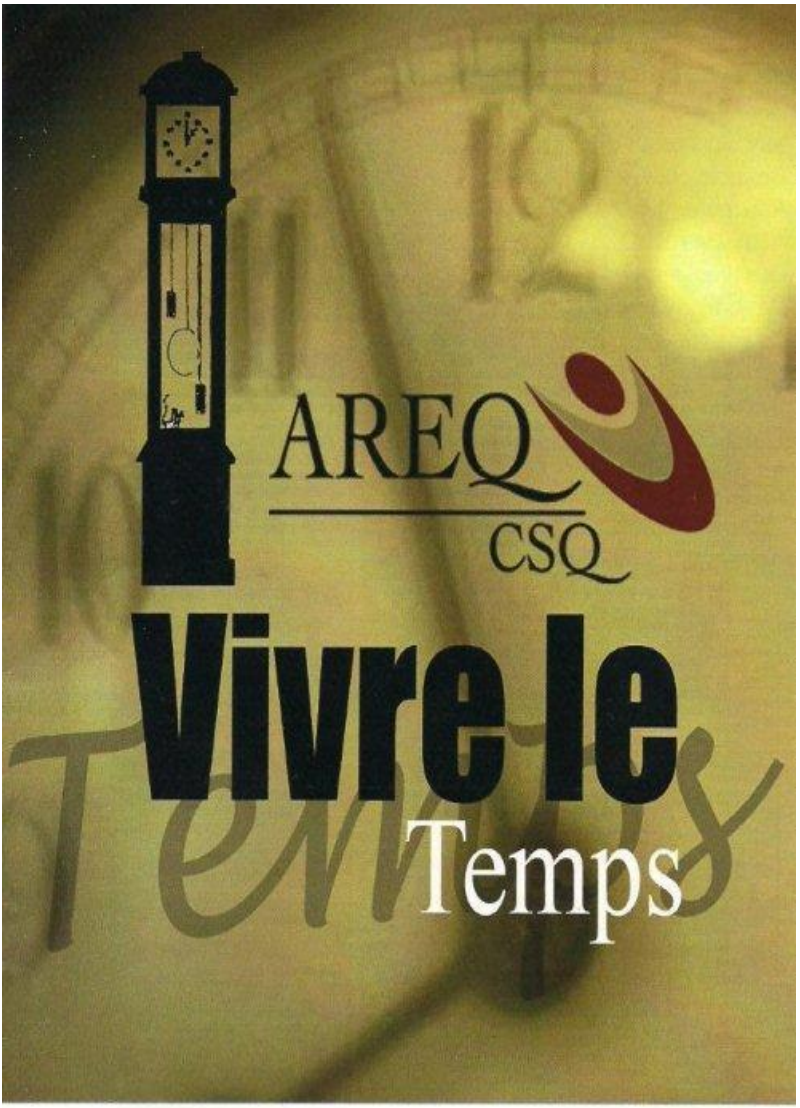


Mai 2015

RÉGION 01

Secteur « L » Des Falaises

Sommaire

Nouveaux membres	3
Mot du président	4
Des nouvelles de la Région	5
Dîner de Noël	7
Ski de fond	9
Dîner des bénévoles	10
Journée internationale des femmes	11
Focus: assurances	13
Mémo: 20ème du secteur « L » ses Falaises	14
Condoléances	15

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 des auteurs.

Nouveaux membres 2014

En septembre dernier, nous avons accueilli des nouveaux membres.

Chantal Cotton, Hélène Babin, Claudine Cabot, Harvey Tapp

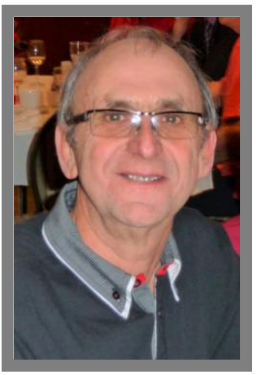
N’apparaissent pas sur la photo:
Monique Coulombe, Carole Girard, Danielle Packwood

Bienvenue et bonne retraite!

Mot du président

Bonjour à tous et à toutes,

Voici le temps de vous adresser quelques mots pour vous remercier de votre implication au sein de notre Secteur.



La période froide de l'hiver est maintenant derrière nous.

Je poursuis ce mandat de trois ans avec beaucoup d'enthousiasme. Tous les comités de travail sont en bonne santé autant au Conseil sectoriel qu'au niveau des comités consultatifs. Chacun y apporte sa précieuse collaboration au bien-être de notre Secteur. Merci de votre implication. Le fonctionnement du Secteur est une affaire de groupe.

L'organisation dont j'hérite est bien rodée et en bonne santé. Nous soulignerons l'an prochain le vingtième anniversaire de notre Secteur. Des bâtisseurs ont placé les bases solides à cette réussite. Je vous encourage à participer aux activités prévues à l'horaire pour souligner cet évènement.

Merci de votre confiance et de votre support. C'est grâce à vous si notre Secteur est en santé.

Raoul Déraspe président, secteur « L » des Falaises

Des nouvelles de la Région

Bonjour à tous les membres de l'AREQ Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord.

La première année du triennat 2014-2017 avance à grands pas.

Le plan d'action national adopté, les membres du Conseil régional ont à leur tour élaboré leur plan d'action. Les dossiers concernant la santé et le pouvoir d'achat retiennent notre intérêt plus particulièrement et demeurent prioritaires pour l'Association et les personnes aînées.

En février, les responsables régionaux ont pour leur part participé à une rencontre à Québec qui les a certainement outillés pour cibler les actions qu'ils veulent mettre de l'avant pour les trois prochaines années.

En mars, les responsables sectoriels des comités en assurances, condition des femmes, condition des hommes, environnement et retraite se réunissent à Matane et en avril, ce sera le tour des responsables en sociopolitique. Lors de ces rencontres, vos responsables sectoriels élaborent et mettent en commun les actions à réaliser dans chacun des secteurs.

Les projets « Toujours en action » demeurent populaires dans notre Région puisque chaque secteur a présenté les projets auxquels ils ont droit. Pour certains, ils sont déjà réalisés et pour d'autres, ils sont en voie de réalisation. Bravo! Pour votre participation.

Les activités vont bon train dans vos secteurs et pensez à vous inscrire à Infolettre si ce n'est pas déjà fait. C'est un excellent moyen de se garder au courant de toutes les interventions de l'AREQ sur les différents dossiers qui touchent les personnes aînées.

En terminant, je vous invite à l'Assemblée générale régionale Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles- Côte-Nord qui se tiendra jeudi 14 mai 2015 à l'Hostellerie Baie Bleue de Carleton.

Chaque membre peut participer à cette réunion.

C'est lors de cette rencontre que vous pourrez prendre connaissance du plan d'action de la Région pour le triennat 2014-2017.

Merci au secteur Baie-des-Chaleurs de nous recevoir.

Je remercie également tous les bénévoles qui s'impliquent au niveau des secteurs: membres des conseils sectoriels, responsables de comités, téléphonistes et vous qui participez aux diverses activités.

C'est dans vos secteurs que se vit l'AREQ.

Monique Blais, présidente régionale

AREQ CSQ

Sites internet:
AREQ: www.areq.qc.net
Notre Secteur: http://desfalaises.areq.ca

Dîner de Noël

Monsieur le président, Raoul Déraspe, a souhaité la bienvenue à tous. Il a présenté ses vœux de Noël aux 83 participants. Il a précisé que nous comptions 327 membres dans notre Secteur. Il a aussi rappelé que nous fêterions bientôt le 20eme anniversaire de l'AREQ, secteur « L » des Falaises. Le comité organisateur est formé de Raoul Déraspe, Lise Dupuis, Suzanne Lebreux, Pierre-Paul Côté et Évangéline Brousseau.

Une vente de livres, offerts généreusement par des membres, a été effectuée au profit de la Fondation Laure-Gaudreault ainsi qu'une vente de centres de table réalisés de superbe façon par Madame Diane Dorion.

Nous avons consolidé nos connaissances en répondant à un questionnaire sur l'AREQ, secteur « L » des Falaises, «Une force pour la société». On y traitait, entre autres, des principes et des grandes orientations qui régissent notre association. Puis, un petit sondage a été effectué pour connaître l'opinion des membres sur le bulletin périodique publié par notre association locale.

Suite au projet: *Techniques de base* du secteur « L » des Falaises, les gens qui le désiraient ont pu s'inscrire à des cours de ski de randonnée qui seront donnés par Jean-Marc Rioux, éducateur physique. Les cours se donneront au Centre de ski de fond «Les Éclairs» du 12 janvier 2015 au 14 février, selon la température.

La rencontre a été sobre, mais chaleureuse. Les membres étaient heureux de se retrouver et d'échanger.

Nous avons eu droit à un très bon repas où la dinde, le pâté à la viande et le cipaille étaient à l'honneur. De délicieuses gâteries attendaient tout simplement d'être dévorées.

Je souhaite à tous un Joyeux Noël et une heureuse année 2015.

Mathias Brousseau

Ski de fond

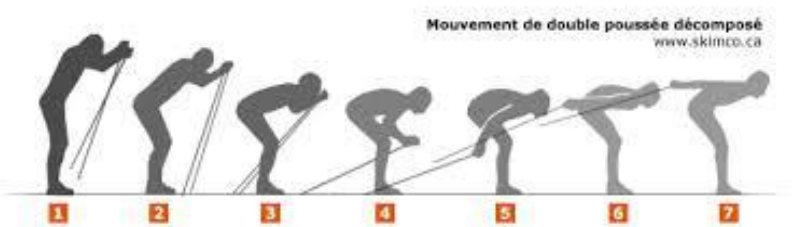
Notre projet « L' AREQ toujours en action », a permis à une dizaine de personnes de bénéficier d'un cours de techniques de base en ski de randonnée, donné par monsieur Jean-Marc Rioux.

Grâce à son savoir-faire, les participants ont pu perfectionner leurs techniques tout en ayant beaucoup de plaisir.

Le cours fut apprécié de tous.

Merci à l'AREQ de nous permettre de partager de si bons moments.

Adélina Cloutier



Dîner des bénévoles

Le 18 février avait lieu notre rendez-vous annuel pour souligner le travail de nos bénévoles.

Vingt-trois membres ont répondu à notre invitation en participant à un dîner à l'École d'hôtellerie de la polyvalente C.-E.-Pouliot à Gaspé. Que vous soyez du Conseil sectoriel, responsables des différents comités, maillons de la chaîne téléphonique, responsables du journal, de la Fondation Laure-Gaudreault, votre bénévolat est essentiel au bon fonctionnement de notre Secteur.

« Le bénévolat, un geste gratuit, un impact collectif » (thème de l'action bénévole 2015).

Merci de votre implication

Raoul Déraspe, président

Journée internationale des femmes

Le 9 mars, au centre communautaire, à Douglastown, une quarantaine de personnes se sont réunies pour célébrer la Journée internationale des femmes.

Nous avons écouté la belle chanson: « Toutes les femmes sont belles » de Frank Mickaël. Nous avons chanté « Fière d'être femme » sur l'air de «Marianne s'en va au Moulin», une création collective pour la Marche mondiale des Femmes 2015, Centr'Elles et Centre des femmes MRC Avignon. J'ai ensuite présenté le thème de cette année, « Femmes en marche pour l'égalité, solidaires contre l'austérité », en donnant quelques informations et soulignant l'importance de l'égalité des sexes et à promouvoir la femme.

Par la suite, nous nous sommes régalés avec un délicieux déjeuner santé: crêpes, gaufres, yogourt et une grande variété de fruits coloraient nos assiettes. Merci à la générosité de notre C.A. Quelques hommes ont revêtu un tablier pour nous offrir ce repas.

Madame Madeleine Francoeur nous a donné une conférence sur le rire. Elle nous a présenté les vertus du sourire qui est un moyen de communication le plus puissant qui existe entre les individus. Le rire est une gymnastique naturelle. Il a un effet relaxant et thérapeutique. Une minute de fou rire équivaut à 10 minutes de course ou 40 minutes de relaxation. Pendant plus d'une heure, nous avons expérimenté ces effets par différents exercices.

Je remercie toutes les personnes présentes et celles qui ont contribué à l'organisation de cette journée.

Odette Cavanagh, responsable sectorielle de la Condition des femmes

Avant de partir

Vous partez en voyage pour un séjour à l'extérieur de la province? SSQ a dressé une liste des questions les plus fréquemment posées au sujet de l'assurance voyage. **Si votre question ne s'y trouve pas, nous vous invitons à communiquer avec le service à la clientèle de SSQ au 418 651-6962 ou sans frais au 1 888 833-6962.**

Dois-je aviser SSQ avant mon départ?

Si votre état de santé est bon et stable, vous n'avez pas à aviser SSQ avant votre départ.
Si vous êtes déjà porteur d'une maladie connue, vous devez vous assurer que :

- **Votre état de santé est bon et stable avant de partir à l'étranger.**
- **La maladie ou l'affection connue est sous contrôle afin que vous soyez couverts.**

Vous pouvez également imprimer une preuve d'assurance par le biais de votre compte **ACCÈS | assurés**. Une fois sur la page d'accueil sélectionnez le lien *Preuve d'assurance voyage* dans la colonne de droite des liens rapides.

Comment puis-je faire une réclamation?

Nous vous suggérons fortement d'avoir en votre possession la carte d'assurance SSQ. Téléphonez aux numéros inscrits à l'endos de votre carte et vous serez directement redirigés vers CanAssistance.

Qu'advient-il si je décède pendant mon voyage?

CanAssistance se chargera de toutes les formalités auprès des autorités concernées et verra également à respecter vos choix, désignés au préalable, pour le rapatriement de votre corps et le lieu d'inhumation. Si vous n'avez prévu aucun arrangement, la maison funéraire attitrée de CanAssistance soutiendra vos proches dans le choix des services offerts.

Est-ce que le régime public d'assurance maladie du Québec (RAMQ) me couvre lorsque je voyage aux États-Unis ou au Canada?

Oui, mais en partie seulement. La RAMQ ne couvre pas la totalité des frais médicaux lorsque vous voyagez à l'étranger. Sans assurance voyage, une simple grippe pourrait engendrer des coûts importants, voire des milliers de dollars.

Mes cartes de crédit et pièces d'identité sont volées pendant mon voyage, quoi faire?

Communiquez avec CanAssistance. Ils feront le lien avec votre institution financière pour remplacer vos cartes de crédit. Ils vous aideront également à obtenir les services de l'ambassade pour faire émettre les documents officiels essentiels à la poursuite de votre séjour.

Mémo

Programmation spéciale pour souligner le 20ème du secteur « L » des Falaises

10 septembre 2015, Hôtel Grande-Vallée

Brunch d'accueil, lancement du 20ème, invitation spéciale aux 75 ans et plus, dévoilement de la doyenne du Secteur.

12 décembre 2015 Centre Multifonctionnel Rivière-au-Renard

Souper musical de Noël avec conjoints, soirée musicale du 20ème, invitation spéciale aux 75 ans et plus, hommage aux bâtisseurs et invités spéciaux.

Mai 2016 (20 mai au 23 mai) à confirmer

Voyage organisé par Groupe Voyage Québec, pour les membres et conjoints

Québec, Baie-Saint-Paul, La Malbaie, L'île-aux-Coudres

Condoléances

Monsieur Émilien Huet pour le décès de sa sœur, madame Marie Huet, décédée le 24 décembre 2014 au CSSS de la Côte-de-Gaspé, Pavillon Hôtel-Dieu, à l'âge de 85 ans.

Madame Hélène Boucher pour le décès de son époux, monsieur Alain Petit, décédé le 26 décembre 2014 au CSSS de la Côte-de-Gaspé, Pavillon Hôtel-Dieu, à l'âge de 59 ans.

Madame Cécile Ouellet pour le décès de son frère, monsieur Gilles Ouellet, décédé le 27 décembre 2014 au CSSS de la Côte-de-Gaspé, Pavillon Hôtel-Dieu, à l'âge de 70 ans.

Madame Marcelle Paré pour le décès de son époux, monsieur René Bouchard, décédé le 2 février 2015 au CSSS de Trois-Rivières, Centre hospitalier régional, à l'âge de 70 ans.

Madame Gisèle Philibert pour le décès de sa sœur, madame Régina Philibert, décédée le 13 mars 2015 au CSSS Côte-de-Gaspé, Pavillon Mgr Ross, à l'âge de 87 ans et 9 mois.

Des membres nous ont quittés

Madame Suzanne Cloutier est décédée le 2 décembre 2014 au CSSS de la Côte-de-Gaspé, Pavillon Hôtel-Dieu, à l'âge de 54 ans et 6 mois.

Monsieur Gérard Dufresne est décédé le 14 décembre 2014 au CSSS de la Côte-de-Gaspé, Pavillon Hôtel-Dieu, à l'âge de 68 ans et 1 mois.

Si nous avons oublié de souligner le décès de l'un de vos proches, veuillez nous en excuser.

« Vivre est si sensationnel qu'il reste peu de temps pour faire autre chose alors…Profitez-en. »