

LE JASEUR



SECTEUR
LOUIS-HÉMON

SEPTEMBRE 2018

*L'AREQ, une
force pour la
société*



Dans ce numéro

<i>Mot du président</i>	3
<i>Mot de la présidente régionale</i>	4
<i>Changement d'adresse postale, courriel, et numéro de téléphone</i>	5
<i>Liste des personnes nouvellement retraitées</i>	6
<i>Un peu d'histoire!</i>	7
<i>Modifications au régime d'assurance médicaments de la RAMQ</i>	8
<i>Calendriers d'activités des sections</i>	9 à 20
<i>Conférence régionale sociopolitique</i>	21
<i>La brèche du temps</i>	22
<i>Projet AREQ toujours en action, section Roberval</i>	23
<i>Membres du conseil sectoriel Louis-Hémon 2018-2019</i>	24
<i>Responsables des comités du secteur Louis-Hémon 2018-2019</i>	24
<i>Retraite Québec</i>	25
<i>Tirage au profit de la Fondation Laure-Gaudreault</i>	25
<i>Détente</i>	26
<i>Info utiles</i>	27

Équipe de production de ce numéro:
Claudette Villeneuve, Eric Camier .

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

L'année à peine terminée, voilà qu'une autre débute.

Il n'y a pas si longtemps, je cueillais des bleuets et je me suis mis à penser. Est-ce possible, nous sommes déjà rendus en septembre! Septembre, mois de la rentrée scolaire, mois de la reprise des activités, mois des conserves à préparer pour l'hiver, mois des nuits beaucoup plus fraîches. Ai-je besoin de continuer l'énumération pour vous faire prendre conscience que : Septembre, c'est un gros mois?

Dans cette deuxième année du triennat, l'AREQ continuera à défendre les dossiers prioritaires pour les personnes âgées, tout en espérant que cela donne le résultat escompté.

Dans le secteur Louis-Hémon, les personnes responsables des sections vous proposent, encore cette année, une série d'activités invitantes. Ces calendriers se retrouvent dans les pages centrales du présent bulletin. Je vous invite à les détacher et à conserver celle de votre section. Vous remarquerez que certaines informations sont incomplètes. Celles-ci vous seront transmises aux moments jugés opportuns, par téléphone ou par courriel.

Il va de soi que votre participation à ces activités s'avère essentielle pour l'organisation de l'AREQ. Par contre, nous savons très bien que plusieurs personnes retraitées de notre association sont des gens très occupés. Et c'est tant mieux!

Merci à toutes les personnes bénévoles s'impliquant dans notre secteur. Votre travail s'avère d'une très grande importance.

Prenez le temps de feuilleter ce numéro. Il est préparé spécialement pour vous.

On se voit bientôt!

Sylvain Brassard, président

Mot de la présidente régionale

Vous conviendrez que la publicité pour la rentrée scolaire est un bon indice pour le début des activités de l'AREQ. Je suis prête pour débiter la deuxième année de ce mandat. Je profite de l'occasion pour vous remercier de votre présence à l'assemblée régionale, vous étiez nombreux et ceci est la preuve de votre intérêt à la bonne marche de votre association. Je continuerai à mettre temps et énergie à soutenir les secteurs.

Cet automne, plusieurs projets et activités régionales attireront votre attention.

Dès le 8 septembre, les secteurs de Chicoutimi-Valin et De La Jonquière invitent leurs membres et amis à participer à une marche. Cette activité bénéfique pour la nouvelle Maison des soins palliatifs du Saguenay est une première.

Nous avons voulu nous impliquer, car cela est en lien avec les intérêts de nos membres et de leurs proches malades en fin de vie qui peuvent profiter gratuitement d'un endroit calme, empreint de chaleur humaine et de dignité.

Les 26 et 27 septembre, Mme Johanne Freire, personne-ressource de l'AREQ, fera avec vous un tour d'horizon de vos assurances collectives et de l'assurance médicament du régime public (RAMQ).

Le 17 octobre, le comité d'Action sociopolitique vous invite à une conférence donnée par Mme Martine Nepton, le sujet : « **Rester à domicile est-ce possible?** »

Nous n'oublions pas les élections, les personnes du Conseil Régional iront rencontrer les députés afin de leur poser certaines questions sur ce que leur parti a à offrir aux personnes âgées.

Comme d'habitude, je vous invite à visiter votre site web, l'infolettre de l'AREQ pour les dossiers en cours au National, à surveiller tous les avis et invitations de votre secteur et à participer aux activités.

L'AREQ toujours présente pour vous informer et défendre les droits des âgés!

Bonne année!

Francine Tremblay, présidente région 02

Changement d'adresse postale, courriel, et numéro de téléphone

Il est très facile, pour vous, de faire votre changement d'adresse, de numéro de téléphone ou de courriel en allant sur le site « areq.qc.net » et de 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. (celui-ci est inscrit sur l'étiquette d'envoi du Jaseur)

Bienvenue aux personnes nouvellement retraitées du secteur Louis-Hémon

*Martin Bernier, St-Eugène
Céline Bhérier, Albanel
Paulette Bilodeau, St-Félicien
Diane Boivin, St-Félicien
Serge Bolduc, St-Félicien
Serge Bouchard, St-Félicien
Louise Boutin, St-Félicien
Rita Boutin, Dolbeau-Mistassini
Gabrielle Charbonneau, Dolbeau-Mistassini
Marie Côté, St-Prime
Jacques Desbiens, Dolbeau-Mistassini
Francine Delisle, St-Prime
Jacqueline Delisle, St-Félicien
Christiane Dubois, Dolbeau-Mistassini
Pierre Fraser, La Doré
Jocelyn Gagné, Ste-Jeanne-d'Arc
Patricia Gauthier, Québec
Roch Larouche, Roberval
Chantal Mailhiot, St-Félicien
Judith Pelchat, Dolbeau-Mistassini
Carole Plourde, Albanel
Bernard Sénéchal, Normandin
Marcial St-Gelais, Girardville
Carole Tremblay, St-Félicien
Lisanne Tremblay, Roberval*

**Bonne retraite!
Qu'elle soit longue et belle!**

Un peu d'histoire!

Voici un sujet qui pourrait vous intéresser à la veille des élections :

En quelle année les Québécoises ont-elles obtenu le droit de vote?

Réponse:

En **1940**, après 14 années d'efforts au cours desquelles des féministes se sont rendues annuellement à Québec pour l'exiger, les Québécoises obtiennent le droit de vote et le droit d'éligibilité au provincial. Le **projet de loi 18**, présenté par Adélard Godbout, dans la foulée de son engagement électoral, est adopté le **18 avril, à 67 voix contre 9** à l'assemblée législative. Le projet de loi est adopté le **25 avril** par le conseil législatif.

Information supplémentaire :

De 1922 à 1940, 14 projets de loi portant sur le suffrage féminin ont dû être déposés avant que les femmes n'aient gain de cause.

Le 24 mai **1918**, toutes les Canadiennes de 21 ans ou plus obtiennent le droit de vote **aux élections fédérales**, et ce, même si elles n'ont pas encore **le droit de vote dans leur province**.

Sources: www.paricilademocratie.com/survoler)
www.histoiredesfemmes.quebec/)

Andrée Bouchard, responsable du comité des femmes, secteur Louis-Hémon, assistée de Gisèle Gauthier (section St-Félicien)

RÉGIME D'ASSURANCE MÉDICAMENTS DE LA RAMQ

Les nouveaux taux du régime d'assurance médicaments de la RAMQ sont maintenant connus.

Vous remarquerez que la prime annuelle subit une diminution cette année alors que les taux de la franchise, de la coassurance ainsi que de la contribution maximale annuelle ont augmenté.

Taux en vigueur le 1^{er} juillet 2018 :

Prime annuelle (lors de la déclaration de revenu)
Cotisation payée à Revenu Québec dans votre déclaration de revenus
De 0 \$ à 616 \$ par personne, selon votre revenu familial net (était 0 \$ à 667 \$)

À la pharmacie

Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution maximale
Montant fixe payé lors de vos 1 ^{ers} achats du mois 19,90 \$ (était 19,45 \$)	Pourcentage du coût des médicaments couverts que vous payez, une fois la franchise soustraite 34,9 % (était 34,8 %)	Montant maximal à payer pour les médicaments couverts <ul style="list-style-type: none"> • Par mois : 90,58 \$ (était 88,83 \$) • Par année : 1 087 \$ (était 1 066 \$) Exception pour les personnes de 65 ans ou plus qui reçoivent un supplément de revenu garanti au taux de 1 % à 93 % <ul style="list-style-type: none"> • Par mois : 53,16 \$ (était 52,65 \$) • Par année : 638 \$ (était 632 \$)

Veuillez noter qu'un article contenant de plus amples détails sur le sujet sera publié dans l'édition de l'automne du magazine *Quoi de Neuf*.

Conférence régionale sociopolitique

Le **17 octobre 2018** se tiendra une **conférence régionale**, organisée par le comité sociopolitique.

Elle aura lieu à l'**Hôtel Universel, Alma, salle Piékouagami**.

La conférencière invitée sera **Mme Martine Nepton**, directrice du programme soutien à l'autonomie des personnes âgées.

Sous le thème « *Rester à domicile... Est-ce possible?* » madame Nepton tracera un portrait démographique de la région, afin de comprendre le contexte des changements actuels dans le réseau de la santé puis s'attaquera au mythe persistant que vieillissement va forcément de pair avec perte d'autonomie. En expliquant en quoi consiste le **Programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées**, ses orientations ainsi que les différents services qui y sont rattachés, elle mettra en lumière les mécanismes du soutien à domicile, du repérage à la prestation de soins et autres services.

L'horaire sera le suivant:

13h30 Mot de bienvenue et présentation de la conférencière.

13h45 Début de la conférence

14h30 Pause café + galettes

14h50 Suite de la conférence

15h15 Période de questions et tirage des prix de présence.

Le prix d'entrée sera **\$ 5.00 pour tous**, membre ou non-membre.

Les billets seront disponibles auprès de votre responsable sectoriel et auprès de votre responsable socio-politique **Jean-Roch Laprise** (418-679-0507) et **Sylvain Brassard** (418-275-5737).

Merci de votre participation active et au plaisir!

Jean-Roch Laprise, comité sociopolitique secteur Louis-Hémon

LA BRÈCHE DU TEMPS

Une faille dans le temps

L'histoire est la connaissance et le récit des événements du passé, des faits relatifs à l'évolution de l'humanité. C'est la grande histoire, l'histoire générale. Nous l'apprenons dans les livres. Trop souvent, nous oublions la petite histoire, l'histoire de nos ancêtres, de nos bâtisseurs. La petite histoire forge notre identité, construit notre personnalité. Il est primordial de savoir d'où l'on vient, pour savoir où l'on va.

Le projet « La brèche du temps » a été créé par un groupe de personnes de l'AQDR de Saint-Félicien. Le but de « la brèche du temps » est de créer un pont intergénérationnel avec l'histoire d'ici, basée sur notre histoire locale. À deux occasions, j'ai participé à la mise sur pied d'un projet de correspondance entre les témoins de passé et des jeunes élèves. Celui-ci a pour but de faire connaître et partager la vie, l'histoire des gens d'ici : NOTRE HISTOIRE.

L'aventure commence par une visite du site historique. En septembre 2011, c'était le Moulin des pionniers, La Doré et en 2016 le site historique de Val-Jalbert. Dans le cadre d'un cours ou d'une sortie scolaire, les jeunes visitent le site. Plusieurs correspondants sont présents, mais les élèves ignorent que ceux-ci leur écriront. Pour les jeunes, nous sommes des touristes.

Les correspondants cherchent des bribes d'histoire à raconter, les vrais noms des personnes de cette époque, leur vie. Pour le Moulin des pionniers, la correspondance se déroulait de 1910 à 1945 et pour le site historique de Val Jalbert c'était de 1902 à 1935.

Après la visite du site, une boîte aux lettres vieillotte apparaît dans la classe. Il y a une brèche dans le temps, une faille. La lettre est signée par la postière du temps. C'est le ou la professeur(e) qui fait la lecture. La MAGIE opère. La postière livre des lettres de 1902, ensuite 1921 et enfin 1935.

Les correspondants recevront une réponse personnelle à chaque lettre envoyée. Chaque adulte qui personnifie une personne du passé est jumelé à un jeune.

En plus, les enfants recevront une carte de vœux et un bas de Noël contenant une orange, comme à l'époque de 1921. En plus de tout cela, deux bulletins d'actualité, de périodes différentes, sont placés dans la boîte aux lettres et sont à la disposition des enfants. Ils peuvent les lire dans les temps libres.

Le voile se lève sur le mystère au mois de mai. Les élèves rencontrent leur correspondant. Ils visitent une exposition d'objets anciens et participent à un dîner intergénérationnel. Ce projet d'écriture, c'est aussi le plaisir d'écrire, de lire, de découvrir, de connaître et d'apprécier ce qui a été fait par les générations passées. Mettre en contact deux générations : les aînés et les jeunes. Une façon intéressante de découvrir la petite histoire de chez nous : NOTRE HISTOIRE et donner le goût de visiter d'autres sites historiques.

Ursule Garneau, Roberval

Projet AREQ toujours en action section Roberval

À l'automne 2018, on vous offrira l'occasion de vous remettre en forme avec une session de cours d'Essentrics. **Ces cours consistent à faire des étirements dynamiques, du renforcement musculaire par des mouvements fluides exécutés avec de la musique.** Ils vous permettront d'améliorer l'ensemble de votre force et de votre flexibilité, tout cela en douceur.

Mme Guylaine Gagné animera ces rencontres dans une salle au **gym Vita Forme à Roberval**, en raison d'une heure par semaine, **pendant 10 semaines, au coût de 80\$.**

Ils commenceront le mercredi 10 octobre, de 10 h à 11 h, pour se terminer le mercredi 12 décembre. Chaque groupe peut contenir au maximum 8 personnes mais s'il y avait plus de membres intéressés, il serait possible de rajouter un autre groupe de 9 h à 10 h

Alors, si cela vous intéresse, veuillez me contacter :

Responsable du projet : madame Camille Boily, (418) 275- 4257

N.B. Premiers arrivés, premiers servis. Cette offre s'adresse aux membres de l'AREQ, seulement.

Membres du conseil sectoriel Louis-Hémon 2018-2019

Présidence : Sylvain Brassard, 745 avenue Bergeron, Roberval, Qc G8H 3L 418-275-5737 brassard.sylvain@gmail.com	1^{ère} vice-présidence : France Tremblay, 1307 chemin de la Pointe, St-Félicien, Qc G8K 3G3 418-679-0507 francetrem@hotmail.com	2^{ème} vice-présidence : Régis Martel 1720 Boul. de l'Anse, Roberval, Qc G8H 2N1 418-275-0126 remartel@hotmail.com
Trésorerie : Camil Boily 916 rue Harvey, Roberval, Qc G8H 1V5 418-275-2212 camilboily@bell.net	Secrétariat: Andrée Bouchard 882, rue Hébert, Desbiens, Qc GOW 1N0 581-817-0103 andbou214@gmail.com	Personne conseillère : Gisèle Boucher 1829 route St-Eusèbe St-Félicien, Qc G8K 2N9 418-679-7129 gisele19@outlook.fr

Personne-ressource pour la section
Dolbeau-Mistassini/Normandin

Suzanne Leclerc
 921 rue des Érables
 Dolbeau-Mistassini, Qc G8L 1B9
 418-276-3782
sleclerc53@outlook.com

Responsables des comités du secteur Louis-Hémon 2018-2019

Action sociopolitique : Jean-Roch Laprise	jeanrochlaprise@hotmail.com
Assurances : Gisèle Boucher	gisele19@outlook.fr
Comité des femmes : Andrée Bouchard	andbou214@gmail.com
Comité des hommes : Régis Martel	remartel@hotmail.com
Responsable régional Comité Retraite : Camil Boily	camilboily@bell.net
Site web et « Le Jaseur » : Eric Camier	gocamier@gmail.com
Environnement et développement durable: 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	brassard.sylvain@gmail.com

Retraite Québec

Retraite-Québec a publié la mise à jour de l'évaluation actuarielle du REGOP au 31 décembre 2017. On apprend donc que la situation financière de la caisse des participants s'est améliorée, passant d'un déficit de 0,9 milliards de dollars au 31 décembre 2014 à un surplus de 4,6 milliards de dollars au 31 décembre 2017. Cela représente un surplus de 7,7% de la valeur actuarielle des prestations.

Nous vous rappelons que pour permettre une bonification de l'indexation des rentes à la charge des participants relativement aux années cotisées entre les années 1982 et 1999, le surplus de la valeur actuarielle des prestations doit excéder 20%.

Le projet de loi 149 intitulé Loi bonifiant le régime de rente du Québec et modifiant diverses dispositions législatives en matière de retraite, a été adopté le 21 février 2018. Vous trouverez le détail de ces modifications dans le bulletin de la retraite, en consultant le site de l'AREQ.

Ceci est un résumé des nouvelles de Mme Johanne Freire.

Tirage au profit de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG)

Tu aimerais gagner ce magnifique vitrail, création et don de madame Lise Simard (Roberval)?

Rien de plus simple!

Des billets vous seront offerts lors des déjeuners mensuels et du souper de Noël de votre section. Ils sont au coût de 5\$.

Le tirage aura lieu lors de l'assemblée générale sectorielle (AGS) du 25 avril 2019.



Rachelle DeGrandMaison, responsable FLG, secteur Louis-Hémon

Détente

Quelques particularités de la langue française

- Le plus long mot palindrome de langue française est "**ressasser**". C'est à dire qu'il se lit dans les deux sens.
- "**Institutionnalisation**" est le plus long lipogramme en "e". C'est à dire qu'il ne comporte aucun "e".
- L'anagramme de "**guérison**" est "**soigneur**". C'est à dire que les mots comportent les mêmes lettres.
- "**Endolori**" est l'anagramme de son antonyme "**indolore**" ce qui est paradoxal.
- "**Squelette**" est le seul mot masculin qui se finit en "**ette**".
- "**Où**" est le seul mot contenant un u avec un accent grave. Il a aussi une touche de clavier à lui tout seul.
- Le mot "**simple**" ne rime avec aucun autre mot. Tout comme "**triomphe**", "**quatorze**", "**quinze**", "**pauvre**", "**meurtre**", "**monstre**", "**belge**" "**goinfre**", "**larve**".
- "**Délice**", "**amour**" et "**orgue**" ont la particularité d'être de genre masculin et deviennent féminin à la forme plurielle. Toutefois, peu sont ceux qui acceptent "**l'amour**" au pluriel. C'est ainsi.
- "**Oiseaux**" est avec ses 7 lettres, le plus long mot dont on ne prononce aucune des lettres, c'est aussi le plus petit mot de langue française contenant toutes les voyelles.

Camil Boily

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 :