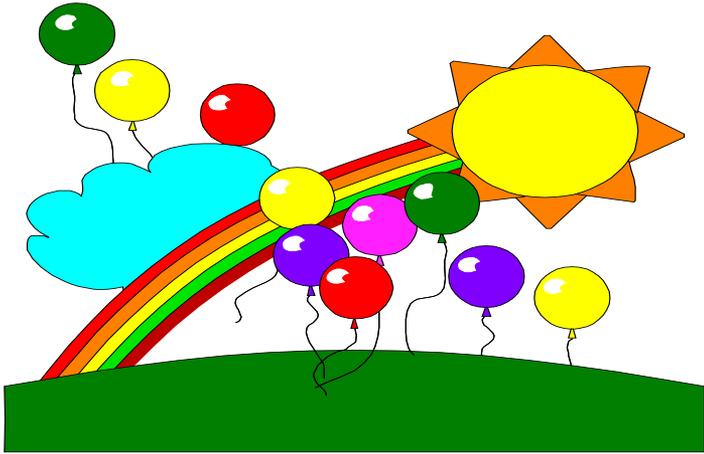


L'Arc---en---Ciel



Jun 2018

VOLUME 21 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 du président
4	Nouvelles de la région
5	Conseil sectoriel
6	Responsables des comités sectoriels
6	Activités réalisées et à venir
7	Comité environnement et développement durable
8	Comité des femmes
9	Comité retraite
10	Comité socio-politique
10	Comité des hommes
12	Fondation Laure-Gaudreault
13	Hommages à nos disparus
14	Structure de l'AREQ
16	Toujours en action
19	Bloc-notes

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 ou en composant 418-534-3479.

Nombre de membres à l'AREQ

Secteur C Baie-des-Chaleurs	648
Région 01	4 379
Province	58 410



Mot du président sectoriel

Bonjour membre AREQ Baie des Chaleurs.

Un petit mot afin de compléter la première année de mon mandat de trois ans.

Que le temps passe vite lorsqu'on est occupé à une nouvelle tâche. C'est entourés d'une équipe composée d'anciens et de nouveaux que nous avons entrepris l'année 2017-2018

Le conseil de secteur s'est réuni à trois reprises et deux fois avec les responsables des comités. Nous avons travaillé ensemble pour préparer les activités de l'automne et de l'hiver qui viennent de se terminer. Nous avons organisé un souper de Noël dans les sous- secteurs. Dame nature nous a joué des tours pour les rencontres de la nouvelle année..... Nous avons finalement réussi à les faire partout. La participation à ces activités a regroupé un bon nombre de membres, tous ravis du moment présent.

Le CS a aussi préparé l'assemblée générale qui a eu lieu à Carleton le 3 mai. Lors de l'AGS, nous avons adopté notre plan d'action sectoriel. Nous avons retenu des actions réalisables pour notre secteur à partir du P.A.R (plan d'action régional), qui lui aussi découle du plan d'action national. Nous avons présenté les états financiers de notre secteur en date du 30 Avril. Notre trésorière nous confirme que notre situation financière est au beau fixe. Nos responsables de comités nous ont fait un petit rapport que vous trouverez dans les pages suivantes.

Lors de L'AGS nous étions 66 membres présents, le tout fût suivi d'un excellent dîner.

Notre dernière activité a eu lieu à Matane où 34 personnes de notre secteur ont assisté à l'assemblée générale régionale. Je tiens à remercier les membres présents à cette rencontre. Nous savons déjà la destination pour celle de juin 2019 alors que Sept-Îles sera notre hôte.

Encore un autre gros merci aux membres du conseil sectoriel, des responsables de comité et aux autres personnes impliquées de près ou de loin dans notre secteur.

Bonnes vacances et profitez de l'été qui arrive à grand pas.

Aréquement vôtre.

*Rémi Gagnon,
président, secteur 01C Baie-des-Chaleurs*

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 2017-2020 avance
à grands pas.

Le plan d'action national adopté, les membres du conseil régional ont à leur tour retenu 38 actions de ce plan. Les dossiers concernant la santé et le pouvoir d'achat retiennent notre intérêt plus particulièrement et demeurent prioritaires pour l'Association et les personnes âgées.

En février et mars, 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 des femmes, de l'action sociopolitique, de l'environnement et du dossier assurances se réunissaient à Matane. En avril, les responsables des comités des hommes et de la retraite se rencontreront à leur tour. 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 10 secteurs sur 11 en ont présentés. Pour certains, ils sont déjà réalisés et pour d'autres, ils sont en voie de réalisation. Bravo! Pour votre participation.

Lors de l'Assemblée générale régionale les 200 membres présents ont pris connaissance du plan d'action de la région pour le triennat 2017-2020.

Merci au secteur Matane pour leur accueil lors de cet événement. 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.

Les activités vont bon train dans vos secteurs. C'est là que se vit l'AREQ

Bon été à tous! En espérant que la douce chaleur du soleil nous fera oublier nos bancs de neige de l'hiver dernier.

Monique Blais, présidente régionale

Conseil sectoriel, AREQ Baie-des-Chaleurs

Président

Rémi Gagnon 391-7169
areq01c.rg@gmail.com



1^{ère} Vice-présidente

Diane Béchard 788-5717
didi48@outlook.com



2^e Vice-présidente

Michelle Landry 364-7076
michelle.landry@globetrotter.net



Trésorerie

Sylviane Huard 364-6343
areq01secteurc@globetrotter.net



Secrétaire

Marguerite Cummings 865-2264
mcummings@live.ca



1^{ère} Conseillère

Fernande Cayouette 534-3190
areq01secteurc@globetrotter.net



2^e Conseillère

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



Comités sectoriels

Condition des femmes	Maureen Tennier maurentennier@hotmail.com	534-2074
Condition des hommes	Émilien Rioux emilienr@navigue.com	534-2338
Entraide	Louise Leblanc lalou@globetrotter.net	759-3119
Retraite	Hubert Bourque hubertbourque@hotmail.com	865-2264
Fondation Laure-Gaudreault	Anne-Marie Leblanc annblanc11@hotmail.com	392-4728
Sociopolitique	Simone Arsenault arsino@globetrotter.net	364-3464
Environnement	Poste à combler	
Assurances	Gisèle Huard giselehuard@globetrotter.net	364-7463

Activités réalisées et à venir

Les activités réalisées sont énumérées dans les divers textes de vos représentants. L'activité "Toujours en action" reviendra à l'automne. La date et celle des autres activités seront communiquées ultérieurement.



Assemblée générale du secteur, Carleton, 3 mai 2018

Lors de notre assemblée générale sectorielle du 3 mai 2018, les responsables de comités ont présenté le rapport annuel de leurs activités. En voici l'essence.

Comité environnement et développement durable

Compte-rendu de la réunion régionale, Matane, le 16 mars 2018. Trois points ont retenu mon attention :

1) Dossier « Sacs en plastique à usage unique »

En 2016, l'AREQ a mis sur pied la campagne « Tous les jours sans mon sac en plastique ». Le but recherché est d'éliminer les petits sacs utilisés pour les fruits et légumes dans nos magasins d'alimentation. La seule solution trouvée présentement est d'apporter un sac en filet pour les transporter à la maison. Ce n'est pas très favorable, car cela demande plus de manutentions de la part des employés dans les marchés et retarde aussi les opérations. À chacun d'y réfléchir, pour trouver la formule qui lui convient.

2) 25 ans des EVB - CSQ

Le mouvement des Établissements verts Brundland de la CSQ fête son 25^e anniversaire en 2018. Les quatre valeurs privilégiées par ce mouvement sont : la paix, l'écologie, la démocratie et la solidarité. Plusieurs écoles de notre région y ont adhéré. Les activités du 25^e se dérouleront de janvier à décembre 2018. Nous invitons les écoles participantes à réaliser une activité et à la faire connaître par nos médias sociaux.

3) Plan d'actions

À partir des plans d'actions du national et du régional, dans le champ d'intervention " *Débats démocratiques: enjeux politiques, sociaux, économiques, environnementaux et culturels*", nos priorités sont :

- continuer à sensibiliser nos membres aux préoccupations liées à l'environnement;
- favoriser la tenue d'événements en soulignant les journées thématiques : une Heure pour la Terre à la fin mars et le Jour de la Terre, le 22 avril.

ACTIONS :

- 1) informer, inciter les gens à adopter de saines habitudes de vie;
- 2) faire appel à des organismes et à nos communautés dans les dossiers pertinents;

- 3) informer nos membres sur les résultats d'enquêtes et de recherches à propos des mythes et préjugés concernant l'environnement;
- 4) collaborer à l'occasion avec les Établissements Verts Brundland-CSQ et autres de notre région et de nos secteurs;
- 5) réaliser éventuellement un sondage sur la pertinence de nos interventions.



Michelle Landry (par intérim)

Comité des femmes

Lors de la réunion des responsables sectorielles du Comité des femmes région 01 à Matane en mars 2018, nous avons eu une rencontre avec une kinésiologue. Son but est d'amener la population à découvrir les bienfaits d'être actif physiquement, incluant le plaisir, tout au long de la vie dans un cadre d'interventions sécuritaires et professionnelles.

Les sujets abordés :

- Bouger pour avoir des os en santé : activité avec mise en charge, renforcement musculaire, exercices d'équilibre et d'étirement.
- Moyens pour réduire le risque de chute dans chaque appartement de la maison, à l'extérieur, dans les escaliers.
- Trucs et recettes pour bien s'alimenter, prioriser la cuisine maison.
- Deux brochures nous ont été remises : "Des protéines pour vieillir en santé" et "Soyez actifs", contenant des trucs et astuces pour les aînés.

A retenir : -ne pas axer sur la perte de poids (à partir de 30 ans, on peut prendre 10 lbs par année jusqu'à 60 ans); -apprendre à ralentir... 30 minutes d'activité par jour avec intensité; -il n'y a pas de mauvaise température, il n'y a que des mauvais vêtements.

Comme nous avons de plus en plus de personnes centenaires dans le monde, un document nous a été remis: "Vivre 100 ans en forme, c'est possible".

Nous avons aussi pris connaissance du Plan d'action pour le triennat 2017-2020 et nous avons parlé des agressions sexuelles chez les personnes âgées et la désorganisation des soins de santé.

Les futures actions qui me tiennent à cœur sont : -la promotion et la valorisation de saines habitudes de vie,
-la valorisation de la bienveillance ainsi que la prévention et la dénonciation de la maltraitance sous toutes ses formes.

On nous donne des médicaments pour vivre plus vieux ...qu'est-ce qu'on nous offre comme logement, centre d'hébergement et services pour nos vieux jours???

On entend parler de désorganisation de soins de santé et de maltraitance organisationnelle. Ce serait peut-être intéressant d'en parler entre nous et trouver des pistes de solution...n'oublions pas que chaque pas compte... soyons optimistes et oublions la phrase échappatoire : *"Je te souhaite bonne chance, il n'y a rien à faire"*.

Maureen Tennier



Comité Retraite

Le dossier retraite n'est pas mort. Ah! que non! Il est toujours actif et ce, par une décision du dernier Congrès de Lévis en 2017 et dans le Plan d'action du triennat 2017-2020 au champ d'intervention *Protection du pouvoir d'achat*. Il y a donc un Comité national de la retraite institué par une décision du Congrès qui lui donne le mandat d'établir un plan d'action.

Le Comité national de la retraite a choisi trois actions pour ce triennat :

- ⇒ Développer des outils de sensibilisation notamment à l'intention de personnes salariées, quant à l'indexation de la rente de retraite.
- ⇒ Faire des pressions sur le gouvernement pour qu'il s'engage à améliorer les régimes publics.
- ⇒ Informer les personnes âgées et défendre leurs droits à l'égard de leur régime de retraite.

Ainsi, l'AREQ a développé un outil d'information appelé **InfoRetraite 2018** qui est particulièrement destiné aux personnes au travail pour les informer de leur future situation soit la désindexation de leur rente de retraite et comment leur pouvoir d'achat va diminuer.

Par ailleurs, en se référant à une firme d'actuariat, l'AREQ, entend développer une proposition qui serait inscrite au cahier de consultation

des personnes salariées en vue de la prochaine ronde des négociations des secteurs publics et parapublics.

Également, une Tribune de discussion, soit six associations de retraités avec le Conseil du Trésor, constituée en 2017, a pour but d'échanger sur la situation et l'avenir des régimes de retraite. Nous apprenons ceci dans le journal **Le Focus**, bulletin mensuel de l'AREQ de Juin-Juillet 2017.

Les associations de retraités qui composent cette tribune sont à préparer une plateforme de revendications à être soumise à l'attention des partis politiques dans le contexte des prochaines élections provinciales.

En conclusion, nos revendications sur la retraite se situent dans l'Axe 1 (*Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées au cœur de nos préoccupations*) des plans d'action national, régional et sectoriel et découlent du champ d'intervention relié à la protection du pouvoir d'achat.

Hubert Bourque



Comité sociopolitique

Lors de la réunion des responsables de comités en mars 2018 à Matane, nous avons survolé les thèmes chauds de la politique québécoise. Concernant la rémunération des médecins québécois, je vous encourage à signer la pétition en ligne.

Il a aussi été question de "La solidarité et l'équité intergénérationnelles".

Simone Arsenault



Comité des Hommes

Participation à la rencontre du 14 septembre 2017, pour établir le programme du projet « Toujours en action », sous le thème : Pas de retraite pour sa santé. Nous avons eu la visite de madame Monique Blais, présidente de la région 01.

Participation au dîner de la Moisson, le 17 octobre 2017. Les personnes responsables du comité des femmes et des hommes s'adressent à l'assemblée.

Rencontre des responsables sectoriels du comité des Hommes, Matane, les 20 et 21 septembre 2017

Premier dossier : Analyse du document : Les hommes en détresse entendus par le gouvernement du Québec.

Deuxième dossier : Journée internationale des hommes : « PARTENAIRES POUR L'AVENIR ». La plupart, des secteurs ont réalisé des activités intéressantes. La participation des hommes est assez bonne, mais les responsables mentionnent que lorsque les rencontres sont mixtes la proportion de participation des hommes augmente.

Rencontre des responsables du comité des hommes, à Québec, le 12 mars 2018

Plan d'action national

À cette rencontre, on nous a présenté le plan d'action pour le Triennat 2017-2020. Le comité a retenu 6 actions à réaliser dans chacune des régions du Québec. Nous y arriverons en établissant les actions à privilégier et les moyens à concrétiser.

Rencontre des responsables sectoriels du comité des hommes, Matane, les 19 et 20 avril

Premier dossier : Analyse du communiqué de l'AREQ sur le plan d'action en santé et bien-être des hommes 2017-2022. Je me permets ici de citer un commentaire de notre présidente nationale, madame Lise Lapointe : « Nous saluons l'effort du gouvernement de reconnaître le caractère spécifique des hommes âgés dans son plan d'action ».

Deuxième dossier : Regard sur l'historique du comité des hommes. Le 27 septembre 2006, avait lieu à Québec une rencontre des hommes délégués par leur secteur pour discuter d'un futur Comité de la condition des hommes. Objectifs : avoir un réseau de la Condition des hommes pour contrer l'isolement, de leur fournir un lieu de rencontre, d'échange et de défense de leur droit. En 2007, monsieur Gérard Gauthier a été nommé premier responsable régional et j'ai pris la relève en 2012. En 2017, le comité de la condition des hommes devient le comité des hommes par décision du CA de l'AREQ.

Troisième dossier : thème de la journée des hommes 2018 : « BÂTISSEURS ET ENGAGÉS ».

Émilien Rioux



Fondation Laure-Gaudreault

Devenir membre de la FLG : un 10\$ ou un 25\$

La cotisation pour devenir membre à vie de la fondation Laure-Gaudreault est de 10\$. Cette somme est versée au fonds capital. Une suggestion a été proposée lors d'une réunion. Pour inciter les membres à devenir donateur ou donatrice un versement de 25\$ plutôt que 10\$ est proposé. Ces 15\$ supplémentaires garantissent un remboursement d'impôt d'au moins 35%. Les reçus sont remis en février.

Notre secteur compte 159 membres à la FLG alors que nous sommes 648 membres AREQ . D'ici 2020, serait-il possible d'atteindre 220 membres FLG ? Puisqu'il n'est pas nécessaire d'être un membre de l'AREQ pour faire partie de la FLG, pourquoi ne pas inviter un conjoint, un ami ou un futur retraité à se joindre à nous ? L'idée est lancée et j'ose y croire.

Mme Laure Gaudreault a fondé l'AREQ en 1961 pour donner une voix structurée aux personnes retraitées de la CSQ et leur permettre de mieux défendre leurs intérêts et leur condition de vie. La FLG a été créée en 1990. En 2020, nous soulignerons ses 30 ans. Quelle belle façon de dire MERCI.

Vous pouvez toujours me contacter 392-4728 ou annblanc11@hotmail.com

Lors de nos rencontres-déjeuners de l'automne, notre secteur a recueilli 600\$. Le projet local sélectionné "Cuisine Collective/Aliment-Terre" de Paspébiac a été acheminé au responsable du bureau régional afin qu'on lui remette une subvention ce qui sera fait sous peu.

Anne-Marie LeBlanc



*Pensez à vous inscrire à Infolettre sur le site **WEB de l'AREQ**. 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 âgées.*

Hommages à nos disparus et à leurs proches

Nous déplorons quatre décès parmi nos membres :

Léo Bois, Nouvelle, 17 novembre 2017

Martine Guité, Carleton-sur-Mer, 8 janvier 2018

Gérard Michaud, Carleton-sur-Mer, 10 janvier 2018

Pierre Poirier, Cascapédia-Saint-Jules, 2 avril 2018

Des consoeurs et confrères ont perdu des parents :

Anne-Marie Leblanc, sa sœur, Suzanne, 1^{er} décembre 2017

Angèle Dame, son conjoint, Mario Gauvreau, 5 décembre 2017

Armandia Aspirot, son conjoint, Raymond Delarosbil, 4 décembre 2017

Louise A. Joseph, son conjoint, Fernando Joseph, 30 avril 2017

Micheline Quirion, sa sœur, Ubaldine, 30 décembre 2017

Paulette Quirion, sa sœur, Ubaldine, 30 décembre 2017

Michelle Landry, sa mère, Martine Guité, 8 janvier 2018

Guilliane Bourdages, son conjoint, Gérard Michaud, 10 février 2018

Justine Normandeau, son frère, Aurèle, 9 février 2018

Gilbert Boudreau, sa mère, Marthe Carrier, 20 janvier 2018

Patricia Poirier, son frère, Pierre, 2 avril 2018

Léa Gallant, sa sœur, Sylvie, mars 2018

Marie-Paule Deraiche, son fils, Antoine, 1^{er} janvier 2018

Valéda Loisel, sa mère, Yvonne, 18 janvier 2018

Raymonde Cavanagh, sa mère, Anne-Marie Migneault, 30 avril 2018

Hectorine Lavoie, sa sœur, Adrienne, 24 avril 2018

**Aux membres, parents et amis,
recevez nos sincères condoléances.**

Structure de l'AREQ

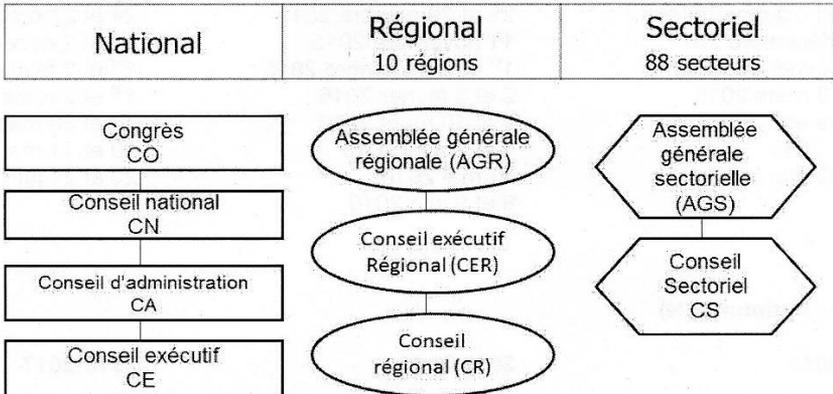
Depuis de nombreuses années, chaque organisme ou presque est désigné par un acronyme (AREQ). Souvent, on utilise le même procédé pour désigner les constituantes de l'organisme. Les tableaux suivants devraient aider à comprendre l'organigramme de l'AREQ, à identifier ses composantes et les façons de les désigner.

Noter que chaque comité est accompagné de son acronyme qui sera utilisé dans les tableaux suivants.

Notre région est "Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord" (01) et notre secteur est "Baie-des-Chaleurs" (01C).

STRUCTURE DE L'AREQ (CSQ)

PALIER



Structure nationale

Instances décisionnelles et leurs interactions

CE
5 personnes
(élues par le CO)

CA
CE + 10 personnes présidentes régionales
(élues par l'AGR et entérinées au CO)

CN
CA + 88 personnes présidentes de secteur
(élues par l'AGS)

CO
CN + délégation des 88 secteurs
(nommée par l'AGS)
+ 650 personnes

Plus de 58 000 membres **AREQ**

Structure régionale

Instances décisionnelles et leurs interactions

CER

Présidence
(élue par l'AGR)

+

4 autres postes

1^{re} vice-présidence – 2^e vice-présidence

Secrétariat – Trésorerie

(élus par l'AGR parmi les présidences de secteur)

CR

Présidences de secteur
(élues par l'AGS)

AGR

Membres de la région

RÉGION

Structure sectorielle

Instances décisionnelles et leurs interactions

CS

5 à 7 personnes
(élues par l'AGS)

Présidence

1^{re} vice-présidence

2^e vice-présidence

Secrétariat – Trésorerie

1^{er} conseiller (fac.)

2^e conseiller (fac.)

AGS

Membres du secteur

SECTEUR

Toujours en action

Dans le cadre de la journée « Toujours en action », tenue en septembre 2017, des personnes spécialistes en santé ont accepté de nous rencontrer. Voici un aperçu de ces intéressantes conférences.

À vous la parole, Monsieur Jean-Claude Landry, pharmacien

Dès le départ, Monsieur Landry nous a affirmé que parler de santé, c'est d'abord réfléchir sur les moyens pour essayer de la conserver. Et pour y arriver, il nous suggère d'opter pour une alimentation saine et bien équilibrée. Il nous invite à fréquenter **les sept meilleurs docteurs** qui sont un gage pour nous aider à vivre en santé : le soleil, l'air, l'exercice, l'eau, le régime, le repos et le rire. Aussi, il est important de consulter notre médecin régulièrement pour une évaluation de notre état de santé.



Au sujet des médicaments : ils sont des outils de traitement. Avant de prescrire, il faut une bonne évaluation de l'état du patient pour lequel la prescription est souhaitée et connaître les effets secondaires. Certains médicaments sont nécessaires pour contrôler et contribuer à nous rendre la vie plus agréable en comblant certaines carences organiques.

Monsieur Landry nous invite à une régularité dans la consommation de nos médicaments. Respecter les doses recommandées et être assidu à la prise du médicament.

En réponse à une question sur le Fentanyl (opiacé très fort, 100 fois plus puissant que la morphine), le pharmacien nous informe qu'il y a un programme "alerte" dans toutes les pharmacies pour neutraliser l'effet de cette drogue dans le but de sauver des vies en cas d'abus de consommation.

Un précieux conseil! Pensez aux sept meilleurs docteurs, car **il n'y a pas de retraite pour notre santé**.

Si vous êtes inquiets concernant l'état de votre santé, n'hésitez pas à consulter.

Émilien Rioux



Les participants ont mis en pratique les conseils reçus en terminant la journée en beauté avec Suzanne Gasse du programme VIACTIVE.

Les soins palliatifs et l'aide à mourir : un monde de différences

par le docteur Simon Prévost, médecin spécialiste en soins palliatifs du Groupe de Médecine familiale de Maria.



Certains termes devaient être définis :

1-Soins palliatifs : Les soins palliatifs affirment la vie et considèrent la mort comme un processus normal. Ces soins dits palliatifs sont donnés aux malades dont la maladie ou le pronostic ne répond plus aux traitements curatifs. C'est être face à un patient dans un continuum de soins avec une maladie incurable.

2-Soins de fin de vie : Il s'agit de l'ensemble des soins prodigués dans le contexte d'une maladie incurable. Les patients et la famille sont au cœur des soins. On vise la meilleure qualité de vie pour le patient. On peut obtenir tous ces soins dans le lieu que l'on souhaite, incluant la résidence personnelle.

3-Sédation palliative : Par ailleurs, vient parfois le moment où la souffrance physique devient intolérable ou incontrôlable malgré les soins reçus. Il faut diminuer la vigilance du patient dans un processus de soins de fin de vie. Cela s'applique quand le diagnostic est de moins de deux semaines à vivre. Il y a des procédures d'exception qui diffèrent d'une sédation palliative qui est un protocole, une mesure encadrée et vérifiée. On endort en induisant un sommeil profond, continu ou intermittent. Il faut alors la signature du consentement de la personne ou un membre de la famille.

4-L'aide médicale à mourir : Il s'agit de l'administration volontaire et planifiée à visée mortelle. Trois conditions pour l'obtenir :

- 1-Être assuré par l'assurance-maladie;
- 2-Être majeur et apte à consentir jusqu'à la fin du processus;
- 3-Être en fin de vie, atteint d'une maladie grave et incurable.

La situation médicale doit démontrer un déclin avancé et irréversible des capacités du patient. Il s'agit d'épargner les souffrances physiques et psychiques constantes. La demande pour cette aide doit venir du patient et ce, de façon libre et éclairée. Le processus nécessite l'opinion d'un 2^e médecin indépendant du 1^{er} et de la personne qui fait la demande d'aide médicale à mourir. Cette demande pourrait être reçue dans un milieu adéquat de notre choix et on peut en tout temps changer notre décision.

5-Les directives médicales anticipées : Ces directives consistent en un écrit par lequel une personne majeure à consentir à des soins médicaux, accepte ou refuse de recevoir, dans le cas où elle

deviendrait inapte à consentir, à des soins dans une situation clinique précise. Il s'agit donc d'un écrit d'une personne majeure qui comprend les risques et les avantages à recevoir le soin proposé et les risques à ne pas le recevoir.

Que voilà des propos suscitant une profonde réflexion! Pas toujours facile de choisir ce que l'on veut.

Voici pourquoi la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) offre un formulaire intitulé « Directives médicales en cas d'inaptitudes à consentir à des soins ».

Hubert Bourque



Spécialité : soins des pieds

Madame Sonia Tremblay, infirmière et spécialiste en soins de pieds, insiste sur l'importance d'accorder une grande attention à nos pieds car nous les sollicitons continuellement et nous avons tendance à oublier de bien les soigner.



Madame Tremblay a traité : -des soins de base et d'hygiène, -des types de chaussures adéquates, -du moment de leur achat, -des soins de la peau et des ongles, -quand il faut consulter et à qui s'adresser.

Elle indique que la majorité des problèmes de callosité et de cors sont causés par une chaussure de mauvaise grandeur et elle nous propose un exercice nous démontrant la malléabilité de nos pieds. Enfin, elle souligne qu'il faut faire appel à des professionnels de la santé certifiés faisant partie d'un ordre professionnel qui protège le public.

Voici quelques adresses que vous pouvez consulter :

Podiatres : <http://www.ordredespodiatres.qc.ca>

Infirmières en soin de pieds : <http://www.aiispq.org>

Infirmières auxiliaires en soins de pieds : <http://www.aiiaspq.org>

Réal Cavanagh

Bloc-notes

AGR, Matane, 24 mai 2018



*Notre joyeuse
délégation*

De jeunes voix pour
nos oreilles de retraités...



Repas des Fêtes



Diner à
Matapédia

Souper à Carleton



Souper et danse
à Paspébiac

Adresse de retour : 72 Rue Alexis-Bernard, Carleton G0C1J0

- On ne sait jamais quand chacun de nous quittera, mais on peut planifier les soins que l'on recevra. Informez-vous sur les *directives médicales anticipées* à l'adresse :

sante.gouv.qc.ca/dma

- **Site WEB de notre secteur**

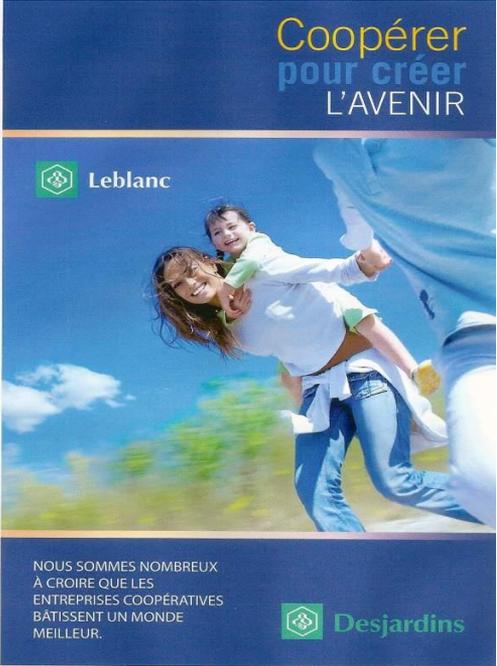
Vous pouvez consulter le bulletin Arc-en-Ciel et d'autres informations concernant notre secteur sur notre site WEB :

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

- Prenez note que vous pouvez lire tous les communiqués diffusés par l'AREQ à : **areq.lacsq.org** ou **<http://areq.qc.net/>**

Merci aux caisses populaires Desjardins:

des Monts et Rivières,
de Tracadie, de,
de Maria,
de New Richmond,
des Quatre-Vents,
du Centre-Sud gaspésien



Coopérer
pour créer
L'AVENIR

Leblanc

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

Desjardins