

«..2014! Fin d'un triennat et année de congrès. Les 98 membres de la délégation de la Montérégie se préparent déjà au congrès..»..p.4

(Christiane-Potvin-Lapalme)

«..Il y a 6 ans déjà, je signalais mon premier billet comme président..»..p.3

Merci Raymond Forget pour ces belles années de disponibilité.



Sommaire

LE TRAIT D'UNION

Le *TRAIT D'UNION* est publié trois fois par année et distribué gratuitement aux membres de l'AREQ, région Montérégie, secteur Haut-Richelieu.

Éditeur

AREQ, secteur Haut-Richelieu

Mise en page, maquette et infographie

Robert Bélanger (450-347-0798)
belangerr29@hotmail.com

Coordonnatrice à la rédaction

Luce Reid (450-347-0588)
lucereid@videotron.ca

Révision - correction

Thérèse Ladouceur
Irène Leblanc

Impression

Gracieuseté du
Syndicat de l'enseignement
du Haut-Richelieu (SEHR)

Expédition

Cité-Poste et internet

Collaboration à la rédaction

Raymond Forget
Christiane Potvin-Lapalme
Joseph Lanoue
Jacques Meunier
Marcelle Imbeau
Robert Godin
Michel Cartier
Irène Leblanc
Pierrette Cloutier
Huguette Massé
Renée Dallaire
AREQ nationale

Photographes

Jean-Marc Martel
Luce Reid

CHRONIQUES

Le billet de Raymond (3),
Le mot de la présidente régionale (4), Les potins (5),
Bien dire, bien écrire (8), Condition des hommes (9),
Environnement (10), Condition des femmes (11),
Nécrologie (12), Dossier Assurances (14)

TEXTES DIVERS

Je bénévole (6), Votre santé mentale (12),
Élections au Conseil Sectoriel (14), Club de marche (16)
Déclaration de revenus 2013 (15), Indexation (15),
En route vers le congrès (15), Merci (16),

ACTIVITÉS

Assemblée générale sectorielle (7), Relais pour la vie (3),
Assemblée générale régionale (13), Tournoi de golf (4),
Assemblée générale FLG (11), Voyage AREQ 2014 (5),
À votre agenda (5), En caravane allons à la cabane (6)

CONSEIL SECTORIEL

Raymond Forget, président
Tél.: 450-347-0588
Courriel: raymondforget@videotron.ca

Michel Cartier, 1er vice-président
Tél.: 450-348-5802
Courriel: m.cartier@hotmail.ca

Marcelle Imbeau, 2e vice-présidente
Tél.: 450-348-5801
Courriel: mimbeau@hotmail.com

Irène Leblanc, secrétaire
Tél.: 450-348-6578
Courriel: irleblanc@videotron.ca

Jacques Meunier, trésorier
Tél.: 450-347-5829
Courriel: meunierj@hotmail.com

Renée Dallaire, 1ère conseillère
Tél.: 450-248-0913
Courriel: dallairer@cvsdc.qc.ca

Michel Lord, 2e conseiller
Tél.: 514-791-1427
Courriel: areq09com2@live.ca



Le billet de Raymond



Raymond Forget, président

Il y a 6 ans déjà, je signalais mon premier billet comme président. Je me rappelle m'être donné comme objectifs de vous assurer de ma présence dans toutes les activités, de faire connaître davantage l'AREQ Haut-Richelieu et de répandre la mission de l'association à savoir : la promotion et la défense des intérêts et des droits culturels, sociaux et économiques de ses membres. Vous êtes certes les mieux placés pour vérifier l'atteinte de ces objectifs. Grâce à votre collaboration, à votre participation et à votre implication, **des activités enrichissantes, de grands projets et d'heureuses initiatives** ont pu voir le jour. Sans vouloir pour autant minimiser l'importance de certaines activités, j'aimerais souligner les événements marquants de ces 2 triennats. Dès le début de mon mandat, je me rappelle de notre participation au programme de remise de bourses par le lieutenant-gouverneur du Québec et aussi du Forum intergénérationnel qui a su rassembler plus de 250 personnes de tous les âges. Puis, ce fut le 25^e anniversaire de l'AREQ Haut-Richelieu. Par la suite, vous avez pu assister au Salon des Passions. Une conférence de Presse réunissant plusieurs associations de la région s'est tenue sous le thème : Notre santé, on l'a à cœur. Que dire de la rencontre sur les changements au régime d'assurances qui fut à mon point de vue un des plus

grands rassemblements de membres (plus de 300)! Plus récemment, le comité des hommes, en plus de la publication de 2 recueils de textes, a dévoilé le nom de l'homme de l'année lors de la journée internationale de l'homme de 2012 et de 2013. Je suis fier aussi de la nomination d'une de nos membres comme personnalité féminine dans le Haut-Richelieu. Comment ne pas oublier la marche pour la terre, projet mis de l'avant par le comité de l'environnement! Quelques conférences ont été fort intéressantes. Pour n'en nommer que quelques-unes, mentionnons : Les grands-parents d'hier et d'aujourd'hui, La conduite automobile après 55 ans, Le vol d'identité, Quitter sa maison, L'historique du fort Sainte-Thérèse... Quelques grands projets ont été initiés en collaboration avec d'autres secteurs de la Montérégie : Colloque mourir dans la dignité, L'assemblée générale régionale, Mythes, réalités et préjugés sur les personnes âgées (Projet SIRA), Marche des femmes, Journée internationale de l'homme, Projet mobilisateur : réussir sa retraite. Des initiatives intéressantes ont aussi marqué ces 6 dernières années : l'envoi et la publication de plusieurs de nos communiqués de Presse, le nouveau format du Trait d'Union, les bourses données à des enseignantes et enseignants du SEHR pour des projets pédagogiques, l'atelier Écrire sa vie,

le cours d'espagnol, le dîner des moins de 5 ans de retraite pour préparer la relève. Je vous annonce donc que je ne renouvelle pas mon mandat de président et que je quitte le Conseil sectoriel après 7 belles années passées avec vous. J'ai voulu faire de notre secteur un lieu d'échanges, de partage et de concertations dans le but de permettre à nos membres de vaincre l'isolement, d'avoir une retraite plus sécuritaire et de mieux profiter de services publics de santé adéquats, accessibles, universels et gratuits.

En d'autres termes, j'ai voulu faire en sorte que nos membres soient heureux et qu'ils profitent pleinement de leur retraite.

Relais pour la vie

L'AREQ Haut-Richelieu inscrira une équipe pour participer à la marche du Relais pour la vie. Le but : amasser des fonds pour la lutte contre le cancer. Cet événement a lieu du 6 juin 19h00 au 7 juin 07h00 au centre Claude Raymond à Saint-Jean-sur-Richelieu. Si vous voulez vous joindre à votre équipe qui se nomme « Autour de l'AREQ », on vous souhaite la bienvenue. Contactez Joseph Lanoue (450-347-6565); il vous donnera les modalités d'inscription.



Le mot de la présidente régionale



Christiane-Potvin-Lapalme

Nous ne réinventerons pas la roue.

2014! Fin d'un triennat et année de congrès. Les 98 membres de la délégation de la Montérégie se préparent déjà au congrès. Une première rencontre a eu lieu le 6 novembre lors de la « Tournée du CE ». Lors de cette journée, les membres du Conseil exécutif de l'AREQ nous ont dévoilé les grandes orientations qui seront les enjeux du prochain triennat. Nous ne réinventerons pas la roue. Les sujets sont nombreux, pensons seulement aux soins de fin de vie, à l'assurance autonomie, à la charte des valeurs québécoises, à la perte de notre pouvoir d'achat. Ces différents dossiers nous concernent et nous devons

être vigilants.

Le cahier des propositions nous sera acheminé et nous l'étudierons en délégation. Une rencontre a eu lieu le 31 janvier et 2 autres seront probablement inscrites au calendrier d'ici le congrès.

Durant le Conseil national de la fin de mars, les modifications apportées aux cahiers des orientations et des statuts seront étudiées par les 90 personnes présidentes de secteur et les 15 membres du conseil d'administration. Par la suite, les membres de la délégation les étudieront pour que nous puissions avoir une position de région.

Pour terminer la mise en œuvre

du plan d'action 2011-2014, les responsables des différents comités régionaux se sont rencontrés à la fin de janvier et à la fin de février. Les responsables sectoriels seront rencontrés à leur tour pour faire suivre l'information dans les secteurs. La fin d'année aréquiennaise sera encore une fois très occupée avec les 11 assemblées générales sectorielles et l'assemblée générale régionale. Lors de ces assemblées sectorielles, 6 secteurs éliront une nouvelle personne à la présidence car les 2 mandats consécutifs à ce poste auront été complétés. Le congrès couronnera ce triennat.

TOURNOI « YVETTE BRODEUR » – GOLF ANNUEL DE L'AREQ 29 mai

La température clémente d'avril fait penser au printemps, et qui dit printemps dit retour du tournoi de golf.

Il nous fait plaisir de vous inviter de nouveau à organiser un « quatuor » pour le tournoi de golf.

Endroit : Club de Golf de Rougemont (même que l'an passé – route 112)

Date : le 29 mai 2014

Coût : golf 20\$ Repas : membre : 10\$ non-membre : 20\$ coût réel : 20\$ + 22,50\$

Objectif : S'amuser grâce à une formule Las Vegas à 4 (la meilleure de 4 balles);

Souhait : Que vous formiez votre propre « quatuor » et que vous en informiez les organisateurs;

Paiement : Par chèque au nom de l'AREQ Haut-Richelieu;

Organisateur : Jean-Pierre Cadotte 450-348-3577

Organisatrice : Jocelyne Kucharski 450-347-3926

Responsable auprès du conseil sectoriel : Jacques Meunier



À votre agenda ce printemps

- Avril** 11 VEN ☆ Cabane à sucre
- 27 DIM ☆ Marche pour la terre
- 28 LUN ☆ Assemblée générale FLG
- 30 MER ☆ ☎ Assemblée générale AREQ sectorielle
- Mai** 27 MAR ☆ Assemblée générale AREQ régionale
- 29 JEU ☆ Golf
- Juin** 6-7 VEN-SAM ☆ Relais pour la Vie
- août** 20 MER ☆ Croisière à Grosse-Île
- 25 LUN ☆ ☎ Non-rentree

☆ indique qu'un article de ce journal vous donne plus de détails.

☎ indique qu'il y aura un réseau de communication.

Joyeuses Pâques



Toujours plaisant d'encourager nos étudiants en restauration. Merci Pierrette, de nous en donner l'occasion.

AREQ HAUT-RICHELIEU VOYAGE ÉTÉ 2014



Croisière à Grosse-Île et le Mémorial des Irlandais.

Située au milieu du fleuve Saint-Laurent, la Grosse-Île a servi de station de quarantaine de 1832 à 1937 pour le port de Québec. Il s'agissait, à l'époque, de la principale porte d'entrée des immigrants au Canada. En 1847, 76 000 Irlandais furent transportés à Grosse-Île.

Allons revivre une page de notre histoire : l'expérience troublante des immigrants qui ont navigué vers l'espoir d'un avenir meilleur et de ceux qui ont su les accueillir.

Date : 20 août 2014

Coût : 219\$/personne (transport en autocar de

luxé, 3 repas, activités au programme, service d'un guide-accompagnateur et toutes les taxes). Nous partirons de Saint-Jean-sur-Richelieu en autocar de luxe, en direction du port de Québec. Nous embarquerons sur le Cavalier Maxim pour une croisière en direction de Grosse-Île-et-le-Mémorial-des-Irlandais. Déjeuner continental et dîner à bord.

Accompagnés d'un guide de Parcs Canada, nous visiterons en train-balade les bâtiments de la quarantaine.

Nous reprendrons le même bateau pour revenir à Québec, souperons dans un restaurant de la région et reviendrons vers Saint-Jean-sur-Richelieu. Réservez avant le 27 juin, auprès de Pierrette Cloutier (450-348-7806).





Vous engager au moment de la retraite est une nécessité pour les autres et pour vous. Pour les autres : peu importe où vous décidez de vous engager, on vous souhaite la bienvenue, vous êtes nécessaires à la bonne marche de la société. Pour vous : cet engagement épanouira votre retraite puisque vous choisirez un domaine où vous aimiez développer vos capacités.

Vous pouvez faire du bénévolat dans votre famille, auprès de vos amis ou dans la société. Si vous désirez faire du bénévolat au sein de votre association, voici les endroits où l'on serait heureux de vous ouvrir la porte :

-Responsable de la Fondation Laure Gaudreault (FLG). Téléphonnez à Huguette Massé (450-658-4107) ou envoyez-lui un courriel (hughmasse@videotron.ca) et elle vous aidera à prendre la relève. La tâche : recueillir l'argent des moitié-moitié lors des grandes fêtes de l'AREQ, acheminer les demandes de dons, distribuer les montants d'argent aux organismes choisis par la Fondation et participer à 3 réunions de la fondation à St-Hubert.

-Technique visuelle et auditive. Lors des réu-

nions où le besoin se manifeste, il s'agit de manipuler le grand écran, le projecteur, l'ordinateur, le micro et son amplificateur.

-Photographe. Si l'on est deux, on peut se partager les événements.

-Postes à combler au Conseil sectoriel. Un article paraît dans ce TRAIT D'UNION.

-Organisation d'une activité : Noël, la St-Valentin ou la fête des aînés, chacune chapeauté par un membre du conseil sectoriel.

-Participation à un comité ayant déjà un responsable (condition des hommes, condition des femmes, socio-politique, retraite, assurances, environnement).

-D'autres postes, comblés pour l'instant, demanderont de la main d'œuvre nouvelle dans quelque temps. Alors, donnez votre nom au Conseil sectoriel, en lui indiquant le domaine où vous aimeriez travailler.

Merci d'avance de votre implication,
Le Conseil sectoriel.

En caravane, allons à la cabane...

Date : le vendredi 11 avril 2014

Lieu : Érablière AU SOUS-BOIS
150, chemin du Sous-Bois
Mont-Saint-Grégoire
Tél : 450- 460-4069

Accueil : 11h00 Dîner: 12h00 (Menu traditionnel)

Coût : réel : 15\$ Membre : 10\$

Non-membre : 15\$ (Taxes et pourboire compris)



Trajet de l'autoroute des Cantons de l'Est : Sortie 37

Trajet d'Iberville : Rte 104 vers Mont-Saint-Grégoire; à l'arrêt, tout droit sur le rang de la Montagne; à gauche au chemin du Sous-Bois. (Anciennement l'érablière Beau-Site)

Chaque membre doit obligatoirement s'inscrire auprès de Irène Leblanc avant le 7 avril:

Tél: 450-348-6578



Assemblée générale sectorielle

L'Assemblée générale du secteur est convoquée au moins une fois par année, pour exercer les pouvoirs qui lui appartiennent, pour être consultée et recevoir de l'information ou de la formation. Le quorum requis est de 4% des membres réguliers.

Convocation : Auberge Le National
185, rue Jacques-Cartier nord, Saint-Jean-sur-Richelieu.

Mercredi, le 30 avril 2014.
09h00 : Accueil
09h30 : Assemblée

Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture de l'assemblée
- 2- Nomination de la présidence de l'assemblée et du ou de la secrétaire
- 3- Lecture et adoption de l'ordre du jour
- 4- Lecture, adoption et suivi du procès-verbal de l'assemblée du 30 avril 2013
- 5- Dons:
 - 5.1. de la Fondation Laure-Gaudreault
 - 5.2. de l'Association
- 6- Rapport du président
- 7- Rapport du trésorier
- 8- Rapports des comités
- 9- Projet de plan d'action sectoriel
- 10- **Élections :**
 - 10.1. Présidence
 - 10.2. 1ère vice-présidence
 - 10.3. 2e vice-présidence
 - 10.4. Secrétaire
 - 10.5. 1er conseiller ou 1ère conseillère
 - 10.6. 2e conseiller ou 2e conseillère
- 11- Délégation au congrès 2014
- 12- Reconnaissance
- 13- Affaires diverses :
 - 13.1. Tirage FLG
 - 13.2. Présentation du conseil sectoriel 2013-2014
- 14- Autres:
 - 14.1. _____
 - 14.2. _____
 - 14.3. _____
- 15- Levée de l'assemblée



Une fête de Noël réussie.
Un service de dessert remarqué.
Et un stylo-cadeau gravé de cette pensée pour 2014 :
Poursuivre sa route sur le chemin de la fierté, la sagesse à la boutonnière.

Dîner gratuit pour les membres qui assistent à l'assemblée.
Coût pour le membre ou le non-membre venant uniquement pour le repas : 25\$
N'oubliez pas de réserver votre repas lors du réseau de communication.

Les formulaires de mise en candidature sont disponibles auprès de Irène Leblanc.
Téléphone : 450-348-6578



«..Bien dire, bien écrire..»



Joseph Lanoue

Québécois, jouons avec les mots...expressions

A - PENSÉES POSITIVES

Que diras-tu au lieu de...

1. Dis-moi pas que tu n'participeras pas _____
2. C'est pas parce que je n't'ai pas vue, Laura _____
3. Si je n'y vais pas c'est pas parce que je n'veux pas _____
4. C'est pas plus long qu'ça _____
5. Le Canada a battu la Finlande _____

B – AVAL-AMONT

Je descends à Québec. Je suis le courant ... Montréal est en amont de Québec

Le Gaspésien monte à Québec. Vers la source ... Gaspésie est en aval de Québec

Suis-je en aval de vous?

C - VUE SUR LE PRINTEMPS > VÉLO

Vélo : Écris le numéro correspondant sur le trait fléché.

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1. Pignon | 8. Potence |
| 2. Tube horizontal | 9. Manette des dérailleurs |
| 3. Manivelle | 10. Valve |
| 4. Tige de selle | 11. Tube de selle |
| 5. Plateau | 12. Jante |
| 6. Hauban | 13. Étrier |
| 7. Porte-bidon | 14. Patin ou plaquette |



Réponse en page 12



Condition des hommes



Michel Cartier

La fierté d'être vieux

San Fratello, Sicile, quatre mille âmes environ. Vendredi Saint, c'est la fête des Juifs. Ils sont assis sur le bord de la rue principale, tout endimanchés. Ils acceptent de se laisser photographier fièrement par nous. C'est incroyable de lire la dignité qui s'impose à nous et à tout le village. Au soir de leur vie, ces vieux de la place ont leur rôle à jouer dans cette procession qui débutera bientôt. Autrefois, ce sont eux qui étaient les acteurs principaux de la fête ; maintenant ce sont leurs enfants et leurs petits-enfants qui portent avec orgueil les costumes richement brodés qu'ils revêtaient jadis. La tradition vivante se poursuit grâce à eux et à leur descendance. J'ai pris beaucoup de temps à écrire ces quelques lignes, parce que j'essayais de toucher du doigt ce qui m'avait ému dans ces regards. Il y avait là comme le rappel d'une perte que je ne pouvais pas nommer. Alors, JE ME SOUVIENS.

L'ÂGISME. Dans ce village, les vieux ont leur place et sont considérés comme importants pour la communauté. Après avoir animé des rencontres dans le cadre du projet SIRA, je me rends compte que ce n'est pas gagner d'avance de considérer les vieux comme une part constructive de notre société québécoise. On martèle « à qui mieux mieux » que les coûts faramineux des soins de santé sont dus au vieillissement de la

population. On remet aussi en question les pensions trop généreuses que l'État verse à ses fonctionnaires retraités. C'est au point où l'on se sent non seulement de trop mais plus encore comme un fardeau trop lourd qui empêche la société de prospérer.

L'HÉRITAGE. Les enfants de San Fratello portent, pour la fête, les costumes de leurs ancêtres. La Saint-Jean-Baptiste, la ceinture fléchée, les chansons à répondre, la religion et même la cuisine ont fait place à une culture universelle. Notre quête d'identité collective passe par notre histoire : JE ME SOUVIENS. Nous avons, nous les vieux, une histoire à raconter pour faire savoir d'où nous venons et où nous allons. Un ancien directeur d'école me disait un jour : « Nous avons, nous les retraités, plusieurs réponses à donner et personne ne nous pose de questions. » La société québécoise actuelle ne s'est pas faite toute seule. Il y a un petit peu de nous autres là-dedans. Mais qui le sait? L'assurance-accident, les congés parentaux, les garderies, l'égalité homme-femme, la garde partagée des enfants pour les couples séparés... tout ça ne s'est pas fait tout seul.

LA FIERTÉ AU MASCULIN. C'est bien beau de contempler les yeux allumés de ces vieillards siciliens. Ils sont fiers d'eux-mêmes et de leur

progéniture. Au Québec, on peut aussi afficher sa fierté d'être âgé. Nos rides disent l'histoire de nos combats et de nos victoires. Nous n'avons pas à avoir honte de notre visage « vivant plus longtemps ». Alors que nous ridiculisons « l'homme-cornichon » dans des annonces publicitaires, doit-on s'excuser d'être un homme? Nous avons dépassé l'ère de l'homme de Cro-Magnon. Il y a toute une nouvelle image de l'homme moderne qui se dessine au milieu des railleries et des gains encore timides. Réapprendre la fierté d'être un homme à nos garçons, voilà une nouvelle vocation qui appartient, en partie, aux nouveaux grands-pères que nous sommes. Dimanche dernier, lors du spectacle du magicien Fredo, nous étions trois grands-pères de l'AREQ dans la salle. Nous étions avec nos petits-enfants, fiers de notre rôle d'éducateurs toujours pertinents dans le Québec d'aujourd'hui.

PLUS QUE LA NOSTALGIE. Être vieux, c'est le privilège de vivre plus longtemps que d'autres. À nous d'en faire profiter la population par notre fierté d'avoir réussi quelques bons coups et d'apporter nos pierres de sagesse dans l'édification de la grande maison du Québec. Poursuivre sa route sur le chemin de la fierté, la sagesse à la boutonnière.



QU'Y AVAIT-IL DE SPÉCIAL LE 14 FÉVRIER 2014?



C'était le dîner de la St-Valentin de l'AREQ et :

- Il y avait de la neige dans tous les États américains sauf la Floride et Hawaii;
- Il y avait des inondations dans la région de Londres comme on n'en avait jamais enregistré auparavant;
- La Californie était aux prises avec sa pire sécheresse depuis 150 ans;
- Les pays du centre de l'Europe (Hongrie, ...) avaient subi de terribles inondations suivies de grosses chutes de neige;
- Aux Jeux Olympiques de Sotchi à 1000m d'altitude, le ski de fond se tenait sous 12°C.

Que pouvons-nous faire? Nous accompagner le 27 avril!

Dimanche 27 avril 2014

Je ne me fiche pas de la terre, je m'affiche!

Marche symbolique

13h30 Départ du stationnement de l'église Saint-Athanase (secteur Iberville, coin 1^{er} Rue/5^e Avenue) **navette disponible vers Iberville, du stationnement de la bibliothèque, rue Mercier, 12h45 à 13h20 et de 16h30 à 17h15**

14h Animation à l'écluse au bout de la rue Saint-Paul

14h30 Arrivée pour l'animation sur la Place publique, rue Richelieu, pour rendre hommage à la nature

15h Arrivée et collation au **Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean**

15h30 Conférence sur l'environnement

16h15 Plantation symbolique d'un arbre

16h30 Fin des activités

Karel Mayrand
Fondation David Suzuki

MERCI

AREQ Association des retraités et retraitées de l'Éducation et des autres services publics du Québec

MEHR Mouvement écologique du Haut-Richelieu

en collaboration avec la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, la Commission scolaire des Hautes-Rivières, Les Amis du Canal de Chambly, le SEHR et COVABAR



Condition des femmes



Marcelle Imbeau

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

C'est autour d'un bon petit-déjeuner que le 7 mars dernier, le Conseil sectoriel et les membres présents avons marqué la Journée internationale des femmes.

Il est important de souligner l'apport considérable des femmes au progrès de nos sociétés; malheureusement, aujourd'hui encore, nous sommes loin de l'égalité et beaucoup de femmes sont toujours victimes d'injustice et d'exploitation. Notre vigilance est encore et toujours nécessaire pour le respect de nos droits.

Lors de notre rencontre, madame Monique Faure, du Centre des femmes du Haut-

Richelieu, est venue nous présenter les différents services offerts par son organisation.

Nous avons appris que le Centre soutient les femmes en les aidant à la mise sur pied de cuisine collective, en offrant du mentorat à celles désireuses de s'impliquer davantage en politique, en donnant de la formation dans différents domaines et en organisant des conférences sur des sujets qui touchent les éducatrices que nous sommes : les enfants et l'argent, la dépression, les techniques d'animation de groupe, des ateliers d'écriture, etc.

Celles qui désirent participer aux activités peuvent téléphoner au 450-346-0662 où l'on se

fera un plaisir de leur donner l'information pertinente.

À toutes nos membres, un merci bien senti pour la générosité que vous manifestez au quotidien dans vos différentes activités et toute notre gratitude aux hommes qui nous soutiennent dans l'application et la revendication de nos droits.



Assemblée générale Fondation Laure-Gaudreault

Date : lundi 28 avril 2014

Endroit : Syndicat Champlain, 7500 chemin Chambly, Saint-Hubert

Heure : 9h30 (accueil 9h00)

Dîner sur place

Inscription : avant le 21 avril 2014,
auprès de Huguette Massé (450-658-4107)



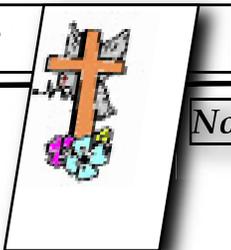
Souvenirs de

N
O
Ë
L





Nécrologie



Nos condoléances... aux familles, amies et amis

Nos condoléances... aux familles, amies et amis

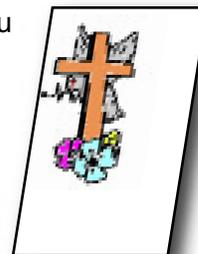
Membres :

† Maurice Massicotte
† Pauline David Courtemanche

L'être qui meurt est un astre couchant
qui se lève plus radieux dans un autre
firmament.

Non-membres :

† André Bordeleau et Fernande Bordeleau, frère et sœur de Thérèse Bordeleau
† Thérèse Séguin-St-Denis, mère de Francine St-Denis
† Germain Blanchard, époux de Pierrette Carrier
† Marcel Dandoy, mari de Carmen Fontaine
† Richard Dion, frère de Marie-Andrée Dion
† Richard Vanslette, frère de Nicole Vanslette et beau-frère de Michel Ménard



Note : Vous êtes au courant du décès d'un membre de l'AREQ ou d'un de ses proches?
Communiquez avec Raymond Forget (450-347-0588)

NOTRE SANTÉ MENTALE ET CELLE DES NÔTRES

J'ai participé à un atelier de quatre heures sur ce thème. Les animateurs, tous deux membres de l'AREQ, Germain Loiselle et Alain Paquette, ont travaillé avec médecins et spécialistes pour bâtir cette formation. Je partage avec vous quelques réflexions et commentaires.

Contrairement à la pensée populaire, des scientifiques ont prouvé que les personnes âgées sont très sensibles au stress.

Avons-nous besoin d'aide, avons-nous besoin encore d'apprendre pour garder notre équilibre psychologique? Sommes-nous suffisamment équipés pour faire face à des situations difficiles que notre quotidien nous impose? Saurons-nous être ouverts, attentifs pour percevoir chez l'autre un inconfort ou un comportement peut-être dérangeant qui risque de se développer en con-

flit? Au fil des ans, nous sommes-nous installés dans une unique façon d'être avec les autres sans nous remettre en question?

Dans ce domaine, les attitudes adéquates ne s'alignent pas comme une équation mathématique. Les réponses sont multiples compte-tenu qu'il est question ici de personnes humaines. Les conférenciers ont mis l'accent sur l'importance de l'accueil, entre autres, la manière d'établir le contact avec l'autre et le choix des mots. D'y réfléchir à l'avance nous donne une opportunité de mieux nous préparer à remplir notre tâche dans un mode de respect mutuel. Cette demi-journée a été riche d'informations et de nouvelles prises de conscience. Elle nous a proposé des possibilités de changement. En terminant, je souhaite que d'autres puissent bénéficier de cette équipe d'animateurs.

Irène Leblanc

Réponses du «vélo» :

A2, B8, C9, D4, E11, F6, G1, H13, I12, J14, K5, L3, M7, N10.



Assemblée générale régionale

La région est la première subdivision de l'Association.
Elle est déterminée par une résolution du Conseil d'administration.
La région de la Montérégie se compose de tous les membres de chacun des onze (11) secteurs qui la forment.

Convocation : Mardi, le 27 mai 2014

Lieu : Érablière Le Rossignol
30, Montée des 42
Sainte-Julie (sortie 105 de l'autoroute 20)

Accueil : 09h00

Ouverture de l'assemblée : 09h30

Horaire et projet d'ordre du jour

1. Ouverture de la séance
2. Présentation des membres du Conseil régional
3. Procédure et déroulement de l'assemblée
4. Adoption de l'ordre du jour
5. Adoption et suivi du procès-verbal du 28 mai 2013
6. Rapport de la présidente
7. Dépôt des états financiers



PAUSE (15 minutes)

8. Rapports des comités régionaux
9. Projet de plan d'action et de cohésion régional (période de questions)
10. Fondation Laure-Gaudreault
11. Questions diverses
12. Levée de la séance

Repas : vers 12h30

Coût du billet... 10\$ pour les membres (valeur du repas : 30\$)
Les billets seront en vente lors des différentes activités de l'AREQ Haut-Richelieu.
Responsable : Jacques Meunier 450-347-5829

Note :

Vous aurez besoin de votre carte de membre pour assister à l'assemblée générale.
Il n'y a rien à payer pour les membres qui assistent seulement à l'assemblée, mais vous devez quand même vous y inscrire.



Assurances

À compter du 1er février 2014, la garantie d'assurance voyage du régime d'assurance collective ASSUREQ (Santé et Santé Plus) sera améliorée. Les modifications apportées à la garantie sont les suivantes :

- Le maximum pour les frais de retour du véhicule personnel de la personne assurée passera de 1 000 \$ à 2 000 \$;
- Le maximum pour les frais de préparation de la dépouille passera de 5 000 \$ à 10 000 \$;
- Le maximum journalier des frais de subsistance de la personne assurée (hébergement et repas) passera de 200 \$ à 300 \$ et le maximum par séjour passera de 1 600 \$ à 2 400 \$;
- Le maximum journalier des frais de séjour d'un proche parent (hébergement et repas) passera de 200 \$ à 300 \$ et le maximum par séjour passera de 1 600 \$ à 2 400 \$.

Cette bonification de couverture est offerte sans ajustement à la tarification.

Note importante : SSQ nous avise que la Commission des Praticiens de Médecine Douce du Québec (CPMDQ) refuse de fournir les

informations demandées, critères de base permettant la reconnaissance des associations professionnelles. En conséquence, la CPMDQ ne rencontrant pas les normes d'excellence encadrant la reconnaissance d'une association professionnelle, SSQ a décidé de ne plus rembourser les frais engagés pour des services offerts par les professionnels étant uniquement membres de la CPMDQ.



ÉLECTIONS AU CONSEIL SECTORIEL

À titre de président d'élection, je vous informe que la période des mises en candidatures est maintenant en cours dans le but d'élire des nouvelles personnes au sein du Conseil sectoriel. Voici à cet égard les postes qui seront en élection en 2014, lors de l'assemblée générale du 30 avril :

Présidence, 2e vice-présidence, Secrétariat, 2e conseillère ou 2e conseiller

Le mandat de ces 4 postes est arrivé à échéance.

Les postes suivants seront aussi en élection même si les mandats ne sont pas terminés :
1e vice-présidence, à la suite de la démission de Michel Cartier

1e conseillère, à la suite de la démission de Renée Dallaire qui applique au poste de la présidence

Toute personne membre du secteur Haut-Richelieu est éligible aux différents postes décrits ci-dessus.

Les personnes intéressées à solliciter un poste doivent compléter le formulaire de mise en candidature et le faire parvenir avant l'assemblée générale à :

Robert Godin
445, rang de Versailles
Mont-Saint-Grégoire, Qc
J0J 1K0



En route vers le Congrès

Le 18 décembre dernier, des personnes déléguées et des substituts de tous les secteurs de la Montérégie ont tenu une rencontre sur les amendements à apporter aux statuts et règlements et sur de nouvelles propositions. Nous avons jusqu'au 31 décembre 2013 pour acheminer les changements proposés au National. Le 31 janvier, la rencontre de la délégation montréalaise a porté sur le plan d'action 2014-

2017 composé de 3 axes avec des orientations et des champs d'intervention. Des modifications, des ajouts et même des précisions ont été apportés par les personnes déléguées. Le contenu de ces changements a été envoyé au début de février. Le 30 avril, lors de l'assemblée générale sectorielle, la délégation sera confirmée. Si des personnes déléguées étaient dans l'impossibilité d'assister au Congrès, l'assemblée générale

devra nommer des substituts. Le 16 mai, se tiendra la dernière rencontre préparatoire au Congrès. L'ensemble des amendements et des nouvelles propositions acheminés par tous les secteurs et les régions sera présenté aux personnes déléguées de la Montérégie. Le Congrès de l'AREQ se tiendra du 2 au 5 juin 2014 à Sherbrooke.

Raymond Forget

INDEXATION

Le comité consultatif sur l'indexation a déposé son rapport en janvier et les principales associations de personnes retraitées du secteur public et parapublic ont réagi en ces termes :

« Le comité a terminé ses travaux sur une ouverture de la part des syndicats et des associations de cadres afin de contribuer à corriger la désindexation des régimes de retraite des secteurs public et parapublic. À l'approche de la conclusion des travaux du comité D'Amours sur l'avenir

de la retraite, nous nous engageons à poursuivre le travail afin de maintenir le pouvoir d'achat des personnes retraitées ».

Donc rien de tangible pour l'instant, mais le travail se poursuit.

Si vous voulez consulter ce rapport, rendez-vous sur le site de la CARRA, <http://www.carra.gouv.qc.ca/> dans la section information générale de la première page.

Robert Godin

Déclaration de revenus 2013

(article tiré de la revue de l'AREQ nationale)

Reçu d'impôt remis par l'assureur SSQ

Le temps est bientôt venu de produire votre déclaration annuelle de revenus pour l'année 2013. Il est possible d'obtenir un allègement fiscal sous forme de crédit d'impôt pour frais médicaux, et ce, autant au provincial qu'au fédéral. À titre de participante ou de participant à un régime collectif d'assurances, vous pouvez inclure dans vos dépenses les primes que vous avez payées pour une assurance maladie privée ainsi que les frais médicaux engagés pour vous-même et vos personnes à charge, s'il y a lieu (personne conjointe et enfants à charge).

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les sites Internet suivants :

Gouvernement fédéral :

www.craarc.gc.ca/F/pub/tg/rc4064/rc4064-13f.pdf

Gouvernement provincial :

[www.revenuquebec.ca/documents/fr/publications/in/in-130\(2012-10\).pdf](http://www.revenuquebec.ca/documents/fr/publications/in/in-130(2012-10).pdf)



Si non réclamé, retourner à
AREQ, Haut-Richelieu
160 rue des Bouleaux-Blancs
St-Jean-sur-Richelieu, Qc
J2X 4R8



Un début pour le club de marche. Chaque jeudi, 10h00, c'est un rendez-vous sur la bande du canal à l'écluse ou à l'île. Un tout petit groupe, une belle marche, c'est partir d'un bon pied. Responsable Robert Bélanger (450-347-0798)



Vendredi, le 14 février, Jour de la Saint-Valentin, près de cent vingt personnes se sont donné rendez-vous au Relais Gouverneur à Saint-Jean-sur-Richelieu pour souligner cette belle fête de l'amour.

La table était mise pour profiter de cette chaleureuse journée : un délicieux repas servi avec dessert de circonstance, musique, cahiers de chansons d'amour, chants et petite gâterie.



Notre président Raymond a profité de ce moment pour nous partager de merveilleuses petites pensées sur l'amour et la Saint-Valentin. Quel plaisir!

À toutes et à tous, un immense merci pour votre participation.

Renée Dallaire, 1ère conseillère AREQ

Merci au SEHR
pour sa participation à la publication de ce bulletin

