

LE JASEUR



SECTEUR
LOUIS-HÉMON

FÉVRIER 2019

*L'AREQ, une force
pour la société*



Dans ce numéro

<i>Mot du président</i>	3
<i>Assemblée générale sectorielle Secteur Louis-Hémon</i>	4
<i>Assemblée générale régionale du Saguenay-Lac-St-Jean</i>	5
<i>La Journée de l'Homme, à La Chouape</i>	6
<i>Après les 3 « R », les 3 « V »</i>	8
<i>Journée Santé/Bien-être à Roberval</i>	10
<i>L'AREQ et ses Conseils sectoriels</i>	11
<i>Opération « Maintenant l'indexation! »</i>	12
<i>Messe de la souvenance</i>	13
<i>Conférence de Martine Nepton</i>	14
<i>Mme Marthe Asselin Vaillancourt, une femme engagée</i>	15
<i>Les problèmes de facturation Service d'accès INTERNET</i>	16
<i>Détente</i>	18
<i>Infos utiles</i>	19

Équipe de production de ce numéro:

Camil Boily, Andrée Bouchard, Sylvain Brassard, Eric Camier Marc-Antoine Dufour, Gisèle Gauthier, Jean-Roch Laprise, Régis Martel et Claudette Ville-neuve

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

Quand j'étais plus jeune, ma défunte mère nous disait qu'on pouvait souhaiter la bonne année jusqu'à la fin du mois de janvier.

Nous sommes en février, ma mère n'étant plus, je me permets de déroger à cette consigne. Je suis certain qu'elle n'en fera pas un plat.

Alors, les membres du Conseil sectoriel se joignent à moi pour espérer que 2019 soit une année prospère, remplie de succès, de bien-être, de joies et que la bonne santé s'accroche à chacun d'entre nous. On dit toujours : « Quand on a la santé, on peut faire beaucoup! » Et c'est tellement vrai!

Bonne et heureuse année 2019!

À ce stade-ci de l'année, les personnes responsables des différentes sections continuent de faire en sorte que les activités proposées soient toujours en lien avec notre plan d'action. J'invite donc les membres à continuer de participer et ce, dans la mesure du possible.

Concernant le comité Retraite, une opération nationale sera mise en branle bientôt : « **Maintenant...l'indexation!** » Le (la) président(e) de chaque secteur accompagnera le responsable du comité retraite à une rencontre avec le ou la députée de leur circonscription. En ce qui nous concerne, monsieur Camil Boily et moi-même irons rencontrer madame Nancy Guillemette, la députée de notre circonscription. Il sera également question de connaître son niveau d'implication dans le dossier de l'indexation.

Continuons de rester vigilants!

Sylvain Brassard, président secteur Louis-Hémon

Assemblée générale sectorielle Secteur Louis-Hémon

Le président du Conseil sectoriel de l'AREQ csq a le plaisir et l'honneur de convoquer tous les membres du secteur Louis-Hémon à l'assemblée générale annuelle.

***Jeudi 25 avril 2019 à 9h30
Hôtel Chute des Pères, Dolbeau-Mistassini***

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

Lors de cette assemblée de notre secteur, il y aura élection à trois postes au Conseil sectoriel. (1^{ère} vice-présidence, trésorerie et une deuxième personne conseillère).

Suite à 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.

Nous vous attendons en grand nombre.

Information importante de la Fondation Laure-Gaudreault

La Fondation Laure-Gaudreault vous informe que, pour toutes demandes d'aide financière pour un individu ou un organisme de votre milieu, vous devez remplir le formulaire correspondant et le remettre ou le faire parvenir à Sylvain Brassard, président ou Rachel DeGrandMaison, responsable de la FLG, au plus tard le 25 avril 2019.

Aussi, des billets pour le tirage du vitrail sont encore disponibles. Membres ou non-membres peuvent se procurer un billet au coût de 5\$. Le tirage aura lieu lors de l'Assemblée générale sectorielle le 25 avril

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE **du SAGUENAY-LAC-ST-JEAN**

La présidente du Conseil régional de l'AREQ csq convoque tous les membres de la région à l'Assemblée générale annuelle.

Mercredi 22 mai 2019
Hôtel La Saguenéenne
Chicoutimi

Un projet d'ordre du jour vous sera remis avant la réunion de **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, plusieurs jours avant la date de l'événement.

Nous vous attendons en grand nombre.

Avis de décès

Dame Janine Larouche de Dolbeau-Mistassini nous a quittés le 11 janvier 2019, à l'âge de 76 ans.

La Journée de l'Homme, à La Chouape

Afin de souligner la Journée internationale des Hommes, le groupe de travail du comité des hommes de l'AREQ-secteur Louis Hémon, composé de Mme France Tremblay et M. Jean-Rock Laprise de la section Saint-Félicien et du soussigné, a organisé à St-Félicien, le 22 novembre dernier, une activité reflétant bien le thème national « **Bâtisseurs et engagés** ».

Pour cette occasion, nous avons invité nos membres, conjoints, conjointes et amis à venir rencontrer M. Louis Hébert, copropriétaire passionné de la micro brasserie La Chouape. Dans le salon de dégustation, plus d'une vingtaine de personnes en provenance du secteur Louis-Hémon ont pu savourer plusieurs types de bières en fût très goûteuses, tout en profitant des explications du brasseur relatives à leurs caractéristiques brassicoles.

M. Hébert a expliqué, à l'aide d'un document audiovisuel, son parcours de brasseur depuis dix ans, ses formations et stages en Europe. Il a poursuivi en parlant de son acquisition de connaissances auprès de son père également bâtisseur, M. Jean-Jacques Hébert, sur leur ferme productrice de céréales et de houblon. Il a aussi échangé sur ses autres points d'intérêt, soit le développement durable, les causes que l'entreprise priorise et ses engagements dans la communauté.

Tous ont pu apprécier la personnalité, la qualité et la gentillesse de notre conférencier, ainsi que le modèle d'entrepreneur qu'il représente, fidèle à la famille, à la nature et aux produits de qualité. Il a su faire reconnaître ses qualités de brasseurs qui lui ont permis de remporter des prix aux niveaux national et international.

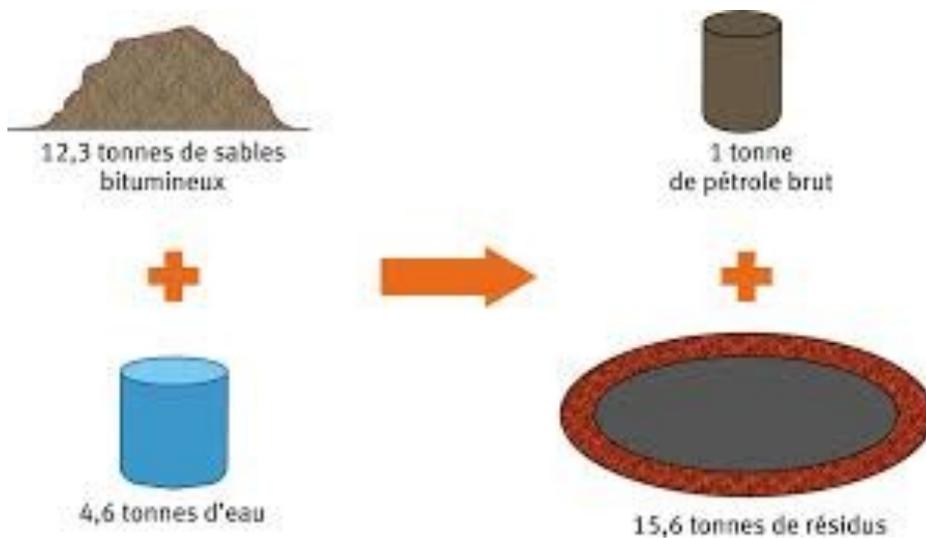
En résumé, ce fut un moment de réel plaisir, instructif et agréable. Selon les membres présents, c'est une activité à répéter dans l'avenir.

Régis Martel, Comité des hommes - Secteur Louis-Hémon



Après les 3 « R », les 3 « V »

Comme vous le savez sans doute, c'est le transport qui est responsable de 40% de nos émissions de gaz à effet de serre. Il est donc important de réfléchir sur nos activités personnelles afin de diminuer notre impact écologique et de contribuer à diminuer notre utilisation du pétrole.



Afin de nous sensibiliser, nous préparons une activité au mois d'avril prochain, à l'occasion du Jour de la Terre. Les participants au déjeuner de chacune des trois sections seront encouragés à faire du **covoiturage**. Le conducteur recevra un billet, mais aussi un autre billet pour chaque passager qu'il conduira et chacun des passagers recevra également un billet.

Vous recevrez plus d'informations lors du déjeuner du mois de mars.



Vous savez également que le transport en avion pour les activités touristiques est responsable à lui seul de près de 20% de nos émissions. Alors, si vous faites un voyage cet hiver et si vous souhaitez contribuer, à votre mesure, à la cause de l'environnement, un très beau projet de plus en plus populaire, vous est proposé : la **Bourse du carbone scolaire**. L'argent reçu facilitera la réalisation de projets dans les écoles primaires du Québec. www.boursescolere.com.



Également, il y a un mouvement provincial actuellement qui nous invite à rapporter nos **bouteilles de vin** vides (nous en consommons quelques-unes quand même!) aux succursales de la SAQ. Ce mouvement demande au gouvernement d'implanter un système de « consigne » de nos bouteilles. Actuellement, il n'y a que deux provinces, dont le Québec, où ce n'est pas implanté. Au Québec, seulement 14% de nos bouteilles vont à la récupération.

On peut faire beaucoup mieux.



Voiture, Voyage, Vins (les trois « V ») sont des éléments sur lesquels nous, comme retraités, pouvons agir..

À chacun de faire sa part !

Marc-Antoine Dufour, responsable du comité environnement.

Journée Santé/Bien-être à Roberval

L'équipe de la section Roberval a déjà commencé à travailler sur un projet qui regroupera principalement cette année l'histoire, la culture et autres sujets connexes.

Déjà, on est en mesure de vous informer qu'une activité sera organisée avec la collaboration de la Société d'histoire Domaine-du-Roy,

à la Bibliothèque Georges-Henri Lévesque,
le jeudi 21 février 2019 à 13h.

Monsieur Guillaume Charest, du Centre des Archives et de la Société d'histoire Domaine-du-Roy, nous entretiendra sur quelques thèmes d'intérêt général (en cours d'élaboration), accompagnés d'illustrations, d'objets vieillots, etc.

Une animation par thème sera offerte afin de susciter des questions et interactions avec les membres.

Finalement, quelques bouchées préparées par la propriétaire de La Faim de Loup seront offertes aux membres à prix modique.

Vous pouvez donc déjà inscrire la date du 21 février prochain comme une activité importante à ne pas oublier, en remplacement du déjeuner mensuel.

Les téléphonistes vous contacteront prochainement. Nous vous attendons en grand nombre.

Régis Martel, responsable, section Roberval

L'AREQ et ses Conseils sectoriels

En novembre dernier, notre association a planifié une rencontre interrégionale des membres des Conseils sectoriels. Nous, de la région 02 Saguenay-Lac-St-Jean, étions jumelés aux régions 04 (Cœur et centre du Québec) et 05 (Estrie). Cette session étant très bien structurée, il nous a été possible d'échanger avec les personnes occupant la même fonction que nous. Nous avons également constaté que chaque secteur régional travaille avec cœur pour le bien-être de ses membres. Tout cela dans le but d'améliorer la qualité des services offerts par l'AREQ et de répondre aux besoins et attentes des membres.

Notre participation aux différents ateliers nous a permis de répondre à différentes questions : *Peut-on faire les choses autrement? Comment peut-on améliorer l'accueil et l'intégration des nouveaux membres? Quels sont les besoins et attentes de nos membres? Comment envisager de nouvelles façons de faire dans nos secteurs?* Nous avons également élaboré les réalités propres à chaque fonction.

Un souper et une soirée reconnaissance furent également très appréciés par l'ensemble des participants.

L'évaluation de ce court séjour à Trois-Rivières fut très positive.

C'était une première pour notre association et cette dernière espère bien récidiver, au milieu d'un prochain triennat.

Sylvain Brassard

Réponses de la page 18 Détente:

**1. K; 2.N; 3.E; 4.A; 5.M; 6.Q; 7.O; 8. S; 9.B; 10.F;
11. G; 12. T; 13. R;14. J; 15. D; 16 P; 17. I; 18. C; 19. H; 20. L**

Opération « Maintenant l'indexation! »

L'AREQ nationale lance une vaste opération concernant l'indexation de nos régimes de retraite. L'opération consiste à rencontrer les 125 députés élus à l'Assemblée nationale afin leur donner des informations générales concernant notre association et de leur faire part des dossiers qui nous tiennent à cœur. À la fin de cet entretien, nous tenterons de connaître le niveau d'implication et d'engagement de notre députée nouvellement élue au sein du gouvernement du Québec, madame Nancy Guillemette.

Cette opération se tiendra d'ici la fin mars 2019.

1.

Les personnes retraitées de la fonction publique et parapublique québécoise s'appauvrissent d'année en année à cause de la non-indexation de leur rente de retraite pour les années cotisées entre 1982 et 1999.

Que propose votre parti pour remédier à cela?

2.

Lors de la modification de la loi du RREGOP en 2010, le gouvernement ne s'est pas engagé à verser sa part pour contribuer à l'indexation pour les années 1982 à 1999 si le taux de capitalisation requis est atteint. L'AREQ demande au gouvernement depuis plusieurs années de prendre cet engagement.

Appuyez-vous cette demande?

3.

Au cours des dernières années, plusieurs décisions politiques ont effrité le pouvoir d'achat des personnes à la retraite.

Quelles mesures appuyez-vous pour soutenir davantage les personnes âgées sur le plan financier et leur permettre de vivre ?

Nous espérons beaucoup de cette rencontre amicale et constructive.

Camil Boily , comité retraite

Messe de la souvenance

Le 8 novembre dernier, l'AREQ secteur Louis-Hémon soulignait le décès de ses membres, survenu dans la dernière année.

Mme Éliette Grimard
Mme Raymonde Guérard Claveau
M. François Pelchat
Mme Marguerite Perron
Mme Angèle Dufour
M. Jean-Marie Côté
M. Gaston Roberge

C'est dans la simplicité et une grande sobriété que plus de 100 personnes ont assisté à cette belle célébration animée par l'abbé Luc Bergeron, en l'église de St-Prime.

Après la cérémonie, environ 90 personnes se sont rassemblées au centre communautaire de l'endroit afin de partager un bon repas.

Les responsables de l'activité mesdames Gisèle Boucher et France Tremblay se disent très satisfaites. L'AREQ Louis-Hémon a beaucoup apprécié l'accueil et la générosité de la municipalité de St-Prime et de son premier magistrat, monsieur Lucien Boivin. La salle communautaire nous fut offerte gratuitement.

Merci beaucoup, à vous mesdames ainsi qu'aux membres de votre équipe locale pour l'excellent travail. L'ensemble des membres qui ont assisté ainsi que les membres des familles de nos défunts ont vraiment apprécié ces moments de souvenances.

L'an prochain, la cérémonie aura lieu dans le secteur de Dolbeau-Mistassini/Normandin.

Sylvain Brassard

Conférence de Mme Martine Nepton

Il me fait plaisir de vous donner un compte-rendu de la conférence donnée par madame Martine Nepton, directrice du programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA), à Alma le 17 octobre dernier.

Les objectifs de la présentation étaient :

- De comprendre le contexte et les changements actuels dans le réseau
- D'informer les participants sur les données démographiques, l'autonomie et la santé des personnes âgées
- De connaître les services offerts aux aînés (es)
- De faire connaître la vision et les orientations de la direction programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées (DSAPA).

Les informations données concernaient le rôle et les responsabilités du CIUSSS, le vieillissement de la population, la situation actuelle des aînés, leur état de santé physique et mentale, la consommation des médicaments et les conséquences des chutes chez les personnes âgées.

Elle nous a également parlé de la maladie d'Alzheimer et des autres troubles neurocognitifs majeurs.

Finalement, elle nous a informés des meilleurs remèdes pour prévenir ces problèmes dont le plus efficace est de demeurer actif.

Elle nous a remis une liste des centres de jour, des principaux centres d'hébergement dans la région et la procédure pour avoir accès aux différents services. Plus de 150 personnes étaient présentes et elles sont reparties satisfaites de cette rencontre.

Jean-Roch Laprise, responsable du comité sociopolitique.

Mme Marthe Asselin Vaillancourt, une femme engagée

Il y a un an décédait Mme Marthe Asselin-Vaillancourt. À cette occasion, nous nous rappelons de cette femme engagée qui fut la fondatrice du Centre d'aide aux victimes d'actes criminels à Chicoutimi et qui s'est impliquée dans plusieurs causes dont celles concernant la lutte contre la violence faite aux femmes et contre la violence envers les aînés.



Elle s'était inscrite en Travail social au Cégep de Jonquière à l'âge de ...45 ans!

Elle a été:

- Membre du Conseil des affaires sociales et de la famille.
- Membre du Conseil de la justice
- Membre du Conseil consultatif canadien de la situation de la femme.
- Vice présidente de la Fédération des femmes du Québec
- Co-présidente du Comité national contre la violence faite aux femmes.
- Membre de l'Association québécoise de la défense des droits des retraités.

Elle a reçu plusieurs distinctions

- Femme de carrière de l'année 1984
- Prix du gouverneur général 1995
- Prix de la Justice du Québec 1996
- Ordre national du Québec 1998-2001-2004
- Ordre du Canada 2011

Elle s'est engagée dans le projet de loi concernant l'aide médicale à mourir. Elle s'est d'ailleurs prévalu de l'aide médicale à mourir. Elle souffrait d'un cancer depuis plusieurs années.

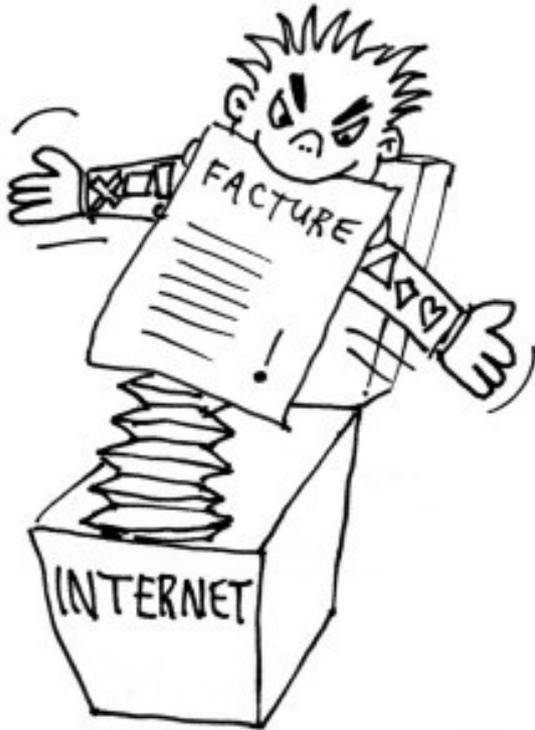
C'était une femme remarquable et nous espérons que son parcours inspirera d'autres femmes jeunes ou moins jeunes.

*Pour le comité des femmes
Gisèle Gauthier et Andrée Bouchard*

Sources: Radio-Canada et Wikipédia

Les problèmes de facturation

Service d'accès INTERNET



Vous croyez que votre fournisseur de services Internet vous a facturé des sommes à tort? Vous devez payer des services non conformes à ce qui avait été convenu avec votre fournisseur? Simplement refuser de payer n'est pas la meilleure solution. Un compte impayé risque d'avoir des conséquences négatives sur votre dossier de crédit.

Exemples de situations

Voici des exemples de situations qui pourraient vous amener à vouloir contester des sommes facturées :

- Des frais vous sont exigés pour un volume de données téléchargées plus élevé que ce que vous avez réellement téléchargé.
- Un crédit ou un rabais vous avait été promis, mais ne figure pas sur votre facture.
- Des frais vous sont exigés pour des services, alors que vous avez annulé votre contrat de service.
- Des frais d'annulation supérieurs à ce que prévoient les règles applicables aux contrats vous sont réclamés. Vous pouvez consulter à ce sujet les pages sur :
 1. les frais d'annulation d'un contrat à durée indéterminée;
 2. les frais d'annulation d'un contrat à durée déterminée avec un rabais sur le prix d'un bien;
 3. les frais d'annulation d'un contrat à durée déterminée sans rabais sur le prix d'un bien.

Les services que vous obtenez doivent correspondre :

- à ce que vous a dit le fournisseur de services;
- à l'information contenue dans votre contrat;
- aux renseignements véhiculés par la publicité;
- aux exigences de la loi.

Solutions et recours

Voici, dans l'ordre, ce que vous pouvez faire pour contester les sommes qui vous sont facturées.

Tentez d'abord de vous entendre avec le fournisseur en exposant bien votre problème et en lui proposant ce que vous souhaiteriez obtenir pour régler la situation. La page [Négocier avec un commerçant](#) explique comment bien vous préparer.

Si la négociation échoue, effectuez quand même le paiement avant la date d'échéance. Cela vous évitera d'avoir des conséquences négatives sur votre dossier de crédit. De plus, cela n'enlèvera rien à votre droit de contestation.

Faites une plainte à l'Office de la protection du consommateur [en communiquant avec nous](#). L'agent à qui vous parlerez prendra en note tous les renseignements nécessaires en lien avec la situation. Il pourra aussi vous fournir les outils nécessaires à la poursuite de vos démarches, comme pour la rédaction d'une [mise en demeure](#) ou le dépôt d'une [demande à la cour des petites créances](#).

Vous pouvez aussi vérifier s'il est possible de soumettre votre problème au [Commissaire aux plaintes relatives aux services de télécommunications \(CPRST\)](#).

Source : site de l'Office de Protection du Consommateur (OPC)

Andrée Bouchard

Détente

Les gens ont différents comportements.

Les animaux aussi. Voici 20 expressions comparant certains comportements humains à ceux des animaux.

Complétez en associant l'animal correspondant

1. Manon a très mauvais caractère, elle a un caractère de	A. Vache
2. David est très avare. Ce qu'il est	B. Taupe
3. Gilles est le plus admiré des femmes .C'est le ____ du village	C. Loup
4. Sara pleurait beaucoup, elle pleurait comme une	D. Tigre
5. Simon est têtu comme une	E. Coq
6. Fred est très agile. Il est agile comme un	F. Corneilles
7. Amélie travaille beaucoup. Elle travaille comme un	G. Marmotte
8. Mathieu est très rusé. C'est un fin	H. Cheval
9. Anne est myope comme une	I. Cochon
10.Édith regarde en l'air en baillant. Elle baille aux	J. Crocodile
11. Marie dort profondément. Elle dort comme une	K. Chien
12. Suzanne marche très lentement. Elle avance à pas de	L. Autruche
13. Jean fait preuve de beaucoup d'énergie. Il a mangé du	M. Mule
14. Didier fait semblant. Il pleure des larmes de	N. Rat
15. Éric est jaloux comme un	O. Boeuf
16. Luc se souvient de tout. Il a une mémoire d'	P. Éléphant
17. Sophie engouffre et se salit. Elle mange comme un	Q. Singe
18. Jos mange comme un ogre. Il a un appétit de	R. Lion
19. Claude a une santé de fer. C'est un vrai	S. Renard
20. Lucie refuse de voir le danger. Elle fait l'	T. Tortue

Changement d'adresse

Nous vous invitons à signaler tout changement d'adresse, en indiquant votre numéro de membre, par courriel à laverdiere.luce@areq.lacsq.org. Vous pouvez aussi téléphoner. Ce n'est pas très long et le personnel est attentionné.

Téléphone: 418 525-0611 ou 1 800 663-2408

Télécopieur : 418 525-0769

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

A.R.E.Q. régionale Web : <http://areq.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

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.areq.lacsq.org/>

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

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

Destinataire :