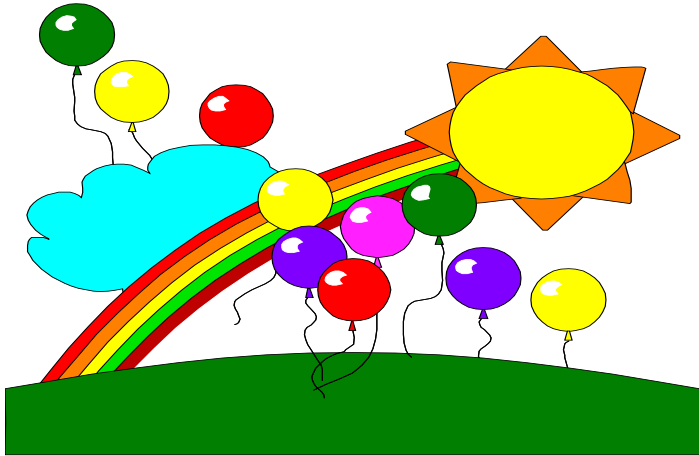


# *L'Arc---en---Ciel*



Décembre 2014 VOLUME 18 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 Message de la présidente du secteur
- 4 Des nouvelles de la région
- 6 Conseil sectoriel
- 7 Comités sectoriels
- 8 Activités à venir
- 8 Les membres en activité
- 8 Les proches aidants
- 9 Fondation Laure-Gaudreault
- 10 Dîner de la moisson
- 10 Informatique
- 10 Voyage
- 12 Nos disparus
- 12 Énoncé de valeurs de l'AREQ
- 13 Infolettre de l'AREQ
- 13 Nouvelles activités des pharmaciens
- 14 Somnolence au volant
- 15 Pension de la sécurité de la vieillesse- RRQ-CARRA
- 16 Crédit d'impôt pour le maintien à domicile
- 16 Avant de partir en voyage
- 17 Membres de l'AREQ
- 18 Finie la lutte pour l'égalité ?
- 19 Remerciements et voeux

## **Mot de la présidente**

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

L'année est déjà bien avancée ...  
Plus les jours s'ajoutent à notre âge, plus le temps  
semble s'envoler à toute vitesse.



J'ai eu le plaisir de rencontrer plusieurs d'entre vous aux déjeuners  
de septembre et au dîner de la moisson.

Je commence mon deuxième et dernier triennat. À la suite du  
congrès de juin dernier, nous devons construire le plan d'action de  
notre secteur qui découlera du plan d'action régional. Ce dernier  
respecte le plan d'action national. Les membres du conseil de même  
que les responsables de comité seront des partenaires importants  
afin de déterminer les actions à privilégier pour réaliser notre plan  
d'action durant les trois prochaines années.

L'année 2015 est à nos portes. Je souhaite à chacun et chacune de  
vous et votre famille une année en santé. À ceux et celles qui ont eu  
des problèmes de santé, je vous souhaite une amélioration notable et  
si possible une guérison complète. À tous et toutes, une année  
remplie de sérénité et de petits et grands bonheurs de la vie.

Au plaisir de revoir plusieurs d'entre vous dans nos activités.

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

## Nouvelles de la région



Bonjour à vous tous et toutes.

En mai dernier, lors de l'AGR à Mont-Joli, j'ai accepté le poste de présidente régionale.

Mon premier vœu pour le triennat concerne à la fois votre satisfaction et votre plaisir à vous retrouver lors d'activités intéressantes qu'elles soient récréatives ou de formation sur les dossiers défendus avec conviction et énergie par notre Association.

Au niveau régional, le boulot va bon train. Fin août, le conseil exécutif se réunit afin de planifier la première année du triennat. Fin septembre, c'est au tour du conseil régional de se rencontrer. Lors de cette réunion, nous avons nommé les responsables régionaux des divers comités et finalisé le calendrier des activités régionales. En novembre, les membres des conseils sectoriels se réunissent à Matane afin d'échanger et d'approfondir leur rôle au sein de cette équipe.

Au congrès de juin dernier à Sherbrooke, un nouvel exécutif national a été élu. Au sein de cette équipe, nous retrouvons l'une des nôtres, Nicole Gagnon, ex-présidente régionale. Nous en sommes très fiers.

Au national, le travail est déjà bien amorcé. Comme nous débutons le triennat 2014-2017, il faut réorganiser les comités. Lors du conseil d'administration de septembre, nous n'avons pu combler tous les postes. Le tout devra se finaliser en octobre. Fin octobre, nous aurons le premier conseil national du triennat, rencontre importante puisque nous adopterons le plan d'action pour les années 2014-2017. Ce dernier chevauche trois axes qui se réalisent sur sept orientations : veiller au respect et à la dignité de nos membres et des personnes âgées, se préoccuper de la sécurité financière de nos membres et des personnes âgées, assurer des services de qualité, développer et renforcer le sentiment d'appartenance, consolider le «membership», reconnaître et faire valoir l'apport de nos membres à la société et favoriser l'implication de nos membres afin de développer une société plus démocratique. Une fois le plan d'action national adopté, il faut l'adapter au régional et finalement au secteur.

Comme les grands dossiers tels la santé et le pouvoir d'achat demeurent présents à travers ces orientations, nous pouvons

entre temps poursuivre les actions entreprises lors du triennat 2011-2014.

Au cours de l'année, je vous rendrai visite dans chacun de vos secteurs. Mon rôle est aussi d'assurer une présence et un soutien auprès des comités sectoriels. Je suis fière de représenter notre région, elle est superbe en paysages et elle est habitée par des membres chaleureux, accueillants et reconnaissants. Je planifie ces visites avec les personnes à la présidence sectorielle.

En terminant, je remercie les membres qui m'ont sollicitée à prendre la succession de Nicole Gagnon. Je suis reconnaissante pour la confiance témoignée à mon égard. Je m'investirai énergiquement afin d'être une bonne représentante et une relayeuse d'information efficace pour la région. Merci également à vous tous et toutes qui mettez la main à la pâte afin de rendre notre association vivante se telle sorte qu'il est agréable de participer aux divers événements. 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.*



Membres du comité exécutif régional

## Conseil sectoriel, AREQ Baie-des-Chaleurs

Présidente

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



1<sup>er</sup> vice-président

Hubert Bourque 865-2264  
hubertbourque@hotmail.com



2<sup>e</sup> Vice-présidente

Diane Béchard 788-5717  
[didi48@outlook.com](mailto:didi48@outlook.com)



Trésorière

Fernande Cayouette 534-3190  
areq01secteurc@globetrotter.net



Secrétaire

Roseline Arsenault 364-7317  
rosy51@globetrotter.net



Conseillère

Dorothé Bujold 388-5219  
bujoldd@globetrotter.net



Conseillère

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



## Comités sectoriels

Assurances	Roselyn Onraët roselyno@hotmail.com	388-2246
Condition des femmes	Maureen Tennier maurentennier@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 guillot556@gmail.com	759-3665
Sociopolitique	Simone Arsenault arsino@globetrotter.net	364-3464



Membres du conseil sectoriel Baie-des-Chaleurs en réunion

## **Activités à venir**

### **Déjeuners ou repas de février**

10 février, secteur Nouvelle à New Richmond

11 février, secteur Caplan à Bonaventure

12 février, secteur Escuminac aux Plateaux

17 février, secteur Port-Daniel à New Carlisle

### **Assemblée générale de secteur (AGS)**

6 mai à l'Hostellerie Baie Bleue à Carleton

### **Assemblée générale régionale (AGR)**

14 mai au Centre des congrès de l'Hostellerie Baie Bleue à Carleton.

## **Les membres en activité**

Voici une synthèse de la conférence que Roseline Arsenault a donné lors de la rencontre régionale des comités sectoriels les 12 et 13 novembre 2014. Notons que Roseline est secrétaire au comité sectoriel AREQ Baie-des-Chaleurs et répondante au comité national de la condition féminine

### ***Les proches aidants***

Chacun de nous risque de devenir un proche aidant, si ce n'est déjà fait. Le témoignage de Roseline en fut un très éloquent. Chacun semble s'y être reconnu et chacun y a puisé un nombre incalculable de trucs ou de stratégies à développer.

Il faut l'avoir vécu au quotidien comme elle pour en parler avec sérénité, compassion et humour. On dit que l'aidant naturel a 60% plus de risques de décéder avant le proche dont il s'occupe. C'est tout dire! D'où l'urgence d'adapter notre philosophie. Prendre soin de soi, faire preuve d'indulgence envers soi-même, s'accorder des moments de bienveillance : voilà des outils qu'elle nous invite à nous servir lorsque l'on devient aidant.



En devenant aidant, nous changeons notre relation avec la personne aidée. Tout un questionnement intérieur et parfois un sentiment de culpabilité peuvent s'infiltrer en nous. Parfois on se sent obligé, pour diverses raisons, de prendre en charge qui, un mari, qui, un parent. L'essoufflement nous guette car seul, ce sera difficile.

Vient alors le temps de demander de l'aide à notre tour. Comment et à qui? Il ne faut surtout pas se sentir égoïste, il s'agit plutôt d'un geste pour mieux prendre soin de l'autre. Du répit, des paroles de reconfort et de l'aide des institutions restent toujours des stratégies gagnantes.

Tout comme moi, les personnes présentes semblent avoir apprécié hautement la grande résilience de Roseline, son merveilleux sens de l'humour et sa croyance en la beauté de la vie.

*Texte composé par Hubert Bourque*



## ***Fondation Laure-Gaudreault***

- La vente des billets pour le tirage des peintures lors de l'assemblée générale régionale de mai 2014 a rapporté 1028 \$.

- L'an dernier notre secteur a envoyé à la Fondation 1156,16 \$. Ce montant et parfois plus revient dans notre secteur sous forme de projets pour aider une personne ou une association dans le besoin.

## *Diner de la moisson*

En octobre dernier, soixante-dix membres ont participé au dîner de la moisson à l'hôtel Le Francis à New Richmond. L'atmosphère était aux retrouvailles. Après les informations d'usage, les membres présents ont déterminé leurs besoins en informatique et ont fait un choix parmi des propositions de voyage.

De plus les denrées et les articles d'artisanat confectionnés par des participants étaient très variés et de très grande qualité. La vente des billets pour le tirage de ces produits a rapporté plus de 450 \$. Ce montant d'argent sera remis à l'OCPAG, un organisme gaspésien qui vient en aide aux personnes atteintes d'un cancer. L'animation de cette partie de la journée a été assumée avec brio par Hubert Bourque et Diane Whittom.

## *Informatique*

Les cours d'informatique débiteront dans la troisième semaine de janvier et durant le mois de février. Toutes les personnes inscrites seront contactées personnellement et seront averties des lieux, dates et heures des rencontres.

## *Voyage*

Après avoir compilé les choix des participants, 2 destinations retiennent presque à égalité l'attention des intéressés : Boston et Chicago.

J'ai reçu des propositions de voyages pour chacune des destinations. Les membres du conseil sectoriel ont analysé les propositions et les prix et Chicago a été retenue pour les activités proposées et le prix.

**Chicago** : 1149 \$ en occupation double, 8 jours.

Le prix comprend : le transport, l'hébergement pour 7 soirs, les 7 déjeuners et les activités.

La date du voyage est à déterminer.

Toute personne intéressée doit l'indiquer avant le 31 janvier par courriel à [arerg01c.gh@globetrotter.net](mailto:arerg01c.gh@globetrotter.net) ou au 364-7463. Vous recevrez alors une copie du programme détaillé. Le voyage se fera s'il y a un nombre suffisant de participants.



Voyage à New-York, mai 2014

## **Nos plus sincères condoléances**

Nous avons eu la tristesse de perdre deux de nos membres :

Suzanne Bélanger de Paspébiac à l'âge de 70 ans et

Jeannine Lagacé de New Richmond à l'âge de 72 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 :

Jean-Guy Leblanc, sa mère

Janine et Henri Porlier, leur frère

Michel Cyr, sa mère

Lyne Martel, sa mère

Marie-Marthe Chabot, son frère

Adrienne Bélanger, sa sœur

Monique et Madeleine St-Onge, leur frère

Denise Jean, son époux

Jeannine Gagné, son frère

Marguerite Cummings, son père

Noëlla Nadeau, son frère et sa sœur

Thérèse Lagacé, sa sœur

Diane Aubut, sa mère et son père.

## **Énoncé de valeurs de l'AREQ**

Égalité et justice

Respect et reconnaissance

Engagement et solidarité

## **Infolettre de l'AREQ**

Il est très intéressant de s'abonner à l'infolettre de l'AREQ. Chaque vendredi, on vous informe 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.

## **Nouvelles activités des pharmaciens**

Au cours des dernières années, le rôle du pharmacien a grandement évolué avec l'acquisition de nouvelles connaissances, compétences et une approche axée sur les soins pharmaceutiques et sur le patient. Dans cette nouvelle perspective, désirant une collaboration renouvelée avec les médecins, les infirmières et les autres professionnels de la santé, les pharmaciens ont souhaité répondre aux besoins de la population et ont effectué des demandes à cet effet.

En décembre 2011, le projet de loi 41, Loi modifiant la Loi sur la pharmacie, a été adoptée. Vous pouvez écouter un court vidéo d'une durée de 3 :05 minutes produit par l'ordre des pharmaciens du Québec pour en connaître davantage sur les nouvelles activités des pharmaciens à l'adresse suivante :

<http://www.opq.org/fr-CA/grand-public/nouvelles-activites-des-pharmaciens/>

Les informations contenues dans le texte suivant sont tirées de l'article "Somnolence" de la spécialiste automobile Nadine Filion, paru dans la revue *Bel Âge*, février 2013. Cet article est accessible sur Internet avec les mots clés *Somnolence Bel Âge*.

## **Somnolence au volant**

On s'endort tout d'un coup, sans s'en apercevoir. C'est vrai quand on est dans son lit comme au volant. La Société de l'assurance automobile du Québec a réalisé des publicités visant à rendre les conducteurs conscients de ce phénomène. En effet, la somnolence au volant constitue la troisième cause de mortalité routière, après l'alcool au volant et la vitesse. 20% des accidents seraient causés par la fatigue, provoquant annuellement la mort d'une centaine de personnes.

En fait, le manque de sommeil influence la conduite comme l'état d'ébriété. Un manque de sommeil de cinq heures équivaudrait à l'absorption de deux ou trois verres de vin, ce qui affecte le temps de réaction, la vision périphérique et la concentration.

Certains conducteurs vont lutter pendant un certain temps contre la fatigue en buvant du café, une boisson énergisante ou par divers autres moyens. Mais il n'y a qu'une façon pour faire disparaître la fatigue : le sommeil. Et aussi peu que quinze minutes peuvent suffire à remettre en bon état un conducteur fatigué.

Il faut prendre en compte que les personnes plus âgées risquent davantage d'éprouver la fatigue au volant car elles sont nombreuses à souffrir de troubles de sommeil ou encore à devoir consommer des médicaments provoquant de la somnolence.

On peut cependant appliquer quelques règles élémentaires de sécurité éloignant les dangers liés à la somnolence au volant :

- ne pas se mettre en route fatigué, mais plutôt après une bonne nuit de sommeil,
- ne pas effectuer de trajet de plus de huit heures,
- conduire de jour et non pendant des périodes habituellement réservées au sommeil,
- éviter l'alcool et les repas lourds,
- changer de conducteur,
- faire des pauses.

- Certains signes sont révélateurs, ils ne trompent pas :
- bâillements répétés,
  - yeux fatigués, comme pleins de ‘sable’,
  - vitesse non constante,
  - freinage brusque,
  - perte de souvenir des derniers kilomètres,
  - cogner des clous,
  - retour à ‘la normale’ en sursaut,
  - oubli de vérifier régulièrement dans les rétroviseurs.

Alors, il ne faut pas prendre à la légère ces signes qui peuvent conduire à l’irréparable.

## **Pension de la sécurité de la vieillesse- RRQ-CARRA**

« Si je reporte à plus tard le premier versement de ma pension, est-ce que ma rente de retraite de la CARRA va quand même diminuer à l’âge de 65 ans? >>>

La réponse est oui! Quel que soit l’âge auquel vous commencez à recevoir votre pension de la Sécurité de la vieillesse, la diminution du montant de votre rente de la CARRA à 65 ans s’applique. Il n’existe pas de lien entre ces deux rentes.

La diminution de la rente de la CARRA est prévue par la loi régissant votre régime de retraite de la CARRA et est attribuable à la coordination avec le Régime de rentes du Québec (RRQ).

Pour plus de détails concernant la coordination de la rente de la CARRA au Régime de rentes du Québec (RRQ), consultez le site Web de la CARRA.

*·Commission administrative des régimes de retraite et d’assurances*

## **Crédit d'impôt pour le maintien à domicile**

Vous avez 70 ans ou plus et vous résidez au Québec? Saviez-vous que vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés? En visitant le site Internet de Services Québec, vous obtiendrez des réponses au sujet des critères et conditions rattachés au crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés.

Ce crédit d'impôt remboursable s'applique aux dépenses engagées en vue d'obtenir des services de maintien à domicile. Il peut vous être accordé même si vous n'avez pas d'impôt à payer.

## **Avant de partir en voyage**

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 888833-6962.

### **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 1 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. Téléphonnez aux numéros indiqués à l'endos de votre carte et vous serez directement redirigé 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, pouvant atteindre facilement 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.

## **Membres de l'AREQ au mois d'octobre 2014**

province: 56 812

région: 4 183

secteur Baie-des-Chaleurs: 597

## Finie la lutte pour l'égalité ?

Vingt-cinq ans après <<la Polytechnique>>, certains événements laissent encore croire que notre société n'est pas devenue tout-à-fait "égalitaire". Certes, la condition féminine a franchi des siècles de rattrapage mais force est d'admettre qu'il reste du chemin à faire.

Voici quelques pistes de réflexion.

- Le Concile de Mâcon en 585 reconnaît que les femmes ont une âme.
- C'est en 1908 que les femmes ont accès à l'enseignement classique.
- Lors des concours agricoles entre 1920 et 1940, les items évaluant les actifs du propriétaire étaient ses productions agricoles, ses méthodes de travail, son troupeau et sa femme.
- C'est en 1929 que les canadiennes sont considérées comme des personnes par le Conseil privé de Londres qui rendit le verdict que le mot personne incluait les deux sexes.
- Dans les années 1940, l'Église mène une lutte féroce au Cercle des fermières qui vient de se donner une structure provinciale. Elle accuse même cette organisation d'être communiste.
- C'est en 1940 que les femmes ont le droit de vote aux élections provinciales au Québec.
- C'est jusqu'en 1969 qu'une commission scolaire peut congédier une enseignante parce qu'elle est enceinte.
- C'est en 1973 que fut créé le Conseil du statut de la femme.
- À la fin des années soixante, lors d'une enquête au Québec, 85% des travailleurs masculins syndiqués votent contre le travail des femmes mariées, mères d'enfants d'âge scolaire.



**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 Tracadièche,  
de Maria, de New-Richmond,  
des Quatre-Vents, du Centre-Sud gaspésien.**



Les membres du conseil sectoriel de la Baie-des-Chaleurs et les membres du comité du journal, Monique Poirier et Réal Cavanagh, vous communiquent tous leurs vœux à l'occasion des Fêtes. Que votre quotidien de la prochaine année soit habité de santé, petits et grands bonheurs à répétition.



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