

L'Arc---en---Ciel



Novembre 2016 VOLUME 20 NUMÉRO 1

*SECTEUR BAIE-DES-CHALEURS
RÉGION 01*

AREQ

CSQ



*ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS
DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES
PUBLICS DU QUÉBEC*

Sommaire

3	Mot de la présidence
4	Nouvelles de la région
6	Conseil sectoriel
6	Responsables des comités sectoriels
7	Journée d'activités du 20 septembre
12	Rapport annuel du comité de la condition des femmes
14	Bourses offertes par l'AREQ
15	Hommages à nos disparus
16	Fondation Laure-Gaudreault
16	Membres de l'AREQ
17	Activités réalisées et à venir
18	Changements d'adresse
18	Infolettre
18	Prendre soin de son cerveau
19	Site Web du secteur Baie-des-Chaleurs
19	Remerciements

Vous êtes de plus en plus nombreux et nombreuses à recevoir notre bulletin par messagerie. Les membres nouvellement inscrits par courriel noteront que l'adresse d'expédition journal-arc-en-ciel@outlook.com sert essentiellement à l'envoi du journal. Vous voudrez bien continuer de communiquer avec vos représentants aux adresses habituelles (voir pages 6 et 7).

Nous encourageons ceux et celles qui désirent ajouter leur nom à notre liste d'envoi par courriel à communiquer avec le responsable du bulletin, Réal Cavanagh, à l'adresse realetmonique@hotmail.com. Bientôt, vous pourrez consulter le bulletin L'Arc-en-Ciel sur notre site WEB.

Mot de la présidente



Bonjour à tous et toutes.

Nous débutons la dernière année du triennat et la dernière année de mon mandat à la présidence. Ce sera une année plutôt chargée : mise en place de notre site WEB, changements de postes au conseil sectoriel, activités nouvelles, congrès de l'AREQ qui arrive aux trois ans.

Notre site WEB débute. Avec l'aide du responsable en communication de l'AREQ, la responsable du site Diane Whittom et ses collaborateurs Diane Béchar, Hubert Bourque et Réal Cavanagh s'activent à mettre de l'information, les bulletins sectoriels, des photos et à compléter le calendrier des activités sur le site.

Nous vivons aussi une année de changements. Nous accueillons une nouvelle première vice-présidente, Mme Marguerite Cummings de St-André. Elle prend la relève de M. Hubert Bourque. Je tiens à remercier Hubert pour la qualité de son travail, sa disponibilité et son enthousiasme pendant les cinq années passées au conseil. Nous continuerons de bénéficier de ses qualités de rassembleur. Il a accepté le poste de responsable du comité de la retraite.

Je remercie Mme Fernande Cayouette pour les six années passées à la trésorerie. Notre secteur a été vérifié deux fois par le national durant son mandat et à chaque fois les commentaires ont été élogieux. Fernande a accepté le poste de première conseillère et ceci dans le but de servir de mentor à la trésorière débutante.

Mme Roselyne Onraët a quitté la région pour rejoindre ses enfants. Nous avons perdu notre responsable du comité des assurances. Je la remercie pour toutes les informations pertinentes qu'elle a données aux membres durant les treize dernières années.

Merci aussi à Fernand Diotte qui quitte le comité de la retraite après cinq ans de bons services dans ce comité et plusieurs autres dans les comités de sociopolitique et de retraite combinés.

Avril prochain verra le remplacement de la présidente, de la secrétaire et de la deuxième vice-présidente. Notre secteur est en santé et cette nouvelle direction apportera des idées nouvelles dans notre secteur. Je compte sur votre participation pour continuer à faire progresser la vitalité de notre secteur.

Bonne année à tous les membres et restez avec nous en santé.

Gisèle Huard, présidente, secteur AREQ Baie-des-Chaleurs

Nouvelles de la région



Bonjour à vous tous et toutes,

Déjà la dernière année du triennat 2014-2017. Cette dernière exige à la fois une réflexion sur le passé et une projection sur l'avenir. Pour débiter cette démarche, le conseil exécutif de l'AREQ a entrepris une tournée des dix régions du Québec.

Début octobre, c'était le tour de la région 01 à recevoir leur visite. Lors de cette session, les membres de votre conseil sectoriel, les délégués et substituts de votre secteur ont discuté, en atelier, sur les conditions pour un Congrès efficace et réussi ainsi que sur les orientations 2017-2020. On nous a dévoilé les résultats du sondage CROP auprès des membres de l'AREQ. Dans notre région, 62% de nos membres font du bénévolat sur une base régulière à raison de 4,4 heures/semaine. Bravo ! À vous toutes et tous. C'est sous le thème : «Conviction Engagement Cohésion» que se tiendra du 29 mai au 1^{er} juin 2017 au Centre des Congrès de Lévis le 46^e Congrès de l'AREQ.

Malgré cet important événement de notre Association, la vie continue. En septembre, les personnes à la présidence de votre secteur et moi-même avons planifié le calendrier pour l'année. En octobre, la tournée des membres de l'exécutif fut précédée par la rencontre régionale et suivie par la formation en trésorerie donnée par Mme Nathalie Hébert et M. Doris Dumais. Finalement octobre s'est clôturé par la tenue du conseil national à Rimouski. À cette occasion, nous avons présenté la vidéo que nous avons visionnée lors de l'AGR de Baie-Comeau. Un petit souvenir est également remis aux participants. Merci à notre ami Hermel L'Italien pour la supervision de ce dossier tout au long de sa réalisation.

En novembre et décembre, les personnes responsables de comités sectoriels ont reçu à leur tour une formation sur leur comité respectif à Matane. Vous en aurez des nouvelles prochainement si ce n'est pas déjà fait dans vos bulletins sectoriels, votre site Web ou lors d'activités. Toutes ces formations visent un seul objectif, vous permettre d'être bien informés sur les dossiers pertinents pour nous toutes, les personnes aînées.

Un petit rappel, pour être à la fine pointe de l'information concernant l'AREQ et ce à tous les vendredis, inscrivez-vous à l'*Infolettre*.

Le secteur est le pilier de l'AREQ. À votre assemblée générale sectorielle qui se tiendra fin avril, il y aura élection à la présidence. Dans plusieurs secteurs, il faut de la relève. C'est un beau défi ! Pensez-y !

Enfin, nous aurons notre Assemblée générale régionale (AGR) dans le secteur Rimouski-Neigette à l'hôtel Rimouski, jeudi 18 mai 2017 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. Lors de cette assemblée, nous élirons notre conseil exécutif pour le triennat 2017-2020. De plus, nous soulignerons les quarante ans de notre association régionale.

En terminant, à l'approche de ce temps de festivités, je vous souhaite les plus beaux cadeaux qui soient : la santé et le bonheur pour vous et vos proches. Que de bons moments passés en famille et entre amis soient au menu de vos rencontres.

Joyeux Noël et Bonne Année ! Au plaisir de se croiser et d'échanger plus spécialement lors de ma visite sectorielle.

Monique Blais, présidente régionale
Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord



Les membres du conseil exécutif à Matane en compagnie de la présidente régionale de l'AREQ lors de la tournée pré-congrès en octobre. De gauche à droite : Nicole Gagnon (secrétaire), Nicole Patry-Lisée (trésorière), Claire Bélanger (2^e vice-présidente), Lise Lapointe (1^{ère} vice-présidente), Pierre-Paul Côté (président) et Monique Blais (présidente régionale).

Conseil sectoriel, AREQ Baie-des-Chaleurs

Présidente

Gisèle Huard 364-7463
areq01c.gh@globetrotter.net



1^{ère} Vice-présidente

Marguerite Cummings 865-2264
mcummings@live.ca



2^e Vice-présidente

Diane Bécharde 788-5717
didi48@outlook.com



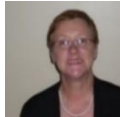
Trésorière

Dorothé Bujold 388-5219
bujoldd@globetrotter.net



Secrétaire

Roseline Arsenault 364-7317
rosy51@globetrotter.net



1^{ère} Conseillère

Fernande Cayouette 534-3190
areq01secteurc@globetrotter.net



2^e Conseillère

Diane Whittom 752-6738
diane.whittom@globetrotter.net



Comités sectoriels

Assurances

Poste à combler

Condition des femmes Maureen Tennier 534-2074
maureentennier@hotmail.com

Condition des hommes Émilien Rioux 534-2338
emilienr@navigue.com

Entraide	Angeline Joseph <i>angejos@globetrotter.net</i>	752-5401
Retraite	Hubert Bourque <i>hubertbourque@hotmail.com</i>	865-2264
Fondation Laure-Gaudreault	Anne-Marie Leblanc <i>annblanc11@hotmail.com</i>	392-4728
Sociopolitique	Simone Arsenault <i>arsino@globetrotter.net</i>	364-3464
Environnement	Lyne Martel <i>lyneberger@hotmail.com</i>	788-2923

Journée d'activités du 20 septembre 2016

Mardi, le 20 septembre dernier, se tenait au Centre communautaire de Maria une journée d'activités organisée par le conseil exécutif de l'AREQ Baie-des-Chaleurs et les responsables de comités. Plus d'une cinquantaine de membres y assistaient. Belle et fructueuse journée!

Voici le programme de la journée :

- 9 h Accueil
- 9 h 30 Redevances éoliennes par M. Gilbert Scantland
- 10 h 15 Marche et activité intellectuelle
- 10 h 30 Pause
- 10 h 45 Conférence par M. Réjean Pigeon
- 11 h 30 Informations en physiothérapie par Mme Danie Cormier
- 12 h 15 Dîner
- 14 h Conférence sur les arnaques aux aînés avec M. Sylvain Leblanc, Sûreté du Québec
- 14 h 45 Danse en ligne avec Pierrette ou baseball poche ou cartes...
- 15 h 15 Évaluation et tirage de prix de présence et photo de groupe

Nous estimons important de vous communiquer un résumé des interventions que les conférenciers ont livrées à cette occasion.

Redevances éoliennes par M. Gilbert Scantland



Monsieur Gilbert Scantland était le conférencier invité pour le dossier environnement. M. Scantland nous a entretenus sur la filière éolienne, dont on entend beaucoup parler sans vraiment tout connaître. Il a su tracer l'historique de ce dossier important au point de vue économique pour la région Gaspésie-les Îles, en plus d'être une énergie verte. Il a expliqué ce qu'il en est des redevances perçues par nos municipalités et a identifié les propriétaires des différents parcs éoliens installés sur le territoire.

Les personnes présentes ont apprécié cette conférence et ont aussi bénéficié de petits cadeaux, gracieuseté des compagnies éoliennes, de l'Érablière Escuminac et de la Savonnerie du Village, ces deux derniers étant des producteurs biologiques.

Lyne Martel, responsable du comité environnement

Conférence par M. Réjean Pigeon

À l'invitation du responsable de la condition des hommes, l'auteur Réjean Pigeon, un ex-enseignant en éducation physique devenu plus tard directeur d'école, nous offre son deuxième roman « Les héros ne meurent pas ».



D'entrée de jeu, le conférencier indique que son roman traite du thème suivant : le monde émotionnel de l'homme. Voilà un sujet longtemps tabou. Il s'agit ici d'une sensibilisation à cette réalité souvent cachée et faisant de nombreux ravages.

Réjean Pigeon a accompagné son père pendant les quatre dernières années de sa vie. « Vidant au niveau émotif », s'exclame-t-il! Il s'oblige alors à écrire chaque jour soit un commentaire, soit un bref résumé de sa rencontre quotidienne. L'alcoolisme de son papa, jumelé à l'absence de dialogue avec ce dernier, rend difficile la relation.

« Chez l'homme, derrière une émotion se cache un sentiment de superpuissance », nous avoue encore l'auteur. L'homme se sent « blindé », prêt à toute épreuve. L'émotion demeure et amène une certaine souffrance. Comment se sentir quand on souffre? Voilà une immense solitude. D'où une grande détresse. On endort le mal par

divers moyens; alcool ou drogue ou que sais-je encore? On anesthésie la douleur et vlan! Vivement la thérapie. Encore faut-il l'accepter.

L'auteur en arrive finalement à explorer la voie du cœur. Parler à son père avec son cœur d'enfant. Ainsi, il a pu accompagner son père jusqu'à la fin. Se rappelant que lorsqu'il enseignait aux enfants, il enlevait ses costumes d'adultes pour leur parler, il fit de même avec son père. De là, la clef qui ouvre la porte à l'émerveillement. Vivre le moment présent en laissant le divin qui réside en vous.

L'auteur relatant cette expérience nous confirme que celle-ci l'a fait grandir intérieurement en lui permettant de retrouver une grande sérénité. Ainsi, l'ouvrage nous apprend que l'être humain trouve en lui les ressources nécessaires pour accéder à l'universalité de l'amour.

Hubert Bourque

Informations en physiothérapie par madame Danie Cormier



Sa spécialité : la rééducation périnéale et pelvienne.

L'objectif de cette rééducation est de normaliser la fonction des muscles du plancher pelvien afin d'optimiser le fonctionnement du système urinaire, du système de soutien des viscères et de la région pelvi-périnéale.

Avez-vous :

- des fuites d'urine en toussant ou en sautant ?
- des envies urgentes d'aller à la selle ou d'uriner ?
- des douleurs ou des difficultés qui nuisent à vos relations sexuelles ?
- de la douleur dans la région du bassin ou du périnée ?
- de la difficulté à évacuer vos selles ?

La physiothérapie peut vous aider par des interventions appropriées :

- évaluation complète pouvant nécessiter un examen vaginal ou anal;
- enseignement ou entraînement des muscles du plancher pelvien avec ou sans appareils;
- utilisation de différentes techniques manuelles et instrumentales visant à diminuer la douleur ou à renforcer, relâcher ou assouplir les muscles et les tissus.

Certain problèmes de santé sont souvent passés sous silence. Pourtant ils affectent la qualité de vie de bien des femmes et des hommes. Le tout nous a été clairement expliqué par Madame Cormier qui pense éventuellement organiser des thérapies de groupe.

Maureen Tennier, responsable du comité de la Condition féminine

Conférence sur les arnaques aux aînés par M. Sylvain Leblanc, Sûreté du Québec



Fraudeurs et malfaiteurs sont constamment à la recherche de gens à détrousser. Les personnes retraitées représentent une clientèle qu'ils choisissent fréquemment même dans notre région. L'agent Sylvain Leblanc de la Sûreté du Québec a brossé un tableau des arnaques et fraudes par téléphone et par Internet dont sont victimes les personnes de notre âge.

Étant un phénomène mondial, ces fraudes ont connu une explosion depuis les dernières années. Même en Gaspésie, des gens ont perdu des sommes considérables d'argent. Utilisant des arguments faisant appel aux émotions, à la bonne volonté, à votre instinct de grands-parents, d'amis, ces beaux parleurs savent s'y prendre pour réaliser une extorsion après avoir établi un lien de confiance. Malheureusement, la plupart des personnes qui tombent dans ces pièges ne dénoncent pas, ne portent pas plainte car elles se sentent gênées d'avoir été bernées plutôt que de se sentir victime d'extorsion.

L'agent Leblanc a énuméré certaines règles fondamentales de protection : **ne jamais envoyer d'argent** suite à une demande étrange peu vérifiable ou s'apparentant à du chantage; **se méfier** des logiciels et applications gratuites sur internet; **se méfier** des courriels anonymes ou inconnus (qu'il ne faut pas ouvrir et effacer); **utiliser des mots de passe** ``complexes``; **ne pas communiquer** notre numéro de carte de crédit ou NIP; **valider** qui vous téléphone et ne pas communiquer d'informations personnelles à des inconnus; si on s'absente, fermer les portes à clé, laisser de la lumière et/ou la radio, ne pas annoncer son absence sur *Facebook* ou autre.

Prudence et vigilance sont des attitudes à adopter afin de déceler ces éventuelles situations qui visent à nous soutirer de l'argent.

Attention aux fraudeurs!

Réal Cavanagh

La participation dynamique et les commentaires formulés à la suite de cette journée d'activités variées incitent les responsables à évaluer sérieusement la pertinence de répéter l'expérience avec des sujets différents.



Le dîner est servi!



Une petite danse en ligne comme détente!



On participe activement! ↑
← Petit rallye-recherche pour prendre l'air!
Des membres intéressés et intéressants! ↓



Comité de la condition des femmes : **rapport annuel 2015-2016**

(Ce rapport n'ayant pu être inclus au dernier bulletin, nous vous le transmettons dans cette parution.)

AGR, 14 mai 2015, Baie Bleue, Carleton.

Notre responsable régionale Mme Émilie Fortin a donné le rapport de nos rencontres de responsables sectoriels tenues à Matane. Elle a parlé de la présentation et de l'appropriation du plan d'action du National 2014-2017, de nos sujets discutés et de nos réalisations.

Thèmes abordés : -Célébration de la journée de la femme

-Ressources régionales pour les personnes âgées

-Commission parlementaire sur les agressions sexuelles

-Maintien à domicile pour les personnes âgées

-Nos besoins dans nos secteurs.

Rencontres régionales : Matane, 4 et 5 novembre 2015.

Sujets traités : -échanges sur nos réalisations au Plan d'action.

-Nous avons eu une conférence très intéressante sur le maintien à domicile des aînés.

-Nous avons pris connaissance d'un document de Mme Éliane Legault-Roy de la Coalition nationale contre la publicité sexiste.

-Nous avons parlé du projet de loi 52, concernant les soins de fin de vie (mourir dans la dignité).

Ces rencontres sont toujours très enrichissantes et super dynamiques.

Rencontre au National : le 18 février 2016 à Québec.

J'étais absente et remplacée par Mme Dorothee Bujold dont le compte-rendu vous est présenté ci-dessous.

*Maureen Tennier,
responsable de la Condition féminine*



Journée de formation des responsables de la condition féminine

Quatre principaux points sont à retenir lors de cette journée :

1. Détermination des rôles de la responsable régionale et de la responsable sectorielle.
2. Information sur le programme TOUJOURS EN ACTION. Des activités en lien avec le dossier de la condition des femmes peuvent être financées par l'AREQ (formule disponible pour des fiches d'activités sur Extranet)
3. Conférence donnée par Mme Léa Cousineau au sujet du Manifeste pour l'égalité homme-femme qui se tenait à Montréal les 3 et 4 mars dernier. Les marraines de la démarche sont mesdames Lise Payette, Danièle Henkel et Léa Clermont-Dion. Ce manifeste souligne l'absence des femmes dans les lieux de pouvoir (politique, économique, social). Ça devait finir par la rencontre des chefs des partis...
4. Le point sensible de la journée : les préjugés à l'égard des femmes âgées. En voici quelques-uns :

``Les femmes en vieillissant perdent leur taille de jeune femme, ne sont plus performantes, se bourrent de pilules, elles ne sont pas assez belles pour l'espace public, elles n'ont plus de libido, etc...``

Wow ! Déconstruisons ces préjugés. D'abord la ménopause : ça n'existe pas chez les jeunes ni chez les hommes, faut faire avec, nous autres les femmes. Ensuite, les médias prônent le culte de la minceur et de la jeunesse éternelle beaucoup plus chez la femme que chez l'homme. On ne tolère pas une lectrice de journal avec un pli dans la face, alors qu'on tolère un animateur d'âge mur à son naturel. La culpabilité s'installe plus vite chez la femme: régimes, botox, tenues inconfortables (talons-aiguilles), etc...

Aussi, les recherches ont démontré que les médecins manquent d'objectivité quand ils prescrivent des médicaments: monsieur est fatigué? Prescrivons-lui un peu de vacance. Par contre, madame est fatiguée? Elle doit être dépressive, prescrivons la pilule...

Un autre énoncé : *``les femmes sont plus pauvres que les hommes``*. Celui-là, il s'avère vrai. Tout au long de leur vie, les femmes ont un revenu inférieur aux hommes car elles sont majoritaires dans les emplois au salaire minimum et, plus tard, elles ont moins accès à un régime de retraite.

Pourtant, quand on a besoin d'elles, on les trouve fortes et travaillantes ces aînées :

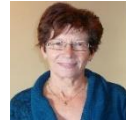
-Les femmes sont des merveilleuses aidantes naturelles, on dit qu'elles sont plus habiles que les hommes

-Elles sont très souvent disponibles pour s'occuper des petits-enfants.

Puis, la libido?... la nature a sûrement fait la chose pour bien s'accommoder avec son "pendant" masculin d'un certain âge...

Je termine sur une expression que je déteste tellement : quand je vais dans un magasin ou dans un restaurant (que l'on mesure 5 pi ou 5'7", que l'on pèse 130 lb ou 180), on nous demande souvent : *"Avez-vous tout ce qu'il vous faut ma p'tite madame?"* On ne se fait jamais dire ça quand on a 30 ans. C'est infantilisant.

Sur ce, je vous invite à aller voir sur le site de l'AREQ pour des informations supplémentaires et cette invitation est aussi pour vous, messieurs.



Dorothe Bujold

Bourses de l'AREQ

Les bourses de l'AREQ visent à soutenir les membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt (arts, communications, etc) que professionnel (éducation, santé, etc). Le programme s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les candidats et candidates doivent être inscrits à un programme d'étude offert par une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) ou un organisme d'éducation populaire reconnu par le MELS, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité (MESS).

Les candidats et candidates doivent remplir le **formulaire de mise en candidature**.

Si vous désirez de plus amples informations et un formulaire, contactez Gisèle Huard au 418-364-7463 ou areq01c.gh@globetrotter.net

Hommages à nos disparus et à leurs proches

Quatre membres de notre association nous ont quittés :

Hébert Brière de Paspébiac, 74 ans

Réal Babin de Paspébiac, 68 ans

Monique Landry de Caplan, 69 ans

Sarto Arbour de Bonaventure, 75 ans

Des consoeurs et confrères ont perdu des parents :

Rose-Marie Brière: son frère, Hébert

Francine Cotnoir: son frère, Julien

Michel Arsenault: sa mère, Gilberte Arsenault

Ginette et Gabrielle Boudreau : leur mère, Simone Leblanc

Raymond Deslauriers : son épouse, Andréa Landry

Cécile Dufour : son époux, Bertrand Blaquière

France Savoie : son époux, Théo Cyr

Jean-Marie Babin : sa fille, Nancy et son frère, Roland

Lucille Arsenault : son père, Antonio

François Boissonneault : sa mère, Gilberte Pardiac

Jeanne d'Arc Francoeur : sa sœur, Claudette

Léone Joseph : son frère, Eudore

Claudette Leblanc : son époux, Lauréat Plante

Patrice Landry : sa mère, Simone Leblanc

Micheline Landry : son frère, Gabriel

Nous aurions dû lire dans le bulletin précédent :

Henri Alain : son père, Patrice

Jean-Marie Aspirot : sa mère, Geneviève Delarosbil

Juliana Langlois : son conjoint, Aldège Lapierre.

Aux membres, parents et amis,
nous offrons nos sincères condoléances.

Fondation Laure-Gaudreault : un petit geste, un don qui fait toute la différence

Juin 2015 à juin 2016 marque la 25^e année de la Fondation Laure-Gaudreault. Le bilan de ces 25 ans nous réjouit puisque plus de 2 millions de dollars ont été distribués. Dans le contexte politique d'aujourd'hui où les coupures insensées des gouvernements font mal et rendent difficile la vie des organismes d'entraide, la FLG s'avère plus nécessaire que jamais. Elle joue un rôle important dans toutes les régions du Québec. Elle a à cœur de poursuivre sa mission d'aide et d'assurer sa pérennité. En 25 ans, près de 11 000 personnes ont choisi de devenir membre à vie. Quelle belle occasion de se joindre à cette grande famille. Un 10\$: membre à vie !

En mai dernier, lors de l'assemblée régionale qui se tenait à Baie-Comeau, un montant de 700\$ a été accordé à l'organisme « PLACE AUX JEUNES » dont le but est d'encourager, d'inciter les jeunes à poursuivre leurs études en région et par la suite leur offrir des opportunités de travailler dans différents secteurs d'emplois. Conférenciers, ateliers, orienteurs leur font visiter plusieurs secteurs d'emploi où l'on recherche une main d'œuvre. Voilà une des différentes façons de développer le goût de vivre en Gaspésie !

Comme le disait Robert Gaulin lors de sa visite à Baie-Comeau: *``Je vous lance un défi, nous sommes plus de 50 000 membres à L'AREQ, pourquoi ne pas adhérer et inviter un ami à se joindre à la FLG ? Une action additionnelle pour cet anniversaire``*.

Pour plus d'informations, visitez le site **fondationlg.org**.

Merci pour vos dons et votre générosité.

Bon automne à tous et toutes.

Anne-Marie LeBlanc



Nombre de membres

à l'AREQ

Secteur Baie-des-Chaleurs	630
Région 01	4 348
Province	58 041



Activités réalisées

7 sept., déjeuner au Château Blanc à Bonaventure, 35 participants
9 sept., déjeuner à l'hôtel Restigouche à Matapédia, 32 participants
12 sept., déjeuner au Manoir Belle Plage à Carleton, 63 participants
13 sept., dîner au restaurant L'Ancre à Paspébiac, 58 participants
20 sept., journée d'activités à Maria, 58 participants

Activités à venir

Repas des Fêtes

2 décembre, restaurant Pastali à Pointe-à-la-Croix;

4 décembre, Hostellerie Baie Bleue à Carleton;

9 décembre, Centre Bonne Aventure à Bonaventure pour Paspébiac
et Bonaventure.

Repas du début de l'an 2017

11 janvier, déjeuner au restaurant Le Riverain à Saint-Alexis;

18 janvier, déjeuner au restaurant Le Fin Gourmet pour les groupes
Bonaventure à Caplan;

24 janvier, déjeuner à l'Hostellerie Baie Bleue à Carleton;

14 février, déjeuner au chalet Les Aigles Blancs à Paspébiac.

*À droite, formation
de vos délégués
pour le prochain congrès.*



*En bas, dîner à l'Ancre,
Paspébiac.*



Changement d'adresse

Afin que l'on puisse toujours vous rejoindre, veuillez nous aviser si vous changez d'adresse postale, électronique ou de numéro de téléphone.

AREQ national : téléphone : 418-525-0611 ou 1 800-663-2408

Courriel : info@areq.lacsq.org

AREQ secteur : Gisèle Huard 418-364-7464

Courriel : areq01c.gh@globetrotter.net

bulletin Arc-en-Ciel: Réal Cavanagh 418-534-3479

courriel : realetmonique@hotmail.com

Infolettre de l'AREQ

Il est très intéressant de s'abonner à l'Infolettre de l'AREQ. Chaque vendredi, on nous informe sur les derniers aspects de l'actualité qui nous concernent, des activités passées et celles à venir. Vous y trouverez aussi tous les escomptes que vous pouvez obtenir avec votre carte de membre.

Procédure:

- Aller sur *internet*, Google ou autre;
- taper *areq* dans le rectangle du centre;
- sur le site de l'AREQ à droite, taper sur *s'abonner à l'infolettre*;
- remplir les informations et c'est tout.

Prendre soin de son cerveau....

Nous entendons beaucoup parler des différentes maladies attaquant nos habiletés mentales comme les types de démence et d'Alzheimer.

Nous pouvons nous prémunir contre ces atteintes en appliquant certaines stratégies :

- On fait travailler nos méninges
- On surveille les maladies cardiovasculaires
- On dort suffisamment
- On bouge
- On réduit le stress
- On vérifie sa tension artérielle
- On écoute de la musique
- On se nourrit bien
- On se protège la tête contre les traumatismes
- On noue des relations

(Source : *lebelage.ca* octobre 2016, p.28-30)

Site WEB

Notre site WEB fait peu à peu ses premiers pas. Diane Whittom, avec la collaboration de Diane Béchar, Hubert Bourque et Réal Cavanagh, présente l'information que nous y trouverons. Déjà vous pouvez consulter des informations sur le calendrier, des photos, des activités à venir...etc. Vous pouvez y accéder en allant sur :

<http://baiedeschaleurs.areq.lacsq.org>

Nous vous encourageons à le consulter régulièrement. Faites-nous parvenir des informations et des suggestions qui pourraient rendre le site encore plus pertinent.

Prenez note que vous pouvez lire tous les communiqués diffusés par l'AREQ à areq.lacsq.org ou <http://areq.qc.net/>
Naviguer sur le site de l'AREQ fait découvrir de nombreuses informations.



**Merci au STEEQ
et à madame Julie Lapointe
pour leur collaboration à l'*Arc-en-Ciel***

La couverture en couleurs est réalisée grâce à la contribution de certaines Caisses populaires Desjardins de notre Secteur.

Merci aux caisses populaires Desjardins:

**des Monts et Rivières, de Tracadieche,
de Maria, de New Richmond,
des Quatre-Vents, du Centre-Sud gaspé**

Adresse de retour: 325, rue Jean-Landry
Carleton G0C1J0

Coopérer pour créer L'AVENIR



Leblanc



NOUS SOMMES NOMBREUX
À CROIRE QUE LES
ENTREPRISES COOPÉRATIVES
BÂTISSENT UN MONDE
MEILLEUR.



Desjardins