



VOLUME 21 NUMÉRO 4

JUIN 2015

**DANS CE NUMÉRO :**

Accueil des nouveaux p. 4

AREQ p. 3, 5, 15

**Bénévoles p. 14, 15**

Conférences p.7 et 8

Décès p. 16

Déjeuner vélo p. 4

Dossiers p. 9 à 13

**Inscriptions p. 17**

Invitation hommes p. 6

Laure-Gaudreault p. 8

Non-rentree p. 4

Remerciements p. 15

Sortie environnement p. 5

Voyages p. 13

**MOT DE LA PRESIDENTE**



Notre dernière assemblée générale annuelle de l'AREQ Grand-Portage était la première de notre triennat.

Au cours de cette première année, nous avons travaillé à déterminer, à l'aide de notre plan d'action, les objectifs à atteindre.

Le développement sur le sentiment d'appartenance, la relève ainsi que les soins en fin de vie font partie de nos préoccupations.

En tant que présidente, au cours de cette première année, j'ai participé aux rencontres du Conseil national et à celles du Conseil régional. De plus, j'ai assisté à celles du Conseil exécutif régional au poste de 2<sup>e</sup> vice-présidente.

Je remercie sincèrement les membres du Conseil sectoriel : mesdames Bernise Pelletier, Maryvonne Thébault, Mireille Bernard et messieurs Gilles Duchesne, François Villeneuve et Onil Dupuis pour leur implication et leur travail extraordinaire. Merci aussi à tous ceux et celles qui s'impliquent dans l'organisation. Votre engagement et votre soutien nous permettent de présenter des activités de qualité.

La réalisation des objectifs ne serait pas possible sans l'implication et la collaboration de nombreux bénévoles, c'est-à-dire : **vous**.

Je suis toujours très heureuse de vous retrouver lors de nos différentes activités.

AREQuement vôtre

*Carole Pedneault*, présidente

## *Bon été à toutes et à tous !*

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



*Pierrette Simoneau*

Une année de ce triennat 2014-2017 s'est terminée. Année où les orientations votées au Congrès de juin ont pris vie. Le national, le régional et le sectoriel se sont donné un plan d'action de même que les comités consultatifs. Ces comités ont choisi des points du plan d'action national et les ont transmis aux responsables régionaux. Les actions entreprises dans notre région et nos secteurs sont liées directement à ce plan. Cela ressemble à un fil d'Ariane.

Notre région et ses 12 secteurs ont élaboré de multiples activités et je me suis rendue compte lors des assemblées générales sectorielles à quel point les Conseils sectoriels sont actifs et veulent répondre aux intérêts des membres. Tout est en place et il n'y manque que vous. Répondez à leur invitation, le plaisir est garanti.

Le Conseil régional, formé des 12 présidences de secteur et de la présidence régionale, a planifié l'année 2015-2016. Vos bulletins sectoriels vous informent de ces activités. Mettez-les à votre calendrier. Activité environnementale, action sociopolitique, journée internationale des hommes et des femmes sont au menu. C'est un rendez-vous.

L'AREQ prend position dans les dossiers d'actualité. Vous êtes informés par les communiqués de presse que vos présidences reçoivent et qui vous sont transmis par courriel ou placés sur votre site Internet. L'infolettre à laquelle vous pouvez vous abonner sur areq.qc.net, vous informe à toutes les semaines sur ce qui se passe dans notre actualité. C'est de notre responsabilité de nous tenir informés de ce qui se passe et, par les temps qui courent, il s'en passe.

Ma tâche de présidente régionale me demande du temps et me donne des satisfactions. C'est un plaisir renouvelé de vous rencontrer lors de certaines activités. Merci de votre accueil.

Au plaisir de vous rencontrer

*Pierrette Simoneau*, présidente régionale

## ON A AIMÉ



Cette année, 54 personnes se sont rendues à St-Juste-du-Lac, à l'érablière de M. Chouinard. Le trajet de Dégelis à la cabane s'est fait en autobus.

Cet endroit rustique a conquis tous les membres présents. Un repas succulent et abondant a comblé tous les estomacs. Des prix de présence sucrés ont fait plusieurs heureux et heureuses. Mme Fernande Michaud et la Fondation Laure -Gaudreault ont partagé une somme de 214 \$ grâce à la générosité des arequiennes et aréquiens présents.

Merci Gilles et Diane et votre personnel pour l'accueil chaleureux.

L'an prochain, nous prévoyons visiter une cabane à sucre de la région de St-Pascal.

*Carole Pedneault*, présidente

**Lien intéressant sur les propriétés des produits de l'érable. Ctrl+clic sur le lien**

<http://www.ledevoir.com/societe/actualites-en-societe/389363/des-chercheurs-mettent-en-lumiere-les-vertus-du-sirop-d-erable>



### **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE LE 13 MAI 2015 À L'AUBERGE DE LA POINTE DE RIVIÈRE-DU-LOUP**

L'assemblée générale annuelle du secteur s'est tenue le 13 mai dernier à l'Auberge de la Pointe de Rivière-du-Loup. Environ soixante-dix personnes étaient présentes.

Elles ont pris connaissance des rapports de la présidente, du trésorier et des responsables des différents comités. Dans son rapport, madame Carole Pedneault, présidente, nous a fait mention des principaux axes à développer dans le plan d'action 2014-2017 et qui font partie de nos préoccupations :

principalement, le développement du sentiment d'appartenance, la relève ainsi que les soins en fin de vie des personnes âgées.

Madame Pierrette Simoneau, présidente régionale, nous a également adressé la parole. Elle a remercié les membres du Conseil sectoriel, les différents porteurs de dossiers ainsi que tous les bénévoles travaillant au sein de l'association.

Pendant le dîner, les membres du comité des Arts ont remis des prix aux gagnants de l'exposition.

- 1er prix : 100 \$ attribué à Pierrette Thériault, 2e prix : 75 \$ à Danielle Dubé, 3e prix : 50 \$ à Maurice Rousseau.
- Quatre prix de participation de 25 \$, pigés au hasard, furent remis à Andrée Alexandre, Ursule Rioux, Jacques Labrecque et Francine Langlais.

Merci à toutes celles et tous ceux qui ont participé à cet exercice démocratique de leur association.

**Bernise Pelletier**, deuxième vice-présidente.

**À Rivière-du-Loup, le 13 mars, 24 personnes sont venues « lancer la boule ». 4 prix de 10 \$ et un moitié-moitié furent gagnés par des personnes présentes.**

**Merci de votre participation, preuve du dynamisme de notre secteur.**

Onil Dupuis du Conseil sectoriel.



**175 personnes âgées à l'assemblée générale de l'AREQ région Québec-Chaudière-Appalaches Québec, le 3 juin 2015** Au cours de cette rencontre, les retraités membres de l'AREQ ont fait le point sur différents dossiers menés par l'Association : retraite, assurances, condition des femmes, condition des hommes, action sociopolitique, environnement et développement durable, Fondation Laure-Gaudreault. Une exposition d'artistes provenant des douze secteurs de la région a aussi accompagné cette activité. Des prix ont été décernés au terme de la journée. « Je suis très heureuse de la participation de nos membres à cette assemblée générale. Il s'agit d'un moment privilégié pour faire le point sur nos actions et nos priorités. L'AREQ est une association très active dans différents dossiers qui préoccupent les personnes âgées, qu'on pense à leur santé ou encore à leur situation financière. Elle est une force pour les personnes âgées et pour la société », a souligné la présidente régionale, Pierrette Simoneau.



## **NON-RENTÉE 2015-06**

**Le 25 août, au Centre communautaire  
Lionel- Charest, 524, de la Fabrique,  
Pohénégamook, **QUARTIER SULLY****

L'accueil se fera à 10 h 30. Un savoureux repas ainsi que de l'animation sur place vous attendent.

Des activités intéressantes vous seront proposées. Elles sont indiquées ainsi que les coûts de participation, dans l'encart d'inscription à la page 17.

Venez en grand nombre dans ce cadre enchanteur qu'est Pohénégamook. Et, n'oubliez pas votre caméra car on ne sait jamais ... Ponik se manifestera peut-être, enfin, en notre honneur.

*Le Conseil sectoriel*

## ***ACCUEIL DES NOUVEAUX RETRAITÉS***

**Le 8 octobre 2015, à l'Auberge de la Pointe de Rivière-du-Loup**

**L'accueil des nouveaux se fera à 10 h et les autres membres seront attendus pour 11 h.**

Les détails de l'événement sont dans l'encart d'inscription à la page 17.

Nous vous attendons en grand nombre pour célébrer la venue de nouveaux membres dans notre association.

*Le Conseil sectoriel*




---

## **DÉJEUNER VÉLO**

**Auberge Marie-Blanc, 2629 Commerciale Sud,  
Témiscouata-sur-le-Lac, quartier Notre-Dame-du-Lac,**

**Le 6 août à 9 h 30. Le coût est 12 \$ taxes et  
pourboire compris. Prix pour les membres et leurs invités.**

**Réservation avant le 1<sup>er</sup> août et au numéro de  
téléphone : 418-899-6339.**

**Jocelyne Dionne pour le Conseil sectoriel**



## Sortie environnementale à l'Île d'Orléans, le vendredi 11 septembre 2015



Le Comité régional en environnement vous invite à participer à cette activité de découvertes.

**Le départ est fixé à 9 h 30 des Promenades Beauport**, pour les deux groupes A et B, sur le stationnement derrière le magasin Léon meubles, rue du Carrefour. **Les participants de notre secteur (03-B) feront partie du GROUPE B.** Le trajet se fera en autobus scolaire, car c'est une courte distance.

**Coût : 12 \$ pour les membres et 17 \$ pour les non-membres.**

### ACTIVITÉS

- A.M. : Maison de nos Aïeux de Sainte-Famille
- 12 h à 13 h 30 par la route du côté sud, nous nous rendons déguster notre goûter au camp de vacances de St-François; **pensez à tout, car il n'y a aucun commerce aux alentours.** Conférence de Tommy Bureau sur les enjeux énergétiques.
- Par la suite : Vignoble Ste-Pétronille, Parc Maritime du St-Laurent

Et retour aux Promenades Beauport à **16 h 30.**

N.B. : **Aucune inscription ni paiement sur place.** Vous devez vous inscrire et payer à votre secteur. **12 \$ pour les membres et 17 \$ pour les non-membres** Faites votre **chèque à AREQ 03-B**, postez à **Rose-Marie Rioux**, 17, rue des Vétérans, Rivière-du-Loup, G5R 2K7, **avant le 21 août.**

Pour information : **418-862-2945.**

La visite se fait obligatoirement en autobus.

**Le Comité régional de l'Environnement**

*Rose-Marie Rioux*, responsable sectorielle de l'Environnement, AREQ 03-B



## L'AREQ de retour sur Facebook

**La page Facebook de l'AREQ (AREQ-csq)** contient des nouvelles, des photos et des vidéos à propos des activités de l'Association, mais aussi du contenu d'information (articles de presse, hyperliens, etc.). Cette page se veut un complément au site Internet de l'Association. Puisqu'il s'agit d'un média social, on peut en commenter et partager les publications. Si vous avez un compte Facebook, cliquez « J'aime » dans la page ([www.facebook.com/monAREQ](http://www.facebook.com/monAREQ)) afin de recevoir des nouvelles de l'AREQ dans votre fil d'actualité Facebook.

Vous pouvez également la suggérer à vos amis Facebook afin d'accroître le rayonnement de l'Association. Il est à noter que les personnes n'ayant pas de compte Facebook peuvent elles aussi consulter la page à leur guise, car celle-ci est ouverte, c'est-à-dire accessible à toutes et à tous comme n'importe quel autre site Internet.



## JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2015

Suite au succès qu'a connu notre **Journée internationale des hommes 2014**, nous avons pensé renouveler l'expérience le **19 novembre 2015**.

Une rencontre régionale, dont le thème sera, probablement, **Sous la mouvance des talents des hommes**, marquera la **Journée internationale des hommes** de 2015. Pour respecter le principe de l'alternance des lieux de réalisation de nos activités, cette dernière se tiendra, cette année, du côté de **QUÉBEC**.



Pour la circonstance, nous allons de l'avant avec l'idée de favoriser une vision positive des hommes en leur permettant de mettre en lumière leurs différents talents, quels qu'ils soient : jardinier, peintre, cuisinier, sculpteur, écrivain, biographe, ébéniste, verrier, monteur de mouche, photographe, dessinateur, costumier, coiffeur, fermier, musicien, clown, fleuriste, généalogiste, collectionneur, webmestre, graphologue, entraîneur, etc. Pour permettre à ces différents créateurs, membres de l'AREQ, de faire connaître leur talent, nous allons mettre à leur disposition, un espace d'exposition de leurs créations. Chacun pourra alors présenter, à sa façon, sa spécialité propre et, éventuellement, vendre aussi quelques-unes des œuvres qu'il aura placées en démonstration...

Cette journée tournera, bien sûr, autour des créateurs et de leurs créations; mais, dans un autre temps, il serait intéressant d'entendre quelqu'un nous entretenir sur un sujet comme l'importance de la création dans la vie d'une personne. En plus de l'exposition des travaux des membres-créateurs, nous pensons retenir les services d'une personne-ressource que nous pourrions recevoir à titre de conférencier, comme nous l'avons fait le 19 novembre 2014.

Nous faisons donc appel aux hommes de tous les secteurs, **dont le nôtre**, afin que **notre Journée des hommes** soit un succès. Les hommes intéressés à partager leurs talents sont priés de compléter la fiche d'inscription **à la page 17** et me la faire parvenir par courriel ou par la poste, afin que je puisse les faire suivre à notre président régional du *Comité de la condition des hommes*. Cela nous permettra de connaître le nombre des artistes que nous recevrons pour la journée et de leur prévoir un espace de présentation...

Au plaisir de voir et d'apprécier vos créations !

Vincent Dumont, responsable sectoriel du Comité de la condition des hommes, AREQ 03-B  
[duvin17@hotmail.ca](mailto:duvin17@hotmail.ca) 17, rue des Vétérans, Rivière-du-Loup, G5R 2K7

Source : Jean-Noël Laprise, Président régional du Comité de la condition des hommes

\*\*\*\*\*

**LE COMITÉ RÉGIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE  
VOUS INVITE À DEUX CONFÉRENCES SUR DES SUJETS CHAUDS DE L'ACTUALITÉ  
LE 27 NOVEMBRE 2015**

**LA CLASSE MOYENNE :  
AUSTÉRITÉ ET RELANCE**

**Conférencier : Philippe Hurteau**

Chercheur à l'IRIS (Institut de recherche et d'informations socio-économiques)



Philippe Hurteau

Depuis plusieurs années au Québec, on entend des préoccupations quant à l'avenir de la classe moyenne. Cette

conférence a pour but de clarifier sa situation et d'envisager l'avenir de la classe moyenne en fonction des politiques publiques actuellement avancées.

Voici quelques questions que nous aborderons:

- Comment évolue la classe moyenne au Québec? Dans quelle situation se trouve-t-elle? Assistons-nous à une érosion de la classe moyenne? Comment vont les revenus de cette classe? Comment assure-t-on sa pérennité tant au début de la vie (éducation) qu'à la fin (retraite)?
- Nous verrons également quelle est l'influence des mesures d'austérité et de relance prises par le gouvernement sur la classe moyenne.
- Enfin, est-il possible dans le contexte écologique actuel de reconduire le pacte fordiste qui a mené à la création de la classe moyenne? Si ce n'est pas le cas, vers quel avenir pouvons-nous nous projeter ?

**LES ÉCRANS:**

**LIBÉRATION OU ESCLAVAGE ?**

**Conférencier : Jacques Brodeur**



Jacques Brodeur

Jacques Brodeur a enseigné pendant 30 ans l'éducation physique. Son parcours militant est impressionnant, particulièrement son implication dans les dossiers de la non-violence.

Depuis août 2002, il anime le programme de mobilisation communautaire EDUPAX pour prévenir la violence et aiguïser le sens critique des jeunes et des moins jeunes face aux écrans. Le conférencier a participé à la conception d'un colloque à l'AREQ de la Mauricie ainsi qu'à celui qui l'a précédé à Paris le 30 avril 2014.

*On peut facilement remarquer l'engouement pour les écrans des enfants et des ados qui ressemble de plus en plus à une fièvre, fièvre qui guette aujourd'hui les aînés. On parle d'obsession, de monophobie, une névrose qui suscite une véritable anxiété à l'idée de passer la nuit sans tablette ou téléphone soi-disant intelligent. Les dommages consécutifs à la surexposition précoce aux écrans ont donné lieu à des milliers d'études. Les contenus scientifiques porteront sur cette nouvelle « dépendance » de même que sur les solutions pour s'en sortir.*

Jacques Brodeur viendra partager avec nous les préoccupations et les solutions de personnes retraitées face à ce nouveau phénomène. Nous vous invitons à venir vous renseigner et vous exprimer sur cette réalité qui touche tous les paliers de la société.

**Horaire**

9 h 30 à 12 h : Conférence de Philippe Hurteau

12 h à 12 h 45 : Dîner

12 h 45 à 14 h 30 : Conférence de Jacques Brodeur

**Coût** tout inclus : Membre : 12 \$ N.-membre : 17 \$

**Lieu : Auberge Québec**

3055, boul. Laurier, Québec G1V 4X2  
(coin Lavigerie près de l'Hôtel Plaza)

**Fin des inscriptions : 16 novembre**

*Robert St-Denis, responsable régional*

**2015-2016****AUTOMNE 2015**

La navigation sur le Saint-Laurent d'hier à aujourd'hui : **15 septembre** (Alain Franck)

Dictature ou démocratie : **29 septembre** (Clément Massé)

Les ponts de glace sur le St-Laurent : **13 octobre** (Yves Hébert)

Le service de l'autorité dans l'Église du Christ au temps du pape François : **27 octobre** (René Paradis)

Mémoire et vieillissement : **10 novembre** (Réjean Godbout)

**Hiver 2016**

Écosystème arctique en changement : **12 janvier** (Noël Bêty)

Vivre en accordance avec la nature : **26 janvier** (Yves Pelletier)

Vieillesse et santé mentale : **9 février** (Dr Jean-François De La Sablonnière)

Les femmes artistes au XXe siècle : **23 février** (Thérèse Bélanger)

Théories de l'évolution : histoire et mécanismes : **8 mars** (Fernand Gapie)

Séances d'information et d'inscription : le **8 septembre de 9 h 30 à 11 h 30**

Les conférences ont lieu le mardi de 9 h 30 à 11 h 30 au :

**Musée du Bas-Saint-Laurent, 300, rue Saint-Pierre, Rivière-du-Loup.**

*Jean-Claude Ouellet*



**FONDATION LAURE GAUDREULT**  
**CAMPAGNE SPÉCIALE**

**VING-CINQ ANS, ÇA SE FÊTE. CE SONT DES NOCES D'ARGENT  
POUR LA FONDATION LAURE- GAUDREULT**

L'AREQ mettait sur pied cette fondation en 1990 pour venir en aide aux personnes âgées dans le besoin, aux organismes de jeunes et à la recherche médicale.

Pour célébrer ce vingt-cinquième anniversaire, un don de vingt-cinq dollars (25 \$) pour notre fondation serait un cadeau apprécié. Cela représente un dollar par année pour chacune et chacun d'entre vous. C'est si peu pour faire beaucoup.

Il est à noter que tous les dons de 5\$, 10\$, 15\$, ou 20\$ à notre fondation seront aussi les bienvenus. Un reçu pour fin d'impôt vous sera expédié pour les dons de 15 \$ et plus. On peut envoyer sa contribution à la présidente régionale, le chèque fait au nom de la Fondation Laure-Gaudreault. On peut aussi payer via le site de la fondation en indiquant sa région et son secteur d'appartenance à L'AREQ(CSQ)

Merci de votre générosité

***Marielle Raymond***

Présidente de la Fondation Laure-Gaudreault  
Région Québec-Chaudière-Appalaches

Fondation Laure-Gaudreault

C.P.1521

Rivière-du-Loup (QC)

G5R 4M1



## DES NOUVELLES DU COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Le **Comité sectoriel de l'environnement de Charlesbourg**, avec son président, Jean-Louis Helstroffer, prépare une sortie environnementale. Ce dernier s'est adjoint deux autres membres, dont Pierre Bolduc. Ils viennent de commencer la planification de la sortie de l'automne 2015. Il est possible que le projet nous conduise sur l'Île-d'Orléans ou sur la Côte-de-Beaupré. Des nouvelles me parviendront sous peu et je vous les communiquerai.

### **Plan d'action en environnement pour les 3 prochaines années**

Les membres du comité régional s'entendent tous pour continuer le travail de *sensibilisation* et de *conscientisation* en regard avec les enjeux majeurs que pose l'environnement, aujourd'hui. Les articles rédigés et publiés par les responsables de secteurs, dans les divers médias, en font foi. Toutefois, une nouvelle stratégie est évoquée. On mentionne l'urgence d'agir de façon plus musclée, au risque de heurter certaines sensibilités, en soulevant le débat, voire la controverse, dans les pages de nos bulletins; notre préoccupation majeure demeure d'informer le public. L'appui des présidents(tes) de secteurs envers ces initiatives ou ces prises de position nous est indispensable. Les membres du comité régional de l'environnement s'engagent à persévérer dans leurs recherches médiatiques, ainsi qu'à maintenir un haut degré d'objectivité dans leurs communications publiques.

L'activité annuelle du comité de l'environnement, qui regroupe, bon an mal an, toujours plus d'une centaine de participants, tout comme les informations publiées dans nos journaux sectoriels, se verront bonifiées par la promotion de gestes de tous les jours : achat local, eau embouteillée, granules de bois, bacs bruns, OGM, ressource halieutique, protection de la santé de nos cours d'eau. De grands enjeux, comme le transport du pétrole et du gaz, seront des préoccupations de tous les instants.

Les membres du comité régional de l'environnement, en plus de développer les activités déjà entreprises, s'engagent à véhiculer leurs publications auprès des membres de leurs secteurs.

*(extrait du rapport de fin d'année à l'assemblée générale de mai)* Quand la situation se présente, je fais la promotion d'activités locales qui peuvent intéresser les membres. Les cours de **Gymnastique du cerveau** continueront à être dispensés par l'Éducation des adultes des Commissions scolaires du territoire à l'automne 2015. Il sera possible de s'y inscrire selon différentes formules, dont la nouvelle formule de *projets dans le domaine social*, pour celles et ceux qui veulent vivre l'expérience.

Avec votre collaboration, la cueillette des soutiens-gorge se poursuit toujours; cette année encore, grâce au dévouement de Mesdames Rachel Malenfant et Suzanne Leclerc de Trois-Pistoles, et de Madame Odette Mimeault de Rivière-du-Loup, notamment 10 222 unités ont été recueillies dans la régionale 03, sous la responsabilité de Madame Gisèle Faucher. Nous continuons donc pour l'année à venir. Le commanditaire est **DESSERRES et ROUGE FM**, qui remet 1,00 \$/pièce, pour la recherche sur le cancer du sein.

*Rose-Marie Rioux*, responsable sectorielle de l'environnement, AREQ-03B

<http://co-eco.org/sectionmat.php?id=12> : infos complémentaires concernant le bac brun



## DOSSIER INDEXATION RAPPORT ANNUEL

Au cours de l'année 2014-2015, le dossier indexation a été comme l'hiver que nous venons de passer, c'est-à-dire froid et gelé, enfin presque.... Mis à part la grosse augmentation de notre rente de 32 \$/mois (dans mon cas), et la perte toujours grandissante de notre pouvoir d'achat, rien de très spectaculaire ne s'est produit.

Il n'y a pas eu de rencontre régionale avec notre responsable M. Jacques Boucher. Cela ne veut pas dire que rien n'a été fait au niveau national. D'ailleurs M. Gilles Dussault, responsable de l'indexation du secteur Pascal-Taché et siégeant au comité national je crois, nous informait dans un communiqué que :

- 1- Le GTAR (groupe de travail d'associations de retraités) représentant plus de 115 000 retraités a tenu une conférence de presse, à Québec, le 9 février dernier, pour dénoncer les offres gouvernementales touchant les régimes de retraite du secteur public. Une de ces offres nous concerne, car le gouvernement prévoit l'éventualité d'une INDEXATION CONDITIONNELLE des rentes selon le rendement financier des régimes de retraite.
- 2- De plus, les douze associations de retraités réclament une rencontre avec le président du Conseil du trésor afin de le sensibiliser aux conséquences financières réelles des mesures qu'il entend mettre de l'avant. Depuis plusieurs années, les associations de retraités réclament la création d'une TABLE DE TRAVAIL avec le gouvernement afin de discuter de solutions à la perte de notre pouvoir d'achat. Suite à cette conférence de presse, une rencontre avec le président du Conseil de trésor a eu lieu le 23 février dernier.

Les prochains mois seront déterminants pour l'avenir des conditions de travail des syndiqués du secteur public et pour nous, retraités. Nous pourrions avoir besoin de signifier clairement notre mécontentement et nos inquiétudes.

Indexement vôtre, *Christian Bégin*



## Dossier sociopolitique

### L'action sociopolitique, c'est quoi?

L'AREQ constitue, parmi d'autres, un groupe qui peut et qui doit, à partir de ses valeurs, intervenir pour que l'État remplisse toujours mieux la mission que nous lui avons confiée. Il ne s'agit pas d'appuyer tel ou tel parti politique, mais plutôt, par une action citoyenne libre et responsable, de susciter des engagements de la part de tous les acteurs politiques pour qu'ils respectent les valeurs d'égalité, de démocratie, de solidarité et de pacifisme.

Ma tâche :

- Je suis porteur de ce dossier à l'AREQ-03-B
- Je fais partie du comité régional de la région 03
  - Nous nous réunissons deux fois par an. Nous organisons une activité régionale. Nous nous partageons des informations et des dossiers que nous véhiculons dans les journaux sectoriels. Sur notre territoire, je fais en sorte d'alimenter en informations pertinentes chaque numéro du journal *Après l'école*.

- Les questions que nous nous posons :
  - Où se situent les partis politiques face à nos revendications?
  - Avec quels organismes devons-nous tisser des liens de solidarité?
  - L'économie prend-elle trop de place dans notre société?
  - Quelle est la qualité des services aux aînés?
  - Nous nous interrogeons sur les services offerts à la population du Québec.
  - Nous nous préoccupons de la santé et des services sociaux.

*Gilbert Lagacé*, dossier socioéconomique



## Condition de la femme

---

Une première rencontre s'est tenue le 22 janvier 2015. Les sujets abordés furent les suivants :

- La préparation de la Journée internationale des femmes, activité régionale qui s'est tenue le 10 mars dernier à l'Hôtel-Québec.
- Discussion au sujet de la Marche mondiale des femmes en 2015.
- Madame Patricia Côté, femme d'affaires et chef d'une entreprise, a partagé son cheminement et son expérience avec nous.

Lors de la Journée internationale des femmes, le 10 mars dernier à Québec, deux conférences ont été données. Tout d'abord par monsieur Jacques Goulet, détenteur d'un doctorat en microbiologie alimentaire. Sa conférence expliquait les bienfaits des probiotiques et leur impact sur notre santé. Par la suite, madame Couillard, des Calacs de Charlevoix, a fait un portrait sur la violence faite aux aînés.

La rencontre du comité des femmes s'est déroulée le 9 avril 2015. La réunion a débuté par un retour sur la Journée des femmes. Quelques suggestions d'ateliers ont été proposées. Notre nouveau plan d'action pour 2014-2017 nous permettra d'élaborer les activités pour les deux prochaines années.

*Bernise Pelletier*, Condition féminine, AREQ Grand-Portage

*Mireille Bernard*, substitut



## DOSSIER ASSURANCES

---

### RAPPORT ANNUEL

Au cours de l'année 2014-2015, j'ai assisté à la rencontre régionale de janvier. J'ai également répondu à quelques questions téléphoniques. Puis, j'ai vu à transmettre, par l'intermédiaire du journal, certaines informations qui me sont apparues pertinentes. À chaque fois qu'une information ou un changement me semblait important, je l'expédiais aux membres ayant une adresse courriel. Là-dessus, je souhaiterais que le nombre de membres se dotant de ce service augmente. Les informations seraient ainsi connues plus rapidement par un plus grand nombre. Cela n'empêcherait toutefois pas de les inscrire au journal.

**Je reprends ici les thèmes les plus importants :**

- A. Il semblerait qu'à compter de mai, la RAMQ ne rembourserait plus les médicaments d'origine même s'ils sont prescrits par un médecin. Il faudra surveiller si des changements ou précisions s'appliquent.
- B. Éviter de prendre une assurance voyage ou annulation auprès d'un agence de voyage (les régimes Santé et Santé+ la couvrent : 90 jrs pour le 1<sup>er</sup> et 180 jrs pour le 2e), ainsi qu'une assurance bagage, car l'assurance de votre propriété couvre cette situation;  
Les bonifications de couvertures de l'assurance voyage sans ajustement à la tarification demeurent:
- Retour de véhicule : 2 000 \$;
  - Préparation de la dépouille : 10 000 \$;
  - Maximum journalier de subsistance (assuré ou proche) : 300 \$ avec un maximum de 2 400 \$.
- C. Possibilité de réclamations, de consultations, de relevés ou autres informations : en utilisant le site de la SSQ : [www.ssq.ca](http://www.ssq.ca);
- D. En tout temps vous pouvez diminuer ou arrêter vos protections. Mais c'est un pensez-y bien, car il sera impossible par la suite de faire marche arrière.
- E. Avant d'entreprendre un voyage, vérifiez avec votre assurance s'il y a eu changement à votre état de santé.
- F. **Primes d'assurances à la RAMQ** (médicaments)
- l'augmentation de la prime annuelle de la RAMQ passe de 607 \$ à 611 \$;
  - la franchise mensuelle passe de 16,25\$ à 16,65\$;
  - la contribution maximale mensuelle passe de 82,66\$ à 83,83\$;
  - la coassurance passe de 32% à 32.5%.
- G. **Primes d'assurances SSQ** (maladie)
- Les montants mentionnés comprennent la taxe de 9% et sont mensuels)  
Les primes d'assurance maladie (santé et santé+) présentent une légère augmentation. Les primes d'assurance vie demeurent les mêmes excepté le régime familial (minime augmentation).
- 1- Régime Santé :
- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| Protection individuelle : | 21,54\$ devient 23,33\$; |
| Protection monoparentale: | 26,09\$ devient 28,21\$; |
| Protection familiale:     | 41,79\$ devient 45,04\$. |
- 2- Régime Santé+ :
- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| Protection individuelle : | 36,38\$ devient 39,24\$; |
| Protection monoparentale: | 43,67\$ devient 47,04\$  |
| Protection familiale:     | 68,77\$ devient 73,91\$  |

Enfin, j'ai suggéré quelques questions relatives au régime d'assurance maladie afin de mieux familiariser les membres.

Voilà, c'étaient, à mon avis, les points saillants du dossier à retenir pour la dernière année.

*Jean-Louis Brillant*, responsable du dossier assurances pour AREQ Grand-Portage



## Condition des hommes

Rapport présenté à l'Assemblée générale du secteur 03-B, le 13 mai 2015, à l'Auberge de la Pointe

Le **Comité de la condition des hommes de la région 03**, présidé par Jean-Noël Laprise, a continué son travail en 2014-15, malgré un intérêt pas toujours au rendez-vous chez la clientèle masculine de l'ensemble des secteurs. Nous assistons à un bon roulement de responsables de secteur, plusieurs délégués y siégeant ... parce que personne ne veut occuper le poste; c'est ainsi que des présidents sectoriels sont aussi responsables sectoriels de notre comité. Cependant, le climat de travail y est fort agréable et productif.

Cette année, le Comité régional ne s'est réuni qu'une seule fois, en avril. La réunion qui se tient traditionnellement à l'automne a été remplacée par le grand lancement régional de notre recueil **Des hommes racontent**, lors de la **Journée internationale des Hommes**, le 19 novembre 2014. En 2013, nous avons fait appel aux hommes de chacun de nos secteurs pour qu'ils se commettent pour nous produire un écrit original de leur cru, soit sous forme de poème, soit sous forme d'anecdote ou de fait vécu. L'objectif était de produire un recueil devant être publié, si possible en 2014. L'objectif a été atteint : un recueil de 151 pages lancé à l'occasion de la **Journée internationale des hommes**, à Saint-Henri-de-Lévis. Une centaine de personnes ont écouté avec grand intérêt le conférencier/chansonnier Bernard Roy, en avant-midi. Après le dîner, servi sur place, le président régional du **Comité de la condition des hommes**, Jean-Noël Laprise, lui aussi chansonnier, nous a proposé quelques chansons, en nous invitant à chanter en chœur. La lecture d'extraits de textes de nos auteurs, effectuée par deux membres du Comité, a précédé le dévoilement du recueil. Nous sommes tellement fiers de notre expérience que nous pensons récidiver avec une suite à ce premier recueil, probablement pour l'automne 2016. Messieurs, à vos plumes! Vous en êtes tous capables! Vous serez tellement fiers après!

À notre rencontre d'avril, nous avons continué à nourrir notre réflexion sur la condition des hommes contemporains, notamment en recevant un autre conférencier, Lucien Bergeron. Il nous a livré son propre cheminement de vie difficile et sa thérapie par l'écriture. Son livre intitulé **Pour que ça rie en dedans** raconte comment l'écriture peut nous « libérer » : son livre de 138 pages est un condensé des quelque 1500 pages qu'il a « gribouillées » dans ses moments de découragement et de joie.

*Vincent Dumont*, responsable sectoriel du Comité de la condition des hommes



### GRUPE VOYAGE QUÉBEC

**5 au 11 juillet** : Nouvelle-Écosse **13 au 19 août** : Îles-de-la-Madeleine

**8 septembre** : journée portes ouvertes au centre Videotron

**27 septembre au 12 octobre** : circuit en Espagne et au Portugal

**2016**, en préparation : Paris et France de l'Ouest

**2016**, en préparation : Provence et Côte d'Azur

Information /Réservation au 418-868-5888

Hélène, conseillère en voyages

Groupe Voyages Québec

Détenteur de permis du Québec



## La Maison Desjardins de Soins Palliatifs du KRTB à besoin de vous maintenant !

Vous avez quelques heures à donner pour contribuer au bon fonctionnement de votre Maison de soins palliatifs à titre de bénévole?... Vous avez le goût de vous impliquer quelques heures par semaine ou par quinzaine, aux soins ou à l'accompagnement des personnes en fin de vie, à la préparation des repas, à l'entretien ménager, ou autres?... La Maison Desjardins a besoin de vous maintenant!

Ce havre de paix tout à fait gratuit, permet d'offrir des soins à toute personne du KRTB atteinte d'une maladie incurable en fin de vie, chaleureusement entourée de ses proches.

Pour connaître la sérénité de cette Maison, l'épanouissement personnel et les bienfaits du partage, contactez-nous sans tarder :

**Maison Desjardins de soins palliatifs du KRTB**  
**44, rue de Chauffailles**  
**Rivière-du-Loup (Québec) G5R 4E1**  
**Tél. : 418 860-0240**

Demandez :    ⚙️ Caroline Pelletier (soins ou accompagnement)  
                     ⚙️ Diane Goupil (cuisine, entretien, accueil et autres)

P.S.: Avec la belle saison et les vacances qui approchent, nos besoins en implication bénévole s'accroissent de façon importante tout particulièrement au niveau des soins aux malades et de la cuisine, et spécialement cette année, pour l'aménagement paysager du terrain. Si vous avez le goût de vous impliquer dans un secteur où l'humanisme et le don de soi prennent tout leur sens, contactez-nous sans tarder... Vous serez rapidement en mesure de constater que « **C'est en donnant que l'on reçoit le plus!** ».

Printemps 2015

❧ **ON VOUS ATTEND !** ❧

**NOUVELLE BÉNÉVOLE :** madame Claudette Bérubé (infos à la page 19) remplace maintenant monsieur Jean-Pierre Morency à la gestion de la banque d'adresses e-mails pour les membres de notre secteur.

**Soyez assurés de la compétence, de la discrétion et des connaissances de madame Bérubé pour mener à bien cette responsabilité.**

Désormais, c'est elle qui vous fera parvenir votre journal « **Après l'école** », version électronique et qui vous transmettra des messages concernant notre secteur. **Donc, si vous avez des messages à transmettre, veuillez les envoyer à monsieur Onil Dupuis ou madame Carole Pedneault** (informations à la page 19. Ces derniers les feront parvenir à madame Bérubé et elle vous les retransmettra alors.

*Le Conseil sectoriel*



**REMERCIEMENTS** à monsieur Gilles Duchesne pour sa très belle implication au Conseil sectoriel de notre secteur lors de son séjour à Rivière-du-Loup. Il était un fameux Père Noël, n'est-ce pas ? Nous ne l'oublierons pas. Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur pour son retour à Québec.

**REMERCIEMENTS** Merci Louiselle pour le temps précieux que tu as accordé à l'élaboration du journal, pour ta disponibilité et ta générosité. Si nous recevons un si beau journal, c'est à toi que nous le devons. Au nom de tous les aréquiens et de toutes les aréquiennes, je te souhaite une belle « seconde retraite » remplie de santé et de bonheur

*Carole Pedneault*, présidente

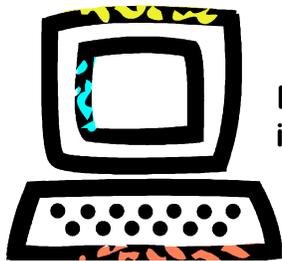
## **BÉNÉVOLES RECHERCHÉS**

Nous vivons un besoin criant de personnes pour diverses tâches à l'AREQ Grand-Portage que ce soit au Conseil sectoriel, comme porteur de dossier ou à la barre du journal. Des personnes donnent de leur temps mais à un moment donné, elles doivent passer au suivant pour diverses raisons. Ce n'est qu'avec le support, la collaboration de chacunE de nos membres que nous maintiendrons notre vie associative dynamique et plaisante. Ne considérez pas ce bénévolat uniquement comme une lourde charge. Ensemble, nous vivons beaucoup de plaisir et de satisfaction à échanger, communiquer et bâtir pour notre groupe de retraités.

Pour ce qui est du journal, madame Louiselle Dionne a offert son accompagnement pour la prochaine année à venir, selon ses possibilités mais selon aussi les besoins ressentis par une personne qui aimerait tenter l'expérience.

Alors, contactez un membre actuel du Conseil sectoriel, venez tenter l'expérience. Vous serez étonnés... Nous vous attendons...

*Carole Pedneault*, présidente



## **ARRIVÉE DE WINDOWS 10**

Pour celles et ceux que ça intéresse, voici de l'information très intéressante à propos de ce nouveau système d'exploitation.

<http://www.francoischarron.com/-/HC5NuRQLpW/>

<https://www.microsoft.com/fr-fr/windows/features>

**ctrl + clic** directement sur le lien pour ceux qui reçoivent la version électronique

\*\*\*\*\*



**LE FOCUS** pour vous tenir au courant des dernières nouvelles de l'AREQ. Si

vous désirez lire la revue Le Focus, allez sur le site de l'AREQ. En haut à droite, cliquez sur Extranet et connectez-vous en suivant les indications proposées. En déroulant le menu de la page qui s'ouvrira, vous pourrez retrouver tous les Focus publiés.

**ILS NOUS ONT QUITTÉS**

Monsieur Gaston Caron,  
Saint Pierre de Lamy



Monsieur Gaston Desormeaux  
Rivière-du-Loup



Madame Gisèle Belzile  
Rivière-du-Loup



Monsieur Ghislain Lavoie  
Rivière-du-Loup



Madame Élisabeth Lagier  
Trois-Pistoles

À leur famille et à leurs amis, le Conseil sectoriel d'AREQ Grand-Portage offre ses plus sincères condoléances.

**COIN DU LECTEUR**

<http://areq.qc.net/services/avantages-et-rabais/> Votre carte de membre est nécessaire pour profiter de ces avantages et gratuits. Fascicule inséré dans la revue Quoi de neuf reçue dernièrement.

**Coffre-fort virtuel pour partager des infos personnelles avec ses proches**

Ce n'est assurément pas un sujet auquel il est agréable de penser, mais il est important d'avoir un plan au cas où une maladie, un accident ou un décès venait à nous empêcher de gérer nos affaires personnelles. Vos proches savent-ils où sont rangés vos papiers importants?

La suite dans un excellent article de François Charron, maître informaticien.  
<http://www.francoischarron.com/coffre-fort-virtuel-pour-partager-des-infos-personnelles-avec-ses-proches/-/Fn5gxYJIGz/>

**BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC**

Pour les lecteurs et lectrices compulsifs comme moi, Bibliothèque et Archives nationales du Québec se révèle une mine d'or. <http://www.banq.qc.ca/accueil/> Nous n'avons qu'à consulter leur page d'accueil sous l'onglet : *Utiliser nos services, abonnement*, pour obtenir un numéro d'adhérent et un mot de passe et ensuite profiter d'un vaste choix de livres numériques selon nos goûts personnels. En un clic, le livre choisi se retrouve sur notre liseuse ou sur notre tablette. Et surtout, quel plaisir de partir en voyage avec cinq ou six volumes qui ne font au total, que le poids de la liseuse ou de la tablette. **BONNE LECTURE !**

Louise Dionne

**NON-RENTÉE à Pohénégamook le 25 août**

**Centre culturel Lionel Charest**

**524, de la Fabrique, Pohénégamook, QUARTIER SULLY**

**Accueil à 10 h 30**

Nom ..... Tél. : .....

Nom ..... Tél. : .....

Coût : membre : 12 \$ non-membre : 17 \$ **Date limite d'inscription : 15 août**

**Chèque à : Areq 03 B** et posté à monsieur Onil Dupuis, 74, de Chauffailles, Rivière-du-Loup, G5R 4E1

**(Cochez l'activité qui vous intéresse)**

Glendyne (possibilité de visite) ..... Visite de la gare : 5 \$ .....

Golf : 17 \$ pour 9 trous ..... Sentier pédestre : gratuit .....

**ACCUEIL DES NOUVEAUX RETRAITÉS**

**Le 8 octobre à l'Auberge de la Pointe, Rivière-du-Loup**

L'accueil des nouveaux retraités se fera à 10 h et les autres membres sont attendus pour 11 h.

Nom ..... No de tél. : .....

Nom ..... No de tél. : .....

Coût : 12 \$ membre et 17 \$ non-membre

**Chèque à : Areq 03 B** et posté à monsieur Onil Dupuis, 74, de Chauffailles, Rivière-du-Loup, G5R 4E1

**Inscription avant le 20 septembre**

**Fiche d'inscription de l'artiste pour la Journée internationale des hommes 2015**

Nom et adresse .....

Tél. .... Cell. ....

Adresse courriel .....

Secteur de l'Areq de l'artiste .....

Domaine de création .....

Nombre d'œuvres présentées .....

Endos d'inscription... page blanche

**CONSEIL SECTORIEL POUR 2014-2016**

Carole Pedneault, présidente	<a href="mailto:carole.pedneault@hotmail.com">carole.pedneault@hotmail.com</a>	418-853-2916
François Villeneuve, 1 <sup>er</sup> v. président	<a href="mailto:denise-françois.v2011@hotmail.ca">denise-françois.v2011@hotmail.ca</a>	581-645-8616
Maryvonne Thébault, secrétaire	<a href="mailto:mavonne@globetrotter.net">mavonne@globetrotter.net</a>	418-853-2165
Onil Dupuis, trésorier	<a href="mailto:onildupuis@hotmail.com">onildupuis@hotmail.com</a>	418-862-6244
Bernise Pelletier, 2 <sup>e</sup> v. présidente	<a href="mailto:bernise.pelletier@sympatico.ca">bernise.pelletier@sympatico.ca</a>	418-854-7488
Mireille Bernard, 2 <sup>e</sup> conseillère	<a href="mailto:mireille.bernard01@gmail.com">mireille.bernard01@gmail.com</a>	418-862-0720

**RESPONSABLES DES DOSSIERS POUR 2014-2017**

Assurances : Jean-Louis Brillant	<a href="mailto:brillantg@sympatico.ca">brillantg@sympatico.ca</a>	418-853-2933
Condition masculine : Vincent Dumont	<a href="mailto:duvin17@hotmail.ca">duvin17@hotmail.ca</a>	418-862-2945
Condition féminine : Bernise Pelletier	<a href="mailto:bernise.pelletier@sympatico.ca">bernise.pelletier@sympatico.ca</a>	418-854-7488
Environnement : Rose-Marie Rioux	<a href="mailto:duriou@hotmail.com">duriou@hotmail.com</a>	418-862-2945
Indexation : Christian Bégin	<a href="mailto:christianbegin50@sympatico.ca">christianbegin50@sympatico.ca</a>	418-551-1132
Sociopolitique : Gilbert Lagacé	<a href="mailto:gilbert.lagace@videotron.ca">gilbert.lagace@videotron.ca</a>	418-862-7488

**Responsable de la banque d'adresses : Claudette Bérubé** [cberube20@gmail.com](mailto:cberube20@gmail.com)

**Responsable du journal :**

**Responsable de la page web : Gisèle Deschamps :** [benotmorin@videotron.ca](mailto:benotmorin@videotron.ca)

**NUMÉROS IMPORTANTS**

AREQ-CSQ	1-800-663-2408/418-525-0611	<a href="http://www.araq.qc.net">www.araq.qc.net</a>
R.R.Q.	1-800-463-5185/418-643-5185	<a href="http://www.rrq.gouv.qc.ca">www.rrq.gouv.qc.ca</a>
P.S.V. Pension de la Sécurité de la Vieillesse	1-800-277-9915	<a href="http://www.hrdc.hrsdc.gc.ca">www.hrdc.hrsdc.gc.ca</a>
C.A.R.R.A	1-800-463-5533/418-643-4881	<a href="http://www.carra.gouv.qc.ca">www.carra.gouv.qc.ca</a>
R.A.M.Q.	1-800-561-9749	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>
SSQ	1-888-833-6962/418-651-6962	<a href="http://www.ssq.ca">www.ssq.ca</a>
RÉSAULT-La Personnelle	1-800-363-6344	<a href="http://www.csq.lapersonnelle.com">www.csq.lapersonnelle.com</a>
CANAssistance : Assurance-Voyage (Can + USA)	1-800-465-2928	
CANAssistance : Assurance-Voyage (ailleurs dans le monde)	0-514-286-8412	
CANAssistance : Assurance-Voyage (remboursements)	1-800-264-1852	

## Concours Sudoku

### À gagner

2		9			5		1	6
1			4	2		5		
		5	8				9	4
	7	4		8		1		
			2		6		★	
		2		5		3	8	
3	5				8	9		
		1		9	7			8
9	8		3			7		5

2 participations au déjeuner de la non-rentree à Pohénégamook

Tirage parmi toutes les bonnes réponses reçues d'un membre 03-B

Quel chiffre remplacera l'étoile ?

Envoyez votre réponse par courriel à :

[areq45@yahoo.ca](mailto:areq45@yahoo.ca)

(Avant le 31 août 2015 )

Niveau : moyen

Au tirage de février, les deux personnes gagnantes se sont mérité un dîner lors de la dernière assemblée générale de secteur le 13 mai.



**TOMBÉE DES ARTICLES POUR LE PROCHAIN JOURNAL :  
10 septembre.**



Envoi de Poste-PublicationConvention # 40734023

Pour maître de poste : Retour : Onil Dupuis, 74, De Chauffailles, Rivière-du-Loup, G5R 4 E1