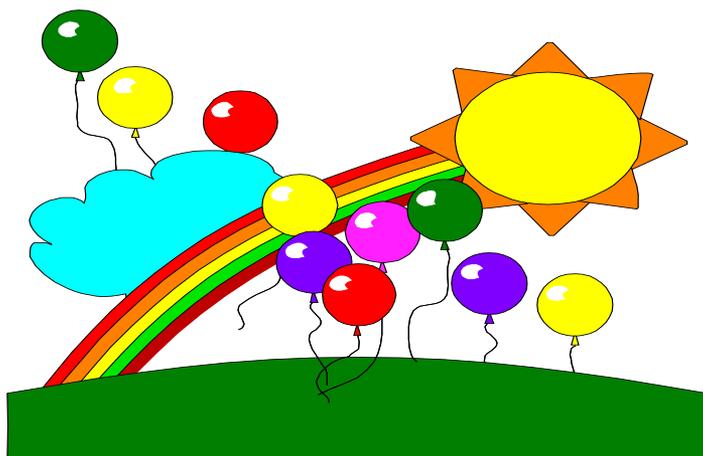


L'Arc---en---Ciel



Décembre 2018 VOLUME 22 NUMÉRO 1
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
- 5 Nouvelles de la région
- 7 Conseil sectoriel
- 8 Responsables des comités sectoriels
- 9 Fondation Laure-Gaudreault
- 10 Toujours en action
- 12 Hommages à nos disparus
- 13 Vigilance et solidarité
- 13 Québec digne des aînés
- 15 Structure de l'AREQ
- 16 Rapport financier sectoriel cumulatif 2017-2018
- 17 Activités de l'année 2018-2019
- 18 Les membres en action
- 20 Informations en vrac

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.

Si vous changez d'adresse courriel et/ou civique, il est important que vous nous en avisiez aussitôt afin de continuer à recevoir le bulletin.

Félicitations à notre président, Rémi Gagnon, suite à son élection au Comité des communications et du journal Quoi de Neuf à l'AREQ Nationale!

Mot du président sectoriel



Salutation à vous tous et toutes,
membres AREQ Baie des Chaleurs 01C

Un beau bonjour à vous tous et toutes qui lisez ces lignes. Au moment d'écrire ce petit mot nous sommes à moins de 3 semaines du temps des fêtes qui approche à grand pas et de bordées de neige.

Nous avons été bien occupés au cours de l'automne. Pour une première fois, le conseil de secteur a rencontré les nouveaux membres tout fraîchement arrivés dans notre organisation. Nous les avons accueillis lors d'un déjeuner à New-Richmond afin de les informer en petit groupe, comme il est demandé dans nos orientations du plan d'action.

Les membres présents ont grandement apprécié la rencontre. Les membres du CS ont expliqué leurs rôles respectifs. C'est une bonne manière de casser la glace avant d'aller aux autres rencontres. Le constat de chaque personne sur place est qu'une telle activité se déroule à chaque début d'année.

Un peu plus tard, en septembre, nous nous sommes rencontrés lors des traditionnels déjeuners pour certains et dîner pour d'autres. Ces rencontres nous permettent de renouer avec nos amis, anciens collègues afin de parler de nos bons ou mauvais coups.

C'est à ce moment que j'ai fait l'annonce que la prochaine AGR se tiendrait à Sept-Îles le 13 juin 2019. Les personnes qui désirent y assister sont invitées à me transmettre leur nom, adresse mail, numéro de téléphone et de membre avant le premier février afin de dresser la liste officielle pour le 15 du même mois. Tout cela afin de permettre au CS de faire la planification d'un tel déplacement.

La collecte pour la Fondation Laure-Gaudreault se fait à l'occasion des déjeuners/dîners et un très bon montant a été amassé, soit un peu plus de 400\$. Lors de l'AGR, la fondation nous redonnera un chèque pour un organisme de notre secteur, pour qui nous aurons fait une demande.

Au début octobre, votre CS a été invité à participer à une première rencontre interrégionale des conseils de secteur. Notre région (01) et celle de Québec (03) se sont réunies à Rivière-du-Loup pour des échanges fructueux et la mise à niveau des connaissances générales.

C'est l'AREQ nationale qui organisait cette rencontre et nous en étions les cobayes car nous étions les premières régions à y prendre part. L'évaluation de cette première réunion a été très positive à plusieurs points de vue et ce sera sûrement répété dans les prochaines années.

Nous avons fait à la mi-octobre une activité 2 en 1 soit tenir en même temps un ``Projet Toujours En Action`` et le *Dîner de la Moisson*. Et ceci afin de réduire les longs déplacements à nos membres.

Sous le thème *****Bien vieillir au quotidien***** le PTEA et le Dîner de la Moisson ont réuni plus de 90 membres. Deux excellentes conférences ont agrémenté cette journée soit en avant midi Mme Karène Larocque, psychologue, et M. Carl Caissy en après-midi en réflexologie. Pour terminer la journée, une séance de *Vie active* très dynamique nous a fait bouger. Encore cette année, la neige était au rendez-vous. Dans l'ensemble, ce fût une très belle réussite selon les personnes qui y ont assisté.

Pour ce qui est du *Dîner de la Moisson*, ce fût aussi un grand succès avec le tirage d'une vingtaine de sacs de produits fabriqués par les membres présents. La vente de billets pour le tirage des sacs a rapporté 575 \$. Le montant recueilli sera remis à un autre organisme de la région d'ici le printemps.

Je tiens sincèrement à remercier Réal qui, année après année, deux fois l'an, malgré ses voyages autour du monde avec sa conjointe Monique, nous réalise nos bulletins Arc-en-Ciel pour notre secteur. Merci au nom de tous les membres pour ton excellent travail.

Pour terminer je vous souhaite un très bon temps des fêtes avec vos familles et amis.

Lorsque vous lirez ceci les soupers de Noël du secteur auront eu lieu avec une bonne participation.

Merci aux organisateurs.

Bonne et heureuse année 2019 au nom de toute l'équipe du secteur.

Arèquement vôtre.

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

Nouvelles de la région



L'excellent été nous a permis de faire le plein d'énergie afin de poursuivre notre engagement à l'AREQ. Voici quelques mots pour vous informer des activités de la région.

En août, les personnes à la présidence de votre secteur et moi-même avons planifié notre calendrier pour la deuxième année de mon mandat. Une nouveauté pour ce triennat : en octobre, c'était une rencontre interrégionale. Les membres des conseils sectoriels pouvaient échanger avec les membres de la région Québec-Chaudière-Appalaches. Cette formation organisée à la fois par les membres du conseil exécutif et les employés de notre association fut une réussite. On voulait à la fois informer les élus et leur témoigner toute la reconnaissance pour leur implication au niveau de leur secteur. Cette rencontre se déroulait à Rivière-du-Loup.

En novembre, les personnes responsables de comités sectoriels en sociopolitique et des hommes ont reçu une formation sur leur comité respectif à Matane.

En décembre, les personnes responsables de comités sectoriels des femmes et de la retraite recevront à leur tour leur formation à Matane.

Quant aux responsables sectoriels en assurances et en environnement, vous aurez la possibilité de vous rencontrer probablement en mars. Cette rencontre se déroulera suite à la formation des responsables régionaux qui aura lieu en février.

L'information reçue par ces responsables vous est transmise par les moyens de communication de votre secteur : bulletin sectoriel, site Web ou lors d'activités. De plus, si vous voulez être à la fine pointe de l'information concernant l'AREQ et ce à tous les vendredis, inscrivez-vous à l'infolettre.

Enfin, un évènement important pour la région Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord... C'est l'Assemblée générale régionale (AGR) qui aura lieu dans le secteur Côte-Nord-Sept-Îles au Centre des Congrès de Sept-Îles, jeudi 13 juin 2019 à 9 heures. Je vous y invite en grand nombre, c'est l'instance représentative de la région.

Merci également à vous tous qui mettez la main à la pâte afin de rendre notre association vivante et de rendre agréable la participation aux divers événements.

À l'approche du temps de Noël, je vous souhaite le plus beau cadeau qui soit : la santé 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

Conseil sectoriel, AREQ Baie-des-Chaleurs

Président

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



1^{ère} Vice-présidente

Diane Bécharde 788-5717
didi48@outlook.com



2^e Vice-présidente

Michelle Landry 364-7046
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	Dolorès Fallu-Matton doloresfallumatton@yahoo.ca	794-2699
Assurances	Gisèle Huard giselehuard@globetrotter.net	364-7463



À Bonaventure, on jase et on danse en attendant les Fêtes !

Fondation Laure-Gaudreault

Lors de nos déjeuners-rencontres de l'automne, nous avons amassé la somme de 575\$. Une très belle récolte. Merci pour votre participation et votre générosité. Le tout servira à venir en aide à des personnes dans le besoin et aussi aux organismes qui se dévouent pour leur apporter aide, sécurité et soutien. Cela regroupe : enfants, famille, personnes vivant avec des difficultés physiques, etc.

Au printemps, le *Collectif Aliment-Terre* a pu bénéficier d'un montant de 700\$. Cet organisme regroupe le secteur Port-Daniel – St-Siméon et offre un service de dépannage alimentaire d'urgence selon les besoins, autant pour des jeunes que des adultes.

Un grand merci de votre appui.

Anne-Marie LeBlanc Responsable FLG

En passant....

Vive le progrès et l'évolution!

Le progrès, c'est facile, attirant mais...Demain quand on offrira un livre à son petit-fils ce dernier le regardera et le tournera dans tous les sens afin de savoir où placer les piles !

Anne-Marie LeBlanc



Un dîner de la moisson toujours populaire



Toujours en action

``Grandir heureux``. Tel était le titre de la conférence de Karène Larocque offerte aux personnes de l'AREQ Baie-des-Chaleurs à l'Hostellerie Baie Bleue, mercredi le 24 octobre dernier à l'occasion de l'activité ``Toujours en action``.

Comment se sentir vivant ou comment rester en équilibre physiquement et psychologiquement? Voilà un questionnement auquel la conférencière-formatrice a tenté de répondre par des moyens simples et agréables, mariant le rire et les bases de la psychologie.

Rappelons-nous ces 4 mouvements pour rester en équilibre psychologiquement. Oui, il y en a 4 : la chaleur, se nourrir, se reposer et évacuer (les liquides et les solides!). Oui, ces 4 mouvements se retrouvent aux niveaux physique et psychologique. L'aurions-nous cru?

Et si l'un de ces besoins n'est pas satisfait, remarquons la première alarme : les émotions. Sinon, une deuxième alarme se pointe : les symptômes ici et là sur le corps. Alors, vite, jouons nous aussi au fin psychologue. Et rappelons-nous ces déchets psychologiques qu'on ravale et faisons sortir les toxines par de l'exercice, en buvant de l'eau et, pourquoi pas? Allons nous faire masser!

Investissons donc du temps dans nos passions. Fréquentons des gens passionnés. Et voilà, paraît-il, que nous vivrons plus vieux! (Malheur à nos ennemis!)

Vivement, gens de l'AREQ, souhaitons-nous de belles conférences comme celle-ci! Nous ne nous en porterons que mieux!

Hubert Bourque

Plus confiants que jamais!

``Aussi étonnant que cela puisse paraître, c'est entre 60 et 70 ans que notre estime de soi atteint son point culminant. Voilà une conclusion tirée d'une analyse de 331 études sur le sujet, réalisée par des chercheurs de l'Université de Berne, en Suisse. En fait, cette confiance commence à croître dès l'enfance, puis stagne quelques années à la puberté, pour ensuite continuer à se développer durant l'âge adulte jusqu'à son apogée durant la soixantaine, avant de décliner, mais très lentement. Comme l'estime de soi est associée au bien-être psychologique et à la santé physique, il s'agit d'une excellente nouvelle!``

(Le Bel Âge, oct. 2018, p.23)

Toujours en Action

*Conférence sur la
réflexologie par Carl Caissy*



*Karène Larocque, conférencière- psychologue, en pays de
connaissances croisant plusieurs de ses anciens professeurs...
dont sa mère*



*Quoi de mieux qu'une session de vie active
pour terminer cette journée*



Hommages à nos disparus et à leurs proches

Nous déplorons quatre décès parmi nos membres :

Pierre-Gilles Arsenault, Bonaventure, 07-07-2018

Conjoint de Fernande Cayouette

Naïda Joseph, Paspébiac, 11-07-2018

Roland Blais, Carleton, 19-07-2018

Conjoint de Lorraine Arsenault

Frère de Thérèse Blais

Lise Patenaude, Pointe-à-la-Croix, résidant à Terrebonne, 05-11-2018

Conjointe de Paul-Henri Landry

Paul-Étienne Poirier, St-Elzéar, 08-11-2018

Conjoint de Paulette Poirier

Des consoeurs et confrères ont perdu des parents :

Marie-Paule Daraïche, sa sœur, Léontine Lambert, mai 2018

Solange Allard, son conjoint, Hervé Boudreau, 27-08-2018

Claudette Bujold, sa sœur, Gemma Bujold, 10-09-2018

Owen Mailloux, sa mère, Adèle Mann, 02-11-2018

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

Vigilance et solidarité

Nous connaissons parfois des personnes qui ne savent pas trop à qui se confier ou qui se sentent poussées par leur entourage à prendre des décisions qui vont hypothéquer leur avenir. C'est le cas pour certaines personnes âgées en perte d'autonomie. On peut s'informer ou avoir recours à divers programmes et services comme le programme Aîné-avisé offert par la Sureté du Québec, les programmes d'aide du CLSC, la Ligue Aide Abus Aînés, le programme Info-Social, les divers services offerts par le ministère de la Famille ou le programme Ce n'est pas correct! Voisins, amis et familles présents pour les personnes aînées.

Il est important de demander de l'aide.

(Informations puisées dans Le Bel Âge, mars 2018, p. 65)

Voici 16 revendications pour inspirer un Québec digne des aînés.

Les associations signataires de ce document sont le **Réseau FADOQ**, l'**AREQ-CSQ**, l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs publics et parapublic (**AQRP**), l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (**AQDR**) et le regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé (**RIIRS**). Nos associations représentent plus de 700 000 aînés qui ont bâti le Québec moderne et contribuent toujours à la société québécoise. Aujourd'hui, ils sont inquiets pour le présent et l'avenir. On attend de nos décideurs une vision d'ensemble solide pour aborder la question du vieillissement et déterminer des solutions porteuses et rassembleuses.

NOUS RÉCLAMONS :

- 1. La création d'un fonds protégé imputé aux soins à domicile afin de garantir que les sommes soient attribuées à chaque personne et que le financement se traduise en services aux patients.**
- 2. La standardisation des critères d'admissibilité au programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA), une répartition équitable du panier de services dans l'ensemble des régions du Québec, le maintien de l'ouverture des dossiers SAPA sur**

une période de 6 mois et une hausse de 15 % du nombre d'aînés admis à ce programme.

3. La standardisation des programmes de formation et l'obligation d'une qualification adéquate pour l'ensemble des professionnels œuvrant auprès des aînés.

4. Le stationnement gratuit pour les visiteurs dans tous les CHSLD, afin de briser l'isolement des résidents.

5. L'ajout du transport d'accompagnement bénévole au panier de services couverts par le Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique (PEFSAD).

6. Une définition légale du proche aidant.

7. La bonification du crédit d'impôt pour aidant naturel jusqu'à concurrence de 2 500 \$ et de faciliter son accès pour tout type d'habitation.

8. La création d'un dossier médical pour les proches aidants, assorti d'un suivi adéquat.

9. L'inscription du zona au Programme québécois d'immunisation pour les personnes de 65 ans et plus, au même titre que la grippe et les pneumocoques.

10. Une subvention (ou couverture par la RAMQ), renouvelable tous les 5 ans, aux personnes de 65 ans et plus à faible revenu pour l'achat d'une prothèse dentaire, plutôt qu'un crédit d'impôt.

11. Une subvention (ou couverture par la RAMQ) aux personnes de 65 ans et plus à faible revenu, afin de couvrir un achat, un remplacement et un ajustement de lunettes tous les cinq ans, ainsi que pour l'examen de la vue nécessaire au renouvellement du permis de conduire.

12. La subvention (ou couverture par la RAMQ) d'un 2e appareil auditif pour les personnes de 65 ans et plus et le maintien de cette subvention sans égard à l'appareil choisi par l'assuré.

13. Une bonification du crédit d'impôt pour les frais médicaux et une diminution du seuil d'admissibilité de 3 % à 1,5 % des revenus pour les 65 ans et plus.

14. L'augmentation de la prestation de décès offerte à la succession jusqu'à concurrence de 5 000 \$.

15. La hausse du montant maximal mensuel du programme Allocation-logement à 150 \$ et son indexation annuelle.

16. La diminution du délai d'attente moyen de 24 à 12 mois pour l'obtention de l'aide financière du Programme d'adaptation de domicile en fonction de l'état de santé des aînés.

Structure de l'AREQ

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (**AREQ-CSQ**) compte plus de 58 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la CSQ.

L'AREQ est constituée de dix régions couvrant tout le Québec. Voici ces régions ainsi que leur numéro d'identification. Chaque région est à son tour subdivisée en secteurs (désignés par une lettre) comme indiqué pour notre région :

- 1- **Bas-Saint-Laurent Gaspésie-les-Îles Côte-Nord** : Matane (A), Des Monts (B), **Baie-des-Chaleurs (C)**, Rocher-Percé (D), Vallée-de-la-Matapédia (E), Rimouski-Neigette (F), Îles-de-la-Madeleine (G), Mont-Joli-Mitis (H), Côte-Nord–Sept-Îles (J), Côte-Nord–Baie-Comeau (K), Côte-de-Gaspé (L).
- 2- Saguenay—Lac-St-Jean
- 3- Québec—Chaudière-Appalaches
- 4- Cœur et Centre-du-Québec
- 5- Estrie
- 6- Île de Montréal
- 7- Outaouais
- 8- Abitibi-Témiscamingue
- 9- Montérégie
- 10- Laval-Laurentides-Lanaudière

*Pensez à vous inscrire à Infolettre sur le site **WEB de l'AREQ**. C'est un excellent moyen d'être informés de toutes les interventions de l'AREQ sur les différents dossiers qui touchent les personnes aînées.*

Rapport financier sectoriel
cumulatif au

30 juin 2018

Région

01

Secteur

c- Baie -des Chaleurs

Disponibilités au 1^{er} juillet 2017

5 118,03 \$

PLUS: PRODUITS

Sommes reçues du régional

15 469,72 \$

Sommes reçues du national

9 115,00 \$

Autres sommes

12 530,20 \$

Total des produits

37 114,92 \$

MOINS : CHARGES

Repas

17 007,62 \$

Transport et hébergement

10 278,20 \$

Salle et invités

1 975,25 \$

Matériel et fournitures

2 720,68 \$

Photocopie et affranchissement

968,72 \$

Télécommunication

200,00 \$

Reconnaissance et dons

1 959,00 \$

Autres charges

52,40 \$

Total des charges

35 161,87 \$

Disponibilités

à la fin de cet exercice 2017-2018

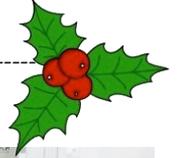
7 071,08 \$

Activités de l'année 2018-2019

ACTIVITÉS PLANIFIÉES	MATAPÉDIA	CARLETON	BONAVENTURE	PASPÉBIAC
Déjeuners septembre 2018	12 septembre	13 septembre	19 septembre	6 septembre
Journée d'activités organisée par les responsables des comités et le conseil sectoriel (PTEA) Thème : Bien vieillir au quotidien				
Dîner de la moisson et PTEA	24 octobre Hostellerie Baie-Bleue			
Soupers de Noël 2018	7 décembre Chez Claudine Pointe-à-la Croix	7 décembre Cap-à-la- Mer Carleton	1 décembre Centre Bonne Aventure Bonaventure-Paspébiac	
Rencontre des télé- phonistes	En mai Date à déterminer	En mai Date à déterminer	En mai Date à déterminer	En mai Date à déterminer
Déjeuners de l'An nouveau	9 janvier 2019	Mars : à déter- miner	?	19 février 2019
PTEA du printemps	Journée participative au golf Fauvel de Bonaventure			
AGS		24 avril 2019, lieu à déterminer		
AGR		Sept-Îles, 13 juin 2019		
Congrès de l'AREQ		Juin 2020		



*Souper de Noël à Carleton le 7 décembre
en belle compagnie de 48 membres*



Déjeuner de septembre à Bonaventure



Souper de Noël à Matapédia avec 25 joyeux convives



*Souper et soirée dansante
à Bonaventure en compagnie de 88 confrères et consœurs*



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

- Site WEB de notre secteur
Vous pouvez consulter le bulletin Arc-en-Ciel et d'autres photos et 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/>
- Le bulletin d'information **Le Focus** peut être consulté sur le site Internet de l'AREQ. Allez sur AREQ, sélectionnez publications, puis Bulletin Le Focus et choisissez un numéro à consulter, ex. juin 2018.

Nombre de membres à l'AREQ

Secteur C Baie-des-Chaleurs	652
Région 01	4 410
Province	58 848



Joyeux Noël! Bonne et Heureuse Année!
**Que la santé, l'amitié et la joie de vivre vous accompagnent
tout au long de cette année 2019!**

