

LE JASEUR



SECTEUR
LOUIS-HÉMON

FÉVRIER 2018

*L'AREQ, une
force pour la
société*



Dans ce numéro

<i>Mot du président</i>	3
<i>Avis de convocation</i>	4-5
<i>Une de nos membres honorée</i>	5
<i>L'AREQ , présente au Forum régional « Par notre propre énergie »</i>	6
<i>Partenaires pour l'avenir</i>	8
<i>La condition des hommes</i>	10
<i>Journée internationale des femmes du 8 mars 2018</i>	11
<i>Comité sociopolitique</i>	12
<i>Information retraite</i>	13
<i>Des déjeuners animés à Roberval</i>	15
<i>Messe de la Souvenance à Mashteuiatsh</i>	16
<i>Qui était Laure Gaudreault?</i>	17
<i>Répertoire des adresses courriels</i>	18
<i>Cela pourrait bien vous intéresser...</i>	19
<i>Bourse AREQ pour la formation Région 02, (2017-2018)</i>	20
<i>Détente</i>	22
<i>Info utiles</i>	23

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!

Quand vient le temps de préparer le « mot du président », c'est toujours un peu le syndrome de la page blanche.

De quoi vais-je leur parler ? De la température? Non, je laisse ça aux médias, qui ne cessent de nous casser les oreilles avec le facteur éolien ou la tempête qui s'annonce.

Nous entamons déjà la deuxième moitié de l'année. Tout passe si vite! Après les mois de décembre et de janvier plutôt calmes pour la majorité d'entre nous, il est temps de recommencer notre bénévolat. Le conseil sectoriel continuera à vous proposer des activités intéressantes. Votre participation est importante et elle démontre le dynamisme des membres de notre association. C'est aussi une belle source de motivation pour les organisateurs. Tout ce qui vous sera proposé, est en lien direct avec notre plan d'action, adopté et travaillé au sectoriel depuis l'automne dernier.

Dans le présent bulletin sectoriel, je vous demande de porter une attention particulière aux avis de convocation de nos deux assemblées : sectorielle et régionale. Faisons notre possible pour y assister, car celles-ci ont lieu dans le secteur Louis-Hémon. Ce sera, comme d'habitude, une belle occasion d'avoir un portrait complet de ce qui s'est passé au cours de l'année.

Aussi, dans ce présent numéro, nos responsables de comités nous informent sur des dossiers d'actualité.

Je profite de l'occasion pour remercier Guy-O Bonneau, de Dolbeau-Mistassini. Il accompagnera Marc-Antoine Dufour, responsable du

comité Environnement et devient le porte-parole pour le secteur Dolbeau-Mistassini-Normandin.

Je vous invite à continuer à participer à nos activités, même si nous savons que la plupart de nos membres sont des parents, des grands-parents, des voyageurs, des proche-aidants et j'en passe. Personne n'a à se justifier pour sa non-participation à l'une ou l'autre des activités proposées. Nos membres ont souvent un agenda assez chargé. Bonne lecture!

Sylvain Brassard, président

Avis de convocation

Assemblée générale AREQ – Secteur Louis-Hémon

Le président du conseil sectoriel Louis-Hémon, monsieur Sylvain Brassard, a le plaisir et l'honneur de vous convoquer à l'assemblée générale annuelle qui aura lieu

***Mercredi, 25 avril 2018 à 10 heures
à l'Hôtel du Jardin de St-Félicien***

Un projet d'ordre du jour vous sera remis sur place.

Après la réunion, pour ceux et celles qui le désirent, un dîner sera servi au coût de 10\$.

Un rappel vous sera transmis par réseau téléphonique et/ou courriel plusieurs jours avant la date de l'événement.

Votre présence est importante.

Une de nos membres honorée

L'AREQ secteur Louis-Hémon veut rendre hommage à madame Michèle Claveau, de Roberval. Avant Noël, Michèle a reçu la médaille de l'Assemblée nationale pour son implication dans la communauté robervaloise.

En effet, depuis 25 ans, elle œuvre à la société St-Vincent-de-Paul et aussi depuis 15 ans au « Noël de tout le monde ».

Elle était agréablement surprise et très heureuse de recevoir cette médaille des mains du premier ministre, monsieur Philippe Couillard.

Notons que Michèle fut également bénévole à l'AREQ Louis-Hémon (section Roberval) pendant plus de 15 ans.

De la part des 637 membres du secteur Louis-Hémon, **FÉLICITATIONS!!!**



Avis de convocation

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE

du SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

La présidente du conseil régional de l'AREQ, madame Francine Tremblay, convoque tous les membres de la région à l'Assemblée générale annuelle qui aura lieu le

Judi, 17 mai 2018

à l'Hôtel Château Roberval

Un projet d'ordre du jour vous sera remis avant la réunion qui débutera à 10h.

Pour les personnes qui le désirent, un dîner sera servi au coût minime de 10\$.

Votre présence et votre participation sont des signes de vitalité de notre organisation.

Un rappel vous sera transmis par le réseau téléphonique et/ou courriel, plusieurs jours avant la tenue de l'événement.

L'AREQ , présente au Forum régional: « Par notre propre énergie »

Des représentants de notre association se sont présentés à ce forum pour entendre les différents conférenciers et mettre à jour nos connaissances et préoccupations relatives à la protection de l'environnement. Au-delà des conférences, nous avons eu l'occasion d'émettre nos suggestions et d'aider à prioriser certaines actions dans notre région.



Quelques faits saillants :

Il y a dix ans, on évaluait que ce serait en 2030 que serait atteint le point de rupture entre les besoins en pétrole et les ressources disponibles. L'arrivée des gaz de schiste a déplacé cette date à 2040. Donc, à compter de cette date, le pétrole se fera beaucoup plus rare et les prix seront donc à la hausse.

Les solutions face à cette situation sont :

- Réaliser un meilleur aménagement du territoire urbain.
- Développer d'autres sources d'énergie que l'électricité, particulièrement notre grand potentiel en énergie solaire. Le solaire dépassera dans les prochaines années l'énergie éolienne et cela sur le plan mondial.



M. Pierre-Olivier Pineau, conférencier, titulaire de la Chaire de gestion du secteur de l'énergie aux HEC, mentionne les éléments suivants concernant la diminution de gaz à effets de serre (GES) :

Le Québec atteint presque ses cibles mais pas le Canada. Le Québec réalise ses standards grâce à son électricité. Cependant, il y a une forte augmentation des ventes de camions légers et de VUS et l'auto électrique tarde à s'installer.

Si on regarde le comportement des québécois et notre performance ne résultant pas d'un effort collectif, serons-nous capables de le faire lorsque la situation l'exigera?

80% de notre consommation de pétrole est reliée au transport : 40% au transport des marchandises et 40 % au transport des passagers. Avec le commerce en ligne, ce sera difficile de diminuer notre consommation de transport de marchandises.

M. Pineau a aussi souligné notre problème de gouvernance au Québec relatif à notre gestion de l'énergie: Plusieurs ministères (transport, énergie et ressources, environnement, affaires municipales, etc.) sont à l'œuvre sans vraiment de concertation. C'est possible d'être plus efficace à moindre coût.

Nous avons eu aussi la présentation du projet de mise en place de transport collectif dans la MRC Domaine-du-Roy, qui vise à mettre autour de la même table le transport scolaire, le transport adapté et les municipalités.. À suivre dans les prochains mois.

En résumé, une journée fort intéressante et j'étais fier de la présence de l'AREQ à cette consultation.

Marc-Antoine Dufour,
Comité de l'environnement
Secteur Louis- Hémon

*Le comité régional vous prépare
une journée thématique
« Terre et Mer »
Le 11 avril à Alma*

Partenaires pour l'avenir

Dans le cadre de la Journée internationale des hommes, sous le thème « **Partenaires pour l'avenir** », s'est tenue le 17 novembre dernier à Alma, une activité qui fut grandement appréciée par les nombreuses personnes présentes. Soulignons que pour une première fois, les femmes ont pris part au brunch et à la conférence, une idée du comité organisateur, appréciée de tous.



En plus de rechercher des habiletés d'un bon orateur pour notre thème, idéalement un retraité ou une retraitée de l'AREQ, le comité avait comme but d'identifier une personne étant en mesure d'intégrer, dans l'ensemble de ses réalisations, deux à trois générations comme des **Partenaires pour l'avenir**. Nous étions très heureux d'accueillir monsieur Daniel Gagnon, propriétaire du Zoo de Falardeau, un homme très généreux, sympathique, reconnu pour supporter les jeunes dans leur orientation et leur projet de vie et bien sûr, fier de ses expériences et de l'entreprise familiale.

Dès le début de sa conférence, il a relaté ses premières expériences de travail comme ingénieur minier. Très tôt par la suite, son intérêt pour les sciences et particulièrement pour la chimie lui a permis de poursuivre son travail jusqu'à sa retraite comme professeur au secondaire. On a compris rapidement, à travers son vécu d'enseignant et ses nombreuses anecdotes racontées sur ses anciens élèves ou ses ex-collègues de l'éducation, que l'humain et la famille ont été au centre de ses valeurs fondamentales.

Avec le temps et au-delà de la matière enseignée, M. Gagnon a pu créer des liens particuliers avec les élèves en quête de sens et les aider à s'adapter ou à s'ouvrir à de nouvelles visions. Également, ses quelques histoires sur son écoute de collègues qui, à l'époque, faisaient face à des situations difficiles, ont témoigné de ses belles capacités humaines. S'est ajouté aussi un commentaire spontané d'un participant qui a tenu à citer sa propre expérience éprouvante vécue au travail et qui, avec le support de monsieur Gagnon, s'est avérée heureusement surmontable.

Au cours de sa carrière d'enseignant, monsieur Gagnon a démarré avec sa conjointe, Suzie Girard, l'implantation d'une ferme bovine de premier plan, à Falardeau. Par la suite, fort de son expérience et de sa confiance envers les membres de sa petite famille, monsieur Gagnon bâtit, en 2009, les bases d'un centre d'observation de la faune et d'interprétation de l'agriculture qui, par la suite, viendra en aide aux animaux en détresse et finalement vers un zoo, le Zoo de Falardeau.

Selon cet entrepreneur visionnaire, le développement de l'entreprise a été rapide et connaît encore, à ce jour, un franc succès. Ses enfants ont toujours étroitement collaboré à l'aventure et maintenant, ils sont fiers d'être partenaires, de transmettre eux aussi à une autre génération et de bâtir pour l'avenir. En effet, ses petits-enfants sont heureux et fiers d'exécuter des tâches qu'ils ont vu effectuer au zoo par leurs parents et grands-parents; la relève de l'entreprise familiale est bien assurée.

Tout au long de la présentation, monsieur Gagnon est revenu fréquemment à des exemples où des employés s'étaient éveillés à leurs talents et leurs capacités, grâce à l'atmosphère de confiance et de respect mutuel. Finalement, il nous a partagé, à quelques reprises, comment il a su faire travailler en équipe des jeunes aux personnalités et formations différentes (préposés à l'accueil, guides, techniciens, administrateurs, biologistes, vétérinaires et autres) qui partagent un intérêt commun et veulent assurer la continuité d'une entreprise familiale bien établie.

De nombreuses questions à la fin de la conférence ont démontré l'intérêt des participants à l'endroit des expériences et anecdotes de monsieur Gagnon. Des applaudissements chaleureux et répétés ont certes témoigné de la grandeur de l'homme, fier de ses réalisations et partenariats intergénérationnels.

Régis Martel
Comité des hommes
Secteur Louis-Hémon

En bref.....La condition des hommes

Au cours de mes recherches sur le Web, j'ai trouvé cet article que je m'empresse de vous partager.

Mener une vie saine et vieillir en santé ne se limitent pas toujours à l'alimentation, à l'exercice et au tabagisme. Une étude réalisée auprès d'hommes âgés et vieillissants a révélé que le maintien d'activités sociales, productives et physiques contribue à réduire les symptômes de dépression, les incapacités, la maladie cognitive et les maladies cardiovasculaires et à prolonger l'espérance de vie.

Voici trois types d'activités qui contribueraient au vieillissement en santé des hommes, selon une étude publiée dans le *Journal of Men's Health* :

Activités sociales : Il semble que les liens sociaux — amis, famille, activités religieuses ou passe-temps collectifs — soient des facteurs de longévité. Selon une étude sur le vieillissement des hommes, ceux qui ne bénéficiaient pas de soutien social ou n'évoluaient pas dans un cadre social, présentaient un risque plus élevé de souffrir de maladies graves ou de décéder, souvent des suites d'un AVC ou d'une maladie cardiovasculaire.

Activités productives : La productivité est une notion relative, mais, dans ce contexte, on pourrait la définir comme « toute activité, rémunérée ou non, destinée à produire des biens ou des services ou à contribuer au bien collectif ». ¹ Autrement dit, bénévole ou rémunérée, la participation à des activités productives vous protège contre la maladie cognitive ou le déclin des capacités cognitives. Elle contribue aussi à la longévité. Le sentiment d'utilité aux autres pourrait ici jouer un rôle bénéfique.

Activités physiques : Sans surprise, l'activité physique est bénéfique. Le vieillissement est souvent associé à une baisse de la pratique d'activités physiques et à une sédentarité plus grande (qui accroît les risques d'invalidité, de maladie et de décès). Or, chez les hommes plus âgés, on a observé que l'activité physique diminue de façon générale les risques de maladie, améliore la force musculaire et l'endurance, réduit les symptômes de dépression et contribue à la santé et au mieux-être physique et mental. L'activité physique aide aussi à prévenir la perte de la **masse musculaire** et des fonctions liées à l'âge.

Pour obtenir davantage d'informations sur les **activités** physiques qui pourraient vous être bénéfiques, consultez votre médecin de famille.

Régis Martel, responsable du Comité des hommes, secteur Louis-Hémon

Journée internationale des femmes du 8 mars 2018

Le thème de cette année « **FÉMINISTES TANT QU'IL LE FAUDRA!** » fait écho à tous les rebondissements que nous avons vécus cette année. Nos revendications sont toujours d'actualité mais il est aussi important, lors de cette journée, de témoigner et de se réjouir de l'apport des femmes dans nos quotidiens.

Ainsi, dans la section de St-Félicien, les femmes de l'AREQ se joignent à d'autres organismes, chapeautés par le Centre de femmes La Source, afin de célébrer dans la solidarité et dans la joie cette journée. À titre d'information, nous aurons un souper suivi d'un spectacle (témoignage-chanson) avec madame LAURENCE JALBERT. Le tout se déroulera au Cégep de St-Félicien (salle Azimut).

Bonne journée du 8 mars à toutes les femmes et particulièrement aux femmes de l'AREQ.

Angèle Bolduc, responsable régionale du comité des femmes.



8 mars : Journée internationale des femmes

Chaque année, le 8 mars, c'est le moment de mettre sur la place publique :

*la lutte contre la discrimination
les revendications sociales et économiques
les conditions de travail des femmes.*

Depuis la création de la Journée internationale des femmes, l'objectif est demeuré le même : l'obtention par les femmes de leurs droits légitimes.

Ce sont principalement des groupes de femmes, les syndicats et les groupes communautaires qui contribuent à faire de cette journée un événement annuel au Québec, comme partout à travers le monde.

D'où vient l'idée d'une telle journée?

L'idée d'une journée internationale des femmes a germé au tournant du XXe siècle, dans le terreau d'un mouvement pour la participation égale des femmes à la société qui, lui, était bien amorcé.

La première journée de la femme a été célébrée le 19 mars 1911 en Autriche, au Danemark, en Allemagne et en Suisse. Ce jour-là, plus d'un million de femmes et d'hommes ont exprimé leur appui à la cause en participant à des manifestations. Entre 1913 et 1917, les femmes d'autres nations européennes ont emboîté le pas.

Au fil du temps, la journée de la femme a gagné en reconnaissance. L'Organisation des Nations Unies (ONU) a contribué à son rayonnement en désignant 1975 **Année internationale de la femme** et en adoptant deux ans plus tard, en 1977, une résolution désignant officiellement le 8 mars **Journée internationale des femmes**. Aujourd'hui, la Journée internationale des femmes est célébrée le **8 mars** dans un grand nombre de pays, dont le Canada et certains en ont même fait un jour férié.

Chaque année, la semaine et la journée du 8 mars sont l'occasion d'évaluer le progrès de l'égalité entre les sexes ainsi que de reconnaître l'apport des femmes d'hier et d'aujourd'hui au Canada et dans le monde.

Source : Conseil du statut de la femme

***Andrée Bouchard, Comité des femmes
secteur Louis-Hémon***

Comité sociopolitique

Le 11 décembre 2017 se tenait à Alma une réunion du comité sociopolitique.

Nous avons passé en revue différents dossiers sociopolitiques d'actualité faisant l'objet d'un suivi et de nombreuses interventions de l'AREQ nationale. Au niveau régional, nous avons retenu « La perte d'autonomie et milieu de vie », parmi les thèmes analysés : les soins de fin de vie, les frais accessoires, la réforme du mode de scrutin, le projet de loi 115 visant la lutte pour contrer la maltraitance chez les aînés.

Nous avons répertorié, dans les cinq secteurs de la région, le processus administratif de la perte d'autonomie et les différentes ressources qui y sont associées. Nous avons en notre possession le registre des résidences privées pour aînés de la région Saguenay-Lac-Saint-Jean et une production de la FADOQ régionale intitulée: « L'Aidant, outil de référence pour les proches aidants d'aînés ».

À notre prochaine rencontre, un projet de plan d'action sera étudié et après son élaboration, nous vous informerons de son contenu.

***Jean-Roch Laprise, Responsable du Comité sociopolitique
Secteur Louis-Hémon***

INFORMATION RETRAITE

Prenons soin de notre RREGOP, il est le meilleur véhicule pour assurer une sécurité financière pour la retraite des personnes ayant œuvré dans le secteur public et parapublic. C'est pourquoi il est primordial de prendre soin de notre régime de retraite et de s'assurer



qu'il remplit son rôle adéquatement. Pour cela, l'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits de ses membres. Les retraités sont des grands contributeurs dans toutes les sphères de la société y compris au niveau économique. C'est pourquoi il est primordial de maintenir notre pouvoir d'achat une fois retraité.

Indexation

Parlons maintenant indexation : nous savons tous que notre rente est indexée, mais pas trop comment. La méthode de calcul est la suivante :

- 1.- Les années cotisées avant le 1 juillet 1982 : la portion de rente est indexée 100% selon le TAIR (taux d'augmentation de l'indice des rentes)
- 2.-Les années cotisées entre le 1 juillet 1982 et le 31 décembre 1999 : indexées selon le TAIR moins 3 %
- 3.- Les années cotisées depuis le 1 janvier 2000 : la portion de rente est indexée selon la plus avantageuse des deux formules suivantes : 50% du TAIR ou TAIR moins 3%

Votre rente de retraite du RREGOP sera donc indexée chaque année mais pas entièrement, donc elle ne suivra pas l'augmentation du coût de la vie. Notre régime de retraite est en santé, en effet, le taux de capitalisation du RREGOP est de 103.7% en 2016. Cela signifie que selon les prévisions actuarielles, la caisse des participants du régime contient plus que les fonds nécessaires pour verser sa part de rente de retraite aux personnes retraitées actuelles et futures.

Perte de pouvoir d'achat des retraités.

L'écart entre la rente partiellement indexée et le coût de la vie représente la perte du pouvoir d'achat. En réalité, pour certaines personnes qui prennent leur retraite ces années-ci, la rente de retraite pourrait être indexée aussi peu qu'un quart du TAIR et non pas entièrement. Cette perte de pouvoir d'achat sera cumulative, car elle affectera le calcul de l'indexation de votre rente l'année suivante et ainsi de suite. Ainsi, votre rente ne suivra pas l'augmentation du coût de la vie, au contraire, elle s'en éloignera d'année en année et de plus en plus.

Source : publication de l'AREQ rédigé par Mme Johanne Freire

Camil Boily, responsable régional du comité de la retraite

Des déjeuners animés à Roberval

Nous avons eu le plaisir de recevoir, l'automne dernier, deux conférencières lors des déjeuners mensuels de la section Roberval.

Mme Claudette Martel, enseignante à la retraite, auteure du livre ***Les enfants de Val-Jalbert***. Fille du dernier maire de Val-Valbert, elle a recueilli les témoignages et photographies auprès des nombreuses familles ayant résidé dans ce « village fantôme ».

enfinclaudette@hotmail.com

(418) 275-4015



Mme Virginie Tanguay, est une artiste peintre, écrivaine et naturaliste passionnée. Elle peint à l'aquarelle depuis l'adolescence. Également auteure, elle présente en images et en mots des éléments du folklore québécois. Elle signe la collection ***Artéfacts, Récits et aquarelles du Québec***, publiée chez Édition.

tanguayaquarelle@hotmail.com

Messe de la Souvenance à Mashteuiatsh

Le comité organisateur de la section Roberval a été très heureux de la réponse des membres du secteur Louis-Hémon et du public en général, lors de la célébration le 7 novembre dernier de la messe de la Souvenance, à l'église Sainte Kateri Tekakwitha de Mashteuiatsh.

En mémoire de dix membres décédés au cours des quinze derniers mois, dans le secteur Louis-Hémon, l'abbé Fernand Lessard a célébré la messe, sous le thème « **Des traces de pas** », devant plus de cent vingt-cinq participants. Des artistes, chanteurs, pianiste, flutiste ont charmé l'assistance par l'interprétation de pièces musicales. Le comité a, de plus, intégré à la célébration des symboles, des lectures, des poèmes et extraits de textes à saveur amérindienne. S'est ajoutée au grand bonheur des fidèles présents, la prière chantée du Notre-Père en langue innue.

Le groupe était invité par la suite à partager un succulent repas, à la salle communautaire à proximité de l'église, face au majestueux lac-Saint-Jean.

Cette journée commémorant nos membres de l'AREQ décédés demeurera inoubliable pour les familles des défunts et pour la plupart des personnes présentes. Ce fut en résumé un réel succès.

Le comité organisateur:

Camil Boily

France Guay

Régis Martel

Lise Simard

Claudette Villeneuve



Qui était Laure Gaudreault?

Née à Clermont dans Charlevoix en 1889, Laure Gaudreault devient institutrice dans son milieu. Elle est la fondatrice de la C.I.C. (Corporation des instituteurs et institutrices catholiques de la province de Québec) devenue CEQ et CSQ par la suite. La Centrale regroupe aujourd'hui 200 000 membres.



En 1961, elle recrute 295 personnes retraitées pour former le noyau de l'AREQ (elle en est présidente jusqu'en 1968).

La pauvreté frappe les retraités (es) de l'enseignement. Elle travaille fort pour obtenir une retraite décente à ceux et celles qui ont œuvré toute leur vie dans l'enseignement. Elle obtient gain de cause. Toutes les pensions sont relevées et indexées au coût de la vie.

Hier, Laure Gaudreault nous a fait sortir de l'ombre et trouver une place. Aujourd'hui, son souvenir nous appelle à pratiquer cette même tendresse envers celles et ceux qui nous regardent avec espoir.

L'AREQ a mis sur pied la fondation Laure-Gaudreault en 1990, poursuivant ainsi son œuvre.

Laure Gaudreault décède en 1975 à l'âge de 86 ans.

Source : site de l'AREQ

**Rachel DeGrandMaison, responsable FLG
secteur Louis-Hémon**

Répertoire des adresses courriels

Lorsque vous êtes devenus(es) membres de l'AREQ, on vous demandait d'inscrire votre adresse courriel. Il se peut qu'à ce moment-là, vous n'étiez pas branché à internet. Aujourd'hui, vous utilisez probablement le courrier électronique. Votre adresse courriel peut être la même depuis le début ou elle a été l'objet d'une modification.

Il est très important pour l'AREQ de rejoindre tous ses membres. Si, effectivement, il y a eu des changements, il est nécessaire pour l'association d'en être avisée. De plus en plus d'informations vous seront bientôt transmises par ce moyen de communication. Dans un avenir assez rapproché, notre bulletin sectoriel « **Le Jaseur** » pourra vous être livré par courriel, si vous le désirez. Ce sera une procédure normale, si on veut faire notre petit geste pour la protection de l'environnement.

Options

1. Appeler à l'AREQ au **1-800-663-2408**. La téléphoniste, madame Luce Laverdière se fera un plaisir de vous répondre et d'apporter les modifications nécessaires

Ou

2. M'envoyer votre nouvelle adresse ou adresse modifiée à brassard.sylvain@gmail.com et je ferai le nécessaire pour vous.

L'AREQ nationale a sa page

Facebook



L'AREQ nationale a maintenant sa page Facebook. Celle-ci permet aux membres d'être informés rapidement sur les différents dossiers.

Pour vous y inscrire : facebook.com/monareq et cliquez sur « J'aime ».

Cela pourrait bien vous intéresser...

Un programme de l'Ambulance St-Jean est offert gratuitement aux différents organismes du Québec.

C'est un atelier de formation incontournable sur la « **Sécurité des aînés à domicile** ». D'une durée de deux heures et demie à trois heures, l'atelier touche les éléments suivants :

- Les **ressources** à la disponibilité des aînés et de leurs proches aidants.
- La **prévention de chutes**, la cause la plus importante de décès prématurés et d'accidents.
- La prévention des accidents et pouvoir donner des **soins d'urgence de base** (en cas de chute, d'étouffement, de brûlure ou d'empoisonnement) à domicile. Savoir utiliser un défibrillateur, apprendre les exercices pour cultiver le maintien de l'équilibre.
- La préparation pour les **situations d'urgence**.

Les démarches sont entreprises afin que cette formation puisse se donner dans notre secteur (Louis-Hémon). Si cela se concrétise, ces ateliers pourraient se tenir dans les deux premières semaines de mai.

D'autres informations sont à venir et vous seront données à l'Assemblée générale sectorielle du **mercredi 25 avril 2018**.



Bourse AREQ pour la formation

Région 02, (2017-2018)

Présentation générale

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50e 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 d'accroître le sentiment d'appartenance des membres de l'AREQ, de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés, de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue et d'assurer le rayonnement de l'Association.

Personnes admissibles

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans).

Les personnes élues au conseil d'administration de l'AREQ et les membres de leur famille ne peuvent soumettre leur candidature.

Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par :

- une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS);
- un organisme d'éducation populaire reconnu par le MELS, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité (MESS).

Bourses décernées

Les bourses sont décernées dans les dix régions de l'AREQ, en rotation, sur une base triennale :

- En 2017-2018 : régions 02, 04 et 10;

Dans chaque région, la somme de 1 200 \$ est répartie également entre les récipiendaires. Cependant, les bourses sont d'un minimum de 300 \$ et d'un maximum de 500 \$.

Dossier de participation

Les candidates et candidats doivent remplir le formulaire de mise en candidature . Il est disponible sur notre site Web à l'adresse suivante: <http://louis-hemon.areq.lacsq.org/>

Ce formulaire doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (maximum 250 mots) et une lettre de la personne directrice de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant la fréquentation à ladite formation.

Le formulaire et la lettre d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ **entre le 15 janvier et le 1er mars** de l'année au cours de laquelle la région d'appartenance de la ou du membre décerne des bourses.

Sélection et remise des bourses

La sélection des récipiendaires est confiée aux régions. La remise des bourses a lieu lors d'une assemblée générale régionale ou sectorielle. Les personnes récipiendaires doivent être présentes pour recevoir leur prix.

Réponses de la page 22

Réponses :1- souris/roussi 2-araignée/enrageai 3-niche/chien 4.- canard/cadran 5-singe/signe 6- pies/Pise 7- crabe/berça 8- présent/serpent 9-aigle/ agile 10- tigre/ giter 11.-rat/ art 12- rotule/ loutre.

Détente

LES ANAGRAMMES

Un anagramme est un mot que l'on obtient en changeant l'ordre des lettres qui forment un autre mot. Pouvez-vous résoudre les anagrammes ci-dessous? (indice : un des anagrammes de chaque phrase est un animal)

- 1.-La petite _____ au museau _____ court pour échapper au vilain chat.
- 2.- Quand je vis la toile _____ je m' _____ .
- 3.- Jean a construit une belle _____ pour son _____ Fido.
- 4.- Le _____ se sert d'un _____ pour voir l'heure.
- 5.-Le _____ a fait _____ à la guenon de venir le voir.
- 6.- Il y a beaucoup de _____ sur la tour de _____ .
- 7.-Un _____ , tenant son petit dans ses pinces se _____ toute la journée.
- 8.-J'ai offert un _____ à ce _____ à sonnettes.
- 9.-L' _____ est un oiseau de proie _____ .
- 10.-Qui a dit que le _____ de Bengal ne pouvait _____ ici.
- 11.- Le _____ ne connaît rien à l' _____ culinaire.
- 12.-Je me suis déplacé la _____ en poursuivant une _____ des rivières.

Informations utiles

Pour la mise à jour des informations utiles, nous vous invitons à aller sur le site de l'AREQ Louis-Hémon à l'adresse suivante : <http://louis-hemon.araq.lacsq.org/>

Site web de l'Areq: <http://araq.qc.net/>

A.R.E.Q. 1-800-663-2408

Courriel : info@araq.lacsq.org

A.R.E.Q. régionale Web : <http://araq.lacsq.org/qui-sommes-nous/regions/saguenaylac-st-jean-02/>

S.S.Q. (ass. coll.) 1-877-651-8080 ou Web : www.ssq.ca

Portail des aînés du Québec Web : www.aines.qc.ca

Sécurité des aînés Web : <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/safelive-securite/index-fra.php>

Programme Nouveaux Horizons pour les aînés 1-800-277-9915

Web : www.dsc.gc.ca

RAMQ 1-888-833-6962

RÉSAUT 1-800-363-6344

RRQ 1-800-463-5185

Retraite Québec 1-888-463-5533

Assistance médicaments 1-800-435-7999

Assistance voyage 1-800-465-2928 (Canada et U.S.A.)
1-514-286-8412 (Partout dans le monde)

Centre de ressources pour hommes Web :
www.autonhommie.org

SOS-écoute pour hommes 1-418-648-6464

Aide Abus Aînés 1-888-489-2287

Décès 1-855-395-2520

No de convention : **41799025** No de client : **7291046**

**Retournez à : Monsieur Sylvain Brassard
745, avenue Bergeron
Roberval, Qc
G8H 3L5**

Destinataire :