

L'Écho du Secteur

Outaouais (07) Secteur E – Hull-Aylmer

mai 2018

Volume 10 numéro 1

SOMMAIRE Activités 2018-20193 Mot de la présidente4 Spectacle Starmania à Sherbrooke5 Inscription Starmania et Les quilles6 Mot du président régional7 Mot de Louise Grégoire et Dîner de Noël 20178 A quand la fin de la violence faite aux femmes et 8 mars 2018?......9 Poème Destination Lune et Pensées......10 Bingo.......12 Bonne fête, Cécile!......13 La Flamme de l'année......14 Escapade d'une journée ; spectacle de Noël......15 PTEA: conférence sur les plantes comestibles......18 Assurances: fournitures diabétiques......19 Assurances : annulation de voyage......20-21 Énoncé de valeurs de l'AREQ.....24 Numéros de téléphone et autres informations.......25-27



En espérant que vous vous fassiez l'écho de ce journal, que vous le répétiez et que vous le propagiez...

L'ÉCHO DU SECTEUR est le bulletin des membres de l'AREQ Hull-Aylmer.

Responsabilité	Le Conseil sectoriel	
Coordination	Nicole Tremblay	819 770-8313
Correction	Pierrette Gaudreau	819 456-3393
Mise en page	Pierrette Gaudreau	819 456-3393
Distribution	Louise Grégoire	819 684-2906
	Janette Cormier	819 776-5947
Reprographie	Le Syndicat de l'enseignement de l'Outaouais	

Ce bulletin est un moyen d'information du Conseil sectoriel mais aussi un outil privilégié d'échanges entre les membres.

Nous vous saurions gré de participer en grand nombre à sa rédaction. Et pourquoi ne pas accompagner votre article de photos? Une image vaut mille mots!

Pour tout texte, photo ou commentaire, faites parvenir votre fichier à Nicole Tremblay : nicole2551@videotron.ca

Prochaine parution : octobre 2018. Les articles doivent nous parvenir avant le 5 octobre 2018.



IMPORTANT

Il vous appartient de communiquer tout changement d'adresse postale au numéro de l'AREQ - 1 800 663-2408 - afin que les journaux vous parviennent sans problème.

Si vous voulez enlever votre nom de la liste d'envoi des journaux, c'est aussi à ce numéro de téléphone qu'il faut le faire.

Pour recevoir pour tous les courriels : <u>bock.roger@bell.net</u>

Autre point très important : la responsabilité de prévenir du décès d'un membre revient à la famille. <u>Il faut communiquer</u> avec Retraite Québec (CARRA) (1 800 463-5533), avec l'AREQ (1 800 663-2408) et si le membre était assuré, avec la SSQ (1 888 833-6962).

ACTIVITÉS 2018-2019

Starmania, Sherbrooke	15-16 août 2018	
Conseil sectoriel	11 septembre 2018	
Assemblée générale sectorielle	25 septembre 2018	
Journée des personnes aînées	1 ^{er} octobre 2018	
Déjeuner	16 octobre 2018	
Projet Toujours En Action	23 octobre 2018	
Conseil national, St-Hyacinthe (présidences)	29 oct1 ^{er} nov. 2018	
Messe commémorative	6 novembre 2018	
Journée de l'homme	19 novembre 2018	
Déjeuner/conseil sectoriel	20 novembre 2018	
Whist	27 novembre 2018	
Journée de la non-violence	6 décembre 2018	
Dîner de Noël	11 décembre 2018	
Théâtre du Vieux Terrebonne	16 décembre 2018	
Journée d'hiver	22 ou 29 janvier 2019	
Déjeuner/conseil sectoriel	12 ou 19 février 2019	
Journée de la femme	8 mars 2019	
Déjeuner	19 mars 2019	
Conseil national, St-Sauveur (présidences)	1 ^{er} -4 avril 2019	
Déjeuner/conseil sectoriel	16 avril 2019	
Journée de la Terre	21 avril 2019	
Bingo	8 mai 2019	
Assemblée générale sectorielle	14 mai 2019	

L'Écho du Secteur d'octobre 2018 viendra confirmer les dates des activités prévues en 2019.



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Déjà la fin de la première année du triennat

2017-2020. Le temps passe si vite!



Tous les membres du Conseil sectoriel sont au poste; la vie nous prend, mais quel plaisir quand elle nous redonne! Malgré toutes les embûches, nous avons su mener, jusqu'au bout, les

projets proposés à *L'Écho du secteur* d'octobre 2017. Vous allez nous dire que la journée d'hiver n'a pas eu lieu... Eh oui! la température nous a joué un vilain tour. Cette activité étant bien appréciée, vous avez sûrement noté à la grille de la page 3 de la présente édition les deux dates possibles pour l'hiver prochain. Ce sera à notre tour de déjouer Dame Nature.

À l'Assemblée générale du 8 mai dernier, nous avons soumis à l'approbation de l'assemblée le **Plan d'action sectoriel** du triennat comportant 37 actions réparties dans les trois axes :

Axe 1: Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes aînées au cœur de nos préoccupations

Axe 2: La vie associative

Axe 3: La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité.

Le Conseil sectoriel, aidé des personnes responsables des activités, des comités, des communications informatisées et écrites de toutes sortes, s'est activé pour vous proposer cette année de belles activités et de belles réalisations insérées dans ce plan d'action. Cette belle complicité vécue entre vous et nous sera assurément encore là l'an prochain. Vous avez déjà des dates à noter; invitez un membre qu'on ne voit pas ou très peu; parlez-en à vos amies et amis; communiquez-nous vos besoins. Nous mettrons tout en œuvre pour répondre à ceux-ci. Votre présence est la vie de notre secteur.

On se donne rendez-vous en septembre.

« Il est temps que nous apprenions à vivre dans la minute, à nous accommoder de l'heure qui passe. » Rémy de Gourmont; La culture des idées (1900)

Profitons de tout ce que nous offrira l'été.

Bon été!

<u>Nicole Tremblay</u> <u>Présidente</u>



SPECTACLE STARMANIA À SHERBROOKE 15 et 16 août 2018

Voyages Rockland Travel Inc.

Venez découvrir avec les collègues de l'AREQ Hull-Aylmer l'une des plus belles régions du Québec. Situés à quelques heures de route à l'est de Montréal, les Cantons de l'Est ont beaucoup à offrir tant sur le plan culturel que culinaire et artistique, sans oublier des paysages à couper le souffle. Joignez-vous à nous pour vivre cette escapade dans les Cantons de l'Est et surtout pour assister au spectacle STARMANIA de Québec Issime.

JOUR 1

L'Outaouais - Orford

Ce matin, vous prendrez la route pour les Cantons de l'Est. En milieu d'après-midi, installation à l'un des plus beaux hôtels des Cantons de l'Est où vous passerez la prochaine nuit. Temps libre pour vous détendre avant votre souper de groupe, puis en route pour Sherbrooke. Ce soir,



vous assisterez au spectacle STARMANIA de la troupe Québec Issime. Vous entendrez les grands airs de Claude Dubois,

de Diane Dufresne, de France Gall, de Fabienne Thibault, de Nanette Workman pour ne nommer que ceux-là. De retour à l'hôtel en fin de soirée.

JOUR 2 Orford – l'Outaouais Petit déjeuner. Vers 10 heures, en route pour le *vignoble Orpailleur* pour une visite des installations et une dégustation de vin. Il sera possible de vous procurer quelques bouteilles à la fin de la visite. Ce midi, repas au vignoble avant de partir pour l'Outaouais. Arrivée en fin d'après-midi.

LE COÛT COMPREND:

- > le transport par autocar de luxe;
- l'hébergement pour une nuit au Manoir des Sables d'Orford – chambre standard;
- trois repas : un petit déjeuner, un dîner, un souper;
- un billet pour le spectacle STARMANIA de Québec Issime;
- la visite d'un vignoble et une dégustation de vin;
- l'accompagnement d'un guide de Voyages Rockland;
- les pourboires au guide, au conducteur et dans les restaurants lorsque le repas est inclus;
- un cadeau surprise : gracieuseté de Voyages Rockland;
- > toutes les taxes applicables.

COÛT

Occupation simple : 513 \$; double : 423 \$;

triple: 403 \$; quadruple: 393 \$

Payable au complet sur réservation, au plus tard le 22 juin 2018.

N.B. Indications modifiables sans préavis. Coût non remboursable une fois un acompte versé. Formulaire d'inscription à la page suivante.

SPECTACLE STARMANIA À SHERBROOKE 15 et 16 août 2018

Description du voyage à la page précédente.

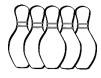
<u>Informations / réservations : Jeanne Vaillancourt, 819 205-5991; 403-556, boul. de l'Hôpital, Gatineau (Québec) J8V 4C3</u>

Nom :	Prénom :	
Téléphone :		
En cas d'urgence : Nom et prénom	du conjoint ou de la conjointe :	
Nom d'une autre personne à aviser	·:	
Lien de parenté :		
Places limitées : premiers arrivés,		
On demande le naiement total à l'	inscription	

LES QUILLES

Loisir ou sport? Qu'importe!

Savez-vous que la ligue de quilles créée il y a plus de 25 ans par des membres de l'AREQ Hull-Aylmer existe toujours? Elle est devenue la Ligue de quilles Amitié.



Vous aimeriez rencontrer des gens que vous connaissez, vous faire de nouveaux amis et faire en

prime un peu d'exercice? Alors, pourquoi ne pas vous joindre à la ligue?

C'est un groupe empreint de franche camaraderie, donc nul besoin d'être « expert » ni même d'avoir déjà joué. Toutes et tous sont les bienvenus.

L'activité a lieu les mercredis après-midi, de septembre à avril.

Si vous êtes intéressée ou intéressé, communiquez avec Lucien Proulx : proulx1@videotron.ca .

Louise Massé

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Bonjour à tous,

Un dernier avant les petit mot vacances d'été. À la suite du congrès, nous avons établi le plan d'action régional. Chaque secteur a ensuite rédigé son propre plan d'action qu'il a soumis à l'approbation de ses membres lors de son assemblée générale sectorielle. Tous ces plans d'action visent un même grand objectif : faire en sorte que notre Association représente bien les intérêts de ses membres, vos intérêts. En ce sens, le thème du 46e congrès - Conviction, Engagement et Cohésion est particulièrement pertinent.

Je tiens ici à souligner le magnifique travail des différents conseils sectoriels et celui de nos comités régionaux qui, par leur engagement, reflètent les multiples facettes de notre réflexion sur les actions et mesures à prendre en Outaouais.

Dès l'automne, nous serons appelés à nous concerter pour amorcer la deuxième année de ce triennat. Ensemble, poursuivons nos efforts pour traduire dans la réalité notre engagement à faire en sorte que l'AREQ soit une force pour la société dans nos milieux respectifs.

En terminant, je tiens à vous réitérer mon attachement. Je vous souhaite de tout cœur une retraite active et valorisante. Et surtout, la santé pour en profiter pleinement.

Que votre été soit ensoleillé et rempli de projets motivants, de rencontres intéressantes et de belles surprises!

Au plaisir de vous revoir!

<u>Michel Tessier</u> <u>Président régional</u>



MOT DE LOUISE GRÉGOIRE

Le 9 mars dernier, j'ai subi une intervention qui nécessitait un rebranchement, c'est-àdire que la stomie devenait chose du passé. Quel soulagement! Le tout s'est très bien déroulé, car le 15 mars, j'étais de retour à la maison.



Je profite donc de cette publication du journal pour remercier chaleureusement

toutes les personnes qui m'ont manifesté leur soutien et leur encouragement par téléphone, par courriel ou par une visite à l'hôpital ou à la maison. Toutes ces délicatesses m'ont touchée et fait le plus grand bien. Je vous en suis très reconnaissante.

Je souhaite de tout cœur reprendre mes activités sous peu.

Amicalement.

Louise Grégoire



DÎNER DE NOËL 2017

Le 12 décembre dernier, par une belle journée où la neige était au rendez-vous, nous avons eu l'immense plaisir de participer à notre dîner de Noël, à l'hôtel Double Tree, secteur Aylmer.

Un excellent repas fut servi et très apprécié. De plus, un concert de chansons de Noël, offert par la chorale, contribua à l'ambiance festive.

Chaque année, nous profitons de cette occasion pour offrir des denrées non périssables, des vêtements, des jeux, des cadeaux, des tricots et un montant d'argent aux maisons d'aide aux femmes violentées. Il s'agit de <u>L'Autre Chez-Soi</u> (secteur Aylmer) et du *Centre Mechtilde* (secteur Hull).

La très grande générosité de nos membres fut grande et très appréciée.

Cette journée fut pour nous tous et toutes un véritable cadeau.

<u>Hélène Chartrand</u>

<u>Responsable sectorielle du Comité des</u>
<u>femmes</u>



À QUAND LA FIN DE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES?

En cette journée nationale de commémoration et d'actions contre la violence faite aux femmes, le mercredi 6 décembre 2017, une cérémonie spéciale s'est tenue à Gatineau autour du monument dédié spécifiquement à toutes ces femmes victimes de violence.

Des fleurs furent déposées sur le monument, à quelques secondes d'intervalles, à l'appel du nom de chacune des victimes de notre région. Également, des messages d'espoir furent lus avec grand respect.

Rappelons-nous que la violence faite aux femmes est toujours présente et souvent silencieuse.

Gardons en mémoire celles qui ont payé de leur vie.

Une minute de silence fut observée et un chant algonquin clôtura respectueusement cette rencontre.

8 MARS 2018

« Féministe tant qu'il le faudra », tel fut le coup d'envoi de notre journée toute spéciale du 8 mars 2018. Une journée empreinte d'accueil, de partages, d'informations et de ressources.

Deux intéressantes conférencières du Centre d'entraide La Destinée, mesdames Monique Brisebois et Christiane Fillion, nous ont entretenus sur un thème informatif de grande valeur : « Ta vie, ta destinée ».



Leur principal objectif est d'outiller les personnes concernant leur devenir, leur droit à la non-violence,

leur droit d'être et leur droit au respect. De plus, ces intervenantes valorisent leurs forces, leur engagement social et leur façon d'améliorer leur vie.

Pour conclure, les Té furent énumérés :

t' écouter t'estimer t'épargner t'éveiller...

Donc, aimer qui je suis avec mon intelligence et mes forces en m'éveillant à de nouvelles tendances et à de nouvelles pensées.

À plusieurs reprises, deux musiciens hors pair, Ginette Lalonde et Luc Chalifoux, nous bercaient de leur bonne musique.

Les membres du Comité des femmes ont honoré et remercié un membre de l'équipe, Ghislaine Kelly, pour toutes ses années de participation et d'excellent service au sein du comité. Un très beau cadeau de départ lui a été remis.

Pour conclure cette journée toute spéciale, un repas copieux fut servi et grandement apprécié.

Hélène Chartrand

<u>Responsable sectorielle du Comité des</u> <u>femmes</u>

DESTINATION LUNE



Tous mes chemins vont à la lune Nul besoin pour y arriver D'être ange ou qu'il fasse nuit brune Il suffit juste de rêver

Nul besoin non plus de fortune C'est gratuit pourquoi s'en priver Plus près que Pluton ou Neptune N'importe qui peut s'y sauver

Bonjour chacun bonjour chacune Le soleil vient de se lever Moi je retourne dans la lune Suivez-moi si vous le pouvez.

Jocelyne Fortin

PENSÉES

Parfois, il faut regarder la vie sous un angle différent. Parfois, pour retrouver l'équilibre, il faut tout mettre sens dessus dessous. Web Citations

La plupart des gens regardent les choses comme elles sont et se demandent pourquoi? Moi, je regarde les choses comme elles sont et je dis : « Pourquoi pas? » John Fitzgerald Kennedy

Ne laisse pas la tristesse du passé ou la crainte de l'avenir te voler le bonheur du présent.

Il ne faut pas toujours tourner la page, parfois il faut la déchirer. *Achille Chavée*

Personne ne peut revenir en arrière et créer un nouveau départ, mais tout le monde peut commencer aujourd'hui et créer une nouvelle fin. *Dali Lama*

Vis pour ce que demain a à t'offrir et non pour ce qu'hier t'a enlevé.



Regarde tout ce que tu as traversé jusqu'à présent. Tout ce que tu as enduré, ce que tu as réussi et les épreuves par lesquelles tu es passé. Regarde ton

passé et sois fier de toi. Si tu es encore là, c'est parce que chaque fois, tu as su te relever. <u>Imré Simon</u>

Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. <u>Mark Twain</u>

Si vous êtes assez courageux pour dire au revoir, la vie vous récompense avec un nouveau bonjour. *Paulo Coelho*

Chaque difficulté est un défi que je relève. Bloque lilisedu88

Les défis sont ce qui rend la vie intéressante, et les surmonter est ce qui donne sens à la vie. <u>Joshua Marine</u>

On peut bâtir quelque chose de beau avec les pierres qui entravent le chemin. <u>John Wolfgang Von Goethe</u>

LES FINANCES À LA RETRAITE CONFÉRENCE DU COMITÉ RÉGIONAL DE LA RETRAITE

« Travailler à la protection du pouvoir d'achat des retraités de l'AREQ, en les sensibilisant aux effets pervers de la désindexation de nos rentes (Carra) ».



Voilà l'objectif que s'étaient fixé les membres du comité

régional de la retraite en préparant la conférence du 2 mai dernier. Organiser cette deuxième activité fut un réel défi. Heureusement, le conférencier, monsieur Michel Lizée, économiste et coordonnateur des services aux collectivités de l'UQAM, a été soucieux de répondre questionnements des retraités en situation de précarité financière. Les effets pervers de la désindexation de nos rentes versées par Retraite-Québec fut bien illustrée en indiquant clairement l'écart croissant entre notre rente et l'augmentation constante des prix à la consommation, par des graphiques bien expliqués par notre conférencier. Chacun a alors eu l'occasion de poser des questions.

L'exposé préparé par notre conférencier ne nous apportait pas de solution miracle, mais celui-ci proposait des choix possibles, pour certains, afin de contrer l'effet dénoncé, soit notre appauvrissement progressif. Un travail partiel, un décaissement de REER ou la vente de biens (chalet ou deuxième auto) font partie des choix possibles pour alléger le fardeau des dépenses fixes.

planification budgétaire fut aussi abordée comme moyen de voir plus clair dans notre situation financière. C'est d'ailleurs pourquoi nous avons fait appel à l'expérience d'une conseillère de l'ACEF-Outaouais, madame Lise Bouchard, pour compléter l'exposé. Pour ceux et celles qui ont moins de revenus, la conseillère a proposé diverses options, afin de les aider dans leur démarche budgétaire. Ainsi, pour certains ou certaines, un rendez-vous individuel en privé de plus d'une heure trente pourrait être facilitant. Une telle rencontre gratuite étant possible aux bureaux de l'ACEF, de nombreuses personnes intéressées ont emporté le dépliant des services offerts par cet organisme communautaire du secteur de Hull-Gatineau.

Est-ce que cette activité régionale fut un succès? Il m'est difficile de répondre de façon objective. Cependant, les 70 retraités présents sont restés jusqu'à la fin des présentations et ont quitté avec un document-papier leur permettant de revoir certains exemples cités. Les deux conférenciers ont répondu aux nombreuses questions des retraités qui s'étaient déplacés parfois de très loin sur notre territoire, ce qui fut très apprécié des organisateurs.

Le secteur du Lièvre étant en AGS le jour de la conférence, les documents leur seront remis bientôt par le biais de leur président de secteur.

Il est à noter que le fichier Excel nommé « Calculateur », préparé par le conférencier, sera disponible pour téléchargement sur le site Web régional et le site Web des secteurs. Cet outil permettra à chacun et à chacune de connaître son manque à gagner, sans calculs laborieux. Il suffira pour chacun ou chacune d'y inscrire tous ses divers revenus bruts mensuels.

Jacques Paulhus

Responsable du comité régional de la retraite

BINGO!

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont participé - soit par leur présence soit par leur don - au succès du bingo organisé par notre secteur au bénéfice de la Fondation Laure-Gaudreault. Grâce vous tous, une somme de 1 412 \$ s'ajoutera aux 1 000 \$ de notre activité du whist de l'automne.



Je veux aussi remercier les secteurs qui participent toujours à nos activités de financement.

La Fondation remplit une mission importante pour les jeunes et les aînés. Voilà pourquoi les membres de l'AREQ s'investissent chaque année afin d'aider les gens dans le besoin. En 2017-2018, deux personnes et dix organismes de notre région se sont partagé la somme de 14 077,76 \$.

Bingo! Bingo! Bingo!

<u>Gisèle Bisson</u> Publicitaire





BONNE FÊTE, CÉCILE!

Amie Cécile, l'AREQ Hull-Aylmer est en fête!

Une grande fête! Tu as 100 ans!

Plusieurs compagnons, compagnes et amis sont ici pour marquer leur attachement à la grande dame et artiste que tu es.

Ton amitié, ta disponibilité, tes compétences, ta générosité nous ont appris qu'il faut bien plus que des bagages pour voyager et bien plus qu'un diplôme pour enseigner . . .

Merci d'être encore là dans nos vies. Aujourd'hui, ne pense qu'à toi.

Joie! Bonheur! Santé! Sérénité!

Nous t'aimons et te gardons dans nos cœurs, sans fleurs ni parfum.

Bonne fête, Cécile!

Sois heureuse.

Prends bien soin de toi!

<u>Denise Labelle-Labonté</u>





LA FLAMME DE L'ANNÉE

Au nom de notre secteur, il me fait plaisir de rendre hommage à une personne qui se dévoue depuis 13 ans au sein de la paroisse St-François-de-Sales. Vous aurez deviné qu'il s'agit de Suzanne Éthier. À raison de deux jours par semaine (mardi et jeudi), et cela, dès huit heures du matin, elle dirige un groupe de bénévoles. Ensemble, elles préparent un repas du midi pour environ une quarantaine de personnes (soupe, mets principal et dessert).

Comme cette flamme est toujours en action, elle est aussi, depuis quatre ans, membre du conseil de fabrique de la paroisse. Dernièrement, elle a donc fait la distribution d'environ 2 400 enveloppes pour la dîme.

Souhaitons que cette flamme continue de jaillir et ne s'éteigne jamais.

Bravo, Suzanne, et surtout un grand merci pour ton engagement auprès des démunis de notre société.

<u>Louise Grégoire</u> <u>AREQ Hull-Aylmer</u>

ESCAPADE D'UNE JOURNÉE SPECTACLE DE NOËL

À 8 heures, l'autobus est chaud et la bonne humeur est au rendez-vous alors que la bande de gais lurons monte dans l'autobus. On n'ira pas vite à Montréal, car la chaussée est tant soit peu enneigée!

Jacques Savard, notre guide, se joint à nous en direction de l'Oratoire St-Joseph. Il nous explique que la chapelle a été commencée en 1904, mais que ce n'est qu'en 1936 que se terminera la basilique telle que nous la connaissons aujourd'hui. C'est grâce à la persévérance du frère André, de la Congrégation de Sainte-Croix, qui disait : « Ce n'est pas mon œuvre, c'est l'œuvre de saint Joseph ». Nous visitons le Musée de l'Oratoire où sont exposées une centaine de crèches du monde entier, toutes différentes et toutes aussi belles les unes que les autres. Travail remarquable.

En route pour le Complexe Desjardins, notre guide attire notre attention sur :

- le cimetière Notre-Dame des Neiges;
- l'Université de Montréal;
- le collège Notre-Dame, où le frère André fut portier;
- le Mont-Royal, où les gens peuvent glisser et patiner en hiver;
- la rue Camilien-Houde qui est prisée par les cyclistes à cause de sa pente raide;
- les écuries de la Gendarmerie Royale;
- la rue St-Urbain avec son quartier résidentiel où l'on trouve de magnifiques demeures.

Oh la la!!!!! Que de monde dans les restaurants du Complexe Desjardins, mais

nous finissons tous par nous délecter en un temps record.

Puis, c'est l'heure du spectacle! Nous nous installons au balcon de la MAISON SYMPHONIQUE pour le spectacle de NOËL. Salle imposante et impressionnante. Nous sommes reçus chaleureusement par de jeunes étudiantes, le sourire aux lèvres. Confortablement, nous écoutons Mario Pelchat, Marie-Josée Lord, Brigitte M., Marie-Denise Pelletier, Guylaine Tanguay, Sylvain Cossette et la chorale Les petits chanteurs de Laval. Un concert unique et remarquable avec des musiciens et chanteurs de grand talent.

Après la chaleur de la Maison Symphonique, nous bravons le froid pour une courte visite du Marché de Noël extérieur, à la Place des Arts. Le décor est féérique. Mais le temps nous presse. Notre chauffeur nous attend pour le souper prévu à 18 h à l'Académie, rue St-Denis. Heureusement, nos places sont réservées. Alors, nous nous attablons, tout en continuant de jaser. SURPRISE pour les Charlebois! Deux de nos petits-enfants sont venus nous faire la bise.

Retour calme et reposant dans notre belle région. Comme à l'habitude, le tirage fait des heureux.

Merci, Jeanne. Une autre escapade réussie. Merci aussi à chacun de vous qui retourne en fredonnant les plus belles mélodies du temps des fêtes. Faites de beaux rêves.

Carole T. Charlebois



NEW-YORK NEW-YORK NEW-YORK

Le vendredi 13 avril, à 5 heures du matin, départ de l'aréna Guertin. En compagnie de notre guide, André, de notre chauffeur, Robert, et de tous les passagers, nous partons vers New-York.

Après quelques arrêts, nous arrivons à destination: New-York, surnommée Big Apple. La Grosse Pomme est répartie en cinq grands districts: Manhattan, Brooklyn, le Queens, le Bronx et Station Island. La ville regorge d'attractions incontournables de toutes sortes: arts, culture, histoire, etc.

Sur l'île de New-York, la population est composée de 52% de femmes et de 47% d'hommes. La moyenne d'âge est de 37 ans; 20% vivent dans la pauvreté; le salaire moyen est de 28 000 \$.

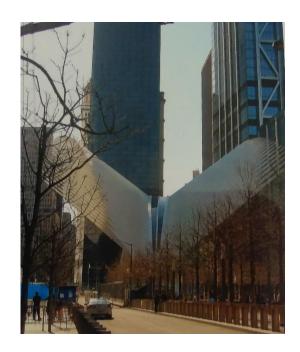
Nous découvrons Midtown: c'est la Gare Centrale dont le plafond est recouvert de 2 500 peintures de Paul César Hellen. Celles-ci représentent les constellations, à l'envers, qui brillent grâce à de petites lampes halogènes. À la Whispering Gallery, vous pouvez chuchoter dans un coin et la personne qui se trouve dans l'angle opposé vous entendra. Jacqueline Kennedy Onassis a contribué à la rénovation de cet endroit.

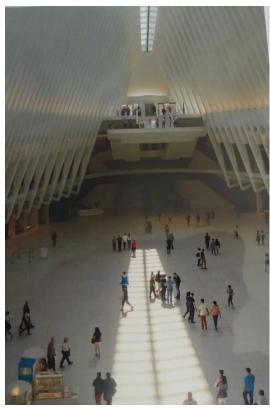
L'observatoire One World Observatory a 104 étages, mais l'ascension se fait en 47 secondes. La vue panoramique est merveilleuse. Il y a 67 ascenseurs en béton munis d'une surveillance électronique pour évacuer rapidement en cas d'attentat. Lors de l'attentat du 11 septembre 2001, la sphère a été préservée; elle a seulement été couverte de débris. Il y a eu 2 867 décès

incluant 343 pompiers. Les noms de ces personnes sont inscrits sur les fondations des deux tours du World Trade Center.

Nous visitons la cathédrale St-Jean l'Évangéliste, à Harlem, qui est ouverte à toutes les religions. La cathédrale possède son propre drapeau pour ne pas être associée aux USA. La visite du Musée Métropolitain où il y a des œuvres des grands peintres Claude Monet, Picasso, Van Gogh, Renoir, etc. nous impressionne beaucoup.

La gare de New-York est un exemple d'architecture contemporaine. Construite pour représenter un oiseau géant du nom d'« Oculus », la colombe de la paix, elle a coûté 4 milliards.





La statue de la Liberté vient de Paris. Construite par Gustave Eiffel pour célébrer les cent ans des USA comme nation - symbole d'espoir, de liberté et de démocratie - elle est faite de granit et de revêtement en cuivre. Les sept pointes de la couronne représentent les sept continents - Asie, Afrique, Amérique du Nord, Amérique du Sud, Europe, Australie, Antarctique - et les sept océans.

Avec notre guide, Frédérique, nous faisons un fabuleux tour de ville. Elle nous fait visiter les districts de New-York avec tous leurs attraits. Sous une température de 25 degrés, nous nous baladons dans Central Park qui fourmille de personnes. Dans ce parc, il a 267 espèces d'oiseaux et des activités pour tous les gens.

Frédérique nous explique que durant la semaine, les propriétaires de chiens

engagent des personnes pour promener leur animal au coût de 15 \$. Lorsque le chien est fatigué, s'il se couche et refuse de marcher, la personne doit le porter pour terminer le trajet.

Devant l'ambassade de l'ONU flottent centvingt drapeaux. Nous faisons une brève croisière sur la rivière Hudson.

À New-York, il n'y a pas beaucoup de gens qui possèdent une auto; ils préfèrent utiliser le métro, voyager à vélo ou à pied, ou encore monter dans un des innombrables taxis jaunes.

Nous faisons un arrêt à Chelsea Market, anciennement l'usine OREO. On a réussi une superbe transformation en gardant les bases originales de l'usine : même plancher, même mur, tout ça transformé en plusieurs petites boutiques. Le coup d'œil est superbe.



Merci, Jeanne, pour l'organisation de ce voyage. On en garde de bons souvenirs.

Berthe et Francine

PROJET TOUJOURS EN ACTION CONFÉRENCE SUR LES PLANTES COMESTIBLES ET LES FINES HERBES

1er mai 2018



Dans le cadre d'un PTEA, nous avons rencontré une fée herboriste qui porte le prénom de STÉPHANNE. Elle nous a entretenus pendant deux heures, en nous transmettant sa passion des plantes, des fleurs et des fines herbes.

Nous avons pu voir la démonstration élaborée sur la table bien garnie de produits faits maison tels qu'onguent magique, différentes sortes de tisanes, sel aromatique et livres fort intéressants.

Nous avons goûté à la tisane bleue faite de pensées, au pistou de basilic frais, aux truffes à la lavande et à la citronnade de gingembre. Un vrai régal. Nous avons écouté attentivement l'histoire fort intéressante d'une personne qui vit en harmonie avec la terre et la forêt.

Elle nous a laissé un peu d'elle-même en nous offrant le cadeau d'une plante verte, de quelques recettes et d'une affiche florale. Je ne sais pas ce que vous comptez faire de cette affiche, mais pour ma part, je vais la faire laminer pour l'utiliser comme napperon cet été.

L'enthousiasme de Stéphanne était contagieux. Je pense sincèrement que nous avons tous profité de la présentation d'une belle personne qui veut donner à tous et à toutes le goût de jouer dans la terre et d'y planter quelques graines. N'est-ce pas que nous avons le goût de nous préparer une belle assiette à tarte bleue et d'y faire pousser des graines de tournesol et de sarrasin pour mettre dans nos salades et fêter le printemps?

Vous l'aurez deviné, j'ai le grand privilège d'être la maman de cette magnifique fée de la terre. Merci à la vie pour cette belle expérience!

Un chaleureux MERCI aux organisatrices, aux participants et participantes, et à l'AREQ.

Carole T. Charlebois



INFORMATION IMPORTANTE CONCERNANT LA COUVERTURE DES FOURNITURES DIABÉTIQUES À COMPTER DU 1^{ER} AVRIL 2018 (ASSUREQ)

Depuis quelques mois, de nouveaux systèmes de surveillance de glucose sont apparus sur le marché. Il s'agit des systèmes Flash de surveillance de glucose de type Freestyle Libre qui utilisent des capteurs plutôt que des bandelettes pour la prise de glycémie. Cette nouveauté a nécessité une révision des garanties prévues au contrat ASSUREQ visant les personnes assurées diabétiques.

Nouveautés

À compter du **1**^{er} **avril 2018**, le régime d'assurance maladie d'ASSUREQ (Santé et Santé Plus) prévoit le remboursement des fournitures diabétiques selon les modalités suivantes.

- Remboursement d'un lecteur de glycémie par personne assurée, selon les dispositions prévues au contrat (sous la garantie Glucomètre).
- Remboursement de 26 capteurs par personne assurée, par période de 12 mois, soit un capteur tous les 14 jours selon les recommandations du fabricant (sous la garantie Médicaments admissibles et non couverts par le RGAM).

ATTENTION: il y a un processus d'autorisation préalable pour obtenir le remboursement du lecteur de glucose Freestyle Libre et de ses capteurs. Le médecin traitant devra remplir le formulaire d'autorisation approprié et, pour être admissible au remboursement, la personne doit être atteinte de diabète, être traitée à l'insuline et devoir mesurer sa glycémie plus de 4 fois par jour.

La personne assurée doit-elle demander une nouvelle autorisation à chaque période de 12 mois?

Après la période de 12 mois qui suit la réclamation initiale des capteurs, la personne assurée doit faire une nouvelle demande avec le formulaire d'autorisation préalable. Ensuite, SSQ analyse le profil d'utilisation et la situation médicale de la personne assurée. Si les critères sont renouvellement respectés, le de l'autorisation sera reconduit sans intervention supplémentaire de la personne assurée, et ce, pour une durée illimitée.

Où trouver le formulaire d'autorisation préalable pour les capteurs?

Le formulaire *Demande d'autorisation de paiement système Flash de surveillance du glucose* est disponible sur le site ACCÈS|assurés de SSQ au <u>ssq.ca</u> ou en communiquant avec le service à la clientèle de SSQ au 1 888 833-6962.

N.B. Si difficulté pour obtenir le formulaire, me contacter : <u>bock.roger@bell.net</u>

R<u>oger Bock Responsable du secteur au</u> <u>Comité des assurances</u>



ASSURANCE ANNULATION DE VOYAGE (ASSUREQ)

Aide-mémoire

Cette garantie est incluse dans le régime Santé et Santé Plus d'ASSUREQ.

L'assurance annulation de voyage prévoit un remboursement des frais admissibles en cas d'annulation, d'interruption ou de prolongation du voyage prévu.

Le montant couvert est jusqu'à concurrence de **5 000 S** par séjour, par personne assurée. Exemple : pour un couple qui est assuré en protection familiale, ce sont 10 000 \$ (5 000 \$ par personne) qui sont couverts.

VOYAGE: voyage touristique ou d'agrément, ou activité à caractère commercial comportant une absence de la personne assurée de son lieu de résidence pour une période d'au moins deux nuitées consécutives et nécessitant un déplacement d'au moins 400 km (aller-retour) de son lieu de résidence; est également considérée comme voyage une croisière d'une durée d'au moins deux nuitées consécutives, sous la responsabilité d'un commerce accrédité.

Conditions de remboursement

 Les frais réclamés doivent avoir été payés par la personne assurée.

- Les frais réclamés doivent avoir été payés d'avance.
- Au moment de finaliser les arrangements du voyage, la personne assurée ne doit connaitre aucun événement pouvant raisonnablement entrainer l'annulation, l'interruption ou la prolongation du voyage prévu.
- Les frais réclamés doivent avoir été engagés en raison d'une des causes prévues au contrat (maladie, décès, sinistre, terrorisme, conditions atmosphériques, etc.)

Vous devez annuler votre voyage avant le départ. Que faire?

- Annuler le voyage auprès de l'agence de voyages ou du transporteur concerné dans un délai maximum de 48 heures suivant la cause pouvant raisonnablement entrainer des frais d'annulation.
 - Les agences de voyages et les transporteurs prévoient des modalités de remboursement en cas d'annulation (des conditions s'appliquent).
- Communiquer avec SSQ dans un délai maximum de 48 heures suivant la cause pouvant raisonnablement entrainer des frais d'annulation.

L'assurance annulation de voyage SSQ prévoit rembourser la portion non remboursable des frais de voyage payés d'avance. Par frais non remboursables, on entend les frais qui ne sont pas remboursables par d'autres organismes comme l'agence de voyages, le transporteur, les émetteurs de cartes de crédit, etc. (des conditions s'appliquent).

- Remplir le formulaire de réclamation d'assurance annulation de voyage que SSQ vous aura fait parvenir et le retourner à l'adresse indiquée sur le formulaire.
- Garder une copie de votre réclamation ainsi que des pièces justificatives pour vos dossiers.

Vous devez anticiper un retour de voyage ou prolonger votre voyage. Que faire?

 Communiquer avec CanAssistance.
 Un agent vous guidera dans vos démarches en fonction de la situation.

À prévoir avant de partir en voyage

En cas de doute sur votre état de santé, avant de partir, communiquer avec CanAssistance pour vérifier votre couverture d'assurance : 1 800 465-2928.

- Emporter votre carte d'assurance SSQ et l'avoir sur vous en tout temps.
- Aviser votre compagnon ou votre compagne de voyage de l'endroit où vous gardez votre carte.
- Apporter une preuve d'assurance voyage (si exigée par le pays où vous séjournez).
- Vérifier les régions à risque sur le site du gouvernement du Canada : voyage.gc.ca.

Pour connaître les détails concernant les frais ainsi que les causes d'annulation admissibles à un remboursement, veuillez consulter le contrat ou communiquer avec SSQ au 1 800 833-6962.

Veuillez noter que le présent document est distribué à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou avec SSQ pour toutes questions relatives à l'assurance voyage.

Roger Bock

Responsable du secteur au Comité des assurances

CHRONIQUE

Je me permets dans cette chronique de traiter de sujets d'actualité qui me touchent. Mon opinion n'engage que moi-même. N'hésitez pas à m'écrire pour exprimer la vôtre.

MOI AUSSI

Comme tout le monde – et plus particulièrement comme toutes les femmes – j'ai été ébranlée par les innombrables accusations de nature sexuelle portées au cours des derniers mois contre des hommes de toutes les classes et de tous les secteurs de la société.

Je savais bien sûr que de nombreuses femmes étaient victimes de cette forme particulièrement pénible de violence, mais j'avoue avoir été surprise de l'ampleur et de la diversité du phénomène.

Beaucoup de pensées se bousculent dans ma tête à chaque rebondissement de la situation.

Historiquement, les femmes victimes de violence n'avaient guère de recours. Souvent, on refusait de croire leur témoignage. Parfois, on diminuait l'ampleur de la faute ou on estimait qu'il s'agissait d'un problème privé : un homme pouvait faire ce qu'il voulait ou à peu près dans son foyer. Quand l'homme accusé était un homme en vue, un homme en autorité ou un homme riche, personne n'osait élever la voix. Dans le cas de violence physique comme de violence sexuelle, la femme était parfois tenue pour responsable; on blâmait ses vêtements, son comportement, son regard, ses attitudes. Traditionnellement et encore aujourd'hui dans certains groupes culturels, la honte s'attache à la victime.

C'est elle qui est déshonorée et non son agresseur.

De nos jours, la situation évolue. Les femmes dénoncent leurs agresseurs qui sont souvent punis pour leurs crimes. Je ne puis qu'applaudir à cette évolution. Mais...

Dans la récente levée de boucliers contre la violence sexuelle faite aux femmes, on trouve toutes sortes d'accusations : viols, attouchements, paroles, regards... Victimes, oui, mais à des degrés divers, il me semble. Est-ce que tous ces gestes sont d'égale gravité? Je crains qu'on en vienne à banaliser les comportements les plus violents en mettant tout dans le même panier, et aussi qu'on en vienne à criminaliser des comportements qui sont surtout déplacés. Personnellement, au lieu de demander qu'un collègue perde sa situation pour des propos ou des regards déplacés, je l'aurais tout simplement remis à sa place.

Il y a quelques mois, les journaux ont fait état d'une femme qui a accusé un journaliste de harcèlement criminel. J'ai entendu le chef de police dire à la radio, à peu près ceci : « De nos jours, quand une femme se dit victime, nous n'avons pas le choix : nous devons la croire. » Or, nos lois stipulent que toute personne est considérée innocente tant que sa culpabilité n'a pas été démontrée. Lorsque des accusations ne sont pas retenues, comme dans le cas

auquel je réfère, la crédibilité des femmes peut en souffrir.

Je pense aussi à tous les hommes autour de moi : mes frères, mes beaux-frères, mes neveux, mes cousins, mes amis, mes anciens collègues, mes étudiants, mes voisins, tous les « bons gars » de ma vie. Ils ne méritent pas d'être considérés avec méfiance. Certains d'entre eux avec qui j'ai discuté du sujet m'ont avoué ne pas trop savoir sur quel pied danser, être déstabilisés et même craintifs dans leurs rapports avec les femmes.

Je termine avec deux anecdotes qui vous rappelleront peut-être que les temps ont bien changé et qui, moi, me font sourire. À ne pas lire si vous vous scandalisez facilement.

Clémence Desrochers, dans un spectacle, disait que rien n'était plus dérangeant que de se faire siffler par les « gars de la construction » quand on marchait dans la rue. Et elle ajoutait à peu près ceci : « La seule chose qui m'a encore plus dérangée, c'est quand ils ont arrêté de siffler. »

Dans le même ordre d'idées, au cours d'une émission télévisée sur les femmes britanniques aviatrices de la seconde guerre mondiale, une survivante de 98 ans était interrogée sur le comportement des hommes avec elles à l'époque. Elle déclarait à peu près ceci : « Quand un homme me pinçait les fesses, je remerciais Dieu d'être assez jolie pour qu'un homme ait envie de me pincer les fesses! »

J'ajoute un souvenir personnel. Un collègue m'avait dit : « J'aime les femmes et j'aime leur faire des compliments. Mais maintenant, je n'ose plus, j'ai peur d'être accusé de comportements déplacés. » Je lui ai répondu : » Quand le besoin te prend de faire des compliments à une femme, viens me les faire à moi. Je ne m'en plaindrai jamais. »

Comment conclure? Nous avons – peut-être – passé l'âge du harcèlement sexuel, mais nous pouvons influencer les discussions dans notre entourage. Assurons-nous de dénoncer ce qui doit l'être, de conserver la crédibilité si chèrement acquise, de faire la part des choses dans toutes nos relations, de prendre soin des femmes victimes mais aussi des hommes de bonne volonté, de ne pas détruire la magie entre les sexes...

Pierrette Gaudreau







ÉNONCÉ DE VALEURS DE L'AREQ

Égalité et justice

Nous affirmons que l'égalité et la justice sociale prennent forme dans la défense et la promotion des droits égalitaires et des intérêts de tous. Nous accordons une attention particulière à la qualité de vie et au traitement équitable de toutes les personnes aînées.

Respect et reconnaissance

Nous sommes convaincus que le respect et la reconnaissance supposent l'accueil, l'écoute, l'acceptation et la valorisation des différences individuelles, d'opinions et de prises de position. Ces valeurs impliquent également que soit valorisée la contribution des personnes aînées à la société.

Engagement et solidarité

Nous considérons que l'engagement et la solidarité supposent de faire siens les objectifs de l'Association, d'être présent, de s'impliquer et de faire preuve de persévérance et de cohésion dans nos actions individuelles et collectives. Tous et toutes, nous sommes appelés à mettre nos compétences au service des membres et des idéaux défendus par l'AREQ.

Conseil national, mars 2011



TABLEAU DES RESPONSABLES DE TÂCHES ET DE COMITÉS

Tâches	Responsables	Courriel / téléphone
Cartes (décès)	Louise Massé	819 777-3590
Cartes (maladie)	Carole Charlebois	pierrecharlebois1@hotmail.com 819 778-1565
Chaîne téléphonique	Louise Massé	819 777-3590
Chorale	Rachel Sullivan	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772
Dîner décoration	Lise Bock	
Messe commémorative	Rachel Sullivan	
Photographie	Luce Weitz-Rochon	rochon.weitz@sympatico.ca 819 777-2379
	Gaston Faucher	
Voyages : long séjour court séjour	Louise Grégoire Jeanne Vaillancourt	gregoirel@videotron.ca 819 684-2906 jeanne.vaillancourt21@videotron.ca 819 205-5991
Système de son Site Web Journal	Jean Canuel Paulette Lapointe Pierrette Gaudreau	canuelje@videotron.ca819 643-3731paulette.lapointe@sympatico.ca819 777-0994gaudreaupierrette@gmail.com819 456-3393
Comités	Responsables	
Assurances	Roger Bock	<u>bock.roger@bell.net</u> 819 776-3383
Comité des femmes	Hélène Chartrand	helene.chartrand@bell.net 819 684-6408
Comité des hommes	Roger Bock	bock.roger@bell.net 819 776-3383
Environnement	Poste à combler	
Sociopolitique	Gisèle Bisson	giselebisson@outlook.com 819 771-6932
Fondation Laure-Gaudreault	Rachel Sullivan	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772
	Gisèle Bisson	giselebisson@outlook.com 819 771-6932
Retraite	Poste à combler	

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

Urgences	911
Info Santé	811
C.H.V.O. pavillon de Hull	819 966-6200
pavillon de Gatineau	819 966-6100
C.L.S.C. Hull	819 966-6510
Aylmer	819 966-6540
Gatineau-les-Draveurs	819 966-6550
APPUI proches aidants	1 855 852-7784
Centre de prévention du suicide	1 866 277-3553
Drogue (Aide et référence)	1 800 265-2626
Jeu (Aide et référence)	1 800 461-0140
Tel-aide Outaouais	819 775-3223
Abus des personnes aînées	819 246-6150
	1 888 489-2287
Académie des retraités de l'Outaouais / cours aux aînés et aînées	819 776-5052
Cabane en bois rond	819 776-6015
L'Autre chez soi Inc. Aylmer / hébergement d'urgence pour femmes	819 685-0006
Centre Mechtilde de Hull	819 777-2952
Aide en cas d'agression sexuelle (CALAS)	819 771-1773
ACCÈS Aylmer / centre action bénévole	819 684-2242
Centre antipoison	1 800 463-5060
SSQ	1 888 833-6962
AREQ	1 800 663-2408
Retraite Québec (CARRA)	1 800 463-5533
RRQ	1 800 463-5185
SEO	819 776-5506
RAMQ	1 800 561-9749
Pour les personnes malentendantes	1 800 361-3939
Sécurité de la vieillesse	1 800 277-9915
Protection du consommateur	819 772-3078
Michel Tessier / président régional micheltessier@videotron.ca	819 777-8216
Nicole Tremblay / présidente du secteur Hull-Aylmer	819 770-8313

Activités / responsables
Cartes (décès): Louise Massé 819 777-3590
Cartes (maladie): Carole Charlebois 819 778-1565
Chaîne téléphonique : Louise Massé 819 777-3590
Chorale : Rachel Sullivan 819 776-2772
Dîner et décoration : Lise Bock 819 776-3383
Messe commémorative : Rachel Sullivan 819 776-2772
Photographies : Luce Weitz-Rochon819 770-2379
Site Web : Paulette Lapointe
Voyages : Louise Grégoire 819 684-2906
Jeanne Vaillancourt
Comités régionaux / représentant(e)s
Assurances : Roger Bock 819 776-3383
Comité des femmes : Hélène Chartrand819 684-6408
Comité des hommes : Roger Bock 819 776-3383
Socio-politique : Gisèle Bisson819 771-6932
FLG : Rachel Sullivan
Retraite : poste à combler
Environnement : poste à combler
Conseil sectoriel
Présidente : Nicole Tremblay819 770-8313
1 ^{re} vice-présidente : Rachel Sullivan 819 776-2772
2 ^e vice-présidente : Louise Grégoire 819 684-2906
Trésorière: Huguette Lafortune
Secrétaire : Carmelle Bélair-Dion 819 777-1491
1 ^{re} conseillère : Louise Massé 819 777-3590
2 ^e conseillère : Janette Cormier

Pour envoyer un document à l'AREQ

secteur Hull-Aylmer:

nicole2551@videotron.ca

Site Internet du secteur :

www.hullaylmer.areq.lacsq.org

Adresse Internet du régional:

http://regionoutaouais.areq.ca

Adresse Internet du national :

http://areg.lacsg.org

Envoi de chèques pour les rencontres

Huguette Lafortune

68, rue Fontaine

Gatineau (Québec) J8Y 2C1

Tél: 819 771-0206

à l'ordre de:

AREQ secteur Hull-Aylmer

S.V.P. faire votre chèque au plus tard à la date d'échéance de l'inscription à l'activité.

Pour participer à votre journal, faites parvenir vos articles et photos à :

AREQ, secteur Hull-Aylmer

Nicole Tremblay 32, rue De Lausanne Gatineau (Québec) J8T 6P8

Courriel: nicole2551@videotron.ca

Téléphone: 819 770-8313

Si non réclamé, retourner à AREQ secteur Hull-Aylmer 32, rue de Lausanne Gatineau, QC, J8T 6P8





Bon été!