

L'Écho du Secteur

Outaouais (07) Secteur E – Hull-Aylmer

mai 2019

Volume 11 numéro 1

SOMMAIRE

Activités 2019	3
Mot de la présidente	4
Flamme de l'année.....	5
Site Web. Cartes de maladie. Comité des hommes.....	6
Chorale	7
Rassemblement 6 décembre. Dîner de Noël 2018	8
Comité de la retraite	9
PTEA : L'incontinence urinaire. Les proches aidants	10
Comité socio-politique. FLG. Photos bingo et whist.....	11-12
Escapade à Terrebonne.....	13-14
Mot du président régional	15
Photo du Conseil sectoriel 2019-2020.....	16
Invitation à la relève	17
Bonifications de l'assurance	18
Poèmes : Un amour passe. Vieillir en beauté... et en sagesse	19
Voyage à Québec 2019.....	20-21
L'oiseau de ta naissance.....	22-23
Chronique : Notre-Dame de Paris	24
Photos de la journée d'hiver	25
Soutien aux personnes âgées.....	26
Formulaires d'inscription	27
Pensées.....	28



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 2019. Les articles doivent nous parvenir avant le 10 octobre 2019.



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 : 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 2019-2020

Conseil sectoriel	17 septembre
Déjeuner	24 septembre
Assemblée générale sectorielle	1 ^{er} octobre
PTEA : Tai Chi	8 octobre
Date de tombée des textes pour le journal	10 octobre
Forum régional, Montebello	15 octobre
Conférence : « Zéro déchet », EDD	22 octobre
Conseil national, Trois-Rivières	28 – 31 octobre
Messe commémorative, Domaine des Trembles	5 novembre
Déjeuner/CS	12 novembre
Tournée du CE, rencontres CS et délégation au congrès juin 2020	13 – 14 novembre
Activité de la Journée de l'homme, Cabane en bois rond	19 novembre
Whist, Domaine des Trembles	26 novembre
Voyage Vieux Québec	29-30 nov. 1 ^{er} -2 déc.
Journée de la non-violence	6 décembre
Dîner de Noël, hôtel Double Tree	10 décembre

AGENDA



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour,

Une autre année de l'AREQ se termine. Je me dois de remercier mes coéquipières du Conseil sectoriel pour cette année où nous avons toujours été fières de planifier des activités pour la défense de nos droits ainsi que pour notre divertissement. Nous avons



tenté de les rendre toujours plus intéressantes grâce à la belle collaboration de tous.

Nos responsables de comités ou de tâches nous ont été indispensables ainsi que toutes et

tous nos bénévoles à qui nous devons beaucoup dans la réalisation de ces divers événements. Bien sûr, ceux-ci demandent beaucoup de préparation, mais lorsque vous répondez à l'appel, nous avons notre récompense. Malheureusement, trop souvent, on se dit : « Dommage que l'on n'ait pas eu plus de membres... ils auraient tellement apprécié! » Vous trouverez à l'intérieur de ce bulletin sectoriel des résumés des réalisations.

Mes responsabilités sont valorisantes et votre appui, indispensable. Sans vous, il n'y aurait pas d'AREQ!

Le 14 mai dernier avait lieu notre assemblée générale sectorielle. Chaque personne responsable est venue faire le bilan de son

année 2018-2019. Des élections à trois postes du Conseil sectoriel ont suivi. Les trois personnes élues sont Huguette Lafortune, 1^{re} vice-présidente, Rachel Sullivan, trésorière, et Ginette Lapointe, 1^{re} conseillère. Bravo et merci à ces trois dames pour leur engagement. Des félicitations toutes particulières à notre jeune relève : Ginette, merci! En page centrale, vous verrez la photo de ce Conseil 2019-2020.

Enfin, un merci tout particulier à Louise Massé, notre grande bénévole depuis 22 ans au conseil sectoriel de l'AREQ Hull-Aylmer, notre grande mémoire qui à la suite de la fin de son mandat, ne s'est pas représentée. Mais je ne crains rien, elle sera toujours là pour nous.

Cette année se termine, mais nous sommes déjà en préparation pour vous rendre l'année 2019-2020 à l'AREQ des plus agréables. Nous vous attendrons en grand nombre. Voyez les propositions que nous vous faisons jusqu'à Noël à la page 3 et réservez déjà ces dates à votre agenda.

Je vous souhaite un bel été; profitez de tous les petits bonheurs. Au plaisir de commencer la nouvelle année aréquienne tous et toutes ensemble à notre assemblée du 1^{er} octobre.

Nicole Tremblay

Présidente

LA FLAMME DE L'ANNÉE 2019

Nous devrions tous avoir la chance de côtoyer des gens que nous apprécions et que nous respectons vraiment. Ce sont souvent ces personnes qui font la différence dans la vie de plusieurs.



C'est précisément pour cette raison que nous avons choisi ce membre pour lui rendre hommage non seulement pour ce qu'il accomplit mais également pour les liens qu'il a su tisser avec ses amis.

Ce membre de l'AREQ est le dixième d'une famille de 12 enfants. Il a failli aboutir dans l'armée, mais grâce à son frère qui l'a convaincu d'aller à l'université, il est devenu enseignant malgré beaucoup d'embûches. Il a pris sa retraite après 30 années d'enseignement.

Dès sa première année à la retraite, il assiste aux rencontres de l'AREQ. Il s'intègre si bien à cette association qu'il accepte un poste au Conseil sectoriel. À la fin de ses mandats, toujours aussi dévoué, il accepte le poste de

président. Vous avez sûrement deviné que nous honorons aujourd'hui Roger Bock.

Durant toutes ces années autant comme trésorier que président du Conseil, Roger, tu as su démontrer ta compétence, ta détermination et ton leadership pour garder cette association très active. Au fil des ans, tu continues de t'impliquer dans différents comités tels que le comité des assurances et celui de l'homme en plus d'assumer la responsabilité des messages électroniques.

Nous reconnaissons aussi que tu es l'initiateur du premier sondage sur la condition des hommes dans la région. Ce sondage a servi de référence lors de l'élaboration du comité actuel des hommes. Ta conviction était que les hommes ont un rôle très important à jouer dans l'AREQ.

Tu es encore engagé dans la défense des droits des aînés par ton implication intergénérationnelle. Dans ton quotidien, combien de temps passes-tu dans les aréas avec tes petits-enfants? Tu as même établi un record dans l'activité des quilles en envoyant ta boule dans l'allée parallèle à la tienne, ce qui a donné un abat à un autre joueur. Quelle générosité!

Roger, grâce à ton dévouement constant, à ta générosité, à ton bénévolat de chaque heure, tu es une inspiration pour nous et les jeunes, et nous espérons recevoir d'autres membres masculins – ou féminins - aussi engagés que toi. Bravo, Roger!

Rachel Sullivan
Conseil sectoriel

ÉCHOS DE NOS COMITÉS ET DE NOS ACTIVITÉS

SITE WEB

Le comité du site Web vous invite à visiter le site Internet du secteur le plus souvent possible : www.hullaylmer.areq.lacsq.org
Le site est alimenté par des bénévoles, régulièrement, afin de permettre à tous les membres de s'informer, de s'inscrire aux activités et de se mettre à jour concernant la vie active du secteur Hull-Aylmer et d'autres événements.

Si, comme utilisateur ou utilisatrice, vous avez des questions ou suggestions, le comité est ouvert à répondre à vos demandes. Cela est important pour **NOUS** parce que nous travaillons pour **VOUS**.

Bonne navigation!

Paulette Lapointe
Comité du site Web

CARTES DE MALADIE

Cette année, mes services ont été requis pour seulement quatre personnes. C'est peu, mais en même temps, je me dis « Tant mieux! » Ça veut dire que nos membres sont en bonne forme. Si ce n'est pas le cas, téléphonez-moi au 819 778-1565.

Nous attendons avec impatience le printemps avec son renouveau et sa chaleur.

Carole Charlebois

COMITÉ DES HOMMES

L'activité tenue le 16 novembre 2018 lors de la journée internationale des hommes - qui se fête officiellement le 19 novembre de chaque année - fut bien appréciée malgré la tempête de neige. La connaissance de soi et des autres est un outil précieux lorsque l'on veut mieux communiquer. C'est ce thème qu'a abordé avec brio notre invité, monsieur Jean Brun, dans un formidable atelier-conférence sur le modèle DISC, concernant les divers styles de tempérament.

Le 14 mars dernier, Michel Tessier et Robert Provencher participaient à Québec à une rencontre de tous les représentants des comités des hommes des régions. Nous constatons chaque année qu'il y a encore beaucoup de chemin à parcourir pour conscientiser les humains à mieux développer leur potentiel et leur raison de vivre pour parvenir à une meilleure qualité de vie.

Le thème du 19 novembre 2019 nous sera communiqué plus tard. Nous projetons de tenir l'activité à la Cabane en bois rond, secteur Hull, avec un invité mystère. Réservez donc le mardi 19 novembre 2019.

Robert Provencher
Roger Bock
Comité des hommes

CHORALE

La chorale est toujours active, et cela, depuis plus de 19 ans. Elle est fière de présenter des concerts tant religieux que profanes.



Comme au cours des années passées, la messe en mémoire des membres décédés durant l'année 2017-2018 a eu lieu au Domaine des Trembles, à 10 heures. Monseigneur Paul-André Durocher a accepté de célébrer cette messe durant laquelle la chorale a chanté quelques pièces de la messe gatinoise composée par Monseigneur.

De plus, la chorale a été invitée plusieurs fois par des familles à chanter à des funérailles.

Cet hiver, la chorale a préparé un petit répertoire pour aller égayer les résidents du Domaine des Trembles et de l'Initial et a aussi accepté de chanter chez les Servantes de Jésus-Marie au mois de mai, le mois de la Vierge Marie.

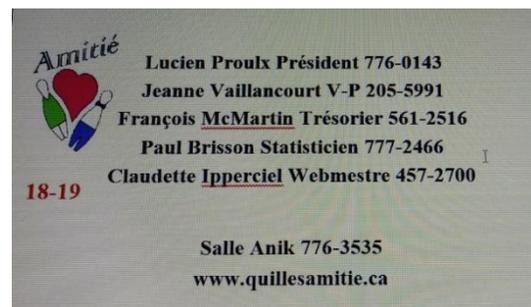
Grands remerciements à notre directrice, Bernadette Doire, qui se dévoue à préparer les chants, ce qui demande beaucoup de travail et de temps.



Merci aux choristes qui sont fidèles à assister aux répétitions une fois par semaine et qui ne lâchent pas.

Bravo à tous pour leur magnifique travail.

Rachel Sullivan
Conseil sectoriel



RASSEMBLEMENT 6 DÉCEMBRE

Différentes personnes se sont rassemblées à Gatineau, autour du monument en mémoire des femmes victimes de violence.

Cette cérémonie était empreinte de grand respect, de silence et de douceur.

L'animatrice rappelait le nom des femmes qui sont décédées tragiquement à cause de la violence. Des banderoles et des plumes blanches symbolisaient la paix pour les victimes.

Des roses furent déposées sur le monument et des paroles significatives ont été lues en toute délicatesse et dans le plus grand respect.

Donnons-nous la main pour dénoncer avec fermeté toute violence faite aux femmes.

Hélène Chartrand
Comité des femmes

DINER DE NOËL 2018

Quelle immense joie de se retrouver autour des tables spécialement décorées, pour notre dîner de Noël. Cette journée festive se déroulait à l'hôtel Double Tree, du chemin d'Aylmer, le mardi 11 décembre.

Plusieurs personnes ont profité de cette occasion spéciale pour offrir généreusement des denrées non périssables, des vêtements, des tricots, des cadeaux et des dons monétaires aux maisons des femmes violentées de notre région. Ce fut fort apprécié par les quatre personnes responsables de ces endroits sécuritaires.

Noël est une occasion où les plus démunis comptent sur notre appui afin de soulager un peu leur désarroi.



Pendant que nous dégustons le succulent repas de Noël, madame Hélène Régimbald nous entretenait gaiement de sa voix harmonieuse, par des chansons appropriées. Encore une fois, le dîner de Noël nous réunissant fut un franc succès.

Hélène Chartrand
Comité des femmes

COMITÉ DE LA RETRAITE

Le 22 novembre dernier avait lieu la réunion des responsables régionaux de la retraite sous le thème « Maintenant l'indexation ».

Cette rencontre nous a permis de nous informer sur le plan d'action national. L'opération avait pour but de rencontrer les 125 députés élus dans les 10 régions de l'AREQ afin de les inviter à s'engager à appuyer nos revendications.

Dans notre secteur, j'ai remis un dossier à monsieur André Fortin, député du Pontiac.

Un bilan a été réalisé par le Comité national de la retraite (CNR) : 125 députés ont été approchés, 87 rencontrés et 30 se sont engagés dans le sens désiré.



Dans un autre ordre d'idées, le 18 avril, nous avons bénéficié d'une conférence de monsieur Guy Pepin du CNR. Il nous a présenté une conférence pour nous parler de la santé et des points forts du RREGOP. Des discussions ont ensuite eu lieu sur la problématique de l'indexation des rentes. Le tout s'est terminé par un dîner sur place, au Buffet des Continents.

Enfin, une autre réunion du comité régional a été tenue le 24 avril. Le thème choisi pour l'année 2019-2020 est « Diffuser l'information disponible concernant les divers programmes d'aide du gouvernement ».

Il est également décidé

- de réaliser une activité avec des personnes ressources du CLSC et d'autres organismes d'aide aux aînés;
- de diffuser oralement ou par écrit de l'information concernant l'aide aux proches aidants dans les diverses publications de l'AREQ.

N'ayant pas assisté à cette dernière réunion, je vous ai fait un résumé d'un rapport préparé par monsieur Jacques Paulhus.

Ginette Lapointe
Comité de la retraite



PROJETS TOUJOURS EN ACTION (PTEA)

Le 23 octobre 2018, dans le cadre d'un Projet Toujours en Action (PTEA), Nancy Sullivan, infirmière spécialisée, nous a présenté une conférence sur un sujet tabou mais important, l'incontinence urinaire qui 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 aider les individus à surmonter ce problème. Il suffit d'en parler pour s'informer et réduire les effets négatifs de l'incontinence urinaire.



Le 30 avril dernier, avec un autre Projet Toujours En Action (PTEA), l'organisme *Appui Outaouais* nous a présenté les réalités et enjeux des proches aidants des aînés ainsi que les services qui sont offerts en Outaouais.

Au début de la rencontre, le Directeur général fondateur de l'*Appui Outaouais*, monsieur Jean-Yves Lord, a expliqué que c'est un organisme sans but lucratif qui offre plusieurs services et est reconnu comme leader parmi les organismes du réseau de la santé offrant du soutien aux aînés vivant toujours à domicile.



En deuxième partie, madame Suzanne Lapointe, une animatrice très enlevante, nous a amenés à comprendre l'importance de prendre soin de soi en tant que proche aidant en nous démontrant que le rire et l'humour sont des facteurs clés pour maintenir une bonne santé physique et mentale.

Rachel Sullivan
Conseil sectoriel

COMITÉ SOCIO-POLITIQUE

Le plan d'action du comité socio-politique pour l'année 2018-2019 visait à informer nos membres de nos droits. Deux volets étaient présentés.

Volet 1

- Charte des droits de la personne
- Exploitation des aînés (article 48)
- Discrimination (article 10)

Volet 2

- Mes droits dans le système de santé



Tous les secteurs ont pu bénéficier d'une conférence donnée par madame Jocelyne Myre sur ce thème, conférence qui fut très appréciée de tous.

Elle nous a rappelé que nous avons des droits, mais aussi des devoirs face aux injustices de notre société et que notre rôle est de demeurer vigilants.

Un grand merci à cette conférencière émérite et tellement renseignée.

Gisèle Bisson
Comité socio-politique

FONDATION LAURE-GAUDREULT

Cette année encore, tous les secteurs ont travaillé d'arrache-pied pour atteindre leurs objectifs afin de répondre aux demandes qui nous sont adressées régulièrement. La somme de 9 007 \$ a été partagée dans tous nos secteurs pour la joie de 11 bénéficiaires.



À la suite de l'incendie de l'école secondaire Mont-Bleu, nous avons appris que la bibliothèque Laure-Gaudreault avait été épargnée. Le bureau régional de la FLG a donc respecté son engagement de remettre pendant trois ans la somme de 500 \$ pour doter cette bibliothèque afin d'aider des jeunes en difficulté d'apprentissage. L'AREQ du secteur ajoute 200 \$ pour chaque année du triennat 2017-2020. Ces sommes ont été remises à madame Michelle Larcher, directrice adjointe de l'école secondaire Mont-Bleu, au cours de l'Assemblée générale sectorielle du 14 mai.

Des sommes de 707 \$ et de 800 \$ ont aussi été remises à madame Julie Legris de Défi-Jeunesse-Outaouais et à madame Denise Desjardins-Labelle pour le centre communautaire Entre-Nous.

Nos deux activités sectorielles de collecte de fonds, le whist et le bingo, ont rapporté la somme de 3 702 \$. Le secteur ajoute à tout cela 400 \$ de vente de cartes de la Fondation et 500 \$ en don. Merci à vous tous qui nous appuyez chaque année. Grâce à vous, nous pouvons remplir notre mission.

Gisèle Bisson
Fondation Laure-Gaudreault

BINGO ET WHIST FLG



ESCAPADE À TERREBONNE

16 décembre 2018

La comédie musicale du temps des Fêtes : AVALANCHE

« Ce n'est pas ce qu'il y a sous le sapin qui compte... Ce sont les gens qui sont autour du sapin avec toi qui comptent. »

Auteur inconnu.

En ce dimanche frisquet, le stationnement de l'aréna Guertin se remplit. Jeanne et Mario (notre guide), à la porte de l'autobus, nous accueillent chaleureusement. Départ vers 9 h, direction Terrebonne.

Ça jacasse dans le bus, des rires fusent. On est en vacances et en route pour une journée remplie de plaisir et d'amitié.

En moins de deux, arrêt au Carrefour Laval. C'est grand en titi. Le bus nous amène à la Porte 7, près du Rona (on sent et entend les hommes frétiller de plaisir), de la foire alimentaire et du restaurant Table 51, T51 pour les intimes. Le groupe se sépare. Certains et certaines sont pressés d'aller magasiner, d'autres de casser la croûte à la foire alimentaire, et notre groupe se laisse tenter par le restaurant T51. Service aux tables, petit verre de vin. Nous n'avons pas à nous presser, car nous verrons le bus apparaître de notre table. À 13 h, retour dans le bus. Certains ont fait des achats. J'ai entendu une certaine dame dire qu'elle s'est gâtée. « Un cadeau de moi à moi... », dit-elle.



Le spectacle est à 14 h et à notre arrivée, belle surprise!

Nous avons du temps pour visiter le Marché de Noël du Vieux Terrebonne. Merveilleux!

Y'a du monde, c'est festif, on est dans l'esprit des Fêtes... encore des achats!



Puis nous marchons jusqu'au théâtre du Vieux-Terrebonne. Y'a du monde. Merci, Mario de Voyages Rockland, nous avons de très bons sièges. Et... la MAGIE opère. Le spectacle débute. Ouf, je ne sais par où commencer. Très beau décor facile à déplacer en fonction des scènes. Les comédiens sont en feu; ils ont de très belles voix. Certains chants sont joyeux, d'autres nous portent à réfléchir au sens de la fête. De la belle visite entre en scène : Maxime Landry. Les cris fusent et on applaudit fort. Que dire du Chœur Avalanche, dirigé par Benoit Archambault. Ils ont un bon styliste, car ils ont pratiquement changé de costume à chaque entrée de scène.

L'histoire est cocasse, soit dit en passant, mais qui peut arriver dans chaque famille : chicanes, non-dits, questions sans réponse sur un membre absent de la famille. Une avalanche les oblige à mettre de l'eau dans leur vin, comme on dit. Pas facile pour la belle-fille qui reçoit sa belle-famille... et qui déteste la visite. De drôles de moineaux mais avec un bon fond. Tout finit bien, les chemins

ont été rouverts et la famille peut partir. Finalement la belle-fille s'aperçoit qu'elle aime la visite. Un petit laïus du patriarche, à la fin, me fait venir les larmes aux yeux... Ce fut MAGIQUE.

Puis, en route pour le souper à la cabane à sucre Bonaventure à Mirabel. C'est grand, c'est beau, c'est nouveau. Nous sommes accueillis par un personnel charmant, attentionné, souriant. On nous amène dans l'immense salle. Belles nappes blanches, chaises recouvertes de tissus. On se serait cru dans un banquet de noces. Un verre de vin nous est offert gracieusement par Mario et l'Agence de Voyage Rockland. Merci,



Mario, ce fut apprécié. On nous sert un potage aux légumes. Puis, nous nous enlignons vers le buffet. Menu de Noël. Il y a de tout : salades, charcuteries, marinades, ketchup, fromages, tourtières, dinde, ragoût de pattes, pommes de terre en purée, et j'en oublie sûrement. Les desserts étaient décadents. Ce fut un repas à la hauteur de

nos attentes. On a même eu la visite du Père Noël! Le départ est fixé à 20 h. Il reste du temps avant le départ et c'est tant mieux : une magnifique boutique de produits locaux, de produits fins, de repas à emporter nous attire. Encore des achats!



Mario est fier de nous, car nous sommes au rendez-vous à temps pour le retour. Il prédit que nous devrions être arrivés à 21 h 44. On éteint les lumières, on n'entend que des murmures, notre journée a été assez remplie. Nous avons eu un chauffeur d'expérience, Henri. Merci, Henri!

Merci, GPS Mario, car à exactement 21 h 44, le bus arrive à destination. Il ne reste qu'à réchauffer nos voitures et à retourner à la maison avec des échos de ces beaux chants à l'oreille.

Merci, Jeanne, de nous avoir concocté cette si belle journée.

Micheline Rivest

331, boul. Cité-des-Jeunes
Gatineau, Qc J8Y 6T3

Téléphone: 819.776.5052
Télécopieur: 819.777.5090
Courriel: aro2@videotron.ca
Site Web: www.academiedesretraite.ca

Un mode de vie pour les jeunes de coeur...

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Bonjour à tous,

Un dernier petit mot avant les vacances d'été.

Déjà, nous entrevoyons des actions afin d'être prêts pour le prochain congrès en 2020. Tous et chacun, nous sommes préoccupés par l'avenir de l'AREQ dans nos secteurs et la région. Il est important d'unir nos forces afin de trouver des solutions concrètes et d'apporter au congrès des propositions qui viendront nous soutenir pour le plus grand intérêt de tous nos membres, de vos intérêts.

C'est avec *Conviction, Engagement et Cohésion* que nous devons entreprendre la nouvelle année qui s'amorce en septembre. À cet effet, vous serez convoqué(e)s à un forum l'automne prochain dans le cadre de la prochaine rencontre régionale, qui se tiendra dans la Petite Nation. Ce forum sera l'occasion de proposer des pistes de solution que nous pourrions explorer dans nos secteurs. Les éléments retenus seront ensuite soumis au congrès en vue d'aider l'Association

à s'adapter à la réalité des régions désaffiliées de la CSQ. C'est à nous tous qu'il revient de trouver des solutions. Et je n'ai aucun doute qu'ensemble, nous y arriverons.

Je vous félicite pour votre participation assidue aux activités de votre secteur et vous suis reconnaissant de votre accueil toujours aussi chaleureux lors de mes visites. Le dynamisme de votre secteur est le reflet de votre engagement et de votre participation.



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!

Michel Tessier

Président régional AREQ-Outaouais





CONSEIL SECTORIEL 2019-2020

De gauche à droite

*Ginette Lapointe, Huguette Lafortune, Carmelle Bélair-Dion,
Rachel Sullivan, Nicole Tremblay, Louise Grégoire, Janette Cormier*

Invitation à la relève

Ce message s'adresse à celles et à ceux qui ont pris leur retraite entre 2008 et aujourd'hui



Comme vous pouvez le constater en lisant le libellé du logo de l'AREQ, il n'y a pas seulement des enseignantes et enseignants retraités qui en font partie. L'Association est bien celle de toutes les personnes retraitées de l'éducation et des autres services publics du Québec même si, malheureusement, ces autres catégories sont très peu représentées au secteur Hull-Aylmer.

En conséquence, le Conseil sectoriel organise un **5 à 7, le mercredi 19 juin, au 15 D Cholette, Gatineau**. L'invitation vous est lancée, car vous constituez la relève. Donc, si vous êtes membres de l'AREQ depuis 11 ans et moins, celle-ci a besoin de vous et vous d'elle. Si vous avez des amis, des relations, des connaissances qui prendront bientôt leur retraite, invitez-les à se joindre à nous. Ce sera très agréable de vous connaître tous et de vous faire connaître « notre » association.

Cette Association vous appartient; venez y prendre votre place et y faire connaître vos besoins.

Signalez votre participation en me téléphonant au 819 770-8313 le ou avant le 14 juin.

Nicole Tremblay

Présidente

ASSURANCES**ASSUREQ : Bonifications apportées au 1^{er} janvier 2019**

Régime d'assurance maladie (Régime A)

Le régime d'assurance maladie a fait l'objet de deux bonifications.

Bonification no 1

Déplafonnement des remboursements par visite pour les professionnels de la santé (régime Santé Plus)

A) Les frais d'une visite chez un professionnel de la santé dorénavant remboursables à 80%.

B) La clause 2.3 de la brochure ASSUREQ continue de s'appliquer : les frais doivent être conformes aux normes raisonnables de la pratique courante.

C) Le montant maximal annuel remboursé pour l'ensemble de certains professionnels demeure à 750 \$ par personne assurée.

Cette bonification a entraîné une hausse de la prime du régime Santé Plus seulement.

Bonification no 2

Possibilité de changer de régime (Santé vers Santé Plus) sous certaines conditions.

Possibilité lorsque la demande arrive chez SSQ dans les 90 jours qui suivent l'un des événements suivants :

- A) Mariage, union, séparation ou divorce
- B) Cohabitation après plus d'un an avec la personne conjointe
- C) Naissance ou adoption d'un enfant
- D) Cessation de l'assurance de la personne conjointe ou des enfants à charge
- E) Décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge

Cette bonification n'a pas nécessité de hausse de la prime.

Roger Bock

Comité des assurances

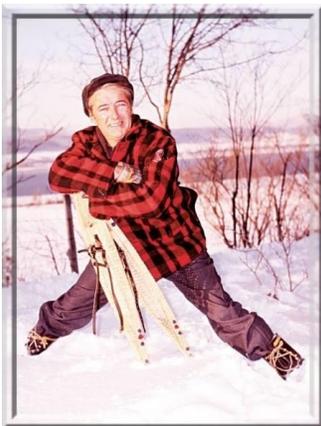


UN AMOUR PASSE

Un amour passe
 Un autre vient
 Qui prend sa place
 On se retient
 On se souvient
 La peur nous glace
 Soudain tout casse
 L'amour nous tient
 On n'y peut rien

Amour fugace
 Amour ancien
 Plus une trace
 Pas même un lien
 La joie revient
 La peur s'efface
 Un amour passe
 Un autre vient
 Et c'est très bien.

Jocelyne Fortin



Ce n'est pas parce que je suis un vieux
 pommier que je donne de vieilles pommes.

VIEILLIR EN BEAUTÉ... ET EN SAGESSE

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son
 cœur,
 Sans remords, sans regret, sans regarder
 l'heure.
 Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
 Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son
 corps,
 Le garder sain en dedans, beau en dehors.
 Ne jamais abdiquer devant un effort.
 L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de
 pouce!
 À ceux qui se sentent perdus dans la
 brousse,
 Qui ne croient plus que la vie peut être
 douce
 Et qu'il y a toujours quelqu'un à la
 rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
 Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
 Être fier d'avoir les cheveux blancs,
 Car pour être heureux, on a encore le
 temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
 Savoir donner sans rien attendre en retour,
 Car où que l'on soit, à l'aube du jour,
 Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
 Être content de soi en se couchant le soir.
 Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
 Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!

Ne regrette pas de vieillir.
 C'est un privilège refusé à beaucoup!

Félix Leclerc

VOYAGES ROCKLAND TRAVEL INC.

LES MARCHÉS DE NOËL DE LA VILLE DE QUÉBEC

29 novembre au 2 décembre 2019

Votre association vous invite cette année à découvrir les beautés et la magie de Noël dans l'une des plus belles villes d'Amérique du Nord... la ville de Québec. Nous logerons dans un bel hôtel situé à quelques pas du Vieux-Québec, nous donnant facilement accès aux nombreuses activités et aux multiples restaurants de la Vieille Capitale. Durant notre séjour, nous visiterons deux marchés de Noël, où nous trouverons des idées cadeaux uniques et originales, en plus de déguster des produits du terroir. Nous ne pouvons passer par la ville de Québec à cette période de l'année sans nous rendre dans le quartier du Petit Champlain, tout simplement magique durant la période des Fêtes.

De plus, nous assisterons à un beau spectacle de Noël!

JOUR 1 : GATINEAU – VILLE DE QUÉBEC

En route, ce matin, à destination de Québec. Dès notre arrivée, nous nous installerons à l'hôtel et le reste de la journée sera libre pour profiter des installations, dont la belle piscine intérieure. L'hôtel étant situé à deux pas de la porte St- Jean, nous aurons accès à de nombreux restaurants du Vieux Québec.

JOUR 2 : VILLE DE QUÉBEC

Un bon petit-déjeuner à l'hôtel avant notre première visite, soit celle du **Marché de Noël allemand** de Québec. Ce marché de Noël s'anime grâce à ses kiosques de bois, ses fascinants jeux de lumière et son ambiance chaleureuse. Le Marché de Noël nous propose des activités féériques qui nous en mettront plein la vue! En après-midi, nous nous rendrons au **Marché de Noël du Vieux Port**. Nous tomberons sous le charme de ce marché situé dans le Vieux-Port de Québec et découvrirons son ambiance de Noël. Des milliers de produits du terroir sauront éveiller nos sens! C'est l'endroit rêvé pour dénicher mille et une trouvailles épatantes. Retour à l'hôtel en milieu d'après-midi et reste de la journée libre pour se détendre et faire des plans pour un bon souper.

PD

JOUR 3 : VILLE DE QUÉBEC

Après avoir fait la grasse matinée et pris le petit-déjeuner, nous nous rendrons dans le **quartier du Petit Champlain**, où les commerçants ont mis leurs plus belles décorations de Noël pour attendre les visiteurs. Par la suite, **temps libre** pour découvrir les centaines de boutiques du

Vieux-Québec ou pour simplement se détendre à la piscine intérieure de notre hôtel. Ce soir, Voyages Rockland vous amène prendre le souper dans un restaurant situé dans l'un des plus vieux bâtiments de Québec. Un bon **souper traditionnel de Noël**, accompagné d'un bon verre de vin. Ensuite, en route vers la salle de spectacle Albert-Rousseau pour assister au spectacle **Noël, une tradition en chanson**. Un beau spectacle qui saura nous mettre dans l'ambiance du temps des Fêtes! De retour à l'hôtel vers 22 h.

PD – S

JOUR 4 : VILLE DE QUÉBEC – GATINEAU

Après le petit-déjeuner, nous prendrons l'autocar pour le retour dans la région de la capitale nationale. Nous nous arrêterons au centre commercial **Carrefour Laval** pour **diner**. Du **temps libre** y sera alloué pour faire un brin de magasinage. Nous serons de retour dans la région de l'Outaouais en fin d'après-midi avec de beaux souvenirs de ce séjour dans la Vieille Capitale!

PD

N. B. *Indications modifiables sans préavis. Non remboursable.*

LÉGENDE : **P-D** : petit-déjeuner **D** : diner
S : souper

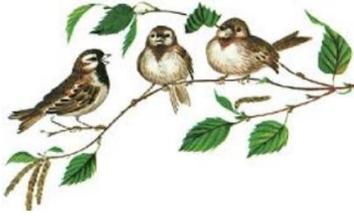
LE COUT COMPREND :

- ✓ le transport par autocar de luxe
- ✓ l'hébergement pour 3 nuits – hôtel catégorie 4* centre-ville
- ✓ **4 REPAS** : 3 petits déjeuners et un souper de Noël traditionnel, incluant un verre de vin
- ✓ la visite du Marché de Noël allemand et du Marché de Noël du Vieux Port
- ✓ la visite du quartier du Petit Champlain
- ✓ un billet pour le spectacle de Noël
- ✓ l'accompagnement d'un guide de Voyages Rockland
- ✓ la manutention d'une valise par personne à l'hôtel
- ✓ les pourboires au guide, au conducteur et lors des repas inclus
- ✓ toutes les taxes applicables

Occupation. SIMPLE : 1063 \$
DOUBLE : 813 \$
TRIPLE : 743 \$
QUADRUPLE. : 713 \$

VOUS DEVEZ RÉSERVER VOTRE PLACE AVEC PAIEMENT COMPLET AVANT LE 30 SEPTEMBRE. Formulaire p. 27.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec votre organisatrice, Mme Jeanne Vaillancourt, au 819 205-5991



L'OISEAU DE TA NAISSANCE

Est-ce que vous savez que l'on associe un oiseau à chaque mois de l'année?

L'oiseau de votre mois de naissance, tout comme votre pierre de naissance, peut révéler beaucoup de choses sur vous!

Découvrez ce que l'oiseau de votre mois de naissance révèle sur vous.

1 - Janvier : le hibou

Ton histoire recèle bien des surprises. Tu choisis soigneusement tes mots et tu traites tes interlocuteurs avec déférence et respect. Tu ne parles pas trop, mais dans tes écrits, tu t'exprimes dans une langue expressive et créative! C'est dans un style unique que tu dévoiles tes pensées les plus profondes.

2 - Février : le perroquet

Ton oiseau symbolise la liberté d'esprit. Tu es imprévisible et avec toi, on ne s'ennuie jamais. Tu es réputé(e) pour ton amour de l'aventure. Tu as un penchant pour l'écriture, l'art et la musique. Ta force de caractère et ta joie de vivre inspirent tes proches. Tu n'aimes pas être le centre d'attention, mais tu fais quand même tourner les têtes!

3 - Mars : le rouge-gorge

Le rouge-gorge symbolise la persévérance! Tu es capable d'affronter les tempêtes les plus violentes. Tes proches admirent ta force de caractère et ta ténacité, même s'ils ne

l'admettent pas ouvertement. Parfois, tu te sens accablé(e) par la fatigue, mais tu ne baisses jamais les bras. Tu redoubles de détermination et tu te concentres sur ton objectif. Vigueur et constance.

4 - Avril : le canari

Les canaris sont connus pour leur gaieté et leur joie de vivre. Tu es un(e) clown espiègle et plaisantin(e); tu aimes divertir les autres pour leur remonter le moral. Tes commentaires rendent les courriels sur Internet deux fois plus drôles ! Les canaris adorent s'amuser!

5 - Mai : le rossignol

Tu égaries la journée de tous ceux que tu rencontres, tout comme le doux chant de l'oiseau de ton mois de naissance. Tout le monde t'envie ta bonne humeur. Avec ton doux sourire, tu réussis à attendrir les cœurs les plus endurcis. Heureusement, tu es toujours souriant(e).

6 - Juin : la colombe

Un oiseau royal. Que tu le saches ou pas, tu es un(e) leader né(e). Tu es un(e) maitre(sse) de l'organisation et tu sais déléguer ton autorité. Tu prends les choses en main et tu arrives toujours à gérer la situation, qu'il s'agisse d'une urgence ou du train-train quotidien. Aucune tâche ne t'est impossible. En cas de difficulté, tu appelles les renforts!

7 - Juillet : l'aigle

Tu as l'assurance de l'aigle, l'oiseau de ton mois de naissance. Tu sais tendre une oreille attentive aux autres. Il n'est pas rare que des inconnus te racontent l'histoire de leur vie. Tu es digne de confiance; tu ne divulgues jamais les secrets des autres. Tu prodigues aussi de bons conseils pour motiver et guider les autres à bon port.

8 - Août : le martin-pêcheur

Ceux qui ont comme oiseau de mois de naissance le martin-pêcheur sont connus pour leur gentillesse. Tu aimes rencontrer de nouvelles personnes et les autres aiment aussi faire ta connaissance. Tu es connu(e) pour ta générosité et ta grande serviabilité. Ta générosité s'étend au-delà de tes amis proches; tu es tout aussi heureux/heureuse d'aider ceux qui te connaissent à peine.

9 - Septembre : le faucon

Tu es le héros/l'héroïne de ta propre histoire! Tu t'es toujours montré(e) à la hauteur des défis que la vie t'a lancés. Tu n'aimes pas te vanter, mais tes bonnes actions ne passent pas inaperçues. Ce mélange d'héroïsme et d'humilité t'attire l'admiration de ta famille et de tes collègues. Les gens comptent sur toi et leur confiance est bien placée.

10 - Octobre : le cygne

L'oiseau de ce mois de naissance est connu pour sa capacité à résoudre les problèmes! Tu trouves toujours une solution. Tu aimes aider les autres et tu trouves aisément une solution à tout problème. Tu aimes avoir raison et tu vois juste la plupart du temps. Tous les gens ont recours à toi quand ils sont confrontés à une situation difficile ou quand ils ont besoin d'un bon conseil.

11 - Novembre : le coq

L'oiseau qui symbolise l'amitié. On ne pourrait souhaiter un(e) meilleur(e) ami(e). Pas seulement un copain/une copine, mais un(e) ami(e) dans tous les sens du terme. Tu es prêt(e) à affronter vents et marées pour venir en aide à tes amis et tu leur prêtes main-forte même dans les situations les plus difficiles. Tu ne guides pas seulement tes amis sur le droit chemin, mais tu leur évites aussi les ennuis.

12 - Décembre : le corbeau

Un oiseau passionné d'intrigues et de mystères. Tu es un chercheur/une chercheuse et un aventurier/une aventurière. Confiant(e) et curieux/curieuse, tu cherches toujours à vivre de nouvelles expériences en faisant des escapades passionnantes. Tu es autonome et tu aimes ton indépendance. Il se peut que tu ne sois pas le boutentrain de la fête, mais avec toi, on doit toujours s'attendre à des surprises.

CHRONIQUE**NOTRE-DAME DE PARIS**

J'ai pleuré. Lorsque ma sœur m'a alertée à l'incendie qui ravageait Notre-Dame de Paris, j'ai été incapable de regarder les images. J'ai éteint mon ordinateur. Et j'ai pleuré.

Depuis, j'essaie de comprendre ma réaction. Lorsqu'il y a quelques années, la Pieta de Saint-Pierre de Rome, une de mes sculptures préférées, a été vandalisée, j'ai été indignée, scandalisée, mais je n'ai pas pleuré.

Je cherche à comprendre...

Au cours de ma vie, j'ai beaucoup lu. Lorsque j'étais étudiante je travaillais à la bibliothèque municipale de Hull. À l'époque, la plupart des classiques littéraires étaient « à l'index ». Une collègue plus âgée m'ouvrait la porte de « l'enfer », la salle où étaient gardés ces livres que seuls les lecteurs autorisés par leur curé avaient le droit d'emprunter. Je n'ai pas tout lu, mais j'en ai lu beaucoup.

Au cours des années, lorsque j'ai eu la chance de voyager, j'ai toujours recherché les liens littéraires : le lac de Lamartine, la prison du comte de Monte Cristo, les grottes des *Enfants de la terre*, le village du moulin d'Alphonse Daudet, la maison de Dostoïevski... et, bien sûr, la cathédrale du *Bossu de Notre-Dame*.

Lorsque je suis allée en Europe pour la première fois, j'ai commencé par explorer Paris, et une de mes premières visites a été pour Notre-Dame. Je l'ai visitée de fond en

comble, du parvis jusqu'au sommet de la tour. Je suis tombée amoureuse de ses rosaces, de ses gargouilles, de son orgue, de son autel, de ses bas-côtés...

Puis, je me suis assise dans la rangée de bancs d'en avant, entre les rosaces. J'ai ressenti alors une paix, une sérénité que je n'ai jamais retrouvée nulle part ailleurs. Et pourtant, je ne suis ni pratiquante, ni croyante... Je suis retournée à Paris une dizaine de fois et chaque fois, je suis retournée m'asseoir entre les rosaces et j'ai ressenti ce sentiment unique. Et en partant, je pensais chaque fois : « À la prochaine! »

Je disais à mes amis que si j'avais eu une vie antérieure, j'avais été Esméralda... ou Quasimodo. Mais je ne crois pas non plus à la réincarnation, et surtout pas à celle de personnages imaginaires.

Je cherche à comprendre ce lien qui m'attache à Notre-Dame de Paris. J'ai été touchée par les témoignages de consternation qui ont afflué de partout face au désastre. Au moins, je ne suis pas seule dans mon chagrin. Ce que je cherche à comprendre, c'est peut-être tout simplement ce que d'aucuns appellent « le patrimoine mondial », les œuvres humaines qui transcendent les ethnies. Mais pour moi, c'est un peu plus...

Quoi qu'il en soit, il est probable que je ne retournerai jamais m'asseoir entre les rosaces de Notre-Dame de Paris et mon cœur est en deuil.

Pierrette Gaudreau

JOURNÉE D'HIVER



DU SOUTIEN POUR LES PERSONNES AINÉES

DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

La Table de concertation pour le soutien aux personnes âgées (SAPA-RLS Gatineau) a préparé un napperon qui présente une vue d'ensemble, bien organisée, de différents services dont peuvent se prévaloir les personnes âgées dans les secteurs Aylmer, Gatineau et Hull.

On y identifie des besoins d'hébergement et de répit, de soutien pour le choix d'une résidence privée, de soutien pour le déménagement, de transport et d'accompagnement, de repas préparés et livrés, d'activités, de soutien et d'écoute.

Pour chaque besoin identifié, divers organismes sont mentionnés. Au verso du napperon, on retrouve des précisions sur ces organismes ainsi que leurs coordonnées.

J'ai été surprise de constater la variété des services offerts. Saviez-vous qu'il existe un organisme de soutien pour le tri et l'emballage de nos biens avant un déménagement?

Ce napperon constitue un outil précieux à garder sous la main. J'en ai trouvé un exemplaire en ligne en cherchant « table de concertation SAPA-RLS Gatineau ».

Pierrette Gaudreau

LA MALTRAITANCE ENVERS LES AINÉS

La Table régionale maltraitance aînés (TRÉMA) du Saguenay- Lac-St-Jean a préparé un napperon à l'occasion de la Journée internationale de sensibilisation contre la maltraitance envers les aînés.

On y définit la maltraitance : « Il y a maltraitance quand UN GESTE SINGULIER OU RÉPÉTITIF ou une ABSENCE D'ACTION APPROPRIÉE, se produit dans une relation où il devrait y avoir de la CONFIANCE, et que cela CAUSE DU TORT OU DE LA DÉTRESSE chez une personne aînée. »

Cette maltraitance peut prendre la forme de violence – gestes, paroles – mais aussi de négligence – laisser-aller, indifférence face aux abus.

Grâce aux exemples de maltraitance qu'il précise, ce napperon est lui aussi un instrument utile pour nous aider à demeurer vigilants face à nous-mêmes et aux gens qui nous entourent. Plus d'information est disponible à

www.maltraitanceaines.gouv.qc.ca

Pierrette Gaudreau

VOYAGE À QUÉBEC
29 novembre au 2 décembre 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 : _____



FORMULAIRE D'INSCRIPTION FLG

Nom et prénom	Région	

Adresse		

Ville	Code postal	Téléphone

<input type="radio"/> Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)		_____ \$
<input type="radio"/> Faire un don au montant de _____ \$		_____ \$
<input type="radio"/> Achat de _____ carte(s) de condoléances (10 \$ / unité)		_____ \$
		TOTAL _____ \$
<i>Reçu d'impôt émis pour toute souscription annuelle de 15 \$ ou plus.</i>		

PENSÉES

La vieillesse est la seule maladie dont on ne peut espérer guérir. Auteur inconnu

La vie nous propose toutes sortes de sentiers que l'on accepte de prendre ou non, sans toujours savoir où ils nous conduisent, mais l'important n'est pas de savoir absolument où l'on va, mais de trouver les moyens pour faire la route et se rendre jusqu'au bout.
« L'appui, les sentiers du proche aidant. »



Comme c'est ennuyeux de vieillir quand on est vieux ; quand on est jeune, ça ne fait rien.
Paul Morand ; Le réveille-matin (1937)

Tous les jours, on demande à vieillir, et tous les jours, on se plaint d'être vieux.
Pierre-Jules Stahl ; Les pensées et réflexions diverses (1841)

Vieillir, c'est un jour de moins chaque soir.
Frédéric Dard ; Les pensées de San-Antonio (1996)

Vieillir, ce n'est pas du tout diminuer, mais grandir.
Marcel Jouhandeau ; Les réflexions sur la vieillesse et la mort (1956)

La vie est un long poème que l'on écrit soi-même.
Max Alexis

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>	rochon.weitz@sympatico.ca 819 770-2379
Montage	<i>Gaston Faucher</i>	
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	<i>Jean Canuel</i>	canuelje@videotron.ca 819 643-3731
Site Web	<i>Paulette Lapointe</i>	paulette.lapointe@sympatico.ca 819 777-0994
Journal	<i>Pierrette Gaudreau</i>	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>À combler</i>	
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 (cartes)</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
Sociopolitique : Gisèle Bisson	819 771-6932
FLG : Rachel Sullivan..(cartes)	819 776-2772
Gisèle Bisson.....	819 771-6932
Retraite : Ginette Lapointe.....	819 682-4849
Environnement : à combler	

Conseil sectoriel

Présidente : Nicole Tremblay.....	819 770-8313
1^{re} vice-présidente : Huguette Lafortune.....	819 771-0206
2^e vice-présidente : Louise Grégoire	819 684-2906
Trésorière : Rachel Sullivan.....	819 776-2772
Secrétaire : Carmelle Bélaïr-Dion.....	819 777-1491
1^{re} conseillère : Ginette Lapointe.....	819 682-4849
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

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, vous
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

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



Bon été!