

LE JASEUR



SECTEUR
LOUIS-HÉMON

SEPTEMBRE 2017

*L'AREQ, une
force pour la
société*



Dans ce numéro	
<i>Mot du président</i>	3
<i>Bonne nouvelle pour la section Dolbeau-Mistassini-Normandin</i>	4
<i>Nouvelles personnes retraitées</i>	5
<i>Merci aux bénévoles de Dolbeau-Mistassini-Normandin</i>	6
<i>Journée internationale des Hommes</i>	7
<i>Grande Marche Défi Pierre Lavoie Lac St-Jean (Roberval et Dolbeau-Mistassini)</i>	7
<i>Les finances du secteur Louis-Hémon entre bonnes mains</i>	8
<i>Responsables des comités Secteur Louis-Hémon 2017-2018</i>	9
<i>La messe de la souvenance</i>	9
<i>J'ai des rides.</i>	10
<i>Calendriers des activités des 3 sections</i>	11 à 22
<i>Avant de Craquer</i>	23
<i>Prenez une pause, Dégagez votre esprit</i>	24
<i>Pour vieillir et vivre ensemble!</i>	27
<i>Le magazine Quoi de neuf de l'automne 2017</i>	29
<i>Détente</i>	30
<i>Info utiles</i>	31

Équipe de production de ce numéro:

Céline Paradis, Claudette Villeneuve, Eric Camier et Jacques Dallaire.

Le Conseil sectoriel

Président	M. Sylvain Brassard	418-275-5737
1ère vice-présidente	Mme France Tremblay	418-679-0507
2ème vice-président	M. Régis Martel	418-275-0126
Secrétaire	Mme Andrée Bouchard	581-817-0103
Trésorier	M. Camil Boily	418-275-2212
1er conseiller	Poste vacant	
2ème conseillère	Mme Gisèle Boucher	418-679-7129



MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à vous!

Même avec le semblant d'été que nous avons eu, quand je me compare, je me console. En observant les catastrophes naturelles mortelles chez nos voisins du sud, je n'ai pas à me plaindre de cette dernière saison, malgré la température très maussade des derniers mois. Un bel automne en perspective??? Très possible!

J'entame avec grand plaisir, mon premier mandat de président de l'AREQ, secteur Louis-Hémon. J'en profite pour vous remercier de votre confiance et je peux vous assurer de ma volonté de mettre le temps et l'énergie nécessaire pour répondre à vos attentes.

À la fin du mois d'août, les premières rencontres du conseil sectoriel ont signifié la fin des vacances. Les membres du conseil ont planifié le contenu de la première année du triennat 2017-2020. Les activités et les réunions sont déjà inscrites au calendrier 2017-2018.

À la suite du congrès tenu en mai dernier, un plan d'action national sera approuvé par le conseil national, dès cet automne. Par la suite, les plans d'action régional et sectoriel seront étudiés et mis en application. Beaucoup de boulot en perspective mais les actions seront entreprises une à la fois.

En terminant, je vous invite à participer le plus possible aux activités proposées dans votre secteur et publiées dans le présent bulletin sectoriel.

Il ne faut pas oublier que l'AREQ est toujours présente pour vous informer et défendre les droits des personnes âgées.

Bonne année et au plaisir de vous rencontrer aux activités préparées spécialement pour vous.

Sylvain Brassard, président

Bonne nouvelle pour la section Dolbeau-Mistassini-Normandin

J'ai le plaisir de vous informer que madame Suzanne Leclerc de Dolbeau-Mistassini a gentiment accepté le rôle de personne-ressource pour la section Dolbeau-Mistassini-Normandin.

Suzanne a déjà fait partie du conseil sectoriel pendant deux (2) ans. Elle continuera à accomplir un travail remarquable.

Assistée d'autres personnes bénévoles de la section, cette équipe dynamique a planifié une série d'activités qui se retrouvent dans ce bulletin. Tout ça dans le but de nous permettre d'atteindre nos objectifs et continuer à développer les valeurs de l'AREQ.

Suzanne ne fait pas partie du conseil sectoriel mais donnera généreusement de son temps pour animer la section Dolbeau-Mistassini-Normandin.

MERCI à cette belle équipe!

Sylvain Brassard, président

LE JASEUR

C'EST VOTRE BULLETIN SECTORIEL.

Vous pouvez publier un **essai**.

Vous pouvez critiquer, commenter un **livre**

Vous pouvez raconter un **fait vécu** ou une **aventure de voyage**.

Vous pouvez nous faire part d'une **expérience familiale ou personnelle**.

Et plus encore...

Envoyez votre texte : brassard.sylvain@gmail.com

Nouvelles personnes retraitées

Cette année, le secteur Louis-Hémon accueillera 22 nouvelles personnes retraitées du secteur de l'éducation et autres services publics du Québec. Une première rencontre aura lieu lors du déjeuner de la non-rentree dans chacune des sections.

Par la suite, elles seront invitées à déjeuner le 5 octobre prochain, par le conseil sectoriel, pour une présentation de notre association, son organisation, son fonctionnement.

La plus cordiale bienvenue à :

- *Manon Besson, Dolbeau-Mistassini*
- *Marc Blais, Dolbeau-Mistassini*
- *Odile Blanchette, Métabetchouan-Lac-à-la-Croix*
- *Camille Boily, Roberval*
- *Ginette Bouchard, Normandin*
- *Renelle Boudreault, Dolbeau-Mistassini*
- *Réjean Caouette, St-Thomas-Didyme*
- *Martin Chamberland, Mashteuiatsh*
- *Linda Côté, Lac-Bouchette*
- *Jacqueline Dion, Normandin*
- *Martial Dion, Roberval*
- *Pierre-Yves Dion, Roberval*
- *Line Doré, Roberval*
- *Lyne Gagnon, St-Félicien*
- *Jean-Claude Harvey, Roberval*
- *Alain Lalancette, Dolbeau-Mistassini*
- *Sonia Lalancette, St-Félicien*
- *Ginette Lavoie, St-Prime*
- *Marguerite Martineau, St-Prime*
- *Carole Noël, Dolbeau-Mistassini*
- *Pierre Paquet, Roberval*
- *et Gina Tremblay, Roberval*

Merci aux bénévoles de Dolbeau-Mistassini-Normandin

Bonjour,

Je m'adresse à vous chers bénévoles qui avez accepté de faire partie de l'équipe de la section Dolbeau-Mistassini-Normandin pendant plusieurs années comme responsables au comité de section et/ou comme téléphonistes.

Grâce à votre implication et à votre dévouement, notre association, l'AREQ, a acquis une plus grande visibilité. Elle a rempli sa mission de veiller sur les droits des aînés. Vous aviez le goût de donner et vous aviez du plaisir à le faire. Ensemble, nous avons réalisé de beaux projets.

Comme responsable de la section Dolbeau-Mistassini-Normandin, je garde de bons souvenirs de ces années d'engagement à l'AREQ. Je quitte le conseil sectoriel mais j'espère que le travail que nous avons accompli ensemble portera ses fruits.

Merci et félicitations aux membres du conseil sectoriel qui ont accepté de partager leur savoir et leur temps généreusement pour l'ensemble des membres du secteur. Ce fut un privilège de vous côtoyer et de partager avec vous.

L'AREQ est le résultat de ceux et celles qui sont passés avant moi et de tous les bénévoles qui s'engageront dans les années futures. Votre rôle est essentiel dans l'association que nous formons.

Je souhaite de tout cœur que le rayonnement de l'AREQ se poursuive dans notre milieu.

Jacqueline Gauthier

Comité des hommes

Dans le cadre de la *Journée Internationale des Hommes* qui se tiendra le vendredi **17 novembre 2017**, les responsables du comité régional des hommes organisent, pour une quatrième année, un **brunch suivi d'une conférence**, sous le thème «*Partenaires pour l'avenir* »,

Lieu : Hôtel/Motel Les Cascades - Alma
(salle à manger Panorama)

Coût : Abordable

Heure : Brunch à 9 h 30 – suivi de la conférence
Prioriser le covoiturage.

Billets disponibles auprès de **Régis Martel (418-275-0126)**
ou **Sylvain Brassard (418-275-5737)**

GRANDE MARCHÉ DÉFI PIERRE LAVOIE LAC ST-JEAN Samedi le 21 octobre 2017



Roberval

Départ de la Place de La traversée

10h30

Venez marcher seul, en famille

Dolbeau-Mistassini

Départ de la polyvalente Jean-Dolbeau

14h

Gratuit pour tous 1 ou 5 Km

On vous y attend en grand nombre!

Les finances du secteur Louis-Hémon entre bonnes mains

Chaque année, quelques secteurs de l'AREQ sont choisis au hasard, afin de permettre à une firme comptable, de vérifier l'état et surtout la gestion des finances.

En 2015-2016, le secteur Louis-Hémon a fait partie de la liste des secteurs vérifiés.

Le rapport nous fait part d'un excellent travail. La documentation et les rapports fournis démontrent que la personne trésorière, monsieur Camil Boily, consacre beaucoup de temps à la compilation des données comptables et on l'encourage à continuer dans le même sens.

MERCI à notre trésorier, Camil Boily.

MERCI également à Andrée Bouchard, présidente en 2015-2016.

Sylvain Brassard, président

CHANGEMENT D'ADRESSE

Vous pouvez faire votre changement d'adresse, de numéro de téléphone ou de courriel en allant sur le site « **areq.qc.net** » et cliquer sur l'onglet « **Services** » ou si vous préférez par téléphone au **1 800 663-2408**. Madame Luce Laverdière se fera un plaisir de modifier vos coordonnées. Ayez en main votre numéro de membre.

Responsables des comités Secteur Louis-Hémon

Action sociopolitique :	Jean-Roch Laprise jeanrochlaprise@hotmail.com
Assurances :	Lise Tremblay listremblay@videotron.ca
Comité des femmes :	Andrée Bouchard andbou214@gmail.com
Comité des hommes :	Régis Martel remartel@hotmail.com
Retraite :	Camil Boily camilboily@bell.net
Site web et « Le Jaseur » :	Eric Camier gocamier@gmail.com
Environnement :	Marc-Antoine Dufour dufourma62@gmail.com
Fondation Laure-Gaudreault :	Rachel DeGrandMaison racheldgm@hotmail.com
Responsable régionale Comité des femmes :	Angèle Bolduc angelebo12@live.ca
Responsable régional Comité des hommes :	Sylvain Brassard

La messe de la souvenance

Chaque année, l'AREQ secteur Louis-Hémon se rappelle des membres qui nous ont quittés dans la dernière année.

C'est en l'église Kateri-Tekakwitha de Mashteuiatsh que sera célébrée cette messe. Cette célébration est prévue pour mardi 7 novembre 2017. Le tout sera suivi d'un dîner à prix modique.

D'autres informations vous seront communiquées par courriel pour le secteur de Dolbeau-Mistassini-Normandin et par message téléphonique pour les secteurs de Roberval et St-Félicien.

Les personnes concernées nous auront quittés entre le 1^{er} juillet 2016 et le 30 octobre 2017.

NDLR: Mme Francine Tremblay, présidente régionale de l'AREQ tenait à partager avec nous ce petit bijou de texte d'une grande beauté et plein de délicatesse sur ces rides que nous n'aimons pas beaucoup voir sur nos visages et sur nos corps, à mesure que l'âge avance...

J'ai des rides.

Je me suis regardée dans le miroir et j'ai découvert que j'avais beaucoup de rides autour des yeux, de la bouche, du front.

J'ai des rides parce que j'ai eu des amis, et on a ri, on a ri souvent, jusqu'aux larmes, et puis j'ai rencontré l'amour, qui m'a fait essorer les yeux de joie.

J'ai des rides parce que j'ai eu des enfants, et je me suis inquiétée pour eux dès la conception, j'ai souri à toutes leurs nouvelles découvertes et j'ai passé des nuits à les attendre.

Et puis j'ai pleuré.

J'ai pleuré pour les personnes que j'ai aimées et qui sont parties, pour un peu de temps ou pour toujours, ou sans savoir pourquoi.

J'ai veillé aussi, j'ai passé des heures sans sommeil pour des beaux projets pourtant pas toujours aboutis, pour la fièvre des enfants, pour lire un livre.

j'ai veillé aussi pour me lover dans des bras aimants.

J'ai vu des endroits magnifiques, de nouveaux endroits qui ont eu tous mes sourires et mes étonnements, et j'ai revu également d'anciens endroits qui m'ont fait pleurer.

Dans chaque sillon sur mon visage, sur mon corps, se cachent mon histoire, les émotions que j'ai vécues et ma beauté plus intime, et si je devais enlever tout ceci, je m'effacerais moi-même.

Chaque ride est une anecdote de ma vie, un battement de cœur, c'est l'album photo de mes souvenirs les plus importants.

Marinella Canu -

Avant de Craquer

Selon plusieurs études canadiennes et québécoises, la maladie mentale d'un proche a des répercussions importantes chez les membres de son entourage. Dès l'apparition de la maladie, tous les membres de la famille sont dans la souffrance. L'angoisse, l'impuissance, la culpabilité, les peurs et les appréhensions sont malheureusement au rendez-vous. C'est alors que les parents, les enfants, les conjoints et les amis de la personne atteinte d'une maladie mentale ont besoin d'aide.

Apprenez à composer avec la maladie mentale d'un proche

- ☐. Sachez comment réagir dans l'immédiat.
- ☐. Apprenez à mettre vos limites.
- ☐. Reprenez le contrôle de votre vie.

Services spécialisés disponibles GRATUITEMENT

- ☐. Interventions psychosociales (rencontre avec un intervenant).
- ☐. Activités d'information et de formation.
- ☐. Groupe d'entraide.
- ☐. Mesures de répit-dépannage.

Suivez-nous du 1er au 7 octobre 2017, dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales sur avantdecraquer.com et sur la page Facebook Avant de Craquer.

Pour plus d'informations et pour de l'aide, composez le 1-855-CRAQUER (1- 855 272-7837).

Prenez une pause-Dégagez votre esprit

PRENDRE UNE PAUSE DANS UNE PAUSE

Saviez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'être sur le marché du travail pour prendre des pauses ?

Interrogées au sujet des pauses qu'elles prennent, plusieurs personnes ont répondu : « Être à la retraite, c'est déjà une pause en soi. » Finis le réveil-matin, les changements de quart de travail, le 8 à 5, les heures supplémentaires, la surcharge de travail...

Notre agenda et notre temps nous appartiennent. Notre rythme de vie a changé. Nous avons la liberté de choisir les activités que nous désirons. Pourquoi alors parler de pause dans ce contexte ?

Même à ta retraite, il n'est pas rare de rester engagées auprès de nos proches et de notre communauté. Que ce soit pour nous occuper d'une proche malade, garder les petits-enfants, aider un voisin à faire des travaux ou offrir du temps à un organisme, les occasions de s'investir ne manquent pas ! Aussi, pour que nous puissions recharger nos batteries, souffler, nous offrir du temps, une pause s'impose !

Prenez une pause pour pratiquer une activité physique

CETTE PAUSE PEUT:

Aider à réduire notre niveau de stress, soulager les symptômes de la dépression et de l'anxiété, améliorer notre humeur ;

Augmenter notre énergie, améliorer notre sommeil et notre digestion;

Entretenir notre résistance musculaire et osseuse, la coordination de nos mouvements, notre posture et notre équilibre, le fonctionnement et la flexibilité de nos articulations et ainsi favoriser notre autonomie dans l'exécution de nos tâches quotidiennes;

Créer des occasions de maintenir des liens sociaux;

Améliorer notre circulation sanguine, renforcer notre cœur, nos poumons, notre système immunitaire;

Améliorer le niveau de confiance en soi et développer une vision plus positive de la vie.

Prenez une pause pour vivre le moment présent

Lorsque nous sommes anxieux ou inquiets, c'est souvent parce que des événements du passé remontent à notre esprit ou parce que nous anticipons ce que sera demain. Vivre le moment présent nous permet de prendre, à cet instant, le temps d'observer à quoi ressemblent notre météo intérieure, nos pensées, nos sensations. En identifiant nos besoins et nos désirs du moment, nous pouvons les satisfaire plus facilement. Rien n'a plus de valeur que l'expérience que nous sommes en train de vivre.

Prenez une pause pour vivre de la gratitude

Un exercice à faire le soir, au coucher:

« Déroulez le film des événements agréables de la journée: le sourire d'un passant, la beauté du ciel, un repas avec un(e) ami(e), une tâche menée à bien, un éclat de rire, la sensation de bien-être après une activité, un coup de téléphone agréable...

Chacun de ces petits "plus" vaut bien un remerciement. »

Prendre le temps de faire cet exercice permet de retrouver son calme et d'apprécier plus profondément chaque moment de la vie !

Prenez une pause de l'anxiété

Avec les années, il se peut qu'on sente notre niveau d'anxiété s'élever. Nous nous inquiétons de l'avenir de nos enfants, petits-enfants, neveux et nièces. Nous nous demandons si notre fonds de pension suffira à couvrir les dépenses et les imprévus. De nouveaux maux physiques peuvent apparaître. Parfois, la perspective d'un déménagement ou d'une opération se dessine. La peur de rester seul (e) ou de voir nos proches mourir peut nous empêcher de dormir. Lorsque l'anxiété devient envahissante, il est possible de prendre une pause pour apaiser notre esprit.

Pour réduire l'anxiété, identifions ses sources. Quatre éléments génèrent le stress. Ils forment l'acronyme

C.I.N.E : une façon simple de s'en souvenir

C: Contrôle - Vous sentez que vous n'avez aucun contrôle, ou très peu, d'une situation.

Par exemple, Vous êtes coincé(e) dans un embouteillage et en retard à un rendez-vous.

I : Imprévisibilité - Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore vous êtes informé(e) d'un événement, mais pas de la façon dont il va se dérouler.

Par exemple: On vous informe d'un suivi médical sans vous donner de date ni autres précisions.

N:Nouveauté- Vous vivez une toute nouvelle situation.

Par exemple: Vous apprenez que vous devez, d'ici peu, déménager.

E: Ego menacé - Vos compétences et votre ego sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

Par exemple: Vos enfants ne vous demandent plus de les aider dans leurs travaux, ils font maintenant appel à un expert.

La prochaine fois que vous vous sentirez anxieux, prenez une pause pour identifier la ou les sources de votre état. En les cernant, on peut plus aisément trouver des solutions.

Source:



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Pour vieillir et vivre ensemble!

En 2012, le ministère de la Famille et des Aînés, avec le ministère de la Santé et des Services sociaux, et en collaboration avec 18 autres ministères et organismes, présentaient la première politique gouvernementale sur le vieillissement. La politique Vieillir et vivre ensemble chez soi, dans sa communauté, au Québec (VVE) avait pour objectifs de favoriser notamment, l'inclusion sociale, la participation des aînés dans leur communauté et la création d'environnements sains, sécuritaires et accueillants. Cinq ans plus tard, le gouvernement tenait le *Forum Vieillir et vivre ensemble – Bilan, échanges et perspectives*. Selon le ministère de la Famille (MFA), 81 % des mesures inscrites au plan d'action VVE 2012-2017 ont été réalisées ou étaient en cours de réalisation. Le cumul des sommes investies dans le cadre du plan d'action VVE au cours des cinq dernières années est de 2,05 G\$.

Maintenant, nous sommes en préparation de la prochaine politique. Les besoins se font grandissants avec le vieillissement de la population. Par conséquent, les sommes et les actions doivent être au rendez-vous.

Ainsi, l'AREQ s'attend à ce que le gouvernement redouble d'effort. En ce sens, l'AREQ est appelée à déposer un mémoire le 6 octobre 2017 pour l'élaboration du second plan d'action VVE qui couvrira la période 2018-2023. Par ailleurs, les citoyens sont aussi invités par le gouvernement du Québec à participer à une [consultation en ligne](#) dans le cadre des travaux sur cette politique.

Ce sondage s'inscrit dans le cadre des travaux qui mèneront à l'élaboration du second plan d'action de la [Politique gouvernementale Vieillir et vivre ensemble - Chez soi, dans sa communauté, au Québec](#), pour la période 2018-2023. Le concept du vieillissement actif, à la base du premier plan d'action de la Politique, s'inspire du modèle conçu par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Le vieillissement actif consiste à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation à la société et de sécurité dans le but d'accroître la qualité de vie, pendant la vieillesse. Cette approche englobe tous les aînés, quelles que soient leurs conditions, et favorise l'émergence d'environnements qui incitent à leur inclusion sociale. Le vieillissement actif ne se réduit pas simplement au fait d'être actif physiquement ou à la productivité, mais il s'oriente plutôt vers la possibilité de favoriser l'atteinte et le maintien d'une qualité de vie adéquate, et ce, le plus longtemps possible.

Les trois orientations de la Politique guideront l'élaboration du prochain plan d'action :

Vieillir et vivre ensemble :

- ***c'est participer dans sa communauté***
- ***c'est vivre en santé dans sa communauté***
- ***c'est créer des environnements sains, sécuritaires et accueillants dans sa communauté***

Les travaux réalisés à ce jour ont permis de faire ressortir sept thèmes ainsi que des éléments qui feront l'objet d'une réflexion en vue d'élaborer les mesures de ce prochain plan d'action.

Accessibilité du sondage

Le ministère de la Famille fournira à toute personne qui en fera la demande le sondage dans un média adapté à ses besoins. De plus, si vous éprouvez de la difficulté à remplir ce sondage hébergé sur le site Web, vous pouvez obtenir de l'assistance. Au besoin, communiquez avec nous au numéro de téléphone 1 866 873-6336, poste 2331 ou vous pouvez également nous joindre par courrier électronique.

vve@mfa.gouv.qc.ca

Le magazine Quoi de neuf de l'automne 2017

Ne manquez pas l'édition de l'automne 2017 du magazine *Quoi de neuf* qui sera disponible le 13 octobre! Le dossier principal pour cette édition concerne la rémunération des médecins. Qu'en est-il? Comment parvenir à régler le problème? C'est donc Guillaume Hébert, chercheur à l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS), qui nous entretiendra du dossier pour aider le lecteur à mieux comprendre les enjeux, les impacts ainsi que les possibles solutions.

À vous la plume!

Vous êtes membre de l'AREQ et aimeriez partager vos expériences quant aux activités de l'Association qui se sont déroulées dans votre région ou votre secteur? À vous la plume!

Nous cherchons constamment de nouveaux récits sur ce que vivent nos membres dans toutes les régions du Québec. Vous avez participé à une activité de l'AREQ ou vous l'avez organisée?

C'est donc votre occasion de faire rayonner ce qui se fait chez vous dans le magazine *Quoi de neuf* de l'AREQ à la section Échos de nos régions.

Voici les dates de tombée des textes pour les autres numéros :

Hiver : 10 octobre

Printemps : 8 janvier

Été : 9 avril

Vous pouvez soumettre votre texte à
labrecque.samuel@areq.lacsq.org

Réponses de la page 30: 1 x, 2 f, 3 t, 4 s, 5n, 6 k, 7j, 8 o, 9 e, 10l, 11 w, 12 r, 13 d, 14 q, 15 c, 16 l, 17 m, 18 a, 19 g, 20 h, 21 p, 22 u, 23 v, 24 b.

Détente

En compagnie d'experts

Associez ces spécialistes à leur domaine de compétence

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1.- biologiste | a) vie des animaux préhistorique |
| 2.-cosmétologue | b) animaux |
| 3.- cosmologue | c) oiseaux |
| 4.-dermatologue | d) moules |
| 5.-entomologiste | e) sang |
| 6.-généalogiste | f) produits cosmétiques |
| 7.-géologue | g) maladies |
| 8.-gérontologue | h) médicaments |
| 9.-hématologue | i) nez,oreilles,gorge |
| 10.-ichtyologiste | j) terre |
| 11.-météorologue | k) histoires de famille |
| 12.-mycologue | l) poissons |
| 13.-mytiliculteur | m) fossiles |
| 14.-œnologue | n) insectes |
| 15.-ornithologue | o) vieillards |
| 16.-otorhinolaryngologiste | p) poisons |
| 17.-paléontologue | q) vins |
| 18.-paléozoologiste | r) champignons |
| 10.-pathologiste | s) peau |
| 20.-pharmacologiste | t) univers |
| 21.- toxicologue | u) virus |
| 22.-virologiste | v) volcans |
| 23.-volcanologue | w) temps |
| 24.-zoologie | x) êtres vivants |

Camil Boily