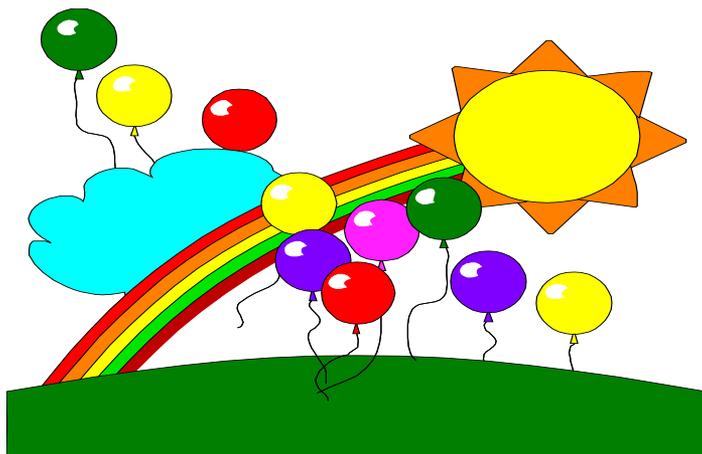


L'Arc---en---Ciel



Décembre 2019 VOLUME 23 NUMÉRO 1
SECTEUR BAIE-DES-CHALEURS
RÉGION 01



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



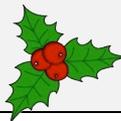
Sommaire

- 3 Mot du président
- 4 Nouvelles de la région
- 6 Conseil sectoriel
- 7 Responsables des comités sectoriels
- 8 Comité des femmes
- 9 Comité des hommes
- 12 Personnalité aînée 2019
- 13 Changement d'adresse, de courriel
- 14 Fondation Laure-Gaudreault
- 15 Activités fin 2019-début 2020
- 16 Hommage à nos disparus et à leurs proches
- 17 Capsule-santé
- 18 Des conditions de travail en héritage
- 19 Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation
- 20 Informations en vrac



Les membres du Conseil sectoriel et le responsable du bulletin vous offrent leurs meilleurs souhaits pour des Fêtes empreintes de joies, de paix et de douceurs de toutes sortes!

Que 2020 vous permette de réaliser même vos projets les plus inespérés!!! Osez!!!



Mot du président sectoriel



Bonjour à vous tous, membres AREQ du secteur Baie des Chaleurs. Au moment d'écriture ce petit mot, nous sommes à un mois de Noël et du temps des Fêtes 2019.

Pour vous faire un court résumé des activités des derniers mois au secteur, je vous dirais que les différentes activités prévues au calendrier sont complétées ou en voie de l'être. La participation est très bonne et les membres apprécient beaucoup, que ce soit les déjeuners des nouveaux, des sous-secteurs et du dîner de la moisson.

Lors de la journée de la moisson, nous avons eu droit à une belle conférence en avant-midi. Mme Lebrun, kinésiologue, nous a fait lever de notre chaise, autant au sens propre que figuré.... Encore merci à Mme Maureen Tennier pour son implication au comité des femmes. Par la suite, lors du dîner, nous avons vendu des billets pour une jolie somme d'argent (400\$) qui sera remise en bourse à un organisme du secteur.

Les membres du Conseil du secteur ainsi que les délégués au congrès de juin se sont déplacés à Matane pour assister à la rencontre préparatoire à celui-ci en compagnie du Comité exécutif de l'AREQ national.

À cette même occasion, nous avons été informés qu'une loterie a été mise de l'avant par la Fondation Laure-Gaudreau afin d'amasser des fonds. Mme Anne-Marie Leblanc est la responsable de notre secteur pour la vente des billets.

La troisième année de mon mandat se termine déjà en avril prochain et je prévois demander aux membres présents à l'AGS du 22 avril 2020 de prolonger pour un deuxième et dernier mandat.

C'est avec grand plaisir que nous allons nous revoir de l'autre côté de cette année qui vient de passer à très grande vitesse. 2020 est à notre porte. Je vous souhaite une très belle année avec vos familles et amis.

Arèquement vôtre,

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



Nouvelles de la région



Bonjour à toutes et tous,

Encore une fois, le merveilleux été m'a permis de faire le plein d'énergie afin de bien terminer mon engagement à l'AREQ, comme présidente régionale.

Voici quelques mots pour vous informer des activités de la région...

En septembre, les personnes à la présidence de votre secteur et moi-même avons planifié notre calendrier pour la dernière année de mon mandat.

En octobre, les responsables des comités sectoriels en action sociopolitique, assurances, des femmes et des hommes ont reçu de l'information sur leur comité respectif à Matane. Le 16 octobre, les personnes à la trésorerie recevaient une formation donnée par mesdames Martine Faucher et Nathalie Hébert.

Le 17 octobre, les membres du Comité exécutif rencontraient à Matane les membres des conseils sectoriels et les délégués au Congrès. Par cette tournée, on voulait nous informer des travaux de l'AREQ et préparer les dossiers qui seront à l'ordre du jour du Congrès de juin prochain.

En début décembre, les responsables régionaux des comités de l'action sociopolitique et de la retraite ont participé à une formation à Québec. Ils partageront les informations reçues avec les responsables sectoriels en février 2020.

Quant aux responsables régionaux en assurances, environnement et développement durable et des hommes, vous aurez la possibilité de vous rencontrer en février ou en mars à Québec. Suite à cette formation, nous organiserons à Matane une rencontre pour les responsables sectoriels des comités respectifs.

Par la suite, vos responsables sectoriels vous transmettront l'information reçue 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.

Cette année, c'est l'élection au poste de présidence sectorielle. Dans sept secteurs, les personnes à la présidence ont

complété leurs deux mandats. Pour les autres, le mandat est renouvelable. Je vous invite à prendre la relève. C'est un beau défi, un peu exigeant mais tellement valorisant.

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 Vallée-de-la-Matapédia à Amqui, au Centre Communautaire, jeudi 6 mai 2020, à 9 heures. Je vous y invite en grand nombre, c'est l'instance représentative de la région.

De plus, lors de cette assemblée, vous devrez élire une nouvelle personne à la présidence régionale. Mes deux mandats sont terminés.

Merci à vous tous qui vous impliquez afin de rendre notre association vivante.

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 vous rencontrer lors de ma visite sectorielle.

Monique Blais, présidente régionale



*Dîner de la Moisson
Carleton, 9 octobre*



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 doloressfallumatton@yahoo.ca	794-2699
Assurances	Gisèle Huard giselehuard@globetrotter.net	364-7463



Dîner à Paspébiac, 5 sept.

Comité des femmes

Lors du dîner de la Moisson, selon mon plan d'action, pour promouvoir et valoriser de saines habitudes de vie et en continuité avec ce que j'avais déjà amorcé, j'ai présenté aux membres une activité spéciale.

Cette activité était animée par Madame Manon Lebrun, kinésiologue accréditée par la Fédération des kinésiologues du Québec.

Le thème : l'exercice physique, votre pilule magique pour une meilleure santé.

Elle a animé un atelier d'exercices physiques avec musique appropriée alors que toutes les personnes présentes ont pris un grand plaisir à suivre tous les exercices avec énormément d'intérêt. Le tout s'est terminé avec une période de questions et des applaudissements grandement mérités. Chaque personne est repartie avec les feuilles des exercices et des documents de suggestions pour garder leurs os en santé.

Madame Lebrun nous a aussi remis un article publié le 15 avril 2019 concernant Monsieur Hervé Leblanc de New-Richmond qui, à 80 ans, a pris part au marathon de Boston. Il dit qu'il est en très bonne santé, ne prend aucune pilule et ses articulations fonctionnent bien. Les médecins n'en reviennent pas.

Profitez de votre retraite au maximum, tout en prenant soin de vous, et soyez heureux.

Maureen Tennier

En avant-plan, Maureen Tennier et Manon Lebrun lors du dîner de la Moisson



Comité des hommes

L'AREQ a récemment consulté ses responsables régionaux et sectoriels du dossier des hommes afin de leur demander, selon eux, quels sont les besoins des hommes retraités et âgés. Cette consultation a permis d'amasser de nombreux témoignages qui ont été ensuite synthétisés par le comité national des hommes. Cette synthèse ne se veut pas exhaustive, mais plutôt représentative des principaux besoins nommés lors de la consultation.

AUTONOMIE

Prendre conscience de ses forces et de ses vulnérabilités et s'y adapter.

Obtenir le respect de son autonomie.

Trouver des façons de conjuguer avec la perte d'autonomie.

VALORISATION

Reconnaître les bénéfices de l'implication sociale.

Comprendre et apprécier son rôle d'aîné, de grand-parent, de bénévole, d'aidant naturel, de conjoint, etc.

Voir sa contribution être reconnue par son entourage et reconnaître celle de son entourage.

SYNTHÈSE DES BESOINS DES HOMMES RETRAITÉS ET ÂGÉS



SANTÉ

Maintenir sa santé physique par une saine alimentation et des activités physiques régulières.

Maintenir sa santé psychologique en trouvant un sens à sa vie à la retraite et en se préparant à faire face à la maladie et à la perte d'autonomie.

INFORMATION

Mieux être informé des services, des professionnels et des ressources disponibles.



Près de 40 % des hommes québécois ont révélé n'avoir aucune idée de l'aide qui pourrait leur être disponible.*

APPARTENANCE ET IMPLICATION

Poursuivre ses implications antérieures et bien choisir de nouvelles implications valorisantes et positives, autant à l'AREQ que dans les organismes de son milieu.

Créer de nouveaux liens et continuer à entretenir ceux existants, autant familiaux qu'amicaux.



La famille est la première valeur des hommes âgés québécois.*

BESOIN DE CONSTRUIRE ET DE CRÉER

Poursuivre son apprentissage.

Relever constamment de nouveaux défis.

Innover dans ses activités et dans sa façon de voir la vie.

Mettre à profit ses compétences (manuelles et artistiques).



42 % des hommes québécois sont des proches aidants.*

Message du responsable du comité des hommes

Salutations à tous ceux qui ont participé à la rencontre-déjeuner, pour souligner la « Journée internationale des hommes » le 20 novembre, officiellement le 19 novembre. Une rencontre très intéressante, au restaurant Gaspésien à Caplan. Un merci spécial à l'équipe des téléphonistes qui m'a aidé à réaliser un sondage pour connaître l'intérêt des hommes du secteur. Le désir des hommes à participer a été plutôt faible, mais j'ai pris la décision de réunir quand même les huit hommes disponibles. Ce fut une première, mais avec de bons résultats. Sûrement à reprendre l'an prochain.

Nous avons pris connaissance du dépliant « La synthèse des besoins des hommes » dont vous pouvez prendre connaissance dans le dossier ci-contre.

Nous avons vécu un bel échange, un riche partage et reçu une information pertinente en ce qui concerne les hommes. Une occasion pour vérifier ce que nous pouvons partager comme aînés et quelles sont les forces qui nous animent. « PARTAGEAONS NOS FORCES » le thème de la Journée internationale des hommes 2019.

Émilien Rioux

C'est le 14 mars 2019 que les responsables régionaux du dossier des hommes se sont réunis à Québec pour, entre autres, discuter du thème de l'année. Inspirés par des idées qui leur étaient proposées par le comité national des hommes, plusieurs des membres réunis ce jour-là ont choisi de privilégier le *partage des forces*. C'est dans un souci de continuité que l'édition 2019 nous ramène aux notions de partage (qui rappelle le désir des hommes de l'AREQ de recevoir, mais aussi de donner à leurs proches et aux gens de leur entourage) et de force (qui fait référence à toutes ces connaissances, compétences et années d'expérience que cumulent ces hommes et dont ils souhaitent tant faire profiter ceux qui les suivent).

Deux affiches thématiques : l'une illustre un homme âgé partageant sa passion pour la pêche avec son petit-fils, l'autre démontre un petit-fils qui aide son grand-père à utiliser l'ordinateur.



Un premier déjeuner convoqué par Émilien Rioux du Comité des hommes a permis une belle rencontre d'hommes de Matapédia à Paspébiac le 20 nov. à Caplan

Personnalité aînée 2019

*C'est avec une grande fierté que nous vous partageons cet hommage reçu par une consœur de notre Conseil de secteur, **Marguerite Cummings**. Vous comprendrez pourquoi nous apprécions tellement la compter parmi nous. Félicitations, Marguerite!*



TABLE RÉGIONALE
DE CONCERTATION
DES AÎNÉS GÎM

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Marguerite Cummings : Personnalité aînée 2019 GÎM

GASPÉ, LE 02 AOÛT 2019 — La Table régionale de concertation des aînés Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine (TRCA GÎM) désigne **Mme Marguerite Cummings** de Saint-André-de-Restigouche Personnalité aînée 2019.

Madame Cummings est un élément-clé pour sa communauté, engagée depuis de très nombreuses années auprès des personnes aînées de son village. Elle donne naturellement de son temps et de son énergie depuis sa plus tendre enfance.

Grâce à son souci d'améliorer la condition de vie et l'intégration sociale des aînés de son milieu, elle est à l'origine de nombreux projets, lesquels favorisent grandement la qualité de vie des aînés tant sur le plan de la santé que sur celui du divertissement.

Membre active du Cercle des fermières depuis de très nombreuses années, Madame Cummings enseigne aux autres participantes les techniques des arts textiles. Que ce soit le tricot, la couture, la broderie ou le tissage, elle tient à transmettre son savoir-faire et n'hésite pas à continuer à se former afin de toujours donner le meilleur des enseignements à toutes les générations.

Elle œuvre au quotidien pour le bien-être et la vie sociale des personnes aînées en organisant différents événements avec le club des 50 ans et en tant que présidente du dynamique club de Scrabble de Saint-André-de-Restigouche.

En 2010, Margot Cummings participe à la réalisation d'un recueil de souvenirs qui raconte la vie des familles de son village par les aînés eux-mêmes permettant l'intégration et la valorisation des personnes âgées et une continuité de mémoire pour les générations futures.

La TRCA GÎM félicite Madame Marguerite Cummings pour son engagement exceptionnel auprès de sa communauté, sa grande générosité et pour sa détermination à améliorer la qualité de vie des aînés.

Le Prix Hommage Aîné GÎM sera remis à Mme Cummings dans le cadre de la célébration de la Journée internationale des personnes aînées qui se tiendra à Saint-André-de-Restigouche le 29 septembre prochain.

La TRCA GÎM a pour mission de permettre aux aînés de bénéficier d'un lieu régional d'échanges, de concertation et de partenariat afin d'être en mesure d'unir leurs voix pour mieux faire connaître leurs besoins et dégager les enjeux relatifs aux aînés. Elle a été fondée en 1999.

– 30 –

Source : Manon Havel
418 361-2812 info@tabledesainesgim.org



De gauche à droite : la ministre Marguerite Blais, Mme Marguerite Cummings, le député du comté de Bonaventure, M. Sylvain Roy et la présidente de la Table de concertation des personnes âgées de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, Mme Marie-Jeanne Cotton



Changements ou corrections dans le courriel et/ou adresse postale

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 Arc-en-Ciel et les parutions nationales de l'AREQ.

Chaque parution du bulletin nous demande des corrections d'adresses courriel ou postales. En effet, de nombreux envois par courriel rebondissent à l'expéditeur et de nombreux envois postaux ne sont pas livrés. Les raisons sont diverses :

fermeture du compte courriel, changement du fournisseur internet, déménagement, changement de numéro civique imposé par la municipalité, changement des règles de Postes Canada abolissant le casier postal dans l'adresse, etc.

Si vous vivez un tel changement ou si vous connaissez quelqu'un qui l'a vécu et/ou quelqu'un qui ne reçoit pas son bulletin Arc-en-Ciel, veuillez nous en informer. Il est important qu'une modification dans votre adresse soit communiquée à l'AREQ national et à un responsable de votre secteur.

Comme Gisèle Huard gère les listes téléphoniques pour notre secteur, les membres peuvent lui envoyer leurs changements et elle se chargera de faire parvenir les informations aux instances concernées : 418 364 7463.

Réal Cavanagh

La Fondation Laure-Gaudreault fait des heureux

Au printemps 2019, la FLG a remis un montant de 600 \$ au Club Inter-Actif de St-Godefroi.

Mme Jeanne-d'Arc Francoeur, la responsable des activités, en avait fait la demande. Le but de l'organisme est d'offrir des services récréatifs et socio-culturels aux membres, de briser l'isolement, d'aider à financer différentes activités, des ressourcements, des conférences.

De plus le club soulignera son 25^e anniversaire en 2020. Merci à tous ceux et celles qui ont contribué généreusement lors de nos déjeuners-rencontres dans notre secteur en 2018.

Le ministère de la Culture et des Communications vient de

reconnaître le rôle important de Laure Gaudreault dans l'histoire du Québec en l'inscrivant au **Régistre du Patrimoine culturel** à titre de **personnage historique!** De plus un grand tirage se tiendra au congrès de l'AREQ en juin. Certaines personnes de notre secteur ont accepté de collaborer à la vente qui s'échelonne jusqu'en avril afin de couvrir tout le secteur. Vous pouvez prendre connaissance des nombreux prix à mériter sur la publicité accompagnant ce texte.

Merci pour votre collaboration et votre générosité.

Anne-Marie Leblanc

TIRAGE

Fondation Laure-Gaudreault

La Fondation Laure-Gaudreault a pour mission d'aider :

- ✓ les personnes retraitées dans le besoin;
- ✓ la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées;
- ✓ des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.

1 billet 5 \$ | 5 billets 20 \$

Date du tirage : 3 juin 2020, Centre de congrès et d'expositions de Lévis

GRANDS PRIX

- 5 000 \$
Les protections RésAut CSQ
Assurances auto, habitation et entreprise
- 5 000 \$
SSQ assurance

PLUSIEURS AUTRES PRIX

- 1 000 \$
AREQ CSQ
- 1 000 \$
CSQ
Comité des syndicats de Québec
- 1 000 \$
CAISSE DE L'ÉCONOMIE SOLIDAIRE

- 500 \$
Robert Gaulin
Président FLG
- 500 \$
FONDS de solidarité FTQ
- 10 prix de 200 \$
AIG
- 120 \$ (abonnement 3 mois)
Énergie Cardio

Activités fin 2019 - début 2020

ACTIVITÉS PLANIFIÉES	MATAPÉDIA	CARLETON	BONAVENTURE	PASPÉBIAC
Soupers de Noël 2019	13 déc. Camp des bûcherons, St-François	15 déc.	6 décembre Paspébiac	
Déjeuners de l'An nouveau	15 janvier 2020	11 mars 2020	22 janvier 2020	13 février 2020
AGS		22 avril 2020, Hôtel Baie-Bleue, Carleton		
AGR		6 mai 2020, Amqui		
Congrès de l'AREQ		1-2-3-4 juin 2020, Lévis		

Pour l'Assemblée générale du secteur (AGS), les téléphonistes communiqueront avec vous afin de noter les réservations.

D'autres informations vous seront acheminées concernant l'Assemblée générale régionale d'Amqui (AGR).

Convocation officielle pour l'Assemblée générale de secteur

Le Conseil sectoriel convoque les membres de l'AREQ du secteur 01C Baie-des-Chaleurs à l'assemblée générale annuelle (AGS) qui se tiendra le 22 avril 2020 à l'Hôtel Baie-Bleue de Carleton. L'assemblée commencera à 10h après l'accueil et l'inscription à 9h 30. Un dîner suivra la réunion.

Hommages à nos disparus et à leurs proches

Nous déplorons un décès parmi nos membres :

Rose-Marie Brière, Paspébiac, le 5 décembre 2019

Des consoeurs et confrères ont perdu des parents :

Adrien Arsenault, son fils, Patrice, le 18 mars 2019

Lucette McInnis, sa sœur, Ghislaine, le 25 juin 2019

Conrad Grenier, son épouse, Rose-Alice Bélanger,
le 12 juillet 2019

Ghislain Audet, son frère, Jean-Paul, le 13 sept. 2019

Gisèle Fulham, sa sœur, Rollande, le 4 oct. 2019

Anita Fulham, sa sœur, Rollande, le 4 oct. 2019

Léone Delarosbil, son frère Claude, le 6 nov. 2019

Louise Boudreau, sa mère Jeanne Diotte, le 11 nov. 2019

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

*Pensez à vous inscrire et à consulter l'[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 âgées.*

Capsule SANTÉ

Savourer la vie et la retraite (à suivre dans le prochain bulletin)

Marie-Paule Dessaint, docteure en sciences de l'éducation, auteure, conférencière, biographe : ``Pour garder le cap malgré les turbulences de la cinquantaine (mitan de la vie: 45-55 ans), de la retraite et des soucis de mémoire, il vous faut une boussole ou un GPS internes, un guide``. Lors d'une conférence, Mme Dessaint a proposé des stratégies pour conserver notre mémoire et notre intelligence.

En voici un résumé.

1- Procurer plaisirs et défis au cerveau.

Des recherches récentes ont montré que le cerveau est atteint de néophilie, ce qui le rend curieux et intéressé par tout ce qui est nouveau et inconnu. Grâce à cette particularité, le cerveau fabrique de la dopamine qui est l'hormone du plaisir et de l'entrain.

Plusieurs moyens lui permettent d'assouvir ce besoin :

- résoudre des problèmes,
- surmonter des difficultés,
- donner et recevoir des baisers,
- recevoir des massages,
- apprendre à jouer d'un instrument,
- peindre ou dessiner.
- écouter de la musique (ce qui augmente le taux de sérotonine, l'hormone du plaisir).

Bref, fuyez les habitudes et les automatismes (routine), consommez des aliments riches en tyrosine car la dopamine est issue de cet acide aminé.

Aliments à privilégier : graines de sésame, de citrouille, de tournesol, amandes, bananes, avocats, lait, épinard, haricot vert, oeuf.

2- Fuir le méchant stress et la dépression.

Bien qu'un peu de pression psychologique et de stress aient des effets positifs sur nos fonctions cognitives et notre comportement, car les glandes surrénales produisent alors du cortisol qui est l'hormone du stress et de l'énergie, une trop grande anxiété peut provoquer le manque de sommeil et l'incapacité de se reposer.

Bref, la méditation et la relaxation, le yoga, le taï-chi. une respiration contrôlée peut augmenter en plus de nous détendre, notre facilité à se concentrer, à être attentif. (à suivre)

Des conditions de travail en héritage

Voici quelques changements et améliorations apportés aux travailleurs et travailleuses du Québec par les aînés :

- > La sécurité d'emploi;
- > L'assurance-maladie;
- > La banque de congés maladie;
- > La clarification sur le statut d'invalidité;
- > L'ancienneté;
- > L'équité salariale;
- > L'augmentation du salaire minimum;
- > Les congés parentaux;
- > Les congés d'adoption;
- > Les assurances collectives;
- > Les fonds de pension.

À ce sujet, nous pouvons lire la recherche de Mathieu Noël, sous la supervision de Dominique Marquis, du Laboratoire d'histoire et de patrimoine de Montréal à L'UQAM, *Le syndicalisme québécois 20^e siècle*. On y déclare que dans les années 1960 et 1970, les syndicats ne se contentent pas d'exiger de meilleures conditions pour les travailleurs, ils revendiquent carrément une réforme complète de la société québécoise afin de la rendre plus juste et plus démocratique.

Vous pourrez également en apprendre davantage sur le militantisme au Québec de ces années charnières sur le site rqap.gouv.ca.

Il est indéniable que les aînés, dont nous sommes, ont largement contribué à améliorer les conditions du travail et continuent de le faire en étant bénévoles, aidants naturels et souvent une précieuse aide pour leurs enfants et petits-enfants. Notre génération est donc loin du préjugé véhiculé disant que nous sommes une charge pour la société d'autant plus que nous continuons à payer impôts et taxes et que nous consommons quotidiennement.

Réflexions et extraits tirés de Quoi de neuf, été 2017, p 24 et 25



Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50^e anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir des 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 personnel (arts, communications, etc.) que professionnel (éducation, santé, etc.).

Ce programme a pour buts de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines variés et de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue.

Un formulaire et une lettre d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ entre le 15 janvier et le 1^{er} mars. Tous les renseignements pertinents peuvent être consultés au site : <http://areq.lacsq.org/services-aux-membres/bourses-de-lareq/> ou vous pouvez vous adresser à Rémi Gagnon pour plus d'informations.

Les bourses sont décernées dans les dix régions de l'AREQ, en rotation, sur une base triennale. En 2019-2020, les membres de notre région sont admissibles aux bourses.

*Dîner à Paspébiac,
5 sept.*



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



Nombre de membres à l'AREQ

Secteur C Baie-des-Chaleurs	667
Région 01	4 494
Province	59 487

Déjeuner à Bonaventure, 18 sept.



Joyeux Noël et Bonne Année 2020!

