

L'Écho du Secteur

Outaouais (07) Secteur E – Hull-Aylmer

octobre 2018

Volume 10 numéro 2

SOMMAIRE

Activités 2018-2019	3
Mot de la présidente	4
Mot du président régional <i>et</i> Rencontre régionale.....	5
Invitations : PTEA et autres secteurs.....	6
Messe commémorative <i>et</i> Comité des hommes	7
Whist amical secteur Hull-Aylmer.....	8
Avis : Terrebonne <i>et</i> Les beautés de Chicago	9-10-11
Projet de voyage en Grèce.....	12-13
Comité socio-politique.....	14
Assurances : application mobile SSQ.....	15
Hommage à nos aînés et à nos aînées	16
Photos	17
Voyage dans les Cantons de l'Est.....	18-19-20
Capsules de l'Outaouais <i>et</i> Don à la FLG.....	20
« Lettre à mon assassin ».....	21
Chronique	22-23
Poème : « Oiselage » <i>et</i> Soyez bavards, bavardes	23
Bulletin de présentation de candidature	24
Formulaires : Demande d'aide financière FLG.....	25-26
Plan d'action national 2017 - 2020.....	27-28
Tableau des responsables de tâches et de comités.....	29
Numéros de téléphone utiles.....	30-31



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 : mai 2019. Les articles doivent nous parvenir avant le 18 mai 2019.



IMPORTANT

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

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

SVP, faire parvenir votre adresse de courriel à Roger Bock : bock.roger@bell.net

Autre point très important : la responsabilité de prévenir du décès d'un membre revient à la famille. Il faut communiquer 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

Rencontre intersectorielle, Mont-Tremblant	9-10 octobre
Déjeuner au Saint-Éloi	16 octobre
Conférence socio-politique : Nos droits (Buffet des Continents)	18 octobre
PTEA, Ferme Moore	23 octobre
Conseil national, St-Hyacinthe	28 oct.-1 ^{er} nov.
Messe commémorative, Domaine des Trembles	6 novembre
Rencontre régionale, Maniwaki	7 novembre
Activité de la Journée de l'homme, La Gatineauthèque	16 novembre
Déjeuner au Saint-Éloi et Conseil sectoriel	20 novembre
Whist, Domaine des Trembles	27 novembre
Journée de la non-violence	6 décembre
Dîner de Noël, hôtel Double Tree	11 décembre
Voyage : théâtre du Vieux Terrebonne	16 décembre
Journée d'hiver	22 ou 29 janvier
Déjeuner au Saint-Éloi et Conseil sectoriel	12 ou 18 février
Journée de la femme	8 mars
Déjeuner au Saint-Éloi	19 mars
Conseil national, Saint-Sauveur	31 mars-4 avril
Déjeuner au Saint-Éloi et Conseil sectoriel	16 avril
Conférence : comité de retraite	18 avril
Journée de la Terre : conférence	23 avril
Bingo	8 mai
Assemblée générale sectorielle	14 mai
Assemblée générale régionale	22 mai
Journée des bénévoles	4 juin
Conseil sectoriel	18 juin



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour,

Après cet été très chaud, en souhaitant que chacune et chacun ait pu en profiter à sa façon, nous nous retrouvons au début de cette deuxième année du triennat 2017-2020. Je sens beaucoup de dynamisme au sein du Conseil, chez les responsables des activités et chez les personnes qui nous représentent aux comités régionaux.



En feuilletant ce bulletin sectoriel, vous constaterez que tous les postes sont occupés. Merci à tous ces gens pour leur grande générosité. Vous verrez à la page 3 que beaucoup d'activités sont déjà prévues au calendrier. Vous pouvez donc dès maintenant réserver ces dates à votre agenda. Vous recevrez par courriel des rappels pour vous inscrire et dans ces messages, vous retrouverez aussi des ajouts, à l'occasion! C'est donc très important que nous ayons votre adresse courriel à jour. Nous en sommes au quatrième message. Donc, si vous n'en avez pas encore reçu, écrivez à Roger Bock (bock.roger@bell.net) qui gère si bien les envois ayant la bonne adresse.

Cette année, le secteur a eu l'honneur d'accueillir tout près d'une centaine de membres du secteur d'Ottawa qui a dû, malheureusement, cesser de fonctionner, faute de relève. À la compassion que le Conseil sectoriel et les membres du secteur

éprouvent pour cette situation se mêle le grand plaisir d'accueillir nos collègues. À la rencontre du 25 septembre, nous avons levé notre verre à tous les membres de l'AREQ maintenant réunis au secteur Hull-Aylmer. Je sais que plusieurs d'entre vous demeurent très loin d'ici, mais j'ose quand même avoir l'espoir de vous rencontrer un jour ou sinon d'avoir de vos nouvelles. Si vous passez dans le coin, quel plaisir nous aurions de recevoir votre visite... ou un texte, un petit coucou, un poème, une photo que nous publierons avec plaisir dans *L'Écho du Secteur* ou sur le site Web.

Ce que je viens de dire pour les nouveaux membres du secteur vaut aussi pour les anciens, bien sûr.

Dans un autre ordre d'idées, je vous signale qu'à l'Assemblée générale sectorielle du 14 mai 2019, il y aura trois postes en élection.

1^{re} vice-présidence - trésorerie - 1^{re} personne conseillère, ça vous intéresse? On vous attend! Vous trouverez une fiche de mise en candidature à l'intérieur de ce bulletin sectoriel. Vous pouvez l'apporter le matin de l'assemblée ou la faire parvenir avant le 14 mai à Denise Labelle-Labonté au 1005-295 boul. Saint-Joseph, Gatineau, J8Y 3Y5 ou à pierre_denise@videotron.ca.

Nous avons une belle année à vivre; rencontrons-nous à la **Bonne heure** pour le **Bonheur** de se retrouver.

Au plaisir!

Nicole Tremblay, présidente

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Bonjour,
Chaque année, septembre marque un nouveau départ pour les activités de l'association. C'est un plaisir pour les membres, amis et amies, de se retrouver pour l'accueil et de s'inscrire aux multiples activités offertes par votre conseil sectoriel. Je vous souhaite un beau retour et de grandes satisfactions à chacune de vos retrouvailles tout au long de l'année.

Parlant d'année, ce fut l'automne des élections au Québec! À cette occasion, l'AREQ, en collaboration avec d'autres associations de retraités, a publié une brochure regroupant une série de constats et de revendications touchant toutes les facettes de la qualité de vie des aînés. Sous le titre *Pour un Québec digne de ses aînés*, vous retrouvez 16 revendications qui furent priorisées dans différentes rencontres tenues lors des débats électoraux. Ces événements ont fourni un moment pour interroger les différents candidats concernant les revendications exposées dans ce document. L'AREQ, une force pour la société, en a profité pour exprimer les besoins des aînés et des aînées.

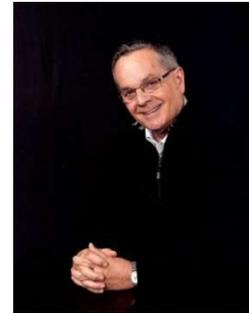
En octobre, l'AREQ a organisé, en soutien aux conseils sectoriels, une rencontre entre les régions de l'Outaouais, de l'Abitibi-Témiscaminque et de Laval-Laurentides-Lanaudière. Tous les membres des conseils sectoriels ont été invités dans les Laurentides afin de fraterniser et aussi de consolider et de fortifier leur engagement.

L'an passé, nous avons vécu une rencontre régionale hors du commun dans le très beau secteur du Pontiac. Cette année, c'est le secteur Haute-Gatineau qui nous accueillera, le 7 novembre, à Maniwaki.

C'est un beau défi que les organisateurs relèveront avec brio, à n'en pas douter. On vous attend donc en grand nombre.

J'ai bien hâte de vous revoir. D'ici là, prenez soin de vous et ne restez pas seul ou seule dans votre coin. Sortez et participez à notre belle vie de l'AREQ.

Michel Tessier
Président régional AREQ-Outaouais

**RENCONTRE RÉGIONALE**

Avec grand plaisir, le secteur Haute-Gatineau de l'AREQ vous invite à participer à la Rencontre régionale qui se tiendra à Messines, le mercredi 7 novembre 2018.

Endroit : club de golf Algonquin ; 6, chemin du Golf, à Messines.

Nous invitons les participants à porter un foulard aux couleurs automnales. L'accueil (café et muffins) se fera de 9 h 30 à 10 h. Il y aura un kiosque de la « Petite école de rang » de



Bouchette. Clément Chabot, président secteur Haute-Gatineau

Départ : 8 h, aréna Robert Guertin, Gatineau secteur Hull. **Coût** : 20 \$/membres ; 25\$/non-membres : transport et dîner

Inscription : auprès d'Huguette Lafortune; 68, rue Fontaine; 819 771-0206, le ou avant le 26 octobre.

INVITATIONS**Projet Toujours en Action (PTEA)****L'INCONTINENCE URINAIRE**

Quand : le mardi 23 octobre, à 10 h

Où : Ferme Moore; 670, boul. Alexandre Taché



Sujet : Conférence sur l'incontinence donnée par une infirmière spécialisée

Inscription : Le ou avant le 17 octobre auprès d'Huguette Lafortune (coordonnées à la dernière page de *L'Écho*)

Conférence sur un sujet très tabou mais important. L'incontinence urinaire affecte surtout un grand pourcentage d'une population vieillissante. L'incontinence urinaire peut créer beaucoup d'inconvénients, comme la honte, la solitude, la perte de l'estime de soi et une diminution de la qualité de vie. L'éducation sur ce sujet est primordiale pour prévenir ce problème et aider les individus à le surmonter. Il suffit de s'informer pour réduire les effets négatifs de l'incontinence urinaire.

Rachel Sullivan

SOUPER SPAGHETTI

**au profit de la Fondation Laure-Gaudreault
du secteur des Draveurs**

L'AREQ des Draveurs organise un souper spaghetti afin de réunir des fonds pour soutenir la Fondation Laure-Gaudreault.

Quand : le jeudi 25 octobre, à 17 h 30
Où : Gatineauthèque, 107, rue Fernand-Arvisais, Gatineau



Coût : 15 \$ par personne

Billets en vente : Lise Brunet, 819 771-3580

WHIST AMICAL AUTOMNAL

**au profit de la Fondation Laure-Gaudreault
du secteur Petite-Nation**

Date : le jeudi 15 novembre 2018

Lieu : Salle communautaire; 281, rue Desjardins, à Plaisance

Inscription : 13 h 15 Début : 13 h 30
(équipes formées sur place)

Cout : 10 \$



Prix en argent et table de cadeaux provenant de dons des membres. Du plaisir assuré!

Pour celles et ceux qui veulent fraterniser avec les membres de l'AREQ avant l'activité, un diner au restaurant Cité Lin, 255, rue Papineau, à Papineauville, est à notre agenda. Rendez-vous à 11 h 30.

Nicole Aubry-Hébert

responsable sectorielle Petite-Nation

MESSE COMMÉMORATIVE

Comme par les années passées, la messe en mémoire des membres décédés durant la dernière année (2017-2018) aura lieu au Domaine des Trembles, 250, boulevard St-Raymond, Gatineau. Cette année, la messe aura lieu le mardi 6 novembre, à 10 h.

Nous ont quittés :

Madame Irène Vallières, décédée le 14 novembre 2017, à l'âge de 84 ans

Madame Lucille Bernier, décédée le 26 mars 2018, à l'âge de 82 ans

Madame Carmen Reinhardt, décédée le 16 avril 2018, à l'âge de 86 ans

Monsieur Dominique Crégheur, décédé le 13 mai 2018, à l'âge de 84 ans

Madame Joan Alie, décédée le 5 juillet 2018, à l'âge de 89 ans.

L'AREQ Hull-Aylmer offre ses plus sincères condoléances aux familles et amis.

Monseigneur Paul-André Durocher a accepté de célébrer cette messe durant laquelle la chorale chantera quelques pièces de la messe gatinoise composée par Monseigneur.

Rachel Sullivan

BONNES NOUVELLES
ET INVITATION
DU COMITÉ DES HOMMES.

Les hommes aînés de l'AREQ Outaouais sont très impliqués dans la vie communautaire, que ce soit au sein de leur famille ou par le biais des organismes d'entraide. Merci, Messieurs, de tant de dévouement. Par ailleurs, sachez que l'AREQ, votre association, a aussi besoin de votre participation pour son bon fonctionnement.



Ses nombreuses activités vous permettent de faire des choix.

L'automne dernier, pour souligner le 19 novembre, journée des hommes, était offert aux dames et aux hommes de l'AREQ Outaouais un formidable atelier-conférence sur le modèle DISC, concernant les divers styles de tempérament, par monsieur Jean Brun de Gatineau.

Cette année, chers membres, assurez-vous de ne pas manquer une courte reprise et la suite par le même conférencier. Réservez votre journée du **vendredi 16 novembre 2018**, de 9 h à 14 h, dîner inclus. L'endroit et le léger coût vous seront communiqués en octobre.

L'an passé, on me reprochait de ne pas avoir assez publicisé l'événement. Eh bien, je vous répète... : **Manquez pas ça !!!**

Bonne santé et bon automne !

Robert Provencher, pour le comité des hommes de l'AREQ Outaouais.

Roger Bock, secteur Hull-Aylmer

WHIST AMICAL AU PROFIT DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

AREQ HULL-AYLMER

QUAND ? Le mardi 27 novembre 2018

OÙ ? Domaine des Trembles

250, boul. St-Raymond (secteur Hull)

HEURE : 11 h 15

---- Dîner et cartes : 25 \$ (30 \$ pour recevoir un reçu d'impôt de 15 \$)

Attention: Le repas est servi par la résidence.

---- Dîner seulement : 15 \$

---- Cartes seulement 10 \$: (15 \$ reçu d'impôt) **Début 13 h**

---- Je désire seulement faire un don à la Fondation au montant de\$ et je recevrai un reçu pour fins d'impôt si le montant est de 15 \$ ou plus.



S.V.P. cochez pour indiquer votre choix et remplissez.

Nom.....

Adresse.....

Ville..... Code postal

No de membre (AREQ).....

Pour informations : Gisèle Bisson : 819 771-6932

Huguette Lafortune : 819 771-0206

Date limite pour l'inscription : 20 novembre 2018

***** Votre chèque doit être libellé à AREQ Hull-Aylmer**

Les personnes qui désirent offrir un cadeau pour cet événement peuvent communiquer avec Agathe Jean (819 643-2407) ou Andrée Bertrand (819 778-3026). Merci à l'avance.

Avis aux voyageurs à destination de TERREBONNE, le 16 décembre 2018**Départ** : 9 h; **endroit** : aréna Robert Guertin; **retour** : vers 21 h 30On peut laisser notre **voiture** à l'aréna pour une journée.**LES BEAUTÉS
DE CHICAGO****25 au 30 mai 2019**

6 jours

L'AREQ et Voyages Rockland vous proposent un voyage exclusif, puisqu'un départ en français de l'Outaouais à destination de Chicago et de Détroit est rarement offert! Le clou de ce voyage est sans aucun doute la ville de Chicago. Cette métropole s'est fait connaître par son exposition universelle de 1893, par le célèbre Al Capone dans les années 1930 et aujourd'hui par ses nombreux gratte-ciels. Vous serez étonnés par l'architecture, les nombreux musées de classe internationale et les grandes artères vibrantes d'activités.

CHICAGO EST SÛREMENT L'UNE DES PLUS BELLES MÉTROPOLES DE L'AMÉRIQUE DU NORD!

Jour 1 : En route ce matin pour la ville de Dearborn, une banlieue de Détroit, où nous passerons la prochaine nuit. Des arrêts sont évidemment prévus pour des pauses et pour un dîner le long de l'autoroute 401. Nous aurons un **souper de groupe** avant de nous rendre à l'hôtel et le reste de la soirée libre. **-S-**

Jour 2 : Après le petit-déjeuner, nous prendrons la route de Chicago. Nous y serons en début d'après-midi. Notre **hôtel** pour les trois prochaines nuits se trouve au **centre-ville**, nous donnant accès à des centaines de restaurants, à divers magasins et à la musique jazz, honorée à Chicago. La soirée sera libre. **-PD-**

Jour 3 : Une journée tant attendue. Afin de nous familiariser avec cette métropole de près de 8 millions d'habitants et de 77 banlieues, nous ferons un **tour guidé par une guide locale francophone**. Pendant quelques heures, nous découvrirons les nombreux charmes qu'offre Chicago, tels que l'avenue Michigan et ses nombreuses boutiques de classe internationale le long du *Magnificent Mile*; la magnifique fontaine Buckingham; le parc Millennium; les superbes gratte-ciels, dont la *Willis Tower* (jadis la tour Sears) et le centre John Hancock; la promenade *Lake Shore*, longeant le lac Michigan et, pour les amateurs de sports, la Mecque du baseball : le Wrigley Field! Après le dîner, vous aurez du temps libre pour découvrir le ou les musées de votre choix. À noter l'**Art Institute of Chicago**, où vous trouverez l'un des plus grands regroupements de tableaux au monde, des objets d'art datant de 3 000 ans av. J.-C. et des œuvres de nombreux impressionnistes français; le musée d'histoire naturelle **Field Museum**, où vous pourrez observer Sue, le plus grand squelette complet de dinosaure, descendre dans un tombeau égyptien et vivre l'éruption d'un volcan; **l'Aquarium**

Shedd, soit le plus grand aquarium intérieur au monde, où vous verrez plus de 8 000 mammifères marins; le musée **Adler Planetarium & Astronomy**, qui a ouvert ses portes en 1930 et qui était à l'époque le premier de ce genre dans l'hémisphère Ouest. Soirée libre pour profiter des nombreux restaurants qui se trouvent partout autour de notre hôtel.

–PD–

Jour 4 : Après le petit-déjeuner, votre guide de Voyages Rockland vous suggèrera de le suivre pour une **découverte à pied** du centre-ville de Chicago. Nous vivrons également une expérience particulière, soit un tour du **métro de Chicago** (\$). Le vieux métro de Chicago, toujours en service, circule sur des rails installés sur des pilotis, au-dessus des rues de Chicago, vous donnant l'impression de naviguer au travers des centaines d'édifices de la ville. C'est un tour économique d'une durée de 30 minutes, vous donnant un autre point de vue de la métropole. En début d'après-midi, nous ferons l'ascension de la **Tour Willis**, qui autrefois se nommait *Tour Sears*. C'est le deuxième plus haut édifice en Amérique du Nord, avec 110 étages. Vous aurez une vue spectaculaire du grand Chicago, du lac Michigan et des états du Wisconsin et de l'Indiana. Une expérience inoubliable! Par la suite, un **tour de bateau sur la rivière Chicago** nous permettra d'admirer les nombreux gratte-ciels, le décor urbain et le riche mélange architectural de la métropole. Un tour de bateau des plus intéressants, qui nous donnera un autre regard impressionnant sur Chicago! Enfin, temps libre pour explorer et souper au **Navy Pier**, un lieu de rassemblement populaire pour les résidents de Chicago. Cet ancien quai maritime offre des boutiques de tous les genres, des restaurants et de l'animation.

Jour 5 : Après le petit-déjeuner, nous quitterons Chicago à destination de Sarnia, en Ontario. Mais nous profiterons de notre passage dans la capitale mondiale de l'automobile, Détroit, pour visiter l'une des plus vieilles manufactures automobiles toujours en service aux États-Unis : le **plan La Rouge de la compagnie Ford**. Nous aurons sous nos yeux une **chaîne d'assemblage** complète d'une automobile ou d'une camionnette, allant du châssis et du moteur jusqu'aux sièges et au pare-brise. Pas besoin d'être un grand passionné des autos pour apprécier cette visite. Tout le monde reste émerveillé devant une telle organisation synchronisée à la minute près! Comme à l'habitude, des arrêts sont prévus pour les pauses et pour le dîner. Avant de passer la frontière canado-américaine, un arrêt à la boutique hors-taxe s'impose. Une fois arrivés à l'hôtel, répartition des chambres, suivie d'un **souper de groupe**, puis reste de la soirée libre.

–PD–S–

Jour 6 : Dernière journée de ce superbe voyage. Après le petit-déjeuner, nous prendrons la route pour l'Outaouais et nous y serons en début de soirée, bien surpris des nouvelles découvertes que nous aurons faites au cours des derniers jours. Vous serez sûrement pressés de décrire à votre famille et à vos amis les magnifiques endroits que vous aurez visités lors de votre voyage à Chicago! **PD**

N. B. *Indications modifiables sans préavis. Non remboursable.* **Légende :** **PD** : Petit-déjeuner **D** : Dîner **S** : Souper

LE COÛT COMPREND :

- Le transport par autocar de luxe
- L'hébergement pour 5 nuits de catégorie 3 et 3.5* – (*hôtel au centre-ville de Chicago*)
- Tous les petits déjeuners continentaux + deux soupers de groupe
- Un tour de ville de Chicago
- Un tour de bateau sur la rivière Chicago
- L'ascension de la Tour Willis
- Les transferts vers les musées de Chicago

- Du temps libre à Chicago et pour les nombreux musées
- L'accompagnement d'un guide de Voyages Rockland
- La manutention d'une valise par personne
- Les pourboires aux guides, au conducteur d'autocar et lors des repas inclus
- Un cadeau-surprise, gracieuseté de Voyages Rockland
- Les taxes
- Prix en dollars canadiens

Non inclus :

- * *L'assurance voyage*
- * *Les repas non mentionnés*
- * *Les visites non mentionnées au programme*

COÛT PAR PERSONNE

<u>OCC. SIMPLE</u>	<u>OCC. DOUBLE</u>	<u>OCC. TRIPLE</u>	<u>OCC. QUAD.</u>
2 083 \$	1 483 \$	1 313 \$	1 233 \$

**VOUS DEVEZ RÉSERVER VOTRE PLACE AVANT LE 1^{ER} DÉCEMBRE 2018
AVEC UN 1^{ER} ACOMPTE DE 300 \$**

LE SOLDE EST PAYABLE LE 1^{ER} AVRIL 2019

Voyages Rockland Travel Inc.

VOYAGE À CHICAGO

25 au 30 mai 2019

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

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 : _____

PROJET DE VOYAGE EN GRÈCE À L'AUTOMNE 2019

AUX MEMBRES ET AMIS DE L'AREQ

C'est avec grand plaisir que nous vous informons du projet d'organiser un voyage en **GRÈCE à l'automne 2019**. Nous travaillons actuellement avec **Voyages TRADITOURS** pour planifier ce voyage.

DÉTAILS (à ce jour) :

- **Circuit de groupe** : Grèce; 16 jours; Paysages et îles de légendes
- **Dates** : entre le 15 septembre et le 15 octobre 2019
- **Durée du circuit** : 16 jours



- **Coût** : approximativement 6 000 \$ par personne en occupation double
- **Nombre minimum de participants requis** : 20

CONFÉRENCE

Pour toutes les personnes qui pourraient être intéressées et qui veulent avoir plus d'informations avant de prendre leur décision, Voyages TRADITOURS tient une

série de conférences, à Gatineau, durant la fin de semaine du 27 - 28 octobre prochain.

➤ **Venez découvrir la Grèce le samedi 27 octobre 2018 à 18 h 30**

Destination : Grèce en circuits terrestres; 14, 16, 18 et 20 jours
Gatineau - Ramada Plaza Le Manoir du Casino
75, rue Edmonton

Nous y serons et nous vous invitons à venir nous rencontrer lors de cette présentation!

Inscription à la conférence :

<https://www.traditours.com/inscription-conference/grece-127#>

Nous comptons sur chacun et chacune d'entre vous pour diffuser cette information à toute personne qui pourrait être intéressée par ce projet de voyage.

Bien entendu, vous pouvez toujours communiquer avec nous si vous désirez plus d'information.

Afin de confirmer la possibilité de former un tel groupe privé, il est important que toutes les personnes qui pourraient être intéressées par ce projet nous fassent part immédiatement de leur intérêt, SANS AUCUN ENGAGEMENT OU OBLIGATION, par téléphone au 819 684-2268 ou par courriel à labrey@videotron.ca. Nous pourrions alors vous inscrire sur la liste des personnes auxquelles nous ferons parvenir les informations au fur et à mesure qu'elles seront disponibles.

ÉCHÉANCIER

DATES	ACTIVITÉS
27 octobre 2018	Conférence à Gatineau – Destination Grèce
novembre 2018	Préinscription SANS AUCUN ENGAGEMENT OU OBLIGATION
novembre 2018	Précision de la date du voyage et informations complémentaires
décembre 2018	Envoi du courriel d'inscription aux personnes intéressées : <ul style="list-style-type: none"> • fiche d'inscription • programme détaillé • modalités d'inscription
déc.2018 à fév. 2019	Période d'inscriptions

Reynald Labelle, accompagnateur Traditours

Denise Desjardins-Labelle, accompagnatrice Traditours

819 684-2268

labrey@videotron.ca



COMITÉ SOCIO-POLITIQUE

Le 14 juin dernier, le comité socio-politique de l'AREQ, en partenariat avec l'Académie des retraités de l'Outaouais et avec nos hôtes, le Domaine Des Trembles, organisait une conférence intitulée : « Prévenir pour diminuer les risques de développer l'Alzheimer ».

Plus de 100 personnes ont répondu à notre invitation et toutes sont reparties enchantées. Les gens présents provenaient de tous les milieux : membres de l'AREQ, membres de clubs d'ânés et résidants du Domaine des Trembles.

Mélanie Marcotte de la SAO (Société Alzheimer de l'Outaouais) a su traiter le sujet avec humour en soulignant la différence entre une distraction et un début de cette maladie qui nous inquiète

souvent. Les petits jeux, à mi-temps, ont permis à tous de tester leur mémoire.

Notre comité est fier d'avoir atteint plusieurs objectifs du plan d'action provincial de l'AREQ :

1. Se renseigner sur les moyens de protéger sa santé
2. S'associer à des organismes d'ânés
3. Faire connaître notre association

Merci à tous ceux qui ont contribué à cette réussite.

Gisèle Bisson

Représentante socio-politique





COMMENT FAIRE UNE RÉCLAMATION À PARTIR DE L'APPLICATION

MOBILE SSQ

Capsule 8

Voici comment effectuer une réclamation auprès de SSQ assurances, à partir d'une application mobile avec un téléphone intelligent ou une tablette électronique.

À partir de votre téléphone ou de votre tablette, téléchargez gratuitement l'application mobile sur **l'Apple Store** ou **Google Play**.

À l'ouverture de l'application, entrez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe. Utilisez les mêmes informations de connexion que lorsque vous accédez à Accès | assurés à partir du site Web ssq.ca.

À l'ouverture de session, une image de votre carte d'assurance SSQ vous est présentée. Cette dernière contient les mêmes renseignements que votre carte papier.

Pour effectuer une réclamation, touchez l'onglet RÉCLAMATION dans le haut de la fenêtre.

Sélectionnez l'assuré pour lequel vous désirez effectuer une réclamation, puis

appuyez sur le bouton NOUVELLE RÉCLAMATION.

Choisissez le type de service pour lequel vous réclamez des frais. Notez que la liste affichée peut comprendre des soins qui ne sont pas couverts par votre assurance.

Remplissez le formulaire de demande de réclamation.

Pour inscrire un fournisseur de service tel un professionnel de la santé, entrez ses coordonnées en effectuant une recherche. Les fournisseurs que vous avez déjà saisis lors d'une réclamation précédente s'afficheront automatiquement dans la liste.

Appuyez sur le bouton AJOUTER UN SERVICE REÇU pour saisir les détails d'une facture. Notez qu'il vous est possible de soumettre jusqu'à cinq demandes de remboursement à la fois pour un même fournisseur. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur SOUMETTRE.

Vous verrez alors un message de confirmation ainsi que le résumé de la réclamation que vous avez transmise.

Vous n'êtes pas encore inscrit au site Accès? Pour le faire, consultez la capsule no 1 : « Comment s'inscrire au site Accès | assurés de SSQ » sur le site de [l'AREQ](http://AREQ) sous l'onglet ASSUREQ, puis cliquez sur CAPSULE SITE ACCÈS | ASSURÉS SSQ.

Information transmise par Roger Bock, représentant du secteur au comité des assurances

HOMMAGE À NOS AINÉES ET À NOS AINÉS

Ces pensées, les membres du CS les ont lues à l'AG avant de présenter un bouquet de marguerites à nos personnes âgées de 80 ans et +

*En automne, la vigne vierge rougit face aux arbres qui se dénudent.
Sylvain Tesson*

*L'automne est une saison sage et de bon conseil.
Félix – Antoine Savard*

*Personne n'est trop vieux pour se fixer un nouvel objectif ou réaliser de nouveaux rêves.
Les Brown*

*Prenez avec bonté le conseil des années, en renonçant avec grâce à votre jeunesse.
Max Ehrmann*

*Quand on est vieux, chaque jour a valeur d'éternité.
Françoise Tessier-Dumoulin*



*Un des devoirs de la vieillesse est de faire usage du temps ; moins il nous en reste, plus il nous doit être précieux.
Madame de Lambert*

*Vieillir en santé, ce n'est donc pas avoir l'air plus jeune que son âge, mais plutôt se sentir plus jeune que son âge.
Richard Béliveau*

*Vieillir, c'est embêtant, mais c'est la seule façon de vivre longtemps.
Félix Leclerc*

*Je connais un moyen de ne pas vieillir : c'est d'accueillir les années comme elles viennent et avec le sourire... un sourire, c'est toujours jeune.
Pierre Dac*



FERME DALTON →



AG 25 septembre 2018



VOYAGE DANS LES CANTONS DE L'EST

**L'AREQ Hull-Aylmer est aussi là...
pour nous offrir de beaux voyages,
bien organisés.**

Ce voyage s'est effectué les 15 et 16 août dans les Cantons-de-l'Est, plus précisément à Sherbrooke, à Magog, à Mont-Orford et à Dunham.

Le groupe de voyageurs quitte Gatineau en autocar vers 9 h. Arrêt à Rigaud et ensuite à Bromont pour le dîner, resto au choix des voyageurs. Nous nous dirigeons vers Magog où nous avons un peu de temps libre pour visiter les très belles boutiques et faire quelques achats. Par la suite, en route vers le Manoir des Sables, à Orford. Notre hôtel se dresse sur un très beau site! Tout le monde s'installe confortablement. Et c'est déjà le temps du souper. Un buffet est offert... parle, parle, jase, jase...



Ensuite, nous prenons la route pour Sherbrooke pour le spectacle « *Québec lssime chante Starmania* ». C'est une présentation enlevante des grands airs connus de Claude Dubois, de Fabienne Thibeault, de Nanette Workman et d'autres. C'est un beau spectacle, mais nous avons un peu de difficulté à l'apprécier à sa juste valeur étant donné que la musique est très forte... pour nous tous, je crois. La soirée se termine par une chanson bien connue : « *Le monde est stone.* » Nous sommes de retour

à l'hôtel vers 23 h 15. Ouf! La pluie est terminée.

Bonne nuit tout le monde, bon dodo!



Le lendemain matin, nous prenons le déjeuner à l'hôtel. Vers 10 h, nous le quittons pour une visite du vignoble de « l'Orpailleur », à Dunham, et pour une dégustation de ses produits. Les hôtes nous attendent; une responsable du vignoble, Rebecca, nous accueille de façon très intéressante. Elle nous parle de différents produits du site et des débuts de l'entreprise créée en 1982 par deux aventuriers, vite rejoints par deux autres. Ils ont eu le coup de foudre pour ce magnifique site et pour son micro-climat qui favorise l'exploitation des vignes. Au fil des ans, le site a aussi accueilli « L'écomusée du vigneron ».

Viennent ensuite les dégustations...

La première dégustation : l'Orpailleur brut, médaille d'argent.



On a préparé une table avec des verres à vin et trois bouteilles de « Champenoise » pour une dégustation. On nous invite à sabrer la bouteille en nous expliquant très bien la façon de faire avec le sabre. Trois voyageurs osent accepter le jeu... et c'est réussi! On leur offre un certificat de l'Ordre des Maîtres Sabreurs et le bouchon de leur bouteille. Nous goutons le vin : bulles fines et persistantes, une belle fraîcheur en bouche. Après la dégustation, on nous offre le verre à vin en cadeau, en souvenir de cette belle visite.

Deuxième dégustation : l'Orpailleur blanc.

C'est un vin bien équilibré aux arômes de poires et de fleurs blanches. Il est très apprécié.

Troisième dégustation : l'Orpailleur gris - cuvée spéciale, médaille d'or.

Celui-ci présente des notes de litchis, de roses et de fruits exotiques.

Quatrième dégustation : La Part des Anges

Un assemblage exceptionnel de moût de raisins dorés et d'eau-de-vie, exposé à 24 saisons en dame-jeanne, sur les corniches du vignoble. Notes de noix, de torrification, de beurre, de miel et de caramel. C'est bien spécial...

Nous effectuons par la suite une visite aux champs. Nous y trouvons de belles rangées fournies de raisins verts et d'un peu de rouges. Rebecca partage avec nous ses connaissances sur les particularités du travail dans les champs. On y apprend aussi quelques principes de la vinification et, pour le plus grand bonheur des amateurs de vin, on peut déguster le fruit du labeur des travailleurs et de la passion qui les anime.

La visite se continue à la salle de projection où nous regardons une vidéo avec de belles photos et des explications claires. On y apprend que le nom « Orpailleur » a été choisi par Gilles Vigneault. Il s'est inspiré des chercheurs d'or, vu la couleur du raisin dans les champs. La visite s'achève et on nous invite à la salle à manger, au restaurant Le

Tire-bouchon. Un excellent repas nous est servi, on pourrait dire... un 5 étoiles! Les gens sont très satisfaits. Voilà que l'on se prépare pour le retour et plusieurs personnes font des achats avant le départ; bonne réserve!

C'est un site enchanteur à visiter, un haut lieu de la viticulture, une destination prisée par les visiteurs en quête de découverte locale et de dépaysement. Quelle journée merveilleuse, enrichissante et inoubliable!

Merci à Jeanne et à notre très intéressant guide Mario! BRRRRRRRRRRR c'est parti! Bonne route, de retour vers 18 h 30!

D'une voyageuse satisfaite,
Janette Cormier

DON À LA FLG

Monsieur Gaston Faucher a généreusement fait don de ce tableau peint par sa femme, madame Assunta Faucher, membre du secteur, décédée il y a deux ans. Les gens de la Fondation vendront des billets pour le tirage de cette toile au cours de nos activités de l'année. Le tirage aura lieu à l'Assemblée générale sectorielle du 14 mai 2018.

Merci, Gaston, pour ce beau souvenir d'Assunta.



CAPSULES DE L'OUTAOUAIS

1. Nous voulons rappeler le souvenir de madame Gertrude Lafèche, décédée à l'âge vénérable de 101 ans. Elle fut la première femme de notre région à se présenter à la mairie de la ville de Hull à une époque pas si lointaine où c'était considéré comme une aberration. Elle refusa aussi de quitter sa maison de la rue Champlain, après un avis d'expulsion. Bien sûr, elle a perdu son combat.

Espérons que son histoire ne passera pas à l'oubli et qu'elle fera toujours partie de l'histoire des femmes combattives de l'Outaouais.

2. Pour la première fois, fin novembre 2017, un drapeau vert affichant un ruban blanc fut hissé pour 12 jours à l'extérieur de la Maison du Citoyen, à Gatineau. Cette initiative s'inscrivait dans le cadre de journées d'actions pour l'élimination de la violence faite aux femmes.

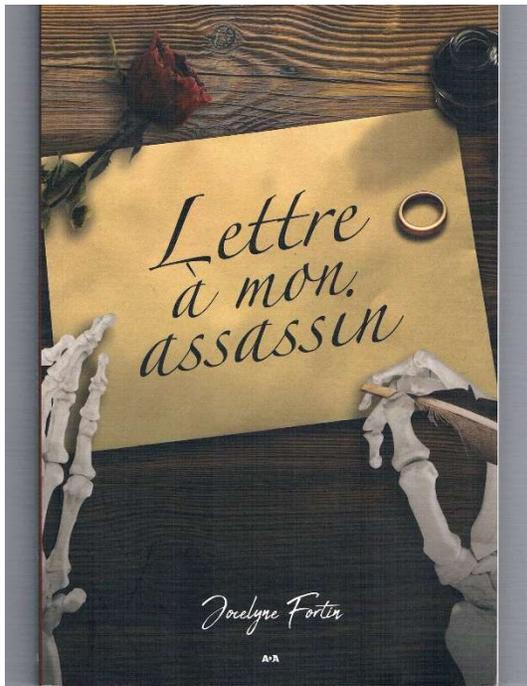
On a longtemps voulu croire que la violence faite aux femmes se vivait ailleurs que chez nous. Nul besoin de dire et de constater qu'il y a beaucoup de travail à faire pour contrer la violence.

Nous nous devons de conserver en mémoire les victimes de la violence et d'agir, en appui à la lutte contre toutes les formes de violence à l'égard des femmes.

Hélène Chartrand
Comité des femmes, Hull-Aylmer

« LETTRE À MON ASSASSIN »

La mort est un sujet tabou. Il dérange. Il inquiète. On en parle le moins possible. C'est pourtant le sujet qu'aborde de plein fouet notre collègue Jocelyne Fortin dans sa « *Lettre à mon assassin* ». Avec la maîtrise du français qu'on lui connaît, Jocelyne propose un texte très original pour ne pas dire insolite puisqu'il émane d'une personne décédée.



Dans certains chapitres, la narratrice, une jeune maman et épouse, nous raconte des souvenirs de sa vie et de son décès avec toutes les réactions que ces souvenirs

suscitent en elle. Malgré son statut de morte, elle demeure profondément humaine.

Dans d'autres chapitres, elle nous fait part de ses réactions face à son nouvel environnement. Elle réfléchit sur divers aspects de la mort sur un ton tour à tour profond, cocasse, émouvant. Avez-vous déjà envisagé les funérailles, le cercueil, le cimetière du point de vue de la personne décédée? Avez-vous déjà pensé au recyclage indispensable des milliards d'âmes qui habitent l'au-delà depuis la nuit des temps? Avez-vous déjà éprouvé de la sympathie pour saint Pierre? Connaissez-vous la vraie origine des feux follets? Etc.

Même si le sujet vous étonne, vous inquiète, vous dérange, je vous recommande la lecture de « *Lettre à mon assassin* ». J'en ai tiré personnellement une expérience de lecture différente, j'ai ri et j'ai réfléchi. Bonne lecture!

Lettre à mon assassin
Jocelyne Fortin
Éditions ADA
ISBN 978-2-89786-497-2

Pierrette Gaudreau

CHRONIQUE

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

MES CHEVEUX BLANCS

Il y a un an, je décidais de cesser de teindre mes cheveux et de les laisser revenir graduellement à leur teinte naturelle : blancs. Il y avait longtemps que j'y pensais. Dans la quarantaine, puis la cinquantaine, il me semblait que des cheveux châtain me donnaient l'air plus jeune. À 75 ans, il m'a semblé que l'illusion de jeunesse ne tenait plus vraiment. J'ai donc opté pour « au naturel » avec en prime une coupe très, très courte.

Parmi mes intimes, quelques rares personnes n'ont pas réagi au changement ou ne l'ont pas remarqué. C'est une minorité et parmi elle se trouvent de nombreuses femmes aux cheveux blancs. Pour elles, qui m'avaient précédée dans ma réflexion et ma décision, mon choix ne méritait pas vraiment de réaction.

En fait, je m'attendais à des commentaires et j'en ai eu – de toutes sortes.

Les commentaires négatifs sont souvent venus d'hommes qui avaient eux-mêmes les cheveux blancs. « Ça te vieillit. » « Tu admets ton âge. » « Tu as l'air de la sœur aînée de

Pierrette. » Ceux-là ont eu le mérite de la sincérité.

J'ai eu aussi des commentaires négatifs de femmes plus jeunes. « Moi, je ne me laisserai jamais aller; je n'admettrai jamais que je vieillis. » Celles-là constateront tôt ou tard qu'il y a d'autres signes de vieillissement plus difficiles à corriger que la couleur des cheveux.

J'ai eu droit aussi à quelques copines sur la défensive. « Moi, je n'ai pas l'intention de cesser de teindre mes cheveux. » Bravo! Mon geste n'a jamais eu pour but de lancer une croisade en faveur des cheveux blancs.

J'ai eu aussi des réactions d'étonnement : « Oh! Tu as laissé blanchir tes cheveux! » Sous-entendu : « Qu'est-ce qui t'a pris? »

Et enfin, j'ai eu des commentaires positifs. « C'est beau, tes cheveux. » « Wow! Tu es belle avec les cheveux blancs! » Ceux-là m'ont fait chaud au cœur. On a beau affirmer qu'on s'en fout...

Je dois ajouter que je semble provoquer aussi des réactions chez de parfaits inconnus, hommes et femmes. Je bénéficie maintenant de plein de gestes gentils : on m'ouvre ou on me tient la porte; on dépose dans mon panier Costco le fameux emballage de 40 bouteilles d'eau; on me cède le passage aux intersections; etc. J'admire les bonnes manières, la gentillesse,

et je remercie chaleureusement. Mes cheveux blancs vous donnent le gout de me gâter? Je vous rappelle votre grand-mère? Votre arrière-grand-mère? Merveilleux! Gâtez-moi!

Évidemment, je n'aurais pas eu toute cette gamme de réactions si j'étais passée du châtain au roux ou au noir. Les cheveux blancs sont un symbole. Notre société valorise la jeunesse au point de nier la vieillesse. Il faut rester jeune à tout prix, et tous les artifices sont permis, voire attendus.

Pourtant, on nous répète qu'il faut se sentir bien dans sa peau. Eh bien, pour l'instant, je me sens bien dans ma peau... et dans mes cheveux. Je déteste vieillir, mais cheveux châtain ou cheveux blancs, les jours semblent filer au même rythme, les anniversaires revenir avec la même régularité. J'ai baissé les bras quant à la couleur de mes cheveux. Mais rassurez-vous : je continue à bien m'alimenter, à faire de l'exercice, à apprécier ma famille et mes amis, à demeurer active intellectuellement, à bien dormir, bref à faire tout ce que je peux pour rester « jeune » ☺.

Pierrette Gaudreau

OISELAGE

Un soir où grondait la tempête
Un drôle de petit oiseau
Tremblant de peur sur son roseau
S'est réfugié dans ma tête

Depuis lors plus rien ne l'arrête
Il chante et sautille à nouveau
Il me chatouille le cerveau
Le soleil brille et c'est la fête



Si un jour il devait quitter
La cage où je l'ai abrité
C'est sûr que je deviendrais folle

Pour l'empêcher de s'affranchir
J'ai donc cessé de réfléchir
Je ne pense plus mais je vole.

Jocelyne Fortin

SOYEZ BAVARDES, SOYEZ BAVARDS



Nous comptons sur vous tous et vous toutes pour signaler tout événement qui touche l'un ou l'une de nos membres : anniversaire, maladie, hospitalisation, décès, etc. Tenez-nous au courant de ce qui touche les membres avec qui vous êtes plus intimes

Veuillez contacter Louise Massé (819 777-3590) pour les décès et Carole Charlebois (819 778-1565) pour les autres événements.



Bulletin de présentation de candidature	
CANDIDATE OU CANDIDAT :	_____ (Nom en majuscules) _____ (N° de membre)
	_____ (Adresse)
	_____ (Code postal) _____ (Région)
au poste de :	_____ (Poste)
Secteur :	_____
candidature présentée par :	_____ (Nom en majuscules) _____ (N° de membre)
	_____ (Signature)
avec l'appui de :	1) _____ (Nom en majuscules) _____ (N° de membre)
	_____ (Signature)
	2) _____ (Nom en majuscules) _____ (N° de membre)
	_____ (Signature)

Postes qui seront en élection cette année :
1^{re} vice-présidence, trésorerie et 1^{re} personne conseillère.

La relève est très importante à la survie du secteur. N'hésitez pas à postuler pour un de ces postes. Les mandats des personnes présentement à ces postes se terminent, mais elles seront prêtes à vous aider tout le temps nécessaire.

Le plaisir que l'on a à travailler ensemble, les échanges, l'entraide pour préparer des activités pour aller vous rejoindre font d'un conseil sectoriel un bon moyen de nous garder vivants de cœur et d'esprit.

L'AREQ vous appartient et n'attend que vous pour grandir encore plus.

Nicole Tremblay



(MAJ-2010)

RÉGION

FONDATION LAURE-GAUDREULT
100-320, rue St-Joseph Est
Québec G1K 9E7

Demande d'aide financière

INDIVIDU

Secteur : _____

Date reçu : _____

1 Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal _____ Tél.: _____

2 Numéro d'assurance sociale

3 État civil _____ Nombre de personne à charge : _____

4 Revenu familial annuel
(ou revenu personnel) _____

5 Obligations familiales _____

6 Motifs justifiant la demande _____

7 Montant demandé _____ \$

8 Utilisation des fonds _____

9 Membre de l'AREQ (oui ou non) _____ Depuis quand ? _____

10 Signature d'un **membre** qui appuie la demande _____

11 Signature de la **personne responsable (FLG)** du secteur _____

12 Appui d'une personne de l'AREQ si nécessaire _____

Bureau régional

Recommandation Acceptation _____ Rejet _____

Montant accordé _____ \$ Signature _____

Bureau provincial

Signature présidente _____

Montant accordé _____ \$ Date _____

Comptabilité provinciale

G/L _____ Montant _____ \$

Transaction _____

2010-09-27

Si vous avez besoin d'un montant qui pourrait vous aider à effectuer un achat indispensable à votre santé ou à votre bien-être, n'hésitez pas à contacter Gisèle Bisson au 819 771-6932 ou Huguette Lafortune au 819 771-0206. Vous pouvez aussi inscrire quelqu'un dans le besoin.



(MAJ-2010)

RÉGION

FONDATION LAURE-GAUDREULT
100-320, rue St-Joseph Est
Québec G1K 9E7

Demande d'aide financière

ORGANISME

Secteur : _____

Date reçu : _____

1 Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal _____ Tél.: _____

Télécopieur : _____

2 Numéro d'enregistrement : **Fédéral** _____
(fédéral ou provincial) (Exemple : 12345 6789 RR0001)

Provincial _____
(Exemple : 12345 67890)

3 Buts de l'organisme _____

4 Clientèle visée _____

5 Utilisation des fonds _____

6 Montant demandé _____ \$

7 Nom de la personne responsable pour l'organisme _____

8 Nom de la personne responsable (FLG) pour le secteur _____

9 Appui d'une personne de l'AREQ si nécessaire _____

Bureau régional

Recommandation Acceptation _____ Rejet _____

Montant accordé _____ \$ Signature _____

Bureau provincial

Signature présidente _____

Montant accordé _____ \$ Date _____

Comptabilité provinciale

G/L _____ Montant _____ \$

Transaction _____

2010-09-27



PLAN D'ACTION NATIONAL 2017-2020 EN UN COUP D'ŒIL

Lors du conseil national de l'automne 2017, les personnes présidentes de secteurs ainsi que les membres du conseil d'administration ont adopté le Plan d'action national (PAN) 2017-2020 de l'AREQ. Fruit d'un véritable travail d'équipe, ce plan d'action découle des orientations et des champs d'intervention qui ont été votés lors du 46^e Congrès.

Ainsi, un total de 47 actions ont été inscrites au PAN. Tout au long du triennat, ces actions s'enrichiront d'exemples concrets de réalisations à tous les niveaux, qu'ils soient national, régional ou sectoriel.

AXE - Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées au cœur de nos préoccupations

1 Développer des réflexions, prendre position et intervenir publiquement en matière de santé et services sociaux de manière à influencer les décisions des autorités gouvernementales.

2 Partager notre expertise et faire connaître les réalités de nos membres au sein de regroupements et de coalitions en matière de santé.

3 Développer et diffuser des outils d'information et de sensibilisation sur les saines habitudes de vie auprès de nos membres.

4 Revendiquer une offre d'hébergement (résidences privées, CHSLD, OBNL, ressources intermédiaires, ressources de type familial) et de logement répondant aux besoins des personnes âgées.

5 Revendiquer une offre de services publics de qualité en matière de soins à domicile.

6 Contribuer à rétablir les faits en matière de vieillissement et dénoncer toute forme d'âgisme.

7 Assurer une vigie et réagir au besoin, soit en dénonçant la maltraitance, en proposant des solutions ou en faisant connaître les pratiques de bienveillance.

8 Réfléchir, informer et prendre position dans le dossier de l'aide médicale à mourir, notamment en regard des demandes anticipées.

9 Réclamer des mesures de soutien, informer nos membres et appuyer des organismes d'aide aux personnes proches aidantes.

FICHES D'ACTION

Le plan d'action sera accompagné de fiches d'action avec des exemples concrets visant à favoriser l'atteinte de nos objectifs.



10 Développer et diffuser des outils de sensibilisation, notamment à l'intention des personnes salariées, quant à la désindexation de la rente de retraite.

11 Faire pression sur le gouvernement pour qu'il s'engage à améliorer les régimes publics.

12 Informer les personnes âgées et défendre leurs droits à l'égard de leurs régimes de retraite.

13 Analyser les politiques gouvernementales et les mesures fiscales touchant les personnes âgées.

14 S'associer à des initiatives ou à des organismes voués à la défense des droits des personnes en situation de pauvreté ou de vulnérabilité.

15 S'associer à des organismes de protection du public et des consommateurs.

16 Revendiquer un régime public universel d'assurance médicaments.

AXE - La vie associative

- 17** Cerner les attentes et les besoins de nos membres, notamment les nouveaux.
- 18** Développer et faire connaître l'offre de services à nos membres, notamment les avantages et les rabais.
- 19** Réaliser ou appuyer des recherches, informer et outiller nos membres sur des dossiers d'actualité.
- 20** Colliger et faire connaître les besoins des membres de l'AREQ dans le cadre du renouvellement annuel du régime ASSUREQ.
- 21** Informer nos membres à propos des assurances.
- 22** Promouvoir la mission et l'énoncé de valeurs de l'AREQ.
- 23** Favoriser des débats sains, sereins et constructifs au sein de nos différentes instances, en vue de prises de position cohérentes et éclairées.
- 24** Utiliser ou développer des mécanismes de consultation et de rétroaction auprès de nos membres.
- 25** Souligner et faire connaître la contribution des membres de l'AREQ tant dans notre organisation que dans leur communauté.
- 26** Soutenir les élus bénévoles qui siègent à différents postes dans les régions et les secteurs.
- 27** Adapter nos façons de faire et nos structures aux besoins de nos bénévoles.
- 28** Organiser ou appuyer des activités sociales, culturelles et récréatives à l'intention de nos membres.
- 29** Développer des activités d'accueil et d'intégration à l'intention des nouveaux membres.
- 30** Promouvoir nos actions et nos revendications auprès de la population, des décideurs et de la CSQ.
- 31** Faire connaître les sessions de préparation à la retraite et en mesurer les retombées.
- 32** Faire connaître l'AREQ, ses actions et ses revendications, aux membres et aux syndicats de la CSQ.

AXE - La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité

- 33** Prendre position à propos d'enjeux, de politiques et de projets de loi concernant les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées.
- 34** Influencer les décisions des autorités gouvernementales et politiques à l'égard des grands enjeux de société.
- 35** Appuyer nos membres qui s'impliquent dans différentes causes et au sein d'organismes de la société civile.
- 36** Souligner des journées et des semaines thématiques portant sur le bénévolat et l'engagement social de nos membres.
- 37** Faire connaître et reconnaître l'apport de nos membres qui agissent comme proches aidants.
- 38** Prendre part activement aux coalitions ou aux efforts communs de défense des personnes âgées et aux initiatives rejoignant leurs intérêts.
- 39** Poursuivre notre collaboration avec des organismes d'entraide au niveau national et international.
- 40** Soutenir la FLG dans la réalisation de son plan d'action et promouvoir ses activités.
- 41** Prendre position et agir dans les dossiers environnementaux.
- 42** Promouvoir et défendre la langue française.
- 43** Suivre de près le dossier de la laïcité de l'État.
- 44** Informer et outiller nos membres à propos de la réforme du mode de scrutin.
- 45** Organiser et appuyer des initiatives favorisant la solidarité intergénérationnelle.
- 46** Réfléchir aux valeurs d'inclusion et d'affirmation collective dans la société québécoise et appuyer des initiatives les favorisant.
- 47** Appuyer des organismes et des initiatives visant à promouvoir la persévérance et à lutter contre le décrochage.

Pour en savoir plus à propos du Plan d'action national de l'AREQ, visitez régulièrement le areq.lacsq.org.

TABLEAU DES RESPONSABLES DE TÂCHES ET DE COMITÉS

Tâches	Responsables	Courriel / téléphone
Cartes (décès)	<i>Louise Massé</i>	819 777-3590
Cartes (maladie)	<i>Carole Charlebois</i>	pierrecharlebois1@hotmail.com 819 778-1565
Chaîne téléphonique	<i>Louise Massé</i>	819 777-3590
Chorale	<i>Rachel Sullivan</i>	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772
Dîner décoration	<i>Lise Bock</i>	819 776-3383
Messe commémorative /	<i>Rachel Sullivan</i>	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772
Photographie	<i>Luce Weitz-Rochon</i> <i>Gaston Faucher</i>	rochon.weitz@sympatico.ca 819 777-2379
Voyages : long séjour court séjour	<i>Louise Grégoire</i> <i>Jeanne Vaillancourt</i>	gregoirel@videotron.ca 819 684-2906 jeanne.vaillancourt21@videotron.ca 819 205-5991
Système de son Site Web Journal	<i>Jean Canuel</i> <i>Paulette Lapointe</i> <i>Pierrette Gaudreau</i>	canuelje@videotron.ca 819 643-3731 paulette.lapointe@sympatico.ca 819 777-0994 gaudreaupierrette@gmail.com 819 456-3393
Comités	Responsables	Courriel / téléphone
Assurances	<i>Roger Bock</i>	bock.roger@bell.net 819 776-3383
Assurances hors Québec	<i>Diane Girouard-Susak</i>	dmsusak@yahoo.com 613 224-3338
Comité des femmes	<i>Hélène Chartrand</i>	helene.chartrand@bell.net 819 684-6408
Comité des hommes	<i>Roger Bock</i>	bock.roger@bell.net 819 776-3383
Environnement	<i>Louise Provost</i>	613 828-5805
Sociopolitique	<i>Gisèle Bisson</i>	giselebisson@outlook.com 819 771-6932
Retraite	<i>Ginette Lapointe</i>	gynlapointe@outlook.com 819 682-4849
Fondation Laure-Gaudreault	<i>Rachel Sullivan</i> <i>Gisèle Bisson</i>	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772 giselebisson@outlook.com 819 771-6932

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 âgées	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-Rochon.....	819 770-2379
..... Gaston Faucher.....	819 771-7191
Site Web : Paulette Lapointe	819 777-0994
Voyages : Louise Grégoire	819 684-2906
Jeanne Vaillancourt	819 205-5991

Comités régionaux / représentant(e)s

Assurances : Québec : Roger Bock	819 776-3383
hors Québec : Diane Girouard-Susak	613 224-3338
Comité des femmes : Hélène Chartrand.....	819 684-6408
Comité des hommes : Roger Bock	819 776-3383
Socio-politique : Gisèle Bisson	819 771-6932
FLG : Rachel Sullivan.....	819 776-2772
Gisèle Bisson.....	819 771-6932
Retraite : Ginette Lapointe.....	819 682-4849
Environnement : Louise Provost	613 828-5805

Conseil sectoriel

Présidente : Nicole Tremblay.....	819 770-8313
1^{re} vice-présidente : Rachel Sullivan	819 776-2772
2^e vice-présidente : Louise Grégoire.....	819 684-2906
Trésorière : Huguette Lafortune	819 771-0206
Secrétaire : Carmelle Bélaïr-Dion.....	819 777-1491
1^{re} conseillère : Louise Massé	819 777-3590
2^e conseillère : Janette Cormier.....	819 776-5947

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://areq.lacsq.org>

Envoi de chèques pour les rencontres

Huguette Lafortune

68, rue Fontaine

Gatineau (Québec) J8Y 2C1

Tél : 819 771-0206

huguettelafortune@hotmail.com

SVP faire chèque à l'ordre de :

AREQ secteur Hull-Aylmer

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 automne!