



Mot de la présidente

Bonjour à vous toutes et tous,

Nous sommes déjà à mi-chemin du triennat 2017-2020. Le Conseil sectoriel, aidé de ses comités, a réalisé huit des objectifs de son plan d'action sectoriel. Pour nous, membres du Conseil, c'est un accomplissement important. Nos activités sont toujours planifiées en ayant en tête l'objectif de répondre à vos souhaits.

Actuellement, 15 membres participent au projet AREQ «Toujours en action» qui porte sur quatre approches de yoga.

Il ne nous reste que 4 activités déjeuners avant la pause de l'été.

En mars, ce sera l'activité organisée par le comité des femmes. Nous serons à même d'apprécier leur grande implication.

En avril, ce sera le déjeuner consacré à l'environnement. Actuellement, avec les changements

climatiques, c'est une importante préoccupation.

À ne pas oublier en mai : l'assemblée générale sectorielle. C'est l'occasion de vous tenir au courant de la gestion de notre association. Cette année, lors de cette assemblée, il y aura des élections à trois des sept postes du Conseil sectoriel soit : trésorerie, 1^{re} vice-présidence et 1^{re} personne conseillère. Pour les personnes qui craignent d'être sollicitées lors de cette rencontre, soyez sans crainte. Il n'est aucunement question de faire du démarchage lors de cette réunion. Si des postes demeurent vacants, le Conseil se chargera de voir à les combler, comme il l'a toujours fait, dans les plus brefs délais.

En juin, comme par les années passées, nous en profiterons pour souli-



gner l'apport très important de nos bénévoles au sein de notre association.

J'en profite pour remercier les membres actuels du Conseil sectoriel pour leur collaboration sans faille. Leur dévouement à travailler à l'amélioration de la vie du secteur est exceptionnel.

Pour rendre notre secteur encore plus attractif, vos suggestions sont toujours les bienvenues.

Marie-Marthe Dionne
Présidente

Dans ce numéro :

Hockey de l'Océanic	2	Dîner des 75 ans	6
Voyage été 2019	2	Déjeuner du Comité des hommes	7
Mot de la présidente régionale	3	Dîner de Noël et déjeuner de janvier	8
Rappel important	3	Déjeuner de la St-Valentin	9
Comité de femmes	4	Alimentation durable	10
Avis de convocation AGS	4	Projet Toujours en action	11
Chronique de Simon	5	Participation	12

Activité intersectorielle : Hockey Océanic 2019

Le Conseil sectoriel de l'AREQ (Rimouski-Neigette) récidive et offre à ses membres et aux collègues des autres secteurs, l'occasion de vivre une activité amusante et sportive, couronnée d'un vif succès, et ce pour une 9^e année.

De plus en plus populaire auprès des adeptes de hockey, l'activité se met en branle dès 15 heures pour la période d'inscription. Notez bien que le match commence à 16 heures.

Cette partie de hockey aura lieu le samedi 9 mars 2019. L'Océanic affrontera les Foreurs de Val D'or au Colisée Financière SunLife de Rimouski.

Tout est mis en oeuvre pour vous garantir d'heureux moments à un prix très abordable. Le coût demeure à 25.00\$ pour les membres de l'AREQ et à 30.00\$ pour les non-membres. Il comprend le prix du billet d'entrée, une consommation et le traditionnel souper pizza.

L'AREQ ayant une politique d'ouverture à la communauté, les conjoints et amis sont les bienvenus. Nous vous attendons en grand nombre!

Merci pour votre collaboration.

Comité organisateur : Réjean Pigeon, Martine Brice, Margot Michaud, Réal Bérubé et Henry Forrest



Pour vous inscrire

Martine Brice
areq2016@outlook.com

Margot Michaud
margot_8888@hotmail.com
418-732-3332

DÉROULEMENT

HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT
15H 00	Inscription	Colisée Financière Sun Life Local 202 près du Bureau de l'Océanic
16H 00	Partie de hockey	Colisée
18H 30	Cocktail animé	Local 202
19H 15	Souper pizza	Local 202



Voyage : ÉTÉ 2019

Notre prochaine destination : Les Îles de la Madeleine. En compagnie d'un guide madelinot, vous découvrirez tous les secrets, les anecdotes et les beautés de ce coin de pays. Le voyage se déroulera du 8 au 12 juillet 2019 à bord de l'autocar de Voyages Daniel. Déjà une trentaine de personnes ont réservé leur siège.

Je vous offre aussi 5 spectacles à Québec :

Samedi 25 mai : Le retour de nos idoles

Samedi 6 juillet : Les choristes

Samedi 3 août : Michael Bublé

Dimanche 18 août : Mamma Mia!

Samedi 24 août : Francostalgie

Des informations plus détaillées vous parviendront par courriel et lors de nos prochains déjeuners.

Réservez vos places auprès de

Francine Gaudreau au numéro 418 725-4157 ou par courriel

frangau12@hotmail.com

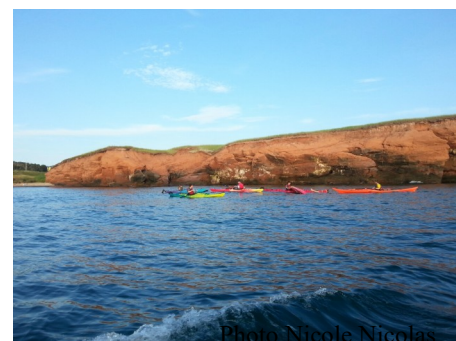


Photo Nicole Nicolas

Mot de la présidente régionale



Bonjour à toutes et tous,

Suite à un excellent été, nous avons fait le plein d'énergie afin d'assurer la poursuite de notre engagement à l'AREQ.

Quelques informations sur les activités de la région...

En août, les personnes à la présidence de votre secteur et moi-même nous avons planifié notre calendrier pour la deuxième année de mon mandat.

Une nouveauté pour ce triennat. En octobre, c'était une rencontre

interrégionale. Les membres des conseils sectoriels pouvaient échanger avec les membres de la région Québec-Chaudière-Appalaches. Cette formation organisée à la fois par les membres du conseil exécutif et le personnel du bureau fut une réussite. On voulait à la fois informer les élus et leur témoigner toute la reconnaissance pour leur implication au niveau de leur secteur. Cette rencontre se déroulait à Rivière-du-Loup.

En novembre, les personnes responsables de comités sectoriels en sociopolitique et des hommes ont reçu une formation sur leur comité respectif à Matane.

En décembre, les personnes responsables de comités sectoriels des femmes et de la retraite ont reçu à leur tour leur formation à Matane.

Quant aux responsables sectoriels en assurances et en environnement, vous aurez la possibilité de vous rencontrer les 21 et 22 mars. Cette rencontre se déroulera suite à la formation des responsables régionaux qui a lieu en février.

L'information reçue par ces responsables vous est transmise par les moyens de communication de votre secteur : bulletin sectoriel, site Web ou lors d'activités. De plus, si vous voulez être à la fine pointe de l'information concernant l'AREQ, et ce à tous les vendredis. Inscrivez-vous à l'infolettre.

Enfin, un événement important pour la région Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord... C'est l'Assemblée générale régionale (AGR) qui aura lieu dans le secteur Côte-Nord Sept-Îles au Centre des Congrès de Sept-Îles, jeudi le 13 juin 2019 à 9 heures. Je vous y invite en grand nombre. C'est l'instance représentative de la région.

Merci également à vous toutes et tous qui mettez la main à la pâte afin de rendre notre association vivante et agréable en participant aux divers événements.

Bonne fin d'année 2018-2019 et au plaisir de se croiser et d'échanger bientôt.

Monique Blais,

Présidente régionale

Rappel

Prenez note que tous les déjeuners auront lieu à l'Hôtel Rimouski à 9h30 sauf celui du mercredi 8 mai qui aura lieu à 9h00. Il est indispensable de réserver votre place.

D'autres activités pourront s'ajouter à cette liste.

Pour plus d'informations, consultez le journal l'Avantage et votre

courriel.

Réservez auprès de :

Marie-Marte Dionne

418 735-2628

presidence.areq.01@gmail.com

Ou de **Nicole Nicolas**

secretariat.areq.01@gmail.com

Déjeuners à venir à l'Hôtel Rimouski

Jeudi 14 mars à 9h30

Jeudi 11 avril à 9h30

Mercredi 8 mai à 9h00 et AGS

Bienvenue à tous, ainsi qu'aux conjoints et conjointes

Des nouvelles de votre comité des femmes

Bonjour à vous,

Le comité des femmes est de retour au poste depuis le début de l'année. Quatre personnes en font officiellement parti mais la porte n'est pas fermée aux personnes qui désireraient se joindre ponctuellement ou de façon plus soutenue à nous. Notre priorité est d'avoir du plaisir tout en soutenant la cause des femmes dans la société.

Voici nos principaux moyens d'action cette année pour remplir notre mandat.

- En décembre, nous vous avons présenté 10 femmes qui se battent au péril de leur vie et pour lesquelles nous vous avons invités à signer des cartes de vœux en collaboration avec le groupe

35 D'Amnistie Internationale de Rimouski.

- De plus, nous vous avons suggéré de beaux livres à donner en cadeaux aux jeunes et aux adultes de votre entourage pour Noël, une belle collaboration de la Librairie L'Alphabet de Rimouski.
- En février, nous concoctons un café rencontre à saveur féministe à partir d'une lecture préalable. Échange et plaisir sont au rendez-vous. Le lieu et la date sont à déterminer.
- Le 14 mars sera l'activité annuelle pour la journée des femmes. Des femmes d'ici ou d'ailleurs seront mises en évidence ainsi que quelques surprises à découvrir.

Le comité reste à l'affût des dossiers chauds avec les organismes féministes de la région afin de vous informer et vous inviter à certains événements.

Enfin, de l'information sur des dossiers importants à L'AREQ vous sera transmise : Maltraitance chez les aîné(e)s, l'actualité féministe, états de situations sur les abus sexuels chez les femmes de tous âges, etc.

Au plaisir de vous rencontrer dans l'une ou l'autre de ces activités.

Votre comité : Lison Jean, Jacinthe Levesque, Solange Brisson et Marthe Leclerc.

Marthe Leclerc

Pour le comité des femmes AREQ
Rimouski-Neigette 01F

Avis de convocation AGS

Tous les membres de l'AREQ du Secteur Rimouski-Neigette, sont convoqués à l'Assemblée générale du secteur qui se tiendra à l'hôtel Rimouski, mercredi le 8 mai 2019 à 10h15.

Les principaux points à l'ordre du jour sont :

- Rapport de la présidence
- Rapport de la trésorerie
- Rapports des divers comités
- Réalisation du Plan d'action
- Élection aux trois postes suivants : trésorerie, 1^{re} vice-présidence et 1^{re} personne conseillère
- Élection de la délégation au congrès de 2020.

À noter :

Cette assemblée sera précédée d'un déjeuner à 9 h.

Marie-Marthe Dionne

Présidente

Un gros merci à tous ceux et celles qui m'ont encouragée lors de ma participation au Défi Plein Air des Neiges. Cette activité au profit de la fondation prévention suicide du BSL se tenait le 3 février dernier au Mont Comi. J'ai réussi mon défi en faisant 15 km en raquettes. Vos nombreux dons m'ont permis d'amasser la somme de 622\$. Les 138 participants ont récolté plus de 23,000\$.

Ainsi UNIS POUR LA VIE, nous pourrons aider ceux et celles qui en ont besoin.

Diane Ross

Membre de l'AREQ
Rimouski-Neigette

Chronique de Simon

Conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ

Le régime d'assurance maladie a été bonifié et il est question de la suspension de la surprime en assurance-vie.

Régime d'assurance maladie

Bonification no 1 (Santé Plus) :

Déplafonnement des remboursements par visite pour les professionnels de la santé

À compter du 1^{er} janvier 2019, les frais par visite chez un professionnel de la santé de la garantie *Frais pour soins médicaux* du régime Santé Plus seront remboursables à 80% du montant soumis à l'assu-

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

Cette bonification entraîne un ajustement à la hausse de la prime mensuelle du régime **Santé Plus** de la façon suivante : + 2,77\$ (individuel), + 3,28\$ (monoparental), + 5,03\$ (familial).

**Pour être admissibles, les frais soumis doivent être conformes aux normes raisonnables de la pratique courante des professions de la santé impliquées (Voir brochure ASSUREQ, p.13 et 29)*

Bonification no 2 (Santé) :

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

Depuis la création du régime Santé et Santé Plus en 2012, il est possible en tout temps de passer du régime Santé Plus au régime Santé mais pas l'inverse. Il sera dorénavant possible pour les participants au régime Santé de changer pour le régime Santé Plus **sous certaines conditions**.

La tarification du régime **Santé** demeure la même qu'en 2018 tandis que celle du régime **Santé Plus** requiert un ajustement à la hausse de la prime. Ces tarifs incluent le congé de prime de 3\$ par mois, par personne adhérente.

Régime A – Assurance maladie			
Prime mensuelle			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	22,62 \$	27,32 \$	43,54 \$
Santé Plus	42,36 \$	50,69 \$	79,39 \$

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants

Régime d'assurance-vie

Suspension de la surprime en assurance-vie

Depuis 2009, une surprime était appliquée à la tarification de l'assurance-vie de la personne adhérente dans le but d'assurer la pérennité du régime. L'objectif de cette surprime consistait en une surcharge graduelle appliquée à la tarification jusqu'à l'obtention d'un taux payable de 175% de celui de 2008. Cet objectif ayant été atteint en 2013, une diminution graduelle de la surprime avait débuté en 2014 jusqu'à son extinction en 2019. Par conséquent, il a été décidé de suspendre le versement imposé d'une surprime pour une durée indéterminée.

Il n'y a aucun changement à la tarification du régime d'assurance-vie en 2019.

En terminant, je vous rappelle qu'une présentation plus complète des conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ vous sera faite dans un article publié dans le prochain magazine Quoi de neuf.

Salutations,

Simon Ouellet

Responsable des assurances

Régime B – Assurance-vie	
Prime mensuelle	
Choix 1	
Individuel	17,40 \$
Familial	25,87 \$
Choix 2	
Individuel	34,80 \$
Familial	43,27 \$
Choix 3	
Individuel	52,20 \$
Familial	60,67 \$

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants

Dîner rencontre 75 ans 2018



C'est ce jeudi 4 octobre 2018 que fut tenue une rencontre amicale voulant souligner les personnes membres de l'AREQ ayant eu 75 ans en 2018.

Cette rencontre a eu lieu à l'Hôtel Rimouski dans le cadre d'un dîner offert à nos fêté(e)s.

Quarante-deux personnes participaient à cet événement dont trente et une faisaient partie de nos fêté(e)s. Quelques membres du Comité sectoriel et du Comité de l'Amitié ont animé cette rencontre.

Un bref historique couvrant la mise en place du Comité de l'Amitié a été livré par la responsable et une période d'information a été présentée par notre présidente de secteur, madame Marie-Marthe Dionne.

Par la suite, un texte hommage a été préparé et livré par madame Rachel St-Pierre. Celui-ci fut bien apprécié par les fêté(e)s et plusieurs ont eu des commentaires positifs en souvenir des événements racontés.

Des personnes à l'écoute, des regards affectueux, des commentaires chaleureux sont des qualificatifs relatant bien l'état d'esprit des convives convoqués à cette rencontre. Plusieurs ont eu la chance de renouer avec des membres longtemps perdus de vue.

Pour clôturer cet événement, une copie du texte hommage a été distribuée à chacun et chacune de nos fêté(e)s. Une photo individuelle et une de groupe leur ont été remises. Des remerciements sincères leur ont été adressés.

J'aimerais ajouter un remerciement spécial au Conseil sectoriel pour l'attribution de fonds nécessaires à la réalisation de ces festivités et un grand merci à toutes les personnes membres de notre Comité.

Les membres du Conseil sectoriel et du Comité de l'Amitié vous disent donc : à l'an prochain !

Gabrielle St-Amand

Responsable du Comité de l'Amitié.

Bonne question

En novembre dernier, à la deuxième journée de la rencontre des responsables de l'action sociopolitique, madame Colette Nicolas, responsable régionale, pose cette question pour débiter le travail :

Avez-vous peur de vieillir?

Un silence s'est installé et puis tout doucement les réponses et commentaires sont arrivés comme sur un ton de confiance.

Vieillir fait partie du chemin de l'existence mais ce n'est pas drôle. C'est pénétrer dans une terre inconnue avec ses grandes ombres, ses pièges et ses fragilités. Le corps progressivement nous trahit. Des craintes nous habitent,

perdre notre autonomie, peser sur nos proches, devenir acariâtre. Et les reportages décrivant les conditions dégradantes et inacceptables dans lesquelles des personnes âgées coulent leurs dernières années ont de quoi effrayer. La Commission des droits de la Personne s'est déjà prononcée sur les droits bafoués du 3^e et 4^e âge.

De nouveaux traitements sont accessibles, l'arsenal de médicaments se développe. Les géants de la technologie investissent dans des objets connectés pour contrer les accidents et la perte d'autonomie. À quoi bon si ma qualité de vie diminue tout le temps, si je ne reconnais plus mes enfants ?

Quelques personnes autour de la table ont osé des solutions : entretenir son réseau, famille et amis proches, s'informer sur l'aide disponible, accepter les changements, les pertes, prendre soin de soi, apprendre de nouvelles choses.

En plus, ne pouvons-nous pas dire que l'AREQ veille au grain? Le 24 janvier, madame Lapointe, présidente nationale, rencontra madame Marguerite Blais, ministre des Aînés et des Proches Aidants, pour la sensibiliser au sujet de l'indexation et de l'importance d'investir dans les soins à domicile pour répondre à la volonté des personnes âgées à demeurer là où elles le souhaitent, (suite en page 7)

Déjeuner du comité des hommes

Nous en sommes rendus déjà à la moitié de notre triennat, ce qui nous incite à nous recentrer sur les actions que nous avons ciblées dans l'articulation d'un *Plan d'action* donnant suite à notre *Congrès de 2017* à Lévis.

Pour ce faire, nous avons procédé à un retour portant sur la tenue, le mercredi 21 novembre 2018, de notre «*Journée internationale des hommes 2018*». Il nous semble que vous avez grandement apprécié notre prestation et que vous souhaiteriez que l'on récidive l'an prochain, toujours en menant une animation de brunch semblable à celle de cette année. Vous appréciez unanimement l'identification de tables par des photos d'*hommes engagés* de notre milieu. Plusieurs d'entre vous complètent, à notre invitation, leur tenue vestimentaire par le port d'un «*nœud papillon*» (boucle au col) en soutien à l'association «*Procure*» impliquée dans la recherche sur le *cancer de la prostate*. Tout le monde tient à un tirage de prix de présence évocateurs de la condition des hom-

mes âgés et retraités. Enfin, vous avez admiré les affiches de cette année au point que vous aimeriez qu'elles soient reprises l'an prochain en les bonifiant.

Par ailleurs, pour vous inciter à prendre davantage votre santé en main, nous vous invitons à adhérer, dès maintenant, au *contrat d'engagement personnel* proposé par l'un de nos collègues de la région, M. Bona Arseneault, et dont voici l'énoncé : **1** je visite mon médecin une fois par année; **2** je mange plus d'aliments nature que transformés par l'industrie, nourriture toute faite ou riche au restaurant (fastfood); **3** je mange peu de desserts sucrés; **4** je dors au moins sept (7) heures par nuit; **5** je bois au moins deux (2) verres d'eau par jour entre les repas (hydratation); **6** je fais de l'exercice de plus d'une heure au moins 3 fois par semaine (ex. : la marche, la bicyclette, le ski de fond ou la raquette...); **7** j'ai au moins un hobby (passetemps favori outre que la télé ou l'ordinateur...); **8** je passe plus de 10 heures par se-

maine dehors; **9** je prends moins de 3 consommations d'alcool par jour; **10** je ne fume pas; **11** j'ai des contacts très satisfaisants avec des ami(e)s ou ma famille proche; **12** je m'évite d'avoir un surpoids de plus de 20 livres (9 kilos).

C'est un engagement «*santé*» auquel nous vous encourageons à vous rallier dès maintenant pour votre plus grand «*bien-être*» et celui de votre entourage.

Denis J. Roy,

Responsable du Comité des hommes.



Bonne question (suite de la page 6)

le plus longtemps possible dans leur communauté.

Je pense que ce refrain d'Ingrid St-Pierre peut conclure cette réflexion sur le temps qui passe.

Je sais que c'est pas vrai l'âge n'a pas d'or

Et si on devenait joailliers d'années lumière ?

De vieillards à mine d'or, de vieillards à mine d'or,

À quand les vieux qui poussent dans le jardin d'enfants ?

Et qui tracent la Grande Ourse des yeux grands

De vieillards à mine d'or, vieillir sans être vieux.

Pour vous, c'est quoi la bonne réponse ?

Rachel St-Pierre

Action sociopolitique



Dîner de Noël

Le dîner de Noël fut un succès, alors que 127 personnes participaient à ces réjouissances. Que des commentaires positifs : belles décorations, bonne coordination entre les différents intervenants, le buffet fut fort apprécié.

Le tout commença par un cocktail santé afin d'accueillir dignement nos membres. Les discours d'usage furent suivis de tirages de différents prix et France Harrisson nous a fait la lecture d'un texte sur l'origine du sapin de Noël. Par la suite, un repas chaud fut servi avec une belle musique d'ambiance. Merci à notre musicien.

Idée de faire bouger un peu tout ce beau monde, un jeu fort amusant



fut présenté aux membres. Il s'agissait de trouver les réponses aux différents dessins qui illustraient des expressions bien de chez nous. Durant ce jeu, les membres ont dû faire preuve de perspicacité dans une franche camaraderie. Les échanges étaient parfois bruyants, on entendait des cris et des rires d'un peu partout, de vrais enfants.

Merci à Diane Bérubé pour cette belle initiative.

Les participants ont aussi eu l'opportunité de se dégourdir les jambes en exécutant quelques pas de danse en ligne. Finalement, la fête s'est terminée par l'échange de bons vœux.

Un grand merci aux membres du comité de la fête de Noël et de sa responsable France Harrisson.

Henry Forrest

Pour le Comité de la fête de Noël



Caricature et humour au déjeuner de janvier



Rolande et Napoléon étaient de retour pour dissiper la peur des « Directives médicales anticipées ».

Napoléon a compris que c'est un outil pour exprimer ses choix et

simplifier la vie de ses proches. En vigueur depuis décembre 2015, les Directives médicales anticipées (DMA) ont été mises en place par *La Loi concernant les soins de fin de vie* qui encadre aussi l'ai-



de médicale à mourir.

En plus du mandat de protection, cet outil est intéressant pour faire respecter ses volontés advenant une inaptitude. Il s'agit en fait d'un écrit dans lequel une personne apte et majeure indique à l'avance 5 soins médicaux bien pré-

cisés dans le document qu'elle accepte ou refuse de recevoir dans des situations bien décrites.

Rolande vous invite à vous procurer la brochure « Directives médicales anticipées » ou aller sur le Portail santé sante.gouv.qc.ca ou à faire une demande de formulaire à la Régie de l'assurance maladie du Québec 1 800 561-9749.

Le rire aide à mieux comprendre les choses...

Rachel St-Pierre

Action sociopolitique



Déjeuner de la St-Valentin



Plusieurs valentins et valentines sont venus fêter avec nous la St-Valentin. Chacun d'entre nous a eu droit à son petit chocolat de circonstance. Notre présidente Marie-Mathe Dionne nous a donné un cours petit d'ornithologie. Nous en avons appris un peu plus sur les oiseaux, surtout sur les moineaux... des oiseaux bien affectueux.



Le déjeuner s'est déroulé dans la joie. Les convives, toujours heureux de se revoir. Comme il se doit, le rouge était de circonstance et plusieurs de nos membres arbo-raient cette couleur, comme quoi vieillir ne rend pas nécessairement daltonien.



Quelques tirages ont fait le plaisir des gagnants, surtout celui du moitié-moitié en faveur de la fondation Laure-Gaudreault. Félicitations à Mme Monique Martel qui s'est vue attribuer la somme de 84\$.

Nous espérons vous voir en grand nombre au déjeuner du 14 mars.

Henry Forrest
Responsable du bulletin

L'amour c'est quoi ?

Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie ? Qui ne se rappelle pas avoir effeuillé la marguerite cherchant à vaincre l'affreux doute quant à l'amour du ou de la bien-aimée ? Qui ne se rappelle pas les émotions du premier amour naissant à 14, 16 ou 18 ans ? Comment la proximité de l'élu(e) pouvait nous faire chavirer et rêver pendant des heures... avant même de lui avoir adressé la parole ?

Nous étions en amour avec l'Amour. La première sortie, le premier baiser, la première promesse, la première caresse, le premier projet rêvé à deux. Il était tellement merveilleux ; elle était tellement belle ; rien n'existait plus sans lui ; l'avenir n'était pas possible sans elle. Notre amour était pur et éternel. Nous transformions le monde, avions les plus beaux enfants et nous vivions heureux. Rien ne pouvait nous arrêter. amour.

Nous nous rappellerons toujours avec nostalgie nos premières amours d'adolescence. Et comment l'apprentissage de l'amour a pu être parsemé d'embûches, mais aussi de plaisirs et de joies indescriptibles. Jusqu'au moment où enfin la perle rare arrive et qu'on fasse le grand saut : on se promet de s'aimer toujours, pour le meilleur et pour le pire...

Par Yvon Dallaire, Psychologue, Québec,
<http://www.psycho-ressources.com/bibli/amour-et-passion.html>

Adresses importantes à retenir

Site Web national : <http://areq.lacsq.org/>

Site Web Secteur Neigette : <http://rimouski-neigette.areq.lacsq.org/>

Courriels secteur Rimouski Neigette :

Présidence : presidence.areq.01f@gmail.com

Secrétariat : secretariat.areq.01f@gmail.com

Bulletin sectoriel : bulletin.areq.01f@gmail.com

Messagère courriel : l.arseno@globetrotter.net



Alimentation durable



Comme le titre le dit, nous pouvons contribuer à réduire les GES en changeant petit à petit nos habitudes alimentaires.

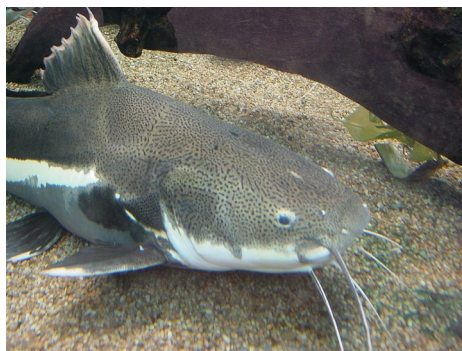
L'alimentation durable se définit comme des régimes alimentaires ayant des faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations présentes et futures.



Le terme **durable** implique que cette façon de s'alimenter doit pouvoir s'effectuer à une très longue échelle; ce que le système alimentaire actuel ne peut promettre.

On sait aujourd'hui que le réchauffement climatique et l'augmentation des GES sont en partie dus aux élevages consacrés à la production de viande, particulièrement celle du bœuf. Les chiffres sur la consommation de viande démontrent qu'il se consomme 750% plus de viande dans les pays développés. C'est énorme. Pour répondre à cette demande, 75% des terres cultivées dans le monde sont monopolisées pour nourrir les bestiaux et les occidentaux...

Alors, comme la population s'intéresse de plus en plus à la santé et à la cuisine, manger moins de viande est un pas plus facile à franchir pour participer à une alimentation durable.



À titre d'exemple, participez au mouvement : **Les lundis sans viande**. Cuisinez plus souvent des légumineuses : lentilles, tofu, pois chiches, etc. On devrait consommer du poisson au moins 2 fois par semaine. On peut remplacer le saumon de l'Atlantique par le saumon sauvage du Pacifique ou de l'Alaska, plus écologique. Évitez d'acheter des aliments trop transformés et cuisinez plus. Diversifiez les types d'aliments: choux Kale, germes de radis, de luzerne, des fleurs comestibles,

etc. Renseignez-vous sur le guide qui s'appelle **Menu Bleu Marin** sur vos applications de téléphones intelligents. Laissez-vous tenter par des **mets aux algues**. Le déjeuner d'avril de l'AREQ sera, en partie, consacré aux algues dans votre assiette.

85 % du sucre consommé au Canada provient du Brésil. Remplacez-le par du sirop d'érable ou du miel.

Pour l'avenir de la planète, nous mangerons probablement des insectes comestibles. Du point de vue environnemental, il s'agit d'une des sources de protéines les moins polluantes.

En conclusion, si on veut sauver la planète, il faut dès maintenant changer nos habitudes alimentaires un pas à la fois.

Pres Gauthier

Responsable du Comité de l'Environnement et du Développement durable.

Les éléments proposés dans ce texte proviennent du livre de Bernard Lavallée: Sauver la planète une bouchée à la fois paru en 2015 aux éditions La Presse et du texte Les GES dans l'assiette, un pas plus facile à franchir que d'autres. Le Devoir 17-11-18 Isabelle Paré



Projet Toujours en action



Le Conseil sectoriel se fait un plaisir d'organiser des activités intéressantes à coût abordable pour ses membres. Dans le cadre du Secteur Toujours en action, il y eut la rencontre automnale sur les Obligations juridiques avec Me Christine Briand et le suivi avec Rolande et Napoléon en janvier. Leur rencontre a permis de discuter des Directives Médicales Anticipées. Bravo à Rachel St-Pierre et Jean Roch Côté pour leur brillante interprétation !

Depuis janvier, 15 personnes se donnent rendez-vous tous les mer-

credis pour une session de Yoga. Les studios Rayonnement de l'Est nous ont proposé différentes approches, dont : Hatha Yoga, Vini Yoga, Kundalini et même le Yoga du rire. Ce sont des exercices de relaxation guidés afin de prendre conscience de la respiration, du corps et de l'esprit. Quelle belle façon de s'assurer d'un bon équilibre ! Les 12 séances de Yoga se termineront à la fin mars.



En avril, Eviter la maltraitance chez nos aînés, avec Mme Julie Gagné, policière à la Sûreté du

Québec de Rimouski. Informations pertinentes à venir sous la rubrique de notre messagère Lucille Arseneau.

Si vous avez des suggestions d'activités pour l'automne, je suis réceptive à vos demandes.

Margot Michaud,

Responsable du Projet Toujours en action



Je vous rassure ce n'est pas Jean-Roch en réunion du Conseil sectoriel... Il vous donne peut-être l'impression de méditer, moi je crois qu'il nous prépare un de ses mauvais coups pendables...

(Henry Forrest)

Vieillir en beauté... et en sagesse

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

Félix Leclerc.

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 !

Soirée au théâtre avec Robertine

Le comité des femmes de l'AREQ Rimouski-Neigette vous invite à participer à cette activité régionale organisée par le comité 8 mars. Des épinglettes de la *Journée internationale des droits des femmes* seront en vente à la porte.



Nous vous invitons à la représentation de la pièce de théâtre « Robertine », vendredi 8 mars 2019 à 19h30, à la Salle Georges-Beaulieu du Cégep de Rimouski. Entrée gratuite, contribution volontaire.

Pour en savoir plus sur cette belle présentation :

<https://www.lavantage.qc.ca/article/2019/01/28/la-piece-robertine-fera-des-vagues-le-8-mars>

On vous attend en grand nombre.

Lison Jean, Esther Morissette, Jacinthe Levesque, Solange Roy, Lise Chouinard et Marthe Leclerc



Engagez-vous qu'ils disaient...

Bonjour à vous tous,

Comme vous le savez, il y aura en mai, lors de l'Assemblée générale sectorielle, des élections pour le renouvellement de trois postes, dont le mien. C'est malheureusement lors de ce déjeuner que bien des membres sont absents. La principale raison invoquée c'est que certains participants se sentent poussés dans le dos pour faire parti soit du Conseil, soit de certains comités. Pour les membres du Conseil, il n'est pas question de vous pousser dans le dos, bien au

contraire, nous voulons des membres qui sont là par choix. Si vous sentez que certains membres vous poussent dans le dos, demandez-leur pourquoi eux ne s'impliquent tout simplement pas ?

Pour ceux et celles qui se demandent si je me représente au poste de 1^{er} vice-président, la réponse est oui et il en est de même je crois, pour les autres membres du Conseil dont le mandat se termine en mai. Vous n'avez donc rien à craindre pour ce qui est de vous faire bousculer lors du déjeuner de

mai. C'est certain que si d'autres membres veulent se présenter aux différents postes lors de ces élections, ils sont les bienvenus, personne n'est irremplaçable. Personnellement, rendu à 68 ans, ce sera probablement mon dernier mandat de trois ans. À 71 ans, j'ai l'intention de prendre ma retraite du Conseil et de laisser place à la relève.

Henry Forrest
1^{er} vice-président

N'oubliez pas de participer à notre activité

Hockey Océanique le 9 mars 2019

L'an dernier, la délégation du secteur Matane comptait plus de participants que celle de Rimouski, un peu décevant pour les organisateurs. Certains ont invoqué qu'ils avaient déjà leur billet de saison, c'est le cas de tous les membres du comité organisateur qui y participent tout de même. Alors un p'tit effort, faites plaisir à un ou une amie en lui donnant votre billet de saison et participez à votre activité...

*Margot Michaud, Martine Brice, Réjean Digeon,
Réal Bérubé et Henry Forrest*



*Comité du Bulletin
sectoriel*

- Diane Chevrier
- Anne-Marie Desrosiers
- Marie-Marthe Dionne
- Francine Gaudreau
- Thérèse Lepage
- Ghislaine Malenfant
- Laurence Morais
- Henry Forrest
responsable