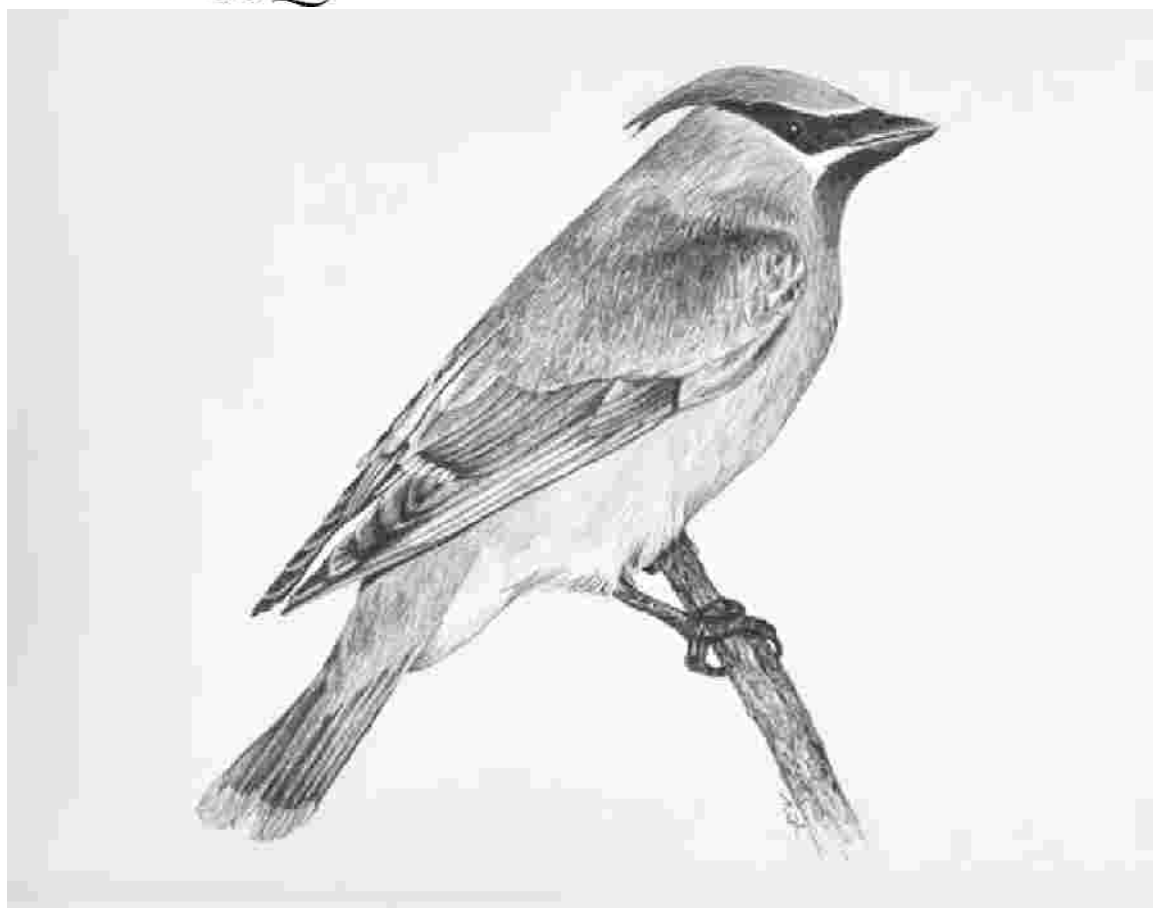


Le Jaseu r

AREQ 
CSQ

SECTEUR LOUIS-
HÉMON

OCTOBRE
2015



<i>Dans ce numéro</i>	page
Mot de la présidente sectorielle	3
Mot de la présidente régionale	5
Accueil des nouveaux retraités	6
Vieillir passionnément , pourquoi pas?	8
Messe des souvenirs	9
La RAMQ et vos absences	10
La kinésiologie	11
Sécuri-cœur Maria-Chapdelaine	12
Le don de plasma, l'affaire de tous!	14
Des chiffres et des années	15
Journée internationale des hommes 19 novembre	16
Le récent dictionnaire des mots-croisés de Mme Dolorèse Fortin	17
Le défi d'une génération	18
Cet automne, tombez dans les pommes	20
Chronique environnement	22
Soutien au art	23
Responsables des comités	24
Fondation laure Gaudreault	25
Changement d'adresse	26

conseil sectoriel	2ème vice-président	Conseiller
Présidente	M. Réal Plourde	M. Sylvain Brassard
Mme Andrée Bouchard	(418)-276-4890	(418) 275-5737
(581) 817-0103	Secrétaire	
1ère vice-présidente	Mme Jacqueline Gauthier	Conseillère
Mme France Tremblay	(418) 276-4391	Mme Lise Tremblay
(418) 679-0507	Trésorier	(418) 679-0217
	M. Camil Boily	
	(418) 275-2212	

Mot de la présidente sectorielle

Quelle belle pluie nous avons eue cet été, nos pelouses et nos légumes en ont profité au maximum. Pour nous, ce fut différent! Le manque de soleil a modifié nos humeurs, nos sorties. Pour ma part, j'en ai profité pour lire et je dois vous avouer que j'ai lu.

Selon Montesquieu : «Aimer lire, c'est échanger des heures d'ennui contre des heures délicieuses.» N'a-t-il pas raison?



Voilà, nous sommes à la deuxième année de notre triennat. Nous avons une belle année «aréquienne» devant nous au cours de laquelle, nous aurons de belles activités qui permettront de nous rencontrer avec plaisir. Les responsables de chaque section retournent à leur table de travail pour vous concocter des rencontres intéressantes. N'oublions pas que ce sont des bénévoles et leur récompense, c'est quand vous participez en grand nombre à leurs activités.

Suite au congrès, votre conseil sectoriel a établi des orientations à partir du plan d'action national et régional :

- Faire la promotion des différents groupes de ressources qui appuient les personnes proches aidantes;
- Publiciser les résultats d'enquêtes et des recherches ayant trait aux mythes et préjugés à l'égard des personnes âgées;
- Créer des liens avec des organismes voués à la défense du droit de vivre décemment, notamment le Collectif pour un Québec sans pauvreté;

- Souligner le travail des membres élus à la fin de leur mandat, hommage rendu pour leur implication;
- Offrir des conférences et activités sur la santé physique et mentale;
- Promouvoir la Journée de la femme, Journée de l'homme, Journée de la Terre, la fête des Bénévoles;
- S'impliquer dans Héma-Québec comme bénévole pour inciter les donateurs au don de Plasma;
- Souligner la Journée Internationale des personnes âgées;
- Soutenir la Fondation Laure-Gaudreault;
- Inviter les membres à écrire des articles dans leur journal Le Jaseur.

Vos comités sont déjà à l'œuvre pour réaliser ce plan d'action.

Au plan national, l'AREQ travaille très fort pour faire valoir nos droits et nos intérêts en participant aux commissions parlementaires. Soyons fiers des personnes qui nous représentent et de l'énorme travail qu'ils accomplissent.

En terminant, je tiens à remercier tous celles et ceux qui s'impliquent de près ou de loin auprès de notre association : **les responsables des comités, les téléphonistes, les membres des comités de chaque section, les membres du conseil sectoriel.**

Du fond du cœur, merci! Vous faites un travail extraordinaire!

Je souhaite à tous les membres de l'AREQ Louis-Hémon, une année enrichissante où le soleil brillera dans votre cœur.

Andrée Bouchard, présidente

Mot de la présidente régionale

Bonjour,

Inutile de vous parler de cet été plutôt maussade, il faut reprendre les opérations. Je vais, en quelques mots vous informer des activités régionales de cette deuxième année du triennat.

Le 3 octobre il y a eu une manifestation à Montréal, organisée par la CSQ. Nous avons été sollicités pour soutenir nos ex-collègues de l'éducation et de la santé.

Du 26 au 29 octobre, le Conseil régional recevra à Chicoutimi le Conseil National qui est l'autorité première entre les congrès. Il est formé des membres du conseil d'administration et des personnes présidentes des secteurs. Il se réunit deux fois par an. Ses sujets sont déterminés par le conseil d'administration. Le conseil national adopte le plan d'action national et le budget. Dès le mois d'août, nous commençons les préparatifs, il est important que toutes ces personnes conservent un bon souvenir de leur séjour.

Tout au long de cette année, les responsables sectorielles seront invitées à une journée de formation. En novembre, ce sera ceux et celles de l'action sociopolitique, de l'environnement et de la retraite. En février ce sera ceux et celles des assurances, de la condition des hommes et de la condition des femmes.

Vous voyez que votre association est toujours présente auprès des membres et empressée de défendre nos droits.

Je vous invite donc à suivre dans l'Infolettre l'évolution des dossiers et à participer dans votre secteur aux différentes activités.

Bonne année !

*Francine Tremblay
Présidente régionale.*

L'AREQ accueille vingt-un nouvelles et nouveaux retraités (es)

Le 8 septembre dernier, notre association accueillait les nouvelles et nouveaux retraités (es). Cet accueil eut lieu au restaurant Mikes de St-Félicien. Mme Francine Tremblay, présidente régionale ainsi que Mme France Lapierre et M. Mario Simard présidente et vice-président du SELH étaient des nôtres.

Les membres du conseil sectoriel ont présenté le profil de l'AREQ, sa visibilité, son utilité, son logo ainsi que la Fondation Laure-Gaudreault.

Les 3 sections furent présentées ainsi que les activités les plus importantes. Le tout fut suivi d'un excellent déjeuner, des cadeaux furent remis aux nouvelles membres.

Les nouvelles et nouveaux retraités sont :

Mmes Nicole Bouchard, Gisèle Boucher, Annick Boudreault, Ghislaine Cloutier, Linda Comeau, Louise Demers, Geneviève Dufour, Johanne Dufour, Rachel-Dominique Fleury, Ursule Garneau, Sylvie Girard, Louise Laberge, Aline Ménard, Johanne Ménard, Pauline Ménard, Lucie Savard, Florence Tremblay. Mm Martial Lamontagne, François Pelchat, Serge Simard et Romain Soucy.

Nous vous souhaitons une belle et longue retraite où vous pourrez consacrer toute l'énergie que vous voulez aux projets qui vous tiennent à cœur.

Le conseil sectoriel

Nouvelles et nouveaux retraités...

Après une carrière accomplie, du travail et des efforts, voici le temps de la retraite : bonjour les loisirs, adieu boulot. Vous avez maintenant beaucoup de temps devant vous pour faire ce qui vous plaît. Des vacances et du repos, c'est bien ce qu'il vous faut.

Et voilà que vous faites partie de l'AREQ, l'association qui défend les intérêts et les droits culturels, sociaux et économique de ses membres et des personnes aînées.

Lors des activités de votre secteur, prenez le temps de venir vous détendre et rencontrer vos anciens collègues et ne craignez pas d'être sollicité pour faire partie d'un comité. Prenez votre temps, profitez de cette première année pour connaître l'association et voir tout ce qu'elle peut vous offrir et vous apporter.

S'impliquer et s'informer, c'est une satisfaction personnelle et aussi une façon de demeurer active et actif.

Aujourd'hui, c'est un nouveau départ, une nouvelle étape.

Bonne retraite!

Francine Tremblay
Présidente régionale



Vieillir passionnément, pourquoi pas ?

La journée internationale des personnes âgées a eu lieu le 2 octobre à l'hôtel la Saguenéenne de ville Saguenay sous la présidence d'honneur de Mme Gisèle Gravel, Sensi 7^e dan École Ju shin kan de Laterrière.

Encore cette année, les membres de la TRCA-02 ont tenu à souligner l'importance de reconnaître l'apport des aînés dans leur communauté.

À tout âge, nous devons choisir des valeurs et nous y appliquer pour **vieillir passionnément**...tout est possible.

Regardons autour de nous et savourons le temps qui passe avec la **passion** et la **détermination** de réaliser notre **vision** d'un monde meilleur...**Le nôtre et celui des autres**...

Le prix Hommage

Ce prix met en évidence l'engagement d'une personne qui, à l'intérieur de sa communauté et peut importe son âge contribue au bien-être, à la qualité de vie et à la participation des personnes âgées.

Cette année, le prix Hommage fut remis à Mme Yolande Pilote de St-Nazaire

La conférencière invitée fut Mme Louise Portal.

Dans le cadre de sa prestation «Le bonheur d'aimer, d'incarner, d'écrire» Mme Portal a abordé les étapes qui ont jalonné sa carrière d'actrice, depuis le début des années 70 jusqu'à aujourd'hui.
Quelle belle conférence!

Merci aux organisateurs pour cette belle journée!

Messe de la souvenance

La messe de la souvenance de nos proches de l'AREQ décédés dans les douze derniers mois, aura lieu le 4 novembre 2015, en l'église de St-Méthode.

Cette cérémonie sera présidée par l'abbé Pierre-Benoît Villeneuve et sera préparée par l'équipe de la section St-Félicien.

Celles et ceux qui nous ont quittés cette année :

Pour la section Dolbeau-Mistassini-Normandin :

M. Michel Guénard, le 25 octobre 2014
Mme Normande Turgeon, le 4 janvier 2015
Mme Monique Séguin, le 13 février 2015
Mme Monique Paradis, le 6 octobre 2015

Pour la section Roberval :

Mme Mariette Bérubé, le 28 septembre 2014
Mme Lucienne Bouchard, le 13 octobre 2014
Mme Céline Fortin, le 4 septembre 2015

Pour la section St-Félicien, aucun décès.

Merci à l'équipe qui a préparé cette célébration ainsi qu'à tous les participants.



La RAMQ et vos absences

Pour continuer d'être couvert par le régime d'assurance maladie de la province, un Québécois doit résider au pays plus de la moitié de l'année civile. Un «snowbird» qui ne respecte pas cette condition cesse d'être couvert par le régime d'assurance maladie du Québec. Une situation qui peut se révéler fort coûteuse.

La Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ) a le pouvoir de réclamer le remboursement des coûts de soins de santé reçus au Québec ou à l'étranger au cours de cette même année, que ce soit avant, pendant ou après le séjour d'une personne.

Des exceptions à la règle

Certaines personnes absentes pendant plus de 182 jours peuvent continuer à profiter des services de santé du Québec, à condition qu'elles se soient absentées pour des raisons d'étude, de stage ou de travail. L'hospitalisation d'une personne ou l'aide apportée à une personne peut justifier une exception à la règle des 182 jours d'absence maximum du Québec.

Pour éviter les surprises

Avant de s'absenter plus de 182 jours dans une même année civile, il est conseillé d'en informer la Régie avant le départ, afin de remplir le formulaire Départ temporaire du Québec. Au retour, il est également conseillé d'appeler la Régie si la durée ou la raison du séjour a changé.

Jacqueline Gauthier
responsable du comité Assurances.



La Kinésiologie

Lors des déjeuners de la non-rentree 2015, 182 membres de l'AREQ ont pu prendre connaissance avec le monde de la kinésiologie.

La kinésiologie est une discipline peu connue qui peut nous aider à demeurer autonome le plus longtemps possible. Cependant, il faut la distinguer de la physiothérapie et de la kinésithérapie.

La kinésiologie est la science du mouvement. Le kinésologue est le professionnel de la santé spécialiste de l'activité physique, qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance.

On consulte un kinésologue pour se remettre en forme et/ou pour avoir des exercices adaptés à une condition de santé particulière telle que: diabète, problème cardiaque, maladie pulmonaire, douleur chronique, dépression, fibromyalgie, perte de poids, ancienne blessure ou douleur localisée aux hanches, pieds, épaules, dos, cou ...

La physiothérapie utilise différentes modalités de massage, de mobilisation, de chocs électriques et/ou du rayon laser au moyen d'exercices actifs et passifs. Les physiothérapeutes traitent en réadaptation suite à une blessure, une fracture, une opération, une brûlure, un accident. Ils vont principalement traiter la douleur aigue et une seule région du corps à la fois.

Quant à la kinésithérapie, c'est une forme de massage thérapeutique au Québec semblable à la physiothérapie en Europe.

Actuellement, la kinésiologie n'est pas remboursée par les assurances mais, on veut en faire la demande lors de la négociation du prochain contrat. On vous tiendra au courant.

Merci de votre attention,

Céline Paradis





Sécuri-Cœur Maria-Chapdelaine est un organisme communautaire à but non-lucratif qui vise à aider, par le biais de l'activité physique et de saines habitudes de vie, les personnes atteintes d'une maladie cardio-vasculaire, pulmonaire, de diabète ou d'asthme, vivant sur le territoire de la MRC Maria-Chapdelaine, incluant Saint-Ludger-de-Milot. De plus, en partenariat avec l'Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean, des conférences participatives sont offertes gratuitement aux personnes âgées de 45 ans et plus.

Sécuri-Cœur vous offre donc l'opportunité d'assister **GRATUITEMENT** à 8 rencontres **interactives**, d'une durée d'environ 75 à 90 minutes, traitant sur les **saines habitudes de vie ainsi que sur l'activité physique**. Ces rencontres hebdomadaires ont pour but de vous permettre de bien intégrer les éléments primordiaux afin que vous puissiez **vieillir heureux et en santé**. Le déroulement habituel des séances est le suivant : **25-30 minutes d'activité physique** pour commencer, **30-45 minutes d'information et de questions**, **10 minutes de dégustation** pour terminer.

De plus, à chacune des rencontres, qui auront lieu dans votre municipalité, vous aurez droit à une **collation** en lien avec le sujet du jour et la **documentation** pertinente avec le sujet du jour vous sera remise.

Ces rencontres vous seront présentées par un professionnel de la santé spécialisé dans l'activité physique et les saines habitudes de vie : le kinésologue.



"Le kinésologue est le professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance."

:

Les différents sujets intégreront vos préférences. Voici quelques exemples

- Saine alimentation
- L'activité physique
- Le diabète
- Le cholestérol
- Les bon et mauvais gras
- L'hypertension artérielle
- Santé mentale au quotidien
- Alimentation à faible coût
- Ménopause, andropause

Durée prévue des rencontres est de 75 à 100 minutes.

Nous formerons un ou plusieurs groupes au besoin. Les groupes seront composés de 12 à 15 personnes. La fréquence des rencontres peut-être de une à deux fois par semaine et/ou aux deux semaines, selon la demande du groupe. La disponibilité du formateur peut-être le jour a.m ou p.m. et/ou le soir. On pourrait commencer en janvier et/ou en février , c'est le groupe qui décidera.

Pour de plus amples informations, section Dolbeau-Mistassini, Normandin et les environs : communiquer avec Céline Paradis

Tel. : 418-276-0900

Courriel : celine.paradis2@sympatico.ca

P.S. Les conjoints et conjointes sont invités. Les amis peuvent aussi compléter le groupe.

J'attends vos inscriptions.

Céline Paradis

Le don de plasma... l'affaire de tous!

L'inauguration du 2e centre Plasmavie s'est déroulée le 17 septembre à Saguenay. Le voici dans toute sa splendeur...

Le centre a une double vocation : il permet de recueillir des dons de plasma grâce à ses 12 lits de prélèvements et des dons de sang avec ses quatre lits. C'est le premier centre de donneurs Plasmavie-Globule au Québec donc le plus beau, le plus accueillant, le plus confortable, etc.

Issu d'un investissement de près de 2 millions, il est aussi très ambitieux avec un objectif de 25 000 dons par année pour ses 3000 donneurs recherchés. Ce n'est pas hors de portée puisque la population de la région Saguenay-Lac-St-Jean est déjà très engagée envers la cause du don de sang avec une moyenne de 3.5 % (moyenne québécoise 3%). C'est la forte demande en plasma et le désir de diminuer la dépendance face à l'importation qui sont à l'origine de tous ces investissements de temps et d'argent.

Le plasma recueilli à Chicoutimi sert uniquement à la fabrication de médicaments. Les donneurs dont le groupe sanguin est Rh+ et qui peuvent donner près de huit fois par année, sont particulièrement recherchés.

Au Lac St-Jean, il est clair que l'intérêt des donneurs de sang est bien présent pour le don de plasma. Les recruteurs bénévoles ont obtenu l'inscription de près de 175 personnes intéressées.

Vous connaissez assurément un potentiel donneur de plasma!

Le don de plasma, c'est vraiment l'affaire de tous!

Vous avez le goût d'en savoir plus sur le don de plasma ou d'aider lors des collectes de sang, vous pouvez rejoindre

Sylvain Brassard 418-275-5737 Lise Tremblay 418-679-0217

Réal Plourde 418-276-4890

Pour prendre rendez-vous au salon des donneurs de plasma, 1-800-343-7264.

Donnez du sang! Donnez la vie!

Des chiffres et des années

La population mondiale de 60 et plus a doublé depuis 1980; elle devrait compter 2 milliards de personnes d'ici 2050.

Chaque décennie, le cerveau perd environ 2% de son volume.

La vitesse de l'influx nerveux entre les neurones baisse de 10% à 30% à partir de 50 ans. À 75 ans, ce sont près 80% des gens qui éprouvent ainsi des problèmes de mémoire.

100 ans

La population du Québec compte environ 1500 personnes de 100 ans et plus. Ce nombre passerait à 19 000 d'ici 40 ans, selon l'Institut de la statistique du Québec. On espère que nombre d'entre elles pourront compter sur leurs enfant qui n'auront alors qu'entre 70 et 80 ans...

La retraite? Connais pas!

L'an dernier, un sondage de l'ordre des conseillers en ressources humaines agréés précisait que 26% des Québécois envisagent désormais d'accrocher leurs patins après 70 ans.

Compréhensible : 35% des travailleurs ne mettent pas un sou de côté en prévision de leurs vieux jours.

Le taux d'emploi chez les hommes de 65 ans à 69 ans est actuellement de 30% et de 19% chez les femmes.

C'est en 1927

Que le gouvernement fédéral adopte une Loi des pensions de vieillesse. Elle est fixée à 20\$ par mois et est offerte aux sujets britanniques de 70 ans ou plus vivant au Canada depuis au moins 20 ans et dont le revenu est en deçà de 365\$ par année.

Si la vie à deux n'est pas toujours de tout repos, elle n'est pas plus facile après la retraite. Près de 35% des couples se séparent au cours des cinq années suivantes. Entre 15% et 20% vont sombrer dans la dépression à cause du sentiment de solitude. Il est à noter que 18% des personnes âgées n'ont pas l'occasion de communiquer chaque jour.

Source : Québec Science novembre 2014

*INVITATION – INVITATION – INVITATION – INVITATION**À TOUS LES HOMMES seulement*

Dans le cadre de la Journée Internationale des Hommes qui se tiendra le jeudi 19 novembre prochain sous le thème « **..Grandir ensemble** », le comité régional de la Condition des hommes organise pour une deuxième année un brunch suivi d'une conférence donnée par monsieur **Jean-Claude Lindsay**, personnalité bien connue au Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Hôtel Les Cascades - Alma
(salle à manger Panorama)



Coût : Membre : **10 \$**
(valeur de 15 \$ - 5 \$ payé par le secteur
Louis-Hémon)

Non-membre : 15 \$

Sur présentation du billet obligatoire

Le brunch est prévu pour 9 h 30
suivi de la conférence.

Prioriser le co-voiturage.

C'est une invitation.

Billets disponibles auprès de

Régis Martel (418-275-0126)

Sylvain Brassard (418-275-5737)

Une membre de notre association publie un dictionnaire des mots-croisés

Ayant enseigné pendant 35 ans, Mme Dolorèse Fortin fut à même d'apprécier la richesse de la langue française.

C'est pourquoi, quand elle fut à la retraite, les mots croisés l'ont attirée à un point tel que la rédaction d'un volume lui paraissait nécessaire.

Elle espère qu'il vous facilitera la tâche. Elle l'a intitulé «**Le récent dictionnaire des mots croisés**».

Cet ouvrage contient 825 pages et 100 000 mots.

Vous pouvez vous le procurer à la Librairie Centrale, au coût de 40\$.

Le récent dictionnaire des mots croisés

par Dolorès Fortin

ISBN : 978-2981496003

Code : 496003-21

Copyright : Dolorès Fortin

Éditeur : Publications Saguenay

Date publié : Janvier 2015

Langue : Français

Nombre de pages : 828

Encre intérieur : Noir et Blanc

Dimensions : 8.5 X 11 pouces



Le défi d'une génération

Il est parfois difficile d'harmoniser tous les éléments de notre réalité moderne : la présence accrue des femmes sur le marché du travail, le chevauchement des générations, les événements imprévus de la vie personnelle et les exigences de la vie professionnelle. Ces conflits de priorité sont souvent la source de problèmes personnels et organisationnels. L'équilibre entre le travail et la famille est nécessaire, surtout pour la *génération sandwich*. Ces 45-64 ans voient leurs obligations familiales croître de manière importante avec l'augmentation de l'espérance de vie. Ces employés qui vivent des difficultés, qu'ils soient gestionnaires ou travailleurs, sont aussi des citoyens, des mères ou des pères de famille, des grands-parents, des fils ou des filles, qui ont des responsabilités professionnelles, mais aussi familiales. En 2011, cette génération représentait 42 % de la population canadienne.

Être un proche aidant

Par définition, un proche aidant fournit des soins à un proche ayant un problème de santé de longue durée, une incapacité ou des problèmes liés au vieillissement. De plus en plus, la population active (âgée de 15 ans et plus) répond à un besoin toujours grandissant : s'occuper d'un proche. En 2012, 28 % de la population canadienne se définissait comme proche aidant.

Impact professionnel

Être un proche aidant implique temps et énergie auprès de la personne à charge. Des impacts sur le plan professionnel sont prévisibles. En effet, selon Statistique Canada, 20 % des membres de la *génération sandwich* ont dû faire un changement dans leur horaire de travail. La perte de revenus est souvent identifiée comme un impact important. Les proches aidants souhaiteraient avoir un meilleur appui financier de la part des gouvernements. La notion d'accompagnement est directement liée au présentéisme au travail. Le présentéisme se définit globalement par une présence au travail, mais avec une faible efficacité. Ainsi, les aidants sont au travail mais continuent leur accompagnement :

Impact personnel

Prendre soin d'un proche malade est un engagement ayant un impact direct sur la santé des accompagnants. Plus du quart de tous les aidants ont rapporté cinq symptômes de détresse psychologique, ou plus, tels que l'épuisement, l'angoisse, l'isolement, etc.. Il est connu que la présence de détresse est directement en relation avec l'absentéisme au travail. On estime que 50 % des travailleurs avec un symptôme dépressif se sont absentés environ deux semaines par année et que le quart d'entre eux ont été absents plus de 60 jours. Lorsque le milieu de travail n'est pas flexible pour accommoder les proches aidants, on y constate plus de symptômes de dépression. Cette réalité a motivé SSQ Groupe financier à concevoir l'assurance Compassion qui permet aux travailleurs d'accompagner un proche lors d'une maladie ou d'une blessure grave sans perdre tous ses revenus. Dans sa conception, permettre l'adaptation des périodes d'absence en fonction des besoins et de l'évolution de la condition de la personne accompagnée était primordial pour SSQ. Cette flexibilité permet à l'employeur de conserver un lien avec l'employé ce qui favorisera son retour au travail. Avec la croissance de la *génération sandwich*, le vieillissement de la population et l'augmentation de l'espérance de vie, il est nécessaire d'offrir aux personnes dans le besoin un soutien adéquat.

Les employés qui aident un proche sont au travail, mais...

87 %	54 %	70 %	20 %	16 %
Effectuent des appels	Arrivent en retard	Prendent des congés supplémentaires	Demandent une réduction de leur horaire	Quittent leur emploi

Cet automne, tombez dans les pommes!

Au Québec, on peut retrouver plus d'une dizaine de variétés de pommes différentes. Que ce soit une pomme verte, croquante et acidulée ou une pomme rouge, sucrée et juteuse, il y en a pour tous les goûts dans les vergers près de chez vous! Profitez donc de l'arrivée de l'automne pour respirer l'air frais et redécouvrir tous les bienfaits du fruit chéri des Québécois, la pomme!



La pomme en quelques chiffres!

La pomme est le fruit préféré des Québécois (67 %) devant la banane (45 %) et l'orange (39 %).

La pomme est aussi le fruit frais collation le plus populaire!

La McIntosh, la reine des pommes : c'est celle qui est le plus souvent mentionnée par les Québécois et est aussi de loin la préférée puisque 41 % disent la préférer à toute autre variété.

Croquez dans une pomme, une bouchée santé!

La pomme est un fruit vedette dû à ses nombreux bienfaits. Peu calorique, sans matière grasse, riche en antioxydants et contenant une source importante de vitamines B, C et E, elle est bénéfique pour l'organisme.

Si on la consomme régulièrement, la pomme peut permettre de réduire le risque de maladies cardiovasculaires, de cancer et d'asthme.

Faites le plein de pommes et... mangez la pelure!

Pour retirer tous les avantages de la pomme et pour profiter pleinement de son pouvoir antioxydant et de son apport riche en fibres, il est recommandé de manger la pelure. En effet, le pouvoir antioxydant de la pelure de la pomme est de 2 à 6 fois plus élevé que celui de la chair. Une grande partie des éléments nutritifs et des vitamines s'y retrouvent également!

1001 idées pour déguster la pomme!

Crue, au four, pelée, râpée, pochée, en salade... Plusieurs idées pour cuisiner la pomme sont au menu! La pomme, ce fruit caméléon, peut se servir sucrée ou salée. Selon votre humeur et vos goûts, n'hésitez pas à l'utiliser dans vos plats préférés! Accompagnez votre pomme de votre fromage préféré; ce mariage est idéal pour une collation complète et rapide. Également, les pelures de pommes peuvent faire d'excellentes infusions; avec un trait de jus de citron et un peu de miel, vous avez une boisson chaude des plus réconfortantes.

Mythe ou réalité ?

La pomme prévient la carie dentaire

Avec sa teneur élevée, en sucre naturel, la pomme ne peut pas prévenir la carie et pourrait même, quand on en mange beaucoup, en causer. Il est donc préférable de se brosser les dents après en avoir mangé.

Cependant, croquée crue, elle fournit un massage bénéfique des gencives

Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours

Vous connaissez sans doute le dicton... Il est vrai que la pomme est un fruit regorgeant de bienfaits. Toutefois, n'oubliez pas de miser sur une alimentation équilibrée et diversifiée, le secret d'une bonne santé!

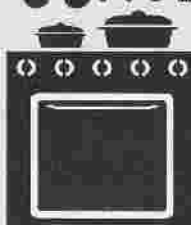
Envie d'en faire plus ?

Faire un peu mieux tous les jours pour réduire notre empreinte écologique? Plus facile qu'on ne le pense!

DANS LA CUISINE



> On réchauffe un plat au micro-ondes plutôt que sur la cuisinière ou au four conventionnel et on préfère la bouilloire électrique à la casserole pour faire bouillir de l'eau.



> On résiste à l'envie de laver la vaisselle avant de la mettre dans le lave-vaisselle! Rincer notre vaisselle gaspille près de 23 000 L d'eau par ménage annuellement.

DANS LA SALLE DE BAINS



> On ferme le robinet pendant qu'on se brosse les dents, se rase ou se lave les mains. Un brossage de dents à robinet ouvert utilise environ 13,5 L d'eau, contre 0,5 L à robinet fermé.



> On achète du papier hygiénique fait à 100 % de fibres recyclées (pour protéger nos forêts) et de fabrication locale (moins de transport).

AU BOULOT



> On participe aux collectes selectives en place dans notre milieu de travail pour recycler le papier, le verre et le plastique.



> On apporte notre tasse lavable plutôt que d'utiliser des gobelets de carton ou de styromousse.

> On préfère la fontaine d'eau ou l'eau du robinet aux distributrices ou à l'eau embouteillée.

AU MAGASIN



> On privilégie les contenants recyclables et les emballages réduits (formule concentrée, gros formats).

Envie d'en faire encore plus ?

La suite au prochain numéro ...

Andrée Bélanger

Comité environnement

Source: Danielle Verville, revue Coup de pouce, janvier 2015



SOUTIEN AUX ARTS

En 2011, l'AREQ a implanté un nouveau programme de soutien aux arts. C'est un service offert à ses membres, dans le but d'encourager l'exploration d'une démarche artistique. Cette année (2015-2016), c'est à notre tour d'en profiter!

Le conseil régional, en collaboration avec l'AREQ nationale, octroie un montant global de 675\$. Les trois sections de l'AREQ Louis-Hémon se partageront ce montant à parts égales.



Nous avons choisi de privilégier les arts visuels, particulièrement la peinture sous ses différents médiums, ainsi que le dessin et la gravure.

Nous ferons l'achat d'une œuvre d'environ 225\$ par section. Les trois artistes retenus seront pigés au hasard. Un coupon d'inscription sera disponible dans le journal Le Jaseur du 23 février 2016.

C'est avec plaisir que nous nous proposons d'exposer ces œuvres, lors de notre assemblée générale d'avril 2016.

D'ici là, n'hésitez pas, laissez aller votre créativité et ... au travail!

Réal Plourde
France Tremblay

Quelle journée réconfortante!

Votre accueil, vos bonnes paroles qui encouragent à vieillir... Ce n'est pas fréquent dans le monde d'aujourd'hui. Je suis rentrée chez moi avec des ailes (de papillon) et heureuse de voler encore quelque temps pour embellir le monde de joie de vivre et de retrouver l'an prochain ces gens qui me rappellent tant de bons souvenirs.

Merci madame Bouchard et toute votre équipe pour ces bons moments.

Jeanne-Mance Côté

(NDRL. Mme Côté assistait à la fête des aînés à Dolbeau-Mistassini le 4 juin 2015)



Responsables des comités au niveau sectoriel

Voici la liste des responsables de la section Louis-Hémon. N'hésitez à les contacter pour vous renseigner ou offrir votre aide

Action sociopolitique
Jean-Roch Laprise
1307 Chemin de la Pointe
St-Félicien G8K 3G3
418-679-0507
jeanrochlaprise@hotmail.com



Assurances
Jacqueline Gauthier
196 Chemin Rousseau
St-Stanislas G8L 7C2
418-276-4391
gaulin22@hotmail.ca



Condition des femmes
Marie Fillion
1223 rue des Ormes
St-Félicien G8K 2X6
418-679-3831
marifil@videotron.ca



Condition des hommes
Régis Martel
1720 boul. de l'Anse
Roberval G8H 2N1
418-275-0126
remartel@hotmail.com



Environnement
Andrée Bélanger
198 rue Pedneault
Roberval G8H 3G4
418-275-3429
andreebelange7@hotmail.com



Fondation Laure Gaudreault
Rachel DeGrandMaison
913 route de la Pointe
Chambord G0W 1G0
418-342-6742
rachel.dgm@hotmail.com



Indexation
Andrée Bouchard
882 Hébert
Desbiens G0W 1N0
581-817-0103
andbou214@gmail.com



Site Web et le Jaseur
Éric Camier
1496 rue St-Georges
St-Félicien G8K1E8
418-679-8798
gocamier@gmail.com



Fondation Laure Gaudreault

La fondation Laure Gaudreault vient en aide à certains de nos membres qui vivent des difficultés particulières.

Chaque année, la FGL accorde une aide financière à des personnes retraitées de la région faisant partie de l'AREQ . Si vous connaissez des personnes qui pourraient être appuyées par la FGL, vous entrez en communication avec Mme Rachel De Grand Maison ou notre présidente, Mme Andrée Bouchard

Je vous invite à devenir membre de la fondation, si ce n'est pas déjà fait . Il n'en coûte que 10\$.

Merci!

Rachel De Grand Maison [418 342-6742](tel:418-342-6742)

Andrée Bouchard [581 817-0103](tel:581-817-0103)



Annulation et-ou désistement lors d'une activité

J'aimerais attirer votre attention sur le fait que lorsque vous donnez une réponse positive pour une activité de l'AREQ, nous devons réserver à l'avance le repas requis.

Cependant, on se rend compte que certaines personnes ne se rendent tout simplement pas à l'activité après avoir donné une réponse positive et cela entraîne des frais à votre organisation. Si nous devons payer 4 ou 5 repas de plus à chaque activité, cela se répercute sur les activités futures en réduisant le budget.

C'est l'argent de nos membres, c'est votre pécule, nous y faisons attention et nous aimerions que vous aussi vous y portiez attention en avertissant le plus tôt possible, la responsable de votre section soit Jacqueline, Lise ou France, Sylvain lors d'un désistement pour une cause majeure.

Merci de votre compréhension

Andrée Bouchard, présidente

Changement d'adresse : N'oubliez pas l'AREQ

Comme chaque année, des centaines de membres de l'AREQ déménageront au cours des prochaines semaines. Je tiens à vous rappeler l'importance de fournir à l'AREQ vos nouvelles coordonnées. Pour ce faire, il s'agit de contacter la réceptionniste de l'Association, par téléphone au 1 800 663-2408 ou au 418 525-0611, ou encore par courriel à areq@csq.qc.net

De plus, vous devez informer vos responsables de section soit :
Jacqueline Gauthier ou Réal Plourde pour Dolbeau-Mistassini-Normandin et les environs ;
Lise Tremblay ou France Tremblay pour St-Félicien;
Sylvain Brassard pour Roberval.
Cela nous aide beaucoup à tenir nos listes de membres à jour afin de vous acheminer toute l'information à laquelle vous avez droit.

Merci de votre collaboration.

Andrée Bouchard, présidente

Dates de tombée du journal le JASEUR pour 2015-2016

Je vous invite à écrire des articles pour le journal le Jaseur. J'aimerais que les membres s'intéressent au journal en produisant des articles; articles que vous devrez me faire parvenir en tout premier lieu.

Au cours de l'année 2015-2016, il y aura 3 publications.

Dates de tombée	dates de parution
20 octobre	30 octobre
2 février	23 février
4 mai	25 mai

L'an prochain, le premier journal 2016 paraîtra le **15 septembre** au lieu du 20 octobre. Préparez vos articles pour le 5 septembre 2016.

Donc, date de tombée, le 5 septembre 2016;
date de parution, le 10 septembre 2016.