



Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec

L'Écho du Secteur

Outaouais (07) Secteur E – Hull-Aylmer

octobre 2019

Volume 11 numéro 2

SOMMAIRE

Activités 2019-2020	3
Mot de la présidente	4
Hommage à Louise Massé.....	5
Mot du président régional	6
Messe commémorative.....	7
Poème : <i>L'heure de la rédaction</i> et Membres de la chorale	8
Journée internationale des hommes et Comité sociopolitique	9
Whist Fondation Laure-Gaudreault : inscription.....	10
Voyage à Laval : Illumi-féerie de lumières.....	11
Activité du comité de la retraite.....	12
Comité Environnement et Développement Durable.....	13
Des chemins à découvrir	14
Le club des 80+.....	15
Assurances : médicaments et CHSLD	16
Découvrir Toronto.....	17-18
Rabais pour les aînés.....	18
Rencontre à la ferme Dalton et Recette du bonheur	19
PTEA : Démonstration de Tai Chi	20
Récit : <i>Noce</i>	21-23
Survol des activités récentes	24
Numéros de téléphone et autres informations.....	25-27



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

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

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

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

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

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

Prochaine parution : mai 2020.

Les articles doivent nous parvenir avant le 9 mai 2020.



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 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 national	Trois-Rivières	28-31 octobre
Messe commémorative	Domaine-Trembles	5 novembre
Déjeuner/CS	St-Éloi / 15 Cholette	11 novembre
Conférence du comité régional sociopolitique : <i>La réforme du mode de scrutin</i>	Buffet des Continents	12 novembre
Tournée du CE, rencontre CS et délégation au congrès juin 2020	Quality Inn Gatineau	13-14 novembre
Activité de la Journée de l'homme	Cabane en bois rond	19 novembre
Whist amical	Domaine Trembles	26 novembre
Journée de la non-violence	Monument Mémoire d'Elles	6 décembre
Dîner de Noël	Double Tree	10 décembre
Conseil régional	15 Cholette	17 décembre
Journée d'hiver	St-Éloi	21 ou 28 janv.
Conseil sectoriel	15 Cholette	4 février
Conseil régional, délégation et CS	Quality Inn Gatineau	11-12 février
Conférence : <i>Politique d'aide aux aînés et proches aidants (CLSC)</i>	Buffet des Continents	18 février
Déjeuner	St-Éloi	25 février
Journée de la femme	Centre Père-Arthur-Guertin	9 mars
Déjeuner/Conseil sectoriel	St-Éloi/15 Cholette	17 mars
Conseil national	Québec	23-26 mars
Déjeuner	St-Éloi	14 avril
Assemblée générale sectorielle	Église St-Paul	21 avril
Deux conférences EDD : <i>Demain le Québec</i> et <i>L'Économie circulaire ou collaborative</i>	Domaine de l'Ange Gardien	23 avril
Assemblée générale régionale	?	5 mai
Bingo	Centre Aydelu	13 mai
Conseil régional	15 Cholette	19 mai
Congrès 2020	Lévis	1-4 juin
Journée des bénévoles	?	9 juin
Conseil sectoriel	15 Cholette	16 juin

MOT DE LA PRÉSIDENTE



J'en suis déjà à ma sixième année à la présidence du secteur Hull-Aylmer. Comme ce sera la dernière, j'aimerais en profiter avec vous toutes et tous. En lisant ce bulletin, vous verrez que nous pensons à vous et à quel point nous aimerions que vous puissiez, en grand nombre, retirer de grands bienfaits de ce que nous tentons de vous apporter.

Avec les membres d'un Conseil sectoriel exceptionnel, avec les fidèles responsables et représentantes de comités dont vous retrouvez les noms à la page 25 de ce bulletin, je me sens appuyée à tout moment. Quelle équipe dynamique et responsable!

Le secteur compte 689 membres qui ont une moyenne d'âge de 76 ans. Les meilleures façons de vous joindre sont ce bulletin sectoriel diffusé deux fois l'an - en octobre et en mai - et les messages qui vous parviennent par courriel ou par appel téléphonique. Au besoin, assurez-vous que l'AREQ a vos coordonnées à jour en appelant au 1 800 663-2408. Pour être plus près de vous, nous avons besoin de ces informations. *L'Écho du secteur* vous donne les informations concernant la vie du secteur ainsi que vos droits de personne aînée en santé, en assurances, en société... Par courriel ou par message téléphonique, nous vous informons chaque mois des détails sur les activités : les dates de celles-ci, les lieux de rencontres, les coûts et les dates d'inscription. Depuis le

début de cette année 2019-2020, nous vous avons déjà fait parvenir trois messages. N'hésitez pas à me téléphoner si vous n'en avez pas reçu, au 819 770-8313; c'est important de vous avoir sur nos listes. Notre site Internet, www.hullaylmer.areq.lacsq.org, est aussi une bonne source complémentaire d'informations.

L'AREQ, c'est votre association. Venez en profiter, nous aimons tellement vous rencontrer!

Je ne peux terminer sans vous reparler de cette fin de mandat, car cela signifie qu'il faut parler de la relève. Quatre postes seront en élection le 21 avril lors de l'Assemblée générale sectorielle, soit celui de la présidence, celui de la 2^e vice-présidence, celui du secrétariat et celui de la 2^e personne conseillère.

L'AREQ, c'est votre association. Venez vous impliquer : l'AREQ a besoin de vous!

Cette année, la chorale de l'AREQ Hull-Aylmer fête ses 20 ans. Merci à ces voix de toujours bien nous représenter.

BON VINGTIÈME ANNIVERSAIRE à notre chorale!

L'AREQ, c'est votre association. Venez, tout comme les membres de la chorale, y mettre votre voix, votre couleur!

Au plaisir de vous côtoyer ou d'avoir de vos nouvelles en cette année aréquienne que je vous souhaite remplie de sourires.

Nicole Tremblay
Présidente

HOMMAGE À LOUISE MASSÉ

Aujourd'hui, nous désirons signaler la contribution remarquable d'une collègue et amie qui se démarque par son professionnalisme et sa personnalité attachante. Son mandat étant terminé, Louise Massé désire passer à d'autres responsabilités, et nous tenons à lui rendre hommage, car c'est une personne qui marque positivement la vie des gens qu'elle côtoie.



Tout de suite après sa prise de retraite en 1996, Louise s'est impliquée dans l'AREQ Hull-Aylmer. Dès l'année 1996-1997, elle accepte d'être responsable du comité social, ce qui implique de s'occuper des locations de salles, des décorations et de l'organisation des dîners.

En 2001-2002, elle remplace la secrétaire avant la fin du mandat de celle-ci; elle a continué d'occuper ce poste durant neuf ans. Nous avons pu profiter de ses connaissances dans les procédures et règlements de

correspondance. Elle s'assurait très sérieusement de tenir compte des résolutions adoptées et des procès-verbaux d'une manière efficace et généreuse.

En 2010-2011, Louise est élue à un poste de conseillère, poste qu'elle a occupé durant neuf années. Durant tout ce temps, le Conseil a apprécié ses idées, son expertise, sa serviabilité.

De plus, Louise a été durant plus de 25 ans la proche aidante de sa sœur diagnostiquée de la maladie de la sclérose en plaques. Elle s'est impliquée dans l'Association de la sclérose en plaques en participant à des campagnes de publicité et à des collectes de fonds.

Une autre cause qui tient à cœur à Louise, c'est la Société canadienne du cancer. Elle a participé pendant plusieurs années à des campagnes de la jonquille et continue encore à y travailler.

Tous les collègues se sentent privilégiés d'avoir connu Louise et d'avoir travaillé avec elle. Ils sont souvent impressionnés, même émus et émerveillés de ses connaissances, de ses réflexions, de son empathie, de sa générosité et de sa fidélité.

Nous te remercions de tout cœur, Louise, de tout le travail que tu as accompli dans notre Association et aussi pour l'Association de la sclérose en plaques et la Société canadienne du cancer. Nous sommes chanceuses et chanceux de t'avoir parmi nous et nous savons que tu continueras à nous épauler.

Encore un gros MERCI!

Rachel Sullivan

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Bonjour à tous,

En revenant d'une marche par un beau matin automnal où le soleil fait ressortir toutes ces couleurs qui nous réjouissent autant les yeux que le

cœur, je réfléchissais à quoi vous dire, moi qui suis en pleine préparation du forum et sachant que vous me lirez bien après. Je vous donnerai donc quelques nouvelles sur l'organisation du forum et la préparation de la délégation de l'Outaouais au congrès qui aura lieu à Lévis en juin 2020.

L'idée d'organiser un forum m'est venue à la suite de commentaires de membres qui voyaient d'un œil plutôt pessimiste l'avenir de l'AREQ en Outaouais. Comme à tout problème on peut trouver des solutions et parce que nous sommes une association démocratique, je me suis dit qu'il était important de se donner la possibilité de réfléchir ensemble pour bien cerner la problématique et de mettre sur papier des pistes de solutions. C'est donc ainsi que le forum sur l'avenir de l'AREQ en Outaouais est né.

Je remercie sincèrement le secteur de la Petite-Nation qui a accepté de nous accueillir et de nous soutenir pour la réussite des discussions. L'AREQ nationale n'est pas en reste, car nous aurons le plaisir d'accueillir dans le cadre du forum monsieur Dominic Provost, directeur général de l'Association. Par sa présence, il nous démontre que l'AREQ nationale porte une attention toute spéciale à la situation en Outaouais et qu'avec

nous, elle est à la recherche de solutions. Les idées exprimées serviront de base pour la préparation de la délégation outaouaise en prévision du congrès.

Pour terminer, un petit mot sur le congrès justement. Nous rencontrerons les membres de la délégation à deux reprises : une première fois en novembre à l'occasion de la visite du conseil exécutif de l'AREQ et de notre présidente madame Lise Lapointe. Puis, nous rencontrerons à nouveau la délégation en février. Ces rencontres permettront de passer en revue le déroulement et les règles du congrès ainsi que d'échanger sur les amendements que nous pourrions apporter aux statuts et règlements afin de faciliter le fonctionnement de l'Association dans notre région. Vous avez élu les personnes faisant partie de la délégation. Elles vous représentent. Faites-leur part de vos opinions et idées sur la façon d'assurer un bel avenir à l'AREQ en Outaouais.

Je vous souhaite une année des plus joyeuses dans toutes vos activités. Prenez bien soin de votre santé afin de demeurer actifs et actives pour votre plus grand bien et, partant, celui de l'Association.

Michel Tessier

Président régional AREQ-Outaouais



MESSE COMMÉMORATIVE

En mémoire de nos membres qui nous ont quittés durant 2018-2019, il y aura une messe commémorative le mardi, 5 novembre 2019, à 10 h, au Domaine des Trembles, 250 boul. St-Raymond, à Gatineau.



Monsieur l'abbé Laurier Albert a accepté de célébrer cette messe avec nous.

Nous présentons nos condoléances aux familles et amis de :

Madame Andrée Lefebvre, décédée le 1^{er} juillet 2018

Madame Norma Besner-David, décédée le 31 août 2018

Madame Lise Marie Gaudet, décédée le 30 septembre 2018

Madame Marjorie Perth-Nicholson, décédée le 2 octobre 2018

Madame Norma Alice Westman, décédée le 11 octobre 2018

Monsieur Gaston Roussel, décédé le 2 novembre 2018

Madame Paulette Coulombe, décédée le 14 novembre 2018

Monsieur Henri Meunier, décédé le 15 novembre 2018

Madame Nicole Giroux-Daigneault, décédée le 21 novembre 2018

Madame Andrée Tardif, décédée le 5 décembre 2018

Monsieur Paul Boissonneault, décédé le 30 janvier 2019

Madame Fernande Lafleur-Taylor, décédée le 1^{er} février 2019

Madame Françoise Guertin, décédée le 16 février 2019

Madame Évangéline Doré-Leduc, décédée le 23 février 2019

Madame Lise Waters-Bélanger, décédée le 26 février 2019

Madame Liliane Delaquis, décédée le 10 avril 2019

Madame Jacqueline Labine-Landry, décédée le 24 avril 2019

Madame Louise A. Chayer, décédée le 30 avril 2019

Madame Gilberte Gosselin-Cloutier, décédée le 13 mai 2019

Monsieur Richard Murray, décédé le 31 juillet 2019

Madame Andréa Jolicoeur, décédée le 28 août 2019

Rachel Sullivan



L'HEURE DE LA RÉDACTION

Les enfants sortez de la lune
dit l'enseignant sur la tribune

c'est l'heure de la rédaction
écoutez-moi chacun chacune
sortez vos cahiers vos crayons

Sortez aussi vos dictionnaires
et puis vos précis de grammaire
c'est l'heure de la rédaction
pour vous sortir de l'ordinaire
sortez votre imagination

Tandis que je récapitule
sortez vos lettres majuscules
c'est l'heure de la rédaction
sortez vos accents vos virgules
et tous vos points d'exclamation

Sortez votre belle écriture
et sortez-vous d'une aventure
c'est l'heure de la rédaction
sortez vingt phrases sans ratures
sans fautes ni répétitions
sinon pas de récréation.

Jocelyne Fortin

MEMBRES DE LA CHORALE 2019-2020



20^e anniversaire

Directrice

Bernadette Doire

Sopranos

Alary, Nicole

Bisson, Gisèle

Larose, Lise

Lebrun, Marcelle

Pacheco, Natalia

Sullivan, Rachel

Altos

Parent, Ginette

Renaud, Sylvie

Ténor

Duhaime, Denis

Basses

Bourgeois, Edmond

Brousseau, Gilles

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES**Réservons le 19 novembre en après-midi**

Le 19 novembre prochain, participons à la célébration de la Journée internationale des hommes avec d'autres aînés de l'Outaouais qui ont à cœur la santé et le bien-être des hommes aînés faisant partie de l'AREQ, de l'ARO (l'association des retraités en Outaouais), de la Corporation des aînés de l'Outaouais et de la FAO (la fondation des aînés de l'Outaouais qui administre la Cabane en bois rond).

PARTAGEONS NOS FORCES**Date** : le mardi 19 novembre 2019**Où** : la Cabane en bois rond; secteur Mont-Bleu (Hull), salle Giguère**Accueil** à partir de 12 h 45**Début** : 13 h 10**Fin** : vers 15 h (On a pensé à la circulation.)**Coût** : Gratuit**Inscription** : le ou avant le 13 novembre auprès d'Huguette Lafortune; 819 771-0206; 68, rue Fontaine, Gatineau, J8Y 2C1.**Programme**

- Partage par un homme de cœur et de reconnaissance : M. Pierre Bergeron (relié au journal Le Droit)
- Pause santé et plus
- Forum : Les défis de l'homme retraité d'aujourd'hui
- Nous espérons que monsieur Michel Picard animera l'évènement.
- Mot de la fin et court sondage

Robert Provencher, responsable du Comité des hommes,
AREQ Outaouais

Roger Bock, responsable sectoriel

COMITÉ SOCIOPOLITIQUE**Conférence** : *La réforme électorale au Québec***Conférencier** : Raphaël Canet, responsable de la mobilisation de la société civile

Cette conférence permettra de répondre aux trois questions suivantes :

1. Pourquoi réformer le mode de scrutin au Québec?
2. Comment le système électoral va-t-il changer?
3. Quels sont les enjeux pour les prochains mois considérant que nous aurons à nous prononcer sur le sujet?

Date : le mardi 12 novembre**Endroit** : Buffet des Continents**Heure** : 9 h 30 à 13 h**Coût** : 10 \$/membre; 15 \$/non-membre

Inscription : avant le lundi 4 novembre auprès d'Huguette Lafortune, 819 771-0206; 68, rue Fontaine, Gatineau, J8Y 2C1

Suggestion de lecture

Marie Gobeil, membre du comité sociopolitique, vous suggère un livre d'infos fort intéressant pour tous les aînés : *L'heure des choix pour le maintien de l'autonomie des aînés*, Éditions Carte Blanche. Vous y trouverez toutes les réponses à vos questions.

Gisèle Bisson

Responsable sectorielle



WHIST AMICAL AU PROFIT DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU
AREQ HULL-AYLMER

QUAND ? Le mardi 26 novembre 2019

OÙ ? Domaine des Trembles; 250, boul. St-Raymond (secteur Hull)

HEURE : diner à 11 h 15 et cartes à 13 h

COUT : _____ dîner et cartes : 25 \$ (30 \$ pour recevoir un reçu d'impôt de 15 \$)

_____ dîner seulement : 15 \$; cartes seulement : 10 \$ (15 \$ reçu d'impôt)

Attention: Le repas est servi par la résidence.

Je désire 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 2019

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

Les personnes qui désirent fournir un cadeau pour cet événement peuvent communiquer avec Agathe Jean (819-557-3427) ou Andrée Bertrand (819-778-3026). Merci à l'avance.

ILLUMI-FÉERIE DE LUMIÈRESLaval, Québec**Le jeudi 28 novembre 2019**

Voyages Rockland et l'AREQ vous invitent à la plus récente et impressionnante attraction de Noël au Québec – **ILLUMI-FÉERIE DE LUMIÈRES**. Ce site qui offre une aventure nocturne grandiose et toute en lumières pour petits et grands sera inauguré à Laval, en novembre 2019. Un vaste décor illuminé de plusieurs millions d'ampoules prendra vie sur un site d'une superficie équivalant à sept terrains de football. ILLUMI offrira un parcours fantastique à travers des sculptures lumineuses monumentales, un spectacle son et lumière électrisant et un grand village de Noël. ILLUMI sera une aventure multicolore incomparable qui surprendra les visiteurs de façon spectaculaire.

De plus, Voyages Rockland a inclus pour nous **La Passe Circuit VIP** qui nous donnera accès à de multiples avantages : une terrasse et une tente VIP chauffée; un accès VIP pour zone VIP au spectacle multimédia; un accès VIP à Féerie de Lumières; du chocolat chaud à volonté à la tente VIP; un accès privilégié pour la visite du père Noël; un accès privilégié au Carrousel Cavalia; un copieux souper de style buffet.

DÉPART : 14 h 30**RETOUR : 21 h 30 (approx.)****LE COÛT COMPREND :**

- ✓ Le transport par autocar de luxe
- ✓ Le souper de style buffet
- ✓ La Passe Circuit VIP donnant accès au site
- ✓ L'accompagnement d'un guide de Voyages Rockland
- ✓ Les pourboires au guide et au conducteur
- ✓ Les taxes applicables

Non inclus :

- Les repas autres que ceux mentionnés
- Toute autre visite non mentionnée
- Toute dépense personnelle
- L'assurance voyage

COÛT PAR PERSONNE : 162 \$**Inscription immédiate : Jeanne Vaillancourt au 819 205-5991**

ACTIVITÉ DU COMITÉ DE LA RETRAITE

Pour la présente année, le comité de la retraite a choisi de développer le thème suivant : « *Communiquer les diverses politiques d'aide aux aînés et aux proches aidants* ».

Pour ce faire, chaque responsable sectoriel rencontrera la personne chargée des soins à domicile du CLSC local. Cette ressource viendra vous expliquer comment obtenir de l'aide, à la suite d'une perte d'autonomie temporaire ou permanente, à la suite d'une opération chirurgicale ou de toute autre incapacité non soignée en milieu hospitalier.

Les proches aidants sont aussi éligibles à obtenir de l'aide. Ces soins à domicile peuvent être des soins médicaux, des soins infirmiers, de l'aide à la nutrition, des services de réadaptation de base ou des services de réadaptation spécialisés, tels que l'audiologie, l'ergothérapie, la physiothérapie ou l'orthophonie. Ces services visent à éviter l'hospitalisation ou à en réduire la durée et à faciliter le retour à la maison avec des accompagnements ponctuels.

La première étape pour obtenir des soins à domicile est de faire ouvrir un dossier à votre CLSC. Une première rencontre permettra de consigner vos besoins. Un suivi sera préconisé lors d'une deuxième rencontre permettant d'élaborer un Plan d'interventions qui vous convient et de cibler les ressources qui vous aideront à vous rétablir. Ces ressources peuvent varier selon les disponibilités de chaque CLSC.

En résumé, c'est votre responsable sectoriel qui organisera une rencontre et qui déterminera quand le coordonnateur des soins à domicile de votre CLSC vous fera une présentation détaillée des services et répondra à vos questions.

Pour les secteurs des Draveurs et de Hull-Aylmer, la date est fixée au mardi, 18 février 2020, à 10 h, au Buffet des Continents. Un document résumant les mesures d'aide aux proches aidants sera produit en début de l'année 2020. Ce résumé paraîtra dans les bulletins sectoriels.

Jacques Paulhus

responsable régional au comité de la Retraite



19-20

Lucien Proulx Président 819-930-3640
Jeanne Vaillancourt V-P 819-205-5991
François McMartin Trésorier 819-561-2516
Paul Brisson Statisticien 819-777-2466
Claudette Ipperciel Webmestre 819-457-2700

Salle Anik 819-776-3535
www.quillesamitie.ca



Pascale Laurin
Agente administrative
Sporthèque
72, rue Jean-Proulx, Gatineau, QC, J8Z 1W1

T 819 777-5656 poste 204

CONFÉRENCES DU COMITÉ ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE



Le président du Comité régional de l'environnement et du développement durable, Robert Leclerc, nous a fait parvenir une invitation à quatre conférences portant sur d'importants enjeux pour une cause qui nous tient à cœur

- l'environnement – et pour un domaine peut-être moins bien connu – le développement durable.

Deux de ces conférences ont eu lieu le jeudi 24 octobre au Buffet des Continents à Gatineau : *S'initier au Zéro Déchet en région* par madame Cindy Trottier et *Comment devenir de vrais pros du bac de recyclage* par le Groupe Tricentris.

Voici les détails concernant les deux autres conférences prévues.

Date : le jeudi 23 avril 2020

Lieu : Domaine de L'Ange Gardien; 1031, chemin Pierre-Laporte, L'Ange Gardien, J8L 0E9

Coût : à déterminer

Inscription : 8 avril 2020 : nombre limité de participants; auprès d'Huguette Lafortune; 819 771-0206; 68, rue Fontaine, Gatineau, J8Y 2C1

Accueil : 10 h

Conférence : 10 h 30 à 11 h 45; *Demain le Québec*; Fondation David Suzuki

Cette conférence est issue du film *Demain* et du livre *Demain le Québec*

La conférence présente des initiatives québécoises inspirantes réalisées par des Québécois et des Québécoises en vue d'un monde transformé plus vert et plus juste. Certaines de ces initiatives sont de grande envergure alors que d'autres se déploient à l'échelle d'une rue, d'un quartier. Mais toutes portent en elles un élan de transformation et un potentiel de contagion qui dépassent leur environnement immédiat.

Dîner du temps des sucres : 11 h 45 à 13 h

Conférence : 13 h à 14 h 15 : *L'économie circulaire et collaborative*; Nicolas Greugny, directeur général adjoint, Conseil régional de l'environnement et du développement durable de l'Outaouais (CREDDO).

Qu'est-ce que l'économie circulaire? Quel est le rôle du CREDDO dans son développement en Outaouais comme levier environnemental, économique et social? Quelle est la clientèle visée par ce mouvement? Qu'en est-il en Outaouais? Quel est le recueil de pratiques en Outaouais? Par exemple : quelle est la place des citoyens et des aînés dans ce mouvement?

Pierrette Gaudreau

Représentante sectorielle



Des chemins à découvrir



Journée internationale des personnes âgées

1^{er} octobre 2019

*La journée internationale des aînés est un moment privilégié pour
constater l'importance de notre parcours dans la société, la
marque que nous avons laissée au fil du temps et
que nous laissons encore.*

Prenons le temps d'apprécier notre histoire.

Votre Conseil sectoriel vous souhaite une excellente journée!



LE CLUB DES 80+



ASSURANCES

1. Quelques précisions au sujet des changements survenus à votre assurance médicament, et ce, depuis janvier 2019

MÉDECINES DOUCES

Il n'y a plus aucun maximum par traitement ou consultation. Les frais remboursés le sont à 80 % du coût. Cependant, le remboursement maximal demeure à 750 \$/année civile pour l'ensemble des spécialités.

MAISON DE CONVALESCENCE

Les frais de chambre et de pension remboursés sont de 60 \$ par jour, et ce, pour un maximum de 120 jours par année civile.

Procédure d'utilisation de ce service

- Demander le formulaire en vous rendant sur le site SSQ assurés, section FORMULAIRE - SOINS À DOMICILE
- Télécharger et imprimer le formulaire
- Faire remplir ce formulaire par votre médecin avant votre sortie de l'hôpital

PRIMES MENSUELLES

Il y a eu une légère augmentation des primes depuis janvier 2019. Vous pouvez consulter les tableaux dans votre document *Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil* paru dans *Quoi de neuf?* de décembre 2018.

2. Voici quelques mises au point au sujet des CHSLD.

Centre d'hébergement et de soins de longue durée : lorsqu'une personne adhérente qui participe au régime d'assurance maladie d'ASSUREQ est admise dans un centre d'hébergement et de soins de longue durée, il lui est permis de bénéficier du droit d'exemption en vertu du contrat ASSUREQ.

Le droit d'exemption lui permet de cesser de participer au régime d'assurance maladie (régime A), tout en conservant le droit de participer au régime d'assurance vie (régime B), s'il y a lieu. Cependant, si une telle décision est prise, la personne conjointe devra, elle aussi, être exemptée du régime d'assurance maladie. Cela signifie qu'au moment du décès de la personne adhérente, la personne conjointe survivante perd la possibilité de participer au régime d'assurance ASSUREQ à titre de personne adhérente. Il s'agit d'une décision importante qu'il faut considérer. Si l'adhérent admis dans un CHSLD ne fait aucune modification, toutes les modalités prévues au contrat sont conservées.

S'il s'agit de la personne conjointe qui est admise dans un CHSLD, ce sont les dispositions du contrat qui s'appliquent. La personne adhérente peut, si elle en fait la demande, modifier le statut de protection d'assurance maladie en passant de « familial » à « individuel ». Toutefois, cette modification ne l'empêche pas de conserver le statut de protection « familial » en assurance vie.

Roger Bock

Responsable sectoriel, comité des assurances

DÉCOUVRIR TORONTO**24-26 mai 2019**

Dès 7 heures, par un vendredi 24 mai plutôt frisquet, 30 voyageuses et voyageurs montent à bord de l'autobus. Destination : Toronto, la Ville Reine. Beaucoup de kilomètres à parcourir, donc beaucoup de jasette. Vers 8 h 30, pause-café à Mallory Town. De retour dans l'autobus, nous avons droit au visionnement du film *Louis Cyr*. Après un arrêt à Witby pour le diner, on file vers la destination finale : le centre-ville de Toronto.



Notre première visite nous fait découvrir la Tour du CN, l'un des plus spectaculaires édifices au monde. En plus de présenter une architecture à couper le souffle, elle offre une vue fascinante de la ville. C'est plus qu'un énorme monument; c'est un centre de télécommunication, un restaurant pivotant, un club de nuit et une longue montée en ascenseur. L'on y vient

surtout pour la vue imprenable de la ville que l'on a du « Sky Pod », la plateforme située aux deux tiers de sa hauteur. Émerveillement et coup de cœur assurés.

Le temps est arrivé de nous rendre à l'hôtel, le Hilton Centre-Ville. En soirée, nous jouissons d'un « Souper Croisière » dans la baie de Toronto. En dégustant le repas, nous apprécions le panorama urbain, cette fois tout en lumières.

Samedi, après le délicieux petit déjeuner à l'hôtel, nous faisons un tour de ville en compagnie d'un guide local francophone. Quelques sites : l'Hôtel de Ville, Queen's Park (le Parlement provincial), le quartier de l'université, Chinatown, le quartier des affaires, le quartier de la mode, le stade Rodgers, l'aréna Scotia Bank, la Casa Loma.

La visite se termine à l'aquarium Ripley's où nous découvrons les richesses de la vie marine. Une expérience inoubliable : marcher sur un tapis roulant pour traverser un grand tunnel entouré d'eau où se trouvent des milliers de poissons, des requins et d'immenses raies. On mange sur le pouce, sur place, ce midi.

Nous soupons au Old Spaghetti Factory. Le restaurant est plein avec une file d'attente comme à Ottawa, dans le temps. La nourriture est toujours bonne. Quel régal!

La nuit est mouvementée pour certains d'entre nous. Les Raptors ont remporté une grande victoire et leurs partisans fêtent toute la nuit près de notre hôtel. C'est spécial et BRUYANT!

Dimanche : visite du Musée Royal de l'Ontario. Nous profitons encore une fois des services d'un guide francophone. Ce musée est l'un des plus prestigieux du

Canada. Il associe l'art, l'archéologie et les sciences. La visite est malheureusement trop courte. Il faut au moins une journée pour parcourir ses innombrables galeries réparties sur quatre étages.

Dîner à la cafétéria, au sous-sol. Grande variété de mets. Choix difficile. Nous prenons la route pour le retour en Outaouais, passant dans divers quartiers ethniques de la ville. Nous effectuons un arrêt à Colborne, au site de la « Big Apple », pour une dégustation de cidre. On fait

provision entre autres de délicieuses tartes aux pommes. Nous soupçons au Glen House Resort au bord du fleuve Saint-Laurent, à Gananoque, dans la belle région des Mille-Îles. Rôti de bœuf et poisson au menu. Copieux et délicieux. On reprend la route pour la dernière étape de ce périple.

Merci, Jeanne, pour ce beau voyage.

Louise Massé

RABAIS POUR LES AÎNÉS

MAGASINS À GRANDE SURFACE			
Tigre Géant	65 ans +	1 ^{er} lundi du mois	10%
Hart	55 ans +	1 ^{er} lundi du mois	15%
Rona	50 ans +	1 ^{er} mardi du mois	10%
Réno-dépôt	55 ans +	1 ^{er} mardi du mois	10%
Canadian Tire	65 ans +	Les mercredis	10%
La Baie	60 ans +	1 ^{er} mardi du mois	15%
PHARMACIES			
Jean Coutu	65 ans +	En tout temps	10%
Brunet	65 ans +	En tout temps	10%
Uniprix	65 ans +	En tout temps	10%
Familiprix	55 ans +	En tout temps	10%
Pharmaprix	55 ans +	Les jeudis	20%
LIBRAIRIES			
Archambault	60 ans +	En tout temps	10%
Renaud-Bray	65 ans +	Les mercredis	10%
Rose-Marie	L'AREQ	Volumes	10%

RENCONTRE À LA FERME DALTON

Le 11 juillet 2019, un groupe de 30 personnes ayant œuvré dans l'enseignement dans le domaine de l'enfance inadaptée ainsi que dans l'enseignement au secteur régulier se sont rencontrées à la ferme Dalton pour partager un repas amical. Voici quelques commentaires reçus à cette occasion.



Effectivement, c'était une très belle journée. Se retrouver, c'est magique, mais en même temps, c'est

nostalgique. Notre mémoire ne fait qu'un tour et nous ramène aux années passées que nous n'avons peut-être pas assez appréciées. Je vais probablement rêver au bon temps pour quelques nuits. Mais comme il faut prendre un jour à la fois et en profiter au maximum, profitons de ces bons moments. Merci à la vie de permettre ces rencontres. Merci à Louise (Grégoire); c'est très généreux de sa part d'avoir organisé cette rencontre.

Ginette Dubien

Quelle magnifique journée nous avons vécue avec vous tous!!! Une visite organisée de façon impeccable (Bravo et merci, Louise), un excellent repas, des informations pertinentes et fort intéressantes, des rencontres agréables dans un endroit très bien entretenu, calme, accueillant... Merci au ciel de nous avoir permis de vivre ces moments ensemble et sans une goutte de pluie.

Jocelyne Leduc

RECETTE DU BONHEUR

½ tasse de sourires

3 cuillères à soupe de gratitude

6 tasses d'amour

2 cuillères à café de rires fous

1 bonne tasse de partage

DÉMONSTRATION DE TAI CHI

Bonjour,

C'est avec plaisir que nous avons rencontré les membres de l'AREQ présents à la démonstration de Tai Chi Taoïste^{MD}. Le tai chi taoïste est une série de mouvements lents, exécutés en douceur, qui améliorent le bien-être.



La simplicité de cet art interne n'est pas toujours évidente au début, mais les participants ont constaté que cela devenait plus facile après avoir répété les mouvements plusieurs fois. Certains participants ont aussi découvert que le tai chi peut se pratiquer en position assise.

Parmi les bienfaits de la pratique du tai chi taoïste, on retrouve une plus grande souplesse et un meilleur équilibre (ce qui contribue à la prévention des chutes). La pratique régulière de cet art apporte aussi des bienfaits en profondeur tels que la diminution des tensions physiques et une détente de l'esprit, ce qui aide, entre autres, à mieux vivre avec des douleurs chroniques (telles que l'arthrite ou la fibromyalgie).

Merci pour votre accueil et votre participation. Durant le repas, nous avons eu l'occasion d'échanger avec plusieurs des participants. Des membres de notre groupe ont même retrouvé des personnes qu'elles connaissent bien.

Merci à Rachel et à Nicole d'avoir organisé l'activité.

Il nous fera plaisir de vous accueillir dans une de nos classes de tai chi.

Le groupe de l'Institut de taoïsme Fung Loy Kok



NOCE

C'est le mois de mai.

C'est le mois des lilas!

Dans les prés, les fleurs sauvages brillent sous les chaudes caresses du soleil. Les lilas en fleurs embaument l'air de leur parfum suave. C'est le réveil de la nature et l'arrivée de la gent ailée. Dans cette nature en pleine euphorie, dans cette oasis de paix et de tranquillité, le temps s'arrête : le ravissant **Targara écarlate** décide d'unir sa vie à **Mlle Paruline**.



L'endroit et l'heure ne pourraient être mieux choisis. Une œuvre magique s'accomplit par **Martinet ramoneur** et ses aides de camp. Ils libèrent le

firmament des myriades de moustiques qui pourraient importuner les futurs mariés. On s'affaire... Le ciel s'anime. On entend un léger vrombissement... C'est le bruit que font les ailes des **Moucherolles Phébi**, aux cheveux érectiles, pressées d'exterminer ces bestioles nuisibles. **Parulines verdâtres**, ces hyperactives, s'agitent, s'énervent, fouinent partout. Les **Pious de l'Est**, en tablier blanc, fouillent le ciel et gobent tout sur leur passage. Tous, en quête d'insectes, de mouches et de pucerons, se démènent sans relâche. Le temps presse.

L'atmosphère libérée, l'air printanier dégage des effluves de thym des champs. Une luminosité émane des lieux. Comme des guirlandes de perles vertes, blanches et pourpres, les délicates et élégantes demoiselles - **Hirondelles bicolores**, **Hirondelles du rivage**, **Hirondelles des granges** et **Hirondelles à front blanc** - perchées au loin, créent un univers de beauté. Le menu **Colibri à gorge rubis**, au coloris somptueux, bat des ailes à une vitesse de 50 à 75 battements à la seconde. Il butine intensément le nectar des monardes roses, boisson de saveur exquise, breuvage des dieux. Il répète ses prouesses aériennes en une acrobatie

étourdissante. Quel spectacle saisissant! Quelle merveille!

Le majestueux et spectaculaire **Grand Pic**, coiffé d'une huppe d'un rouge vif, doué d'une résistance remarquable, monte la garde. **Pic flamboyant**, au croupion blanc et à la moustache rouge, a revêtu pour la circonstance son uniforme rose saumon et sa cravate noire en travers de la nuque. Il est aux aguets. Son copain, le superbe **Pic à tête rouge**, grimpé sur un tronc d'arbre, exerce une surveillance vigilante. Leur cousin, **Pic chevelu**, accroché au sommet d'une vieille souche, d'une allure altière, télégraphie, par des signaux codés, l'imminence du danger. D'une agressivité farouche, ces picidés ne laissent rien au hasard.

Le signal est donné. À l'horizon, dans le firmament bleu, apparaissent les Seigneurs du Ciel : les bien-aimés tant attendus... les futurs époux.

Mademoiselle **Paruline Flamboyante**, charmante épouse, s'avance avec grâce et élégance. On dirait une mince flamme dansant dans la verdure.

Le futur marié, le séduisant Monsieur **Tangara**, au plumage nuptial, déploie somptueusement ses ailes dont l'éclat d'un noir d'ébène met en valeur le rouge écarlate de son majestueux corps. Sa silhouette a fait tourner plus d'une tête... De sa voix envoûtante, il salue sa bien-aimée. Fébrile et craintive, l'attrayante **Paruline** le gratifie d'un sourire et répond avec coquetterie en étalant la splendide traîne de sa robe orange toute parée de fines dentelles.

Deux coquettes bouquetières, nièces de la mariée, **Chouette Lapone** et **Chouette rayée**, soulèvent délicatement cet éventail tout de satin. **Roitelet à couronne rubis** et **Colibri à gorge rubis**, mignons pages, neveux du marié, suivent candidement le défilé en plaçant méthodiquement, l'une après l'autre, leurs pattes rosées. **Paruline couronnée** et **Paruline à couronne rousse**, élégantes filles d'honneur, attirent les regards des passants.

On entend des chuchotements admiratifs, des exclamations de joie! **Moineaux, Grives fauves, Pigeons bisets, Grimpereaux, Quiscales bronzées et Corbeaux** regardent éberlués le cortège qui s'avance. **Paruline de Kentucky**, cheveux très noirs, lunettes jaunes sur le nez, arrive escortée de son ami **Junco ardoisé** au bec rosé et aux yeux noirs. Du Tennessee, **Paruline obscure**, au plumage terne, se hâte timidement avec le craintif **Bruant hudsonien**, vêtu d'un capuchon brun roux, avec sur la poitrine un point noir qui le distingue. Du Nord, l'originale **Paruline à collier**, avec sa chevelure de sorcière ressemblant à un balai à frange, provoque des sourires narquois. Son conjoint, **Bruant à collier**, à la queue garnie de plumes blanches, se sent à l'aise. **Paruline à gorge grise**, native du Connecticut, revêtue d'un manteau jaune olive surmonté d'un capuchon gris, s'approche avec son singulier compagnon **Hibou moyen-duc** aux aigrettes entre les oreilles, vêtu d'un habit grisâtre. Des commentaires amusants fusent de toutes parts; on cherche à échapper aux regards curieux. À l'arrière, trois grand-tantes - **Paruline verte à gorge noire, Paruline bleue à gorge noire, Grive à joues grises** - traînent péniblement la patte; elles se rappellent le bon vieux temps... Grand-mère, **Paruline à tête grise**, vêtue d'une robe fortement rayée de noir, marche difficilement avec sa canne. Grand-père **Goglu**, en habit de gala mis à l'envers, pleure de joie. Dans cet air cristallin, le couple traverse l'étroit passage fleuri. Plus rien ne bouge; on s'arrête... Un valet, **Carouge à épaulettes**, laisse échapper une volée de **Colombes Inca** en guise de souhaits de paix et de bonheur pour les nouveaux mariés.



Le digne **Oriole du Nord**, habillé de rouge vif, agit comme maître de cérémonie. Un chapeau noir lui couvre le chef,

pour la circonstance. Il annonce solennellement que le **Cardinal rouge**, à la huppe pointue et à la face noire, sera assisté par son cousin, le **Cardinal à poitrine rose**, et que tous deux procéderont à la cérémonie du mariage. De son bec triangulaire rouge, le **Cardinal rouge** prononce les prières d'usage pour la bénédiction des alliances. **Macareux moine**, pasteur, arrivé des Iles Maingan, accompagné de son épouse **Paruline à calotte noire**, bénit les nouveaux mariés. Les mariés et leurs convives se dirigent vers le verger tendre où un banquet pantagruélique les attend. **Grand Duc**, au bec crochu et acéré, à l'ouïe extra-fine, ce gorille, ce tigre de la forêt, possède des serres mortelles. De ses yeux de lynx, il surveille les allées et venues du couple.

Le mot de bienvenue est prononcé par l'attrayant et agité **Suzerin flammé** au menton noir, au front rouge et à la poitrine toute rosée. Au loin, son discours résonne et on entend les « tchit, tchit, tchit » crépitants.

Le repas se déroule dans la joie. Quel festin! On fait bombance à ce régal!

Pie bavarde et **Jaseur des Cèdres** se laissent aller au plaisir de la « parlote ». Les calembours fusent entre **Moqueur polyglotte** et **Paruline polyglotte**. Soudain, une discorde éclate; **Geai bleu**, petit démon vorace, chasse à grands cris **Étourneau** qui s'apprêtait à faire un rude atterrissage sur la nourriture convoitée par tous. Une bataille allait se livrer quand l'arrogant **Vacher à tête brune** accourt pour assurer la paix entre ces deux gourmands. Dans un coin, **Tourterelle triste** lance un cri plaintif, déplorant cette mésaventure, en ce jour de réjouissances. Quelle impolitesse! Toute craintive, elle dissimule une larme sous son crêpe austère...

Assises face au somptueux festin, dégustant un morceau du gâteau céleste taillé de la patte de la mariée, se trouvent deux sœurs jumelles : **Paruline verte à gorge noire** et **Paruline grise à gorge noire**. Ce sont des vieilles filles par choix et surtout très riches par héritage, et, respectivement tante et marraine de la mariée. Elles voient d'un très mauvais œil l'alliance de leur nièce et filleule à ce drôle de Don Juan d'oiseau nommé **Tangara**... Leur bec pincé et leur mine morose déclenchent les rires de **Mouette rieuse**. **Moqueur chat**

ridiculise ces deux femelles acariâtres en enchaînant des imitations ininterrompues et en intercalant ici et là quelques sons rauques pour les mépriser. **Tyran huppé**, d'un cri en forme de point d'interrogation, se charge de le faire taire, car dans la salle, prévue pour cette occasion, le concert s'ouvre sous la direction de **Bruant à gorge blanche**, surnommé Frédéric.

Le Maître chantre, **Frédéric**, en smoking et cravate blanche, offre un festival musical aux notes frémissantes, au gazouillis riche, énergique et mélodieux, charmant ainsi toutes les oreilles attentives. Le roucoulement languissant de **Viréo mélodieux** à la voix grave et musicale est soutenu par la voix claire de **Chardonneret jaune**. Le chant argentin et très aigu d'**Alouette cornue** fait retentir au loin des sons éclatants. **Merle d'Amérique** turlutte des phrases ascendantes et descendantes longuement enchaînées, tandis que **Merle de l'Est**, à la voix coupée, gazouille trois ou quatre notes douces. **Viréo à gorge jaune**, des lunettes jaunes sur le nez, vocalise des phrases graves et grasseyées - « zi-yu, zi-yu », qui résonnent dans le lointain. Le ramage monotone de **Viréo aux yeux rouges** est une disgrâce. Il lance des notes flûtées, séparées par des pauses nettes, et il répète quarante fois à la minute le même mot : « Viréo, viréo ». Il irrite ainsi l'oreille raffinée de **Bruant chanteur** qui essaie de camoufler ces sons disgracieux en lançant des trilles secs et harmonieux : « Tioui, tioui, tioui », puis il termine par un cri nasal et grave : « Tchep ». Ainsi, l'harmonie est rétablie.

On applaudit fortement et chaleureusement cette chorale « frédériquienne » et ses choristes par des cascades de notes et des sifflements étoffés. La fête se termine dans la joie et l'harmonie.

Dans ce décor dégageant une touche de tendresse, le bal s'ouvre avec une valse viennoise. Gracieusement, s'avance **madame Paruline la Flamboyante**, véritable ballerine. Elle exécute avec son époux tout pimpant, **monsieur Tangara**, des volutes dignes de danseurs de ballet. Au rythme de la musique, la foule s'anime et de nombreux danseurs suivent en cadence parfaite. **Paruline masquée**, avec ses yeux vifs voilés d'un masque de corsaire, se distingue par ses spirales imposantes; elle est accompagnée de **Passerin indigo** tout de bleu vêtu.

La soirée musicale s'achève. La musique se tait. **Moucherolle Tcébec** entonne pour les nouveaux mariés :

« Mes chers amis, c'est à votre tour de vous laisser parler d'amour ».

Paruline du Canada et **Geai du Canada** ajoutent une note finale en chantant d'une voix forte et retentissante : « Ô Canada ».

Discrètement, les époux s'envolent pour leur première nuit de noces.

Thérèse Perreault



SURVOL DES ACTIVITÉS**depuis la dernière parution du bulletin sectoriel du 29 mai**

24 mai : Voyage à Toronto; voir pages 17-18 pour le compte rendu de Louise Massé.

4 juin : 5 à 7 au club de golf Kingsway offert à nos précieuses personnes bénévoles.

18 juin : Visite dans le Pontiac organisée par le comité de l'Environnement et du Développement Durable.

19 juin : La rencontre « Invitation à la relève » est malheureusement annulée à cause de problèmes avec l'envoi du bulletin sectoriel *L'Écho du Secteur*.

17 septembre : 1^{re} rencontre 2019-2020 du Conseil sectoriel pour la planification de l'année. Les responsables d'activités et nos représentants aux comités régionaux se joignent à nous pour le dîner. Après celui-ci, le Conseil entend ce que ces personnes ont à nous proposer pour l'année.

1^{er} octobre : L'Assemblée sectorielle donne le coup d'envoi à cette troisième année du triennat 2017-2020. La Journée internationale des personnes âgées se tenant le jour même, nous la soulignons en offrant le dîner et le vin. Le thème « Des chemins à découvrir... » a donné l'idée de la production d'une carte que chaque aînée et aîné de 80 ans et plus a reçue par la poste. Cette carte a aussi été remise aux personnes présentes à la rencontre. Une reconnaissance bien méritée a été offerte aux quatre membres de 80 ans et plus qui siègent au Conseil sectoriel depuis plusieurs années, soit mesdames Huguette Lafortune, Louise Grégoire, Janette Cormier et Louise

Massé. Cette dernière est maintenant remplacée par une première relève au Conseil, madame Ginette Lapointe. Le poste vacant en EDD a été comblé pour cette année par madame Pierrette Gaudreau. Merci à toutes ces dames pour leur implication dans la vie de L'AREQ.

8 octobre : Projet Toujours En Action : initiation au Tai Chi. Activité fort appréciée. Y aura-t-il une suite? Nous en sommes à l'analyse de l'intérêt.

15 octobre : Forum régional : *La survie de l'AREQ*. Nous faisons parvenir une convocation pour participer à ce forum au Château Montebello à celles et à ceux qui reçoivent le message courriel ou téléphonique. Ce fut une journée agréable et très productive. Nos yeux ont été charmés par les images automnales d'une belle journée ensoleillée tout au long de notre trajet aller et retour en autocar. Une tempête d'idées a porté sur deux questions. 137 personnes attablées par groupe de 10 avec animateur ou animatrice ont fait fuser une multitude de « solutions » à la survie des secteurs régionaux de l'AREQ Outaouais. Une plénière a suivi ces beaux échanges. Bien sûr, la compilation et l'analyse sont à compléter; nous vous reviendrons sur ces résultats.

Avons-nous vos coordonnées à jour?

Nicole Tremblay
Présidente

TABLEAU DES RESPONSABLES DE TÂCHES ET DE COMITÉS

Tâches	Responsables	Courriel / téléphone
Cartes (décès)	Louise Massé	819 777-3590
Cartes (maladie)	Carole Charlebois	pierrecharlebois1@hotmail.com 873 870-2137
Chaîne téléphonique	Louise Massé	819 777-3590
Chorale	Rachel Sullivan	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772
Dîner décoration	Lise Bock	819 776-3383
Messe commémorative /	Rachel Sullivan	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772
Photographie	Luce Weitz-Rochon	rochon.weitz@sympatico.ca 819 777-2379
Montage	Gaston Faucher	
Voyages : long séjour	Louise Grégoire	gregoirel@videotron.ca 819 684-2906
court séjour	Jeanne Vaillancourt	jeanne.vaillancourt21@videotron.ca 819 205-5991
Système de son	Jean Canuel	canuelje@videotron.ca 819 643-3731
Site Web	Paulette Lapointe	lepage.lapointe1968@gmail.com 819 777-0994
Journal	Pierrette Gaudreau	gaudreaupierrette@gmail.com 819 456-3393
Comités	Responsables	Courriel / téléphone
Assurances	Roger Bock	bock.roger@bell.net 819 776-3383
Assurances hors Québec	Diane Girouard-Susak	dmsusak@yahoo.com 613 224-3338
Comité des femmes	Hélène Chartrand	helene.chartrand@bell.net 819 684-6408
Comité des hommes	Roger Bock	bock.roger@bell.net 819 776-3383
Environnement	Pierrette Gaudreau	gaudreaupierrette@gmail.com 819 456-3393
Sociopolitique	Gisèle Bisson	giselebisson@outlook.com 819 771-6932
Retraite	Ginette Lapointe	gynlapointe@outlook.com 819 682-4849
Fondation Laure-Gaudreault	Gisèle Bisson	giselebisson@outlook.com 819 771-6932
	Rachel Sullivan (cartes)	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772

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 873 870-2137
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 : 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 : Gisèle Bisson.....819 771-6932
 Rachel Sullivan (cartes) 819 776-2772
Retraite : Ginette Lapointe..... 819 682-4849
Environnement : Pierrette Gaudreau 819 456-3393

Conseil sectoriel

Présidente : Nicole Tremblay819 770-8313
1^{re} vice-présidente : Huguette Lafortune .. 819 771-0206
2^e vice-présidente : Louise Grégoire..... 819 684-2906
Trésorière : Rachelle Sullivan 819 776-2772
Secrétaire : Carmelle Bélair-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,
 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



Merci à nos bénévoles!