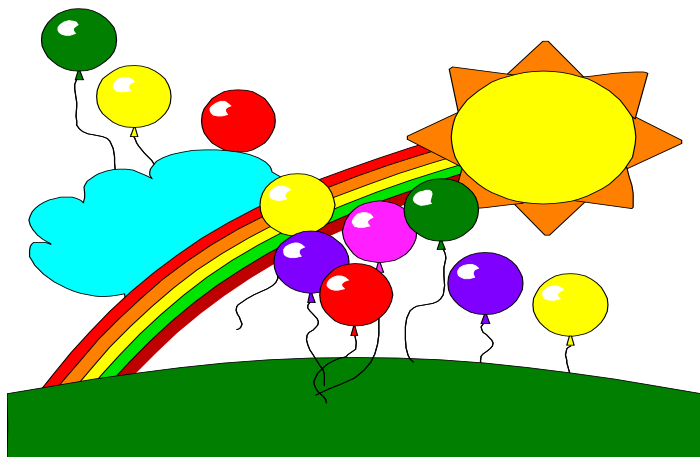


L'Arc---en---Ciel



Jun 2014

VOLUME 17 NUMÉRO 2

*SECTEUR BAIE-DES-CHALEURS
RÉGION 01*



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

Sommaire

- 3 Mot de la présidente du secteur
- 4 Des nouvelles de la région
- 5 Conseil sectoriel
- 6 Comités sectoriels
- 6 Comptes-rendus des responsables de comités
- 10 Les membres en activité
- 11 Nos disparus
- 12 Remises de bourses
- 13 Bonheur et santé mentale
- 15 L’Arc-en-Ciel par internet?
- 15 Informations diverses

Mot de la présidente

Bonjour à tous les membres
de l'AREQ Baie-des-Chaleurs.



Le triennat 2011-2014 est déjà terminé. Ces trois années se sont révélées riches en activités et en rencontres. Travailler avec vous et pour vous n'est pas une corvée mais un plaisir toujours renouvelé, ce qui m'a incitée à continuer pour un autre mandat à la présidence.

Les rencontres tant nationales que régionales m'apportent un enrichissement tant au niveau des connaissances que de la réalité objective des grands dossiers de l'heure. Aux conseils nationaux, le conseil exécutif de l'AREQ nous offre à chaque rencontre des conférences sur des sujets tels que «la chartre des valeurs québécoise», «le régime universel de médicaments», et des formations en informatique ou en écriture épïcène.

La présidence demande un certain travail. Cependant, je reçois tellement en retour de l'AREQ national et surtout de la belle camaraderie à chacune de nos rencontres. Cette année, en juin, un groupe de quarante-quatre membres et conjoints ou amis partent en voyage: une escapade de six jours à destination de New York. Le plaisir que nous avons à vivre nos rencontres nous incite à aller plus loin dans l'aventure.

Au début juin, nous avons eu le congrès à Sherbrooke qui avait comme objectif de déterminer les orientations pour le prochain triennat.

Notre conseil sectoriel compte maintenant sept membres. Une jeune retraitée s'est jointe à nous à l'assemblée générale du 6 mai dernier. Bienvenue à Diane Whitton.

Merci de votre présence à nos rencontres. Merci aux membres du conseil sectoriel et aux responsables de comité pour votre participation active et enthousiaste à chacune de nos réunions.

Je vous souhaite un bel été et au plaisir de vous revoir en septembre.

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

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 courbe... 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 zumba, activités physiques, sensibilisation sur les mythes et réalités qui nous collent à la peau comme personnes âgées... Il faut parler aussi des journées thématiques qui sont soulignées: des aînés, de la femme, de l'homme, 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*

Conseil sectoriel, AREQ Baie-des-Chaleurs

Présidente

Gisèle Huard 364-7463
areq01c.gh@gmail.com



1^{er} vice-président

Hubert Bourque 685-2264
hubertbourque@hotmail.com



2^e Vice-présidente

Diane Béchard 788-5717
dianebr6@hotmail.com



Trésorière

Fernande Cayouette 534-3190
areq01secteurc@globetrotter.net



Secrétaire

Roseline Arsénault 364-7317
rosy51@globetrotter.net



Conseiller

Jean-Yves Chapados 752-5143
jychapados@hotmail.fr



Conseillère

Dorothé Bujold 388-5219
bujoldd@globetrotter.net



Conseillère

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



Comités sectoriels

Assurances	Roselyn Onraët roselyno@hotmail.fr	388-2246
Condition des femmes	Maureen Tennier mauretennien@hotmail.com	534-2074
Condition des hommes	Émilien Rioux emilienr@navigue.com	534-2338
Entraide	Angeline Joseph angejos@globetrotter.net	752-5401
Environnement	Louis-Marie Rivard lourivard@hotmail.com	299-2037
Indexation	Fernand Diotte	759-3665
Sociopolitique	Simone Arsenault arsino@globetrotter.net	364-3464

Compte-rendu d'activités des responsables de comités

Les responsables de comités participent aux différentes réunions de secteur avec les membres du comité exécutif. Ils assistent également aux réunions régionales regroupant les responsables de comités des autres secteurs. Des réunions particulières ont été convoquées cette dernière année afin de préparer le congrès de l'AREQ de juin. Chaque responsable prend des initiatives afin d'intervenir auprès des membres du secteur comme le démontrent les rapports suivants.

Comité de la condition féminine,
par Maureen Tennier



Le 22 avril dernier l'AREQ offrait à ses membres et amies, par l'intermédiaire de la responsable sectorielle de la condition féminine, une journée ayant pour thème: « Bien dans son corps, dans son assiette et dans son esprit ».

Ce fut une grande réussite car 64 femmes se sont présentées et ont eu droit à une conférence interactive de madame Nathalie Poirier, formatrice en thérapie sportive et en nutrition.

Les étirements, l'hydratation, la marche, les mythes alimentaires, la relaxation, l'échauffement à saveur Taï-Chi, la musculation et la visualisation étaient à l'ordre du jour. Ce programme de trois heures a su charmer les participantes qui sont reparties animées d'une grande motivation.

Un délicieux goûter a été préparé par la boulangerie la Pétrie.
L'objectif: *Aujourd'hui, je prends du temps pour penser à moi*, a été atteint pleinement.



Comité d'action sociopolitique,
par Simone Arsenault



Ce comité a été sollicité pour diverses réunions concernant l'amélioration des soins de fin de vie, versus l'autonomie décisionnelle et d'autres réunions concernant l'assurance autonomie de soins à domicile: des sujets nous touchant de près.

L'AREQ réclame que les soins palliatifs soient au cœur des soins de fin de vie. Toute personne, quel que soit l'endroit où elle habite, doit bénéficier d'un accès réel à toute la gamme de soins palliatifs. Un projet de loi (loi 52), interrompu par la campagne électorale, devait créer le droit de requérir à l'aide médicale à mourir. L'autonomie décisionnelle est un élément fondamental de la dignité humaine. Ce principe doit s'appliquer autant en ce qui concerne les soins palliatifs que l'aide médicale à mourir.

Comité de la condition des hommes,
par Émilien Rioux



Un sondage a été envoyé à toutes les personnes retraitées du secteur par l'intermédiaire de notre journal l'Arc-en-Ciel. Sur une possibilité de 160 réponses, j'en ai reçu 9. Vraiment pas un gros taux de participation. J'ai fait une compilation que je pourrai vous dévoiler prochainement.

D'autre part, à Paspébiac, le 20 février, une rencontre a été planifiée dans le but de faire connaître aux personnes retraitées la structure, le fonctionnement, la place du Comité de la condition des hommes dans l'organisation de l'AREQ. Une quarantaine de personnes étaient présentes. Cette activité était prévue dans le cadre des déjeuners de février pour souligner la Saint-Valentin et la reconnaissance du bénévolat dans le milieu.

Comité de l'environnement,
par Louis-Marie Rivard



Monsieur Louis-Marie Rivard a profité de la dernière assemblée de secteur afin de sensibiliser les participants et participantes aux gestes qu'on peut poser pour protéger l'environnement.

Monsieur Rivard a procédé à une présentation dynamique expliquant les diverses étapes de la confection d'un baril de récupération d'eau. Le baril a ensuite fait l'objet d'un tirage au sort parmi les membres assistant à l'assemblée générale de secteur.

Comité de l'indexation,
par Fernand Diotte



Depuis l'assemblée générale de secteur de mai 2013, le dossier retraite-indexation chemine lentement, mais chemine...

Nous devons poursuivre nos revendications:

- continuer d'exiger la création d'une table de travail entre les associations de retraités et le Conseil du trésor;
- obliger le gouvernement à verser sa part et à indexer les différents régimes de retraite pour les années comprises entre le 1^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999 lorsque des surplus actuariels sont disponibles;
- intervenir dans la prochaine ronde de négociations;
- réclamer la pleine indexation des rentes des régimes de retraite publics et parapublics.

*Les membres
en activité*



Nos disparus

Nous avons eu la tristesse de perdre plusieurs de nos membres cette dernière année:

Édith McBrearty de Miguasha à l'âge de 78 ans
Germaine Poirier de Saint-François à l'âge de 81 ans
Florence Parent de Maria autrefois de Saint-André à l'âge de 81 ans
Bertrand Berger de Pointe-à-la-Croix à l'âge de 68 ans
Laurette Babin de Bonaventure à l'âge de 97 ans
Stella Boudreau de Paspébiac à l'âge de 83 ans
Gabrielle Martin de L'Ascension à l'âge de 83 ans
Thérèse Poirier de Bonaventure à l'âge de 82 ans

Aux parents et amis de nos membres décédés nous offrons nos plus sincères condoléances.

Nous offrons également nos condoléances à nos membres qui ont perdu un parent proche:

Jeannine Leblanc, sa mère	Françoise Caissy, sa sœur
Thérèse Huard, son frère	Carmen Martin, sa sœur
Paul Arsenault, son frère	Michèle Babin, sa mère
Gisèle Thibodeau, son frère	Émilienne Whittom, sa mère
Rose-Anna Whittom, sa fille	Jeanne d'Arc Francoeur, son frère
Louis-Marie Rivard, son frère	Jacinthe Porlier, sa mère
Carmen Onraët, sa sœur	Raymond Deslauriers, sa mère
Réjean Boudreau, sa mère	Gilles Verreault, sa mère
Martine Lebrun, son frère	Lise Loubert, son père

Remise de bourses



Madame Gisèle Huard remet 380 \$ à la Maison Maguire de Saint-Omer, montant récolté lors du dîner de la Moisson, suite à la vente de produits apportés par les membres.



Diane Béchard et Hubert Bourque remettent un chèque au montant de 1 200 \$ à la Maison L'Acalmie de Pointe-à-la-Croix, don de la Fondation Laure-Gaudreault.

Bonheur et santé mentale

Lors de la dernière assemblée générale régionale tenue à Mont-Joli le 15 mai, nous avons pu assister à une conférence ayant pour thème *Viellir en santé mentale tout en construisant son bonheur*. Au risque de passer sous silence certains points importants traités, voici quelques notes permettant un survol de cette conférence.

La santé mentale, c'est trouver un juste équilibre dans tous les aspects de notre vie: social, physique, spirituel, économique et mental. Atteindre cet équilibre est un processus d'apprentissage. L'équilibre de chaque personne est unique. Nous devons conserver cet équilibre pour rester en bonne santé mentale.

Dix conditions sont essentielles pour maintenir une bonne santé mentale, un bon équilibre psychique:

- *cultiver une bonne estime de soi,
- *examiner nos émotions, les comprendre et contrôler nos humeurs,
- *établir nos priorités de vie et faire les choix qui s'y rattachent,
- *développer des relations parentales et familiales positives,
- *avoir de la considération pour autrui et nous en soucier,
- *apprendre à gérer efficacement le stress,
- *nous adapter aux changements et faire face aux nouvelles situations de vie,
- *donner un peu de nous-mêmes, nous engager et nous adonner à des projets qui nous intéressent,
- *aller chercher de l'aide lorsqu'on en a besoin,
- *se faire de bons amis.

Le bonheur ne dépend pas du bien-être matériel, du statut social, des diplômes, de la beauté ni de la santé... Ce qui aide au bonheur, ce sont plutôt les relations sociales, les activités.

Certains trucs permettent de s'entraîner au bonheur:

- *préférer le bon côté des choses plutôt que de s'apitoyer sur notre sort;
- *carburer aux émotions positives car les substances naturelles produites par le corps font du bien;
- *rechercher les exceptions à nos problèmes car la plupart ne se règlent pas en une journée;

- *se trouver bon, croire en notre valeur personnelle;
- *voir plus loin que le bout de notre nez, prendre du recul;
- *avancer un pas à la fois;
- *choisir ses combats, pouvoir lâcher prise;
- *changer ses lunettes afin de percevoir les événements sous un autre angle comme voir un verre à demi plein plutôt qu'à demi vide;
- *réinventer son histoire en ne reproduisant pas continuellement ce que nous avons connu.

En somme, les quatre faces du bonheur sont: la joie, l'engagement, le contentement, la sérénité.

Conférencière, Madame Marie-Pier Pinel

*On sait cultiver
la bonne humeur!*



L’Arc-en-Ciel par internet? Pourquoi pas?

Nous voulons savoir combien d’entre vous seraient intéressés à recevoir notre journal par courriel. Plusieurs nous ont déjà fait parvenir leur adresse. Vous pouvez encore manifester votre intérêt en expédiant un message à:
realetmonique@hotmail.com

Nombre de membres de l’AREQ

- Au national : 56 258
- À la région : 4 123
- Au secteur : 584



**Merci au STEEQ
et à Mme 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 Tracadèche,
de Maria, de New-Richmond,
des Quatre-Vents, du Centre-Sud gaspésien.**

Adresse de retour: 325, rue Landry
Carleton G0C 1J0

Coopérer
pour créer
L'AVENIR



Leblanc



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



Desjardins