil exécutif national ont fait une tournée où l'on pouvait donner notre avis à propos des propositions d'orientations qui nous permettront de faire avancer l'Association durant le prochain triennat 2014-2017. On nous a fait part de modifications susceptibles d'être apportées aux statuts et règlements de l'AREQ. Les membres élus de la région et des secteurs avaient la possibilité d'apporter des suggestions de changements dans les délais déterminés. Aussi les délégations sont nommées et il y aura de la formation donnée par les personnes présidentes afin que les délégués, qui vous représentent, puissent prendre des décisions éclairées.

Autre 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 Mont-Joli-Mitis, au Centre Colombien de Mont-Joli, jeudi 15 mai 2014 à 9 heure. Je vous y invite en grand nombre car en région c'est notre instance représentative et tous les membres de chacun des secteurs la forment. À cette occasion, il y aura élection à tous les postes du Conseil exécutif régional... deux mandats de trois ans. Le poste à la présidence est ouvert à tous membres

réguliers et pour les autres, il faut être une personne présidente de secteur. C'est un beau défi à relever.

En parlant de défi, je pense que j'ai su le relever de bonne façon en occupant ce poste durant les six dernières années. J'y ai mis tout mon coeur et beaucoup d'efforts afin de faire avancer l'Association dans la région Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord. Je m'aperçois durant mes visites que l'on parle d'une même voix... mission de l'AREQ, orientations, plan d'action, énoncé de valeurs, statuts et règlements... le Conseil sectoriel fait équipe avec les responsables de comités.

Merci à vous toutes et tous qui m'avez accompagnée. Vous avez donné beaucoup de temps... Je me suis faite aussi des amis et beaucoup de connaissances tout au long de cette grande et belle région. Pierre Dac disait:" La belle époque, c'est maintenant: une époque où la moindre des choses vaut beaucoup d'argent et où beaucoup d'argent ne vaut pas grand-chose." Vivez maintenant... demain on ne le sait pas!

Nicole Gagnon, présidente régionale

AREQ
CSQ

Comité des assurances

En mars dernier, à Matane, lors de la rencontre des comités, les membres du comité des assurances font leur deuxième rencontre annuelle.

Voici le résumé de nos discussions:

SSQ Vent de fraîcheur:
Afin de vous faciliter la vie, le site de l'accueil SSQ a été révisé. En quelques clics seulement, vous avez toute l'information pour effectuer une demande de réclamation sur le Web, consulter vos relevés de prestations afin obtenir une preuve d'assurance voyage pour vous ainsi que la personne à charge et accéder rapidement à d'autres fonctionnalités. L'assurance voyage est aussi bonifiée depuis le 1er février dernier. **http://www.ssq.ca/fr/**

Utilisation des services de santé et des services sociaux pour les personnes de 65 ans et plus :
L'Institut de la statistique du Québec a rendu publique les données de troisième volet de l'Enquête québécoise sur les limitations d'activités, les maladies chroniques et le vieillissement (EQLAV) 2010-2011. **http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/services/incapacites/limitations-maladies-chroniques-utilisation-65-et-plus.html**

La RAMQ et vos absences prolongées:
Pour continuer d'être couvert par la RAMQ, vous devez résider au pays plus de la moitié de l'année. Vous ne pouvez donc vous absenter du pays plus de 182 jours dans une même année civile. Certaines règles d'exceptions s'appliquent pour des raisons d'étude, de stage ou de travail. Il faut en informer la Régie, idéalement avant le départ si la durée de l'absence est prévisible.
Concernant, les nouveaux actes des pharmaciens, ils ne sont pas encore en fonction. Ils doivent attendre après les élections.
(source le Devoir 13 mars 2014)

Les nouvelles tendances d'entraînement:
«Le conditionnement physique en salle peut sembler routinier, engageant et avoir un impact majeur sur notre degré de motivation. Il existe maintenant plusieurs nouvelles façons de s'entraîner pour maintenir une bonne condition physique. » **www.axesante.ssq.ca**

Ordonnance présentée à la pharmacie:
Lorsque qu'un médicament est refusé par la RAMQ, assurez-vous que le pharmacien fait une demande de remboursement à votre assurance SSQ. La SSQ remboursera selon les modalités prévues à votre contrat.

Le vol d'identité: monidentite.isiq.ca

Soins de santé offerts par la Commission des praticiens de médecine douce du Québec (CPMDQ) :
Notre assurance SSQ prévoit que «seuls sont couverts les frais engagés pour des traitements, soins ou fournitures dispensés par un professionnel de la santé membre en règle de l'ordre professionnel aux traitements.»
Consulter votre brochure « Votre régime d'assurance collective ASSUREQ -personnes retraitées », p.13

Raoul Deraspe, comité sectoriel des assurances

Crédit d'impôt 2013

Principaux changements :

Crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés (anciennement appelé crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée), a été modifié comme suit :

- Le crédit d'impôt remboursable est maintenant appelé crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés;

- Le terme résidence pour personnes âgées a été remplacé par résidence privée pour aînés, et sa définition a été modifiée;
- Le crédit d'impôt passe de 30% à 31% des dépenses admissibles;
- Le maximum de dépenses admissibles passe de 15 600$ à 19 500$ par année, et de 21 600$ à 25 500$ par année pour un aîné considéré comme une personne non autonome;
- La réduction du crédit d'impôt en fonction du revenu familial ne s'applique plus pour un aîné considéré comme une personne non autonome;
- Pour déterminer ses dépenses admissibles, un aîné qui habite dans une résidence privée pour aînés, avec un conjoint ayant moins de 70 ans, doit maintenant utiliser la table 1-
  « Table de calcul des dépenses mensuelles sur la base individuelle », plutôt que la table 2-
  « Table de calcul des dépenses mensuelles sur la base d'un ménage dont un des conjoints a 70 ans ou plus », car cette dernière n'existe plus;
- Les tables de calcul des dépenses admissibles que doivent utiliser les aînés qui habitent une résidence privée pour aînés ont été bonifiées;
- Les services liés à l'utilisation d'un dispositif de repérage d'une personne par système de localisation GPS et les services de télésurveillance ont été ajoutés à la liste des services de soutien à domicile admissibles;
  Pour plus de renseignements, voyez les instructions concernant la ligne 458.

Crédit d'impôt pour aidant naturel

Le crédit d'impôt que peut demander un aidant naturel prenant soin de son conjoint passe de 700$ à 775$.

Dernières nouvelles de la région pour le triennat 2011-2014...

Bonjour à vous tous,

Je veux vous dire ma fierté d'être membre de l'AREQ région Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord! Pourquoi? D'abord nous avons un territoire immense où nous retrouvons des paysages grandioses et très variés: le fleuve et le golfe Saint-Laurent, une multitude de lacs, des forêts immenses, des fermes, de petites et plus grandes villes, de pittoresques villages, plusieurs parcs et j'en passe. Il faut circuler sur nos routes pour arriver devant un coucher de soleil sensationnel sur le fleuve au tournant d'une route... Incomparable!

Surtout nous y retrouvons des gens aimables, accueillants, avant-gardistes avec une générosité sans bornes. Il faut être témoin de toute la panoplie d'activités qui se vivent dans nos secteurs... bons repas, conférences, café-galettes, cours de danse, de zoumba, activités physiques, sensibilisation sur les mythes et réalités qui nous collent à la peau comme personnes aînées... Il faut parler aussi des journées thématiques qui sont soulignées: des aînés, de la femme, de l'homme et de la terre. On s'ingénie à trouver des idées nouvelles pour bien faire connaître l'Association avec sa mission et ses orientations.

Que dire de votre participation? Je suis fière de ça aussi... Vous êtes là en grand nombre et je vous en remercie. Toute l'imagination que l'on met dans la diversification des activités, c'est pour vous intéresser et vous voir plus souvent... C'est la paie de nos bénévoles. Merci à vous tous!

Je termine mes deux mandats et je dis mission accomplie! J'y ai mis beaucoup d'énergie et de travail. Je garde un bien bon souvenir de notre grande et belle région mais surtout des personnes exceptionnelles que j'y ai connues.

Au Congrès, je poserai ma candidature au secrétariat national. Vous pouvez être assurés que je serai là pour parler de la vie des régions éloignées... on peut sortir la fille de la région mais on ne peut sortir la région de la fille!

Au plaisir de vous rencontrer

Nicole Gagnon, membre de la région Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord

Activité de Noël 2013
Une réussite !

À cause d'une saute d'humeur de dame météo, l'activité de Noël a dû être reportée du 4 au 5 décembre. À cause de cela, le nombre prévu de présences a chuté de 81 à 68. Malgré tout, nous avons eu droit à une belle rencontre de Noël dont voici les trois points saillants:

Animation Déco

Après le mot de bienvenue du président, M. Raoul Deraspe, Mme Lise Dupuis nous a donné des explications sur l'animation Déco et les membres ont pu par la suite acheter des pièces magnifiques, montées de façon originale par des membres de l'AREQ.

Chants de Noël

M. Pierre-Paul Côté nous a fait fredonner quelques chants de Noël et tous y ont participé de bonne grâce. Quel bonheur d'entonner ces refrains d'antan qui nous ramènent au cœur de notre enfance! Seul bémol, M. Côté a entonné les chants à la « Pavarotti » et nous avons eu un peu de mal à le suivre. Mais c'est tout pardonné! N'est-ce pas le temps de Noël ?

Le repas

Après les activités, nous avons eu droit à un repas succulent, composé entre autres de dinde farcie, de cipâte et de bûche de Noël, le tout arrosé d'un bon verre de vin.

En plus des tirages de prix de présence, on a même fait tirer un plat entier de cipâte et une bûche de Noël. Et voilà ! On se donne rendez-vous pour Noël 2014 !

Bon vœux de Noël à tous et une merveilleuse année 2014 !
Et surtout …Faites attention à vous!
Nous tenons à vous revoir l'an prochain !!!

Atelier de faux-vitrail sur toile du 18 janvier 2014

Nous avons passé une très belle journée à s'amuser et rire tout en créant notre petit chef-d'œuvre, « Le tournesol », dont nous sommes toutes très fières. Notre professeure nous a fait profiter de ses connaissances artistiques et a su nous guider avec calme, gentillesse et patience à la réalisation de ce beau projet.

Merci à l`AREQ qui nous permet de partager de si beaux moments dans une atmosphère conviviale.

Adelina Cloutier (responsable du projet)

Déjeuner de l'amitié

Le 12 février dernier, le conseil sectoriel organisait un déjeuner brunch au restaurant la Maison Wakeham à Gaspé. Soixante-quatre personnes retraitées participaient à cette rencontre. C'est une première pour cette activité avec un nombre aussi impressionnant.

Un mot de bienvenue, un rappel sur nos prochaines activités et sur la bourse de l'AREQ pour le soutien à la formation débutent la rencontre.

Une assiette brunch, croissants, café complète la rencontre avec un brin de jasette.

Des prix de présences étaient offerts pour l'occasion. Des livres usagés étaient vendus au profit de la Fondation Laure-Gaudreault où on a amassé une centaine de dollars.
Merci pour votre très belle participation.

Raoul Deraspe, président du secteur « L » des Falaises

Journée internationale des femmes

Dans le cadre de la Journée internationale des femmes, un délicieux déjeuner, crêpes et gaufres accompagnées d'une grande variété de fruits frais, nous a été préparé et servi par les hommes de notre Secteur.

Par la suite, une activité de décoration d`un verre nous a permis d'utiliser nos talents en art et, peut-être, se découvrir une nouvelle passion.

En guise de solidarité envers la population de notre ville et les dirigeants municipaux qui luttent pour protéger nos sources d'eau potable, cette activité a pour but de nous faire réaliser que l'eau est précieuse et surtout, indispensable à notre bonne santé. Après l'oxygène, elle est l'élément le plus important pour notre organisme.

Dorénavant, nous serons plus "Vert" en utilisant notre verre et en évitant les bouteilles. Il deviendra un élément de décoration de notre cuisine.

Activité très réussie car la satisfaction et la joie étaient perceptibles chez les personnes si fières de leur réalisation.

Odette Cavanagh, responsable du comité de la Condition des femmes

Douzième séjour en Haïti (7 janvier au 18 février 2014)

C'est avec le même enthousiasme que j'entreprenais en janvier dernier mon douzième séjour en Haïti pour donner un petit coup de main dans ce pays toujours si mal en point.

Comme vous le savez peut-être déjà, j'enseigne dans une petite faculté d'éducation la F.E.R.A. (Faculté d'éducation Régina Assumpta) qui est dirigée par les Sœurs de Sainte-Croix. Cette année, j'y ai donné des cours sur la communication écrite et le portfolio dans le processus de formation continue. En tout, j'ai eu 53 étudiants pour la plupart enseignants au secondaire. Les femmes sont toujours moins nombreuses et enseignent surtout au primaire. Le constat est très souvent le même :ils apprécient surtout ma « passion » d'enseigner. Ils ont peu de modèles de ce genre car l'enseignement est souvent théorique seulement. Démunis à plusieurs points de vue, ils aiment bien profiter de méthodes actives, de travail d'équipe et d'animation. Cette année, j'ai aussi beaucoup travaillé à la rédaction d'un livre qui portera sur l'histoire des Sœurs de Sainte-Croix en Haïti. Soixante ans d'implication en terre d'Haïti surtout dans le département du Nord.
Le projet de ce livre reste à compléter.

Est-ce que « quelque chose » change en Haïti? Oui! Port-au-Prince se relève progressivement du tremblement de terre. Les constructions sont nombreuses. Au Cap-Haitien où je réside, je me suis réjouie que la rue du Bel-Air soit refaite et que des camions à ordures circulent quotidiennement. La ville est plus propre et plus agréable. Un tsunami de motos rend toujours la circulation pénible mais les chauffeurs sont, en général, très habiles.

Bref, je suis très satisfaite de ce dernier séjour et je remercie tous ceux et celles qui me soutiennent dans ce bénévolat.

Francine Sabourin

Hommage à madame Thérèse Minville

« L'enfance et les matins ont la splendeur des choses neuves1. »

Ma première institutrice est décédée. Le cœur gros, avec la chorale de l'église, j'ai chanté à ses funérailles. Une institutrice qu'il est impossible d'oublier malgré le temps qui passe, mérite un mot d'adieu. En fin de carrière, elle a connu une rude épreuve: elle a dû prouver à la commission administrative du régime de retraite qu'elle n'était plus jeune. Elle paraissait toute fraîche: pas un cheveu blanc, démarche fière, alerte. Des pas rapides, marqués du talon comme dans une fanfare de régiment. Ça, c'est lorsqu'elle sortait de mon bureau avec des consignes « presto et vivace ». Car après avoir été son élève à la petite école, je suis devenu son directeur.

J'ai surtout connu Thérèse depuis 1979. Et je peux affirmer que c'était une passionnée. Comme le lui a enseigné Mgr Ross à travers sa pédagogie, elle n'a pas éteint ses passions, mais les a plutôt orientées et même développées avec ordre et méthode. Thomas d'Aquin disait: « la passion est un amour vers un bien qu'on n'a pas ». « Ôtez l'amour disait Bossuet il n'y a plus de passion et, posez l'amour, vous les faites toutes naître. »! Douée d'une grande intelligence, elle a emmagasiné sur son « disque dur des méga-octets » de connaissances.

Elle a reçu une mention de l'Université du Québec pour sa contribution exceptionnelle à la vie de son milieu scolaire; le Ministère de l'Éducation a tenu à lui témoigner son appréciation pour la qualité de la publication d'un ouvrage sur la pédagogie d'intégration d'activités pédagogiques; elle a aussi à son compte un précieux travail sur

[1] Jean d'Ormesson, C'est une chose étrange à la fin que le monde, Robert Laffont, S.A., Paris 2010.

l'application pédagogique de l'ordinateur. Une pionnière dans ce nouveau domaine!

On l'a vue aussi écrire, peindre, photographier, jouer de la musique et chanter. Et sur ce dernier point, nous partagions la même passion : le chant choral.

Madame Thérèse, pour votre engagement, pour votre contribution à l'éducation de nos jeunes, je vous dis merci. Pour les fois qu'on a oublié de vous dire qu'on vous aimait et qu'on vous appréciait, je vous demande pardon. Vous ne nous avez pas quittés. Vous avez débuté un nouveau commencement.

Ce qu'il y a de mieux dans ce monde, de plus beau, de plus excitant, ce sont les commencements. L'enfance et les matins ont la splendeur des choses neuves[2].

J'ai perdu ma maîtresse, sans l'avoir mérité.

Jean-Claude Côté

[2] Idem

Condoléances

Mesdames Angèle Bélanger et Paulette Bélanger, pour le décès de leur frère, monsieur Arthur Bélanger, décédé le 3 décembre 2013 au CHBC de Maria, à l'âge de 81 ans.

Madame Ginette Curadeau pour le décès de sa sœur, madame Cyrilla Curadeau, décédée le 16 février 2014 au CSSS de la Côte-de-Gaspé, Pavillon Mgr Ross, à l'âge de 72 ans.

Madame Francine Sabourin pour le décès de sa mère biologique, madame Kathleen Nadeau Duffy, décédée le 18 février, à Châteauguay, à l'âge de 88 ans.

Monsieur Gaétan Coulombe pour le décès de sa mère, madame Émilie Coulombe, décédée le 22 février 2014 au CSSS de la Côte-de-Gaspé, Pavillon Mgr Ross, à l'âge de 94 ans et 8 mois.

Madame Jeanne-Aimé Cloutier pour le décès de son frère, monsieur Jean-Marie Cloutier décédé le 25 février 2014 au CSSS de la Côte-de-Gaspé, Pavillon Hôtel-Dieu, à l'âge de 81 ans et 8 mois.

Messieurs Delphin Fournier et Jean-Paul Fournier pour le décès de leur mère, madame Anita Fournier, décédée le 9 avril 2014, au CSSS de la Côte-de-Gaspé, Pavillon Hôtel-Dieu, à l'âge de 90 ans et 5 mois.

Madame Paulette Packood pour le décès de son fils Simon Lalancette décédé le 30 novembre 2012 à Montréal, à l'âge de 38 ans.

Un membre nous a quittés

Madame Thérèse Minville est décédée le 7 novembre 2013 à la Maison des aînés de Grande-Vallée, à l'âge de 87 ans.

Très bel été!

« La vie est comme un arc-en-ciel: il faut de la pluie et du soleil pour en voir les couleurs. »