

DANS CE NUMÉRO :

Activités p. 6, 7, 8

AGS p. 3, 16

AGR p. 4

F L-G p. 5

Décès p. 15

Dossiers p. 13, 14

Inscriptions p. 17

Retour sur les activités p. 9, 10, 11,12

Voyages p. 15

MOT DE LA PRÉSIDENTE



La fin du 2^e triennat arrive à grands pas. Il se terminera avec l'Assemblée générale qui se tiendra le 3 mai prochain. Je vous invite à vous impliquer dans cette belle aventure en postulant à l'un ou l'autre des postes en élection : présidence, secrétariat, 2^e vice-présidence, 2^e conseiller ou conseillère.

Je profite de cette dernière occasion pour vous remercier de votre participation et implication à nos diverses activités. C'est grâce à vous toutes et tous que j'ai aimé mon passage à la présidence... une expérience enrichissante et des plus agréables. C'est avec un réel plaisir que j'ai contribué à la vie active du secteur, et ce, dans le respect de la mission de l'Association.

Je remercie plus particulièrement les membres du Conseil sectoriel et les responsables de dossiers des six (6) dernières années.

Je compte bien être encore des vôtres à l'occasion, lors des activités ou des rencontres organisées par le secteur.

Bon printemps!

AREQuement vôtre,
Carole Pedneault, présidente



AREQ Grand-Portage 03-B
Calendrier des activités sectorielles
août 2016 à août 2017

<p>4 août (jeudi) <i>Déjeuner-vélo</i> Auberge Marie-blanc Témiscouata-sur-le-Lac (Notre-Dame-du-Lac)</p>	<p>25 août (jeudi) <i>Non-rentree</i> Parc du Mont Citadelle St-Honoré</p>	<p>13 septembre (mardi) <i>Visite de la capitale nationale</i> Québec</p>	<p>6 octobre (jeudi) <i>Accueil des nouvelles personnes retraitées</i> Auberge de la Pointe Rivière-du-Loup</p>	<p>7 octobre (vendredi) <i>Activité sociopolitique et retraite</i> Hôtel Québec Québec</p>
<p>9 novembre (mercredi) <i>Déjeuner-quilles</i> Témiscouata-sur-le-Lac (Cabano)</p>	<p>16 novembre (mercredi) <i>Activité sociopolitique et retraite</i> Hôtel Universel Rivière-du-Loup</p>	<p>18 novembre (vendredi) <i>Journée des hommes</i> Hôtel Québec Québec</p>	<p>8 décembre (jeudi) <i>Dîner de Noël</i> Hôtel Universel Rivière-du-Loup</p>	<p>26 janvier (jeudi) <i>Activité neige</i> Mont St-Mathieu St-Mathieu</p>
<p>9 février (jeudi) <i>Ski de fond et raquette</i> Dégelis</p>	<p>22 février (mercredi) <i>Dîner de l'Amitié</i> Pavillon-de-l'Avenir Rivière-du-Loup</p>	<p>8 mars (mercredi) <i>Journée des femmes</i> Hôtel Québec Québec</p>	<p>10 mars (vendredi) <i>Déjeuner-quilles</i> Salon 600 Rivière-du-Loup</p>	<p>23 mars (jeudi) <i>Assurances</i> Hôtel Québec Québec</p>
<p>3 avril (lundi) <i>Accrochage pour exposition</i> Centre culturel Berger Rivière-du-Loup</p>	<p>5 avril au 2 mai <i>Exposition des artistes de l'AREQ</i> Centre culturel Berger Rivière-du-Loup</p>	<p>5 avril (mercredi) <i>Cabane à sucre</i> Le P'tit bec sucré Dégelis</p>	<p>11 avril (mardi) <i>Journée Passion</i> Hôtel Lévesque Rivière-du-Loup</p>	<p>11 avril (mardi) <i>Vernissage</i> Centre culturel Berger Rivière-du-Loup</p>
<p>26 avril (mercredi) <i>AREQ en action</i> Assurances Hôtel Lévesque</p>	<p>2 mai (mardi) <i>AGS</i> Auberge de la Pointe Rivière-du-Loup</p>	<p>17 mai (mercredi) <i>AGR</i> Hôtel Québec Québec</p>	<p>29 mai au 1^{er} juin <i>Congrès AREQ</i> Centre des Congrès Lévis</p>	<p>3 août (jeudi) <i>Déjeuner-vélo</i> Auberge Marie-Blanc Témiscouata-sur-le-Lac (Notre-Dame-du-Lac)</p>



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AREQ GRAND-PORTAGE

Le mardi 2 mai 2017

à 10 h à l'Auberge de la Pointe, 10, boul. Cartier, Rivière-du-Loup

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée
2. Nomination d'unE présidentE d'assemblée et d'élections.
3. Adoption de l'ordre du jour
4. Adoption du procès-verbal du 10 mai 2016
5. Coups de cœur
6. Rapport de la présidence et bilan des activités
7. Mot de la présidente régionale, Mme Pierrette Simoneau
8. Rapport du trésorier
 - a) États financiers du 1^{er} juillet 2015 au 30 juin 2016
 - b) État de la situation du 1^{er} juillet 2016 au 31 mars 2017
9. Rapports des responsables des différents dossiers :
 - a) Indexation
 - b) Assurances
 - c) Environnement
 - d) Condition féminine
 - e) Condition masculine
 - f) Sociopolitique
 - g) Fondation Laure-Gaudreault
10. Élections : présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat, 2^e conseiller (ère)
11. Assemblée générale régionale à Québec le 17 mai 2017
12. Questions ou commentaires
13. Levée de l'assemblée

Rivière-du-Loup, 14 février 2017

Carole Pedneault, présidente

Maryvonne Thébault, secrétaire



A1617-AGR-OJ-01

Québec-Chaudière-Appalaches

CONVOCATION

28^e Assemblée générale des membres de
l'AREQ Région 03, Québec–Chaudière-Appalaches
Date : le mercredi 17 mai 2017
Heure : 9 h 00

Les membres de l'AREQ Région 03, Québec–Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mercredi 17 mai 2017 à l'Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Québec, QC
S.V.P. Apporter votre carte de membre.

PROJET D'ORDRE DU JOUR

Mot de Bienvenue

Nomination de la présidence d'assemblée.

Nomination de la présidence d'élection et au secrétariat d'élection.

1. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 28^e Assemblée générale A1617-AGR-OJ-01.
2. Présentation et adoption du procès-verbal de la 27^e Assemblée générale A1516-AGR-PV-01.
3. Présentation et mot d'un membre du Conseil exécutif national.
4. Rapport de la présidence et des responsables de comités.
5. Rapport de la trésorerie :
 - 5.1 Présentation et dépôt du rapport financier régional 2015-2016.
 - 5.2 Présentation et adoption de l'état des produits et charges 2016-2017 (au 30 avril 2017).
6. **Point fixe À 13 H 30** : Remise des bourses AREQ
7. Bilan du Plan d'action
8. Élections aux postes de :
 - 8.1 Présidence régionale
 - 8.2 1^{ère} vice-présidence, 2^e vice-présidence, trésorerie et secrétariat :
parmi les personnes présidentes des secteurs
9. Reconnaissances
10. Autres sujets
11. Présentation des artistes et résultat du vote du « Coup de cœur » (1 œuvre de 3 artistes, par secteur).
12. Tirage de prix de présence : L'œuvre « Coup de Cœur ».
13. Mot de la nouvelle présidence régionale.
14. Levée de l'assemblée.

Québec, le mardi 22 novembre 2016

Pierrette Simoneau
Présidente régionale

Pierre Asselin
secrétaire régional

Horaire de la rencontre régionale

- | | | |
|---------|--|---|
| 9 h 00 | Accueil et inscription | Dîner : inscription obligatoire auprès de votre Conseil sectoriel. |
| 9 h 30 | Assemblée générale régionale | |
| 11 h 45 | Point Fixe : Ajournement pour la tenue de l'Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault | |
| 12 h 15 | Dîner | |
| 13 h 30 | Reprise de l'Assemblée générale régionale. | |



Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault Région Québec-Chaudière-Appalaches

Par la présente, vous êtes convoquées et convoqués à l'Assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu le 17 mai 2017 à l'Hôtel Québec situé au 3115, avenue des Hôtels à Québec à 11 h 15.

Il y aura élection aux postes suivants :

- Présidence
- Secrétariat

Le mandat des personnes élues sera d'une durée de deux (2) ans.

Une période de mise en nomination sera prévue lors de l'assemblée.

Les personnes intéressées à se présenter à l'un des postes devront compléter un bulletin de présentation de candidature qui sera disponible sur place. Toutefois, si un membre veut obtenir un bulletin de présentation de candidature avant l'assemblée, elle ou il peut en faire la demande à l'une des personnes suivantes :

Marielle Raymond : 418-862-5130

Maryvonne Thébault : 418-853-2165 ou 418-862-6520 (répondeur)

Seules les mises en candidature présentées sur le bulletin de présentation de candidature seront acceptées au moment de l'élection.

Marielle Raymond, présidente

Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du comité régional
- 2- Nomination d'une présidence des débats et des élections
- 3- Adoption de l'ordre du jour
- 4- Adoption du procès verbal du 2 juin 2016
- 5- Rapport de la présidente
- 6- Rapport de la trésorière
- 7- Bilan des 25 ans
- 8- Questions diverses
- 9- Élections : présidence et secrétariat
- 10- Présentation des nouvelles personnes élues
- 11- Levée de l'assemblée

Marielle Raymond, présidente

DÉJEUNER-QUILLES À RIVIÈRE-DU-LOUP

Date : vendredi 10 mars 2017 - 9 h
Lieu : Salon 600, 87, boulevard Cartier

Coût : 13,00 \$ pour 3 parties et les souliers
(si nécessaire) ainsi que le déjeuner
9,00 \$ pour le déjeuner seulement

Inscription :

Camille Levasseur
Téléphone: 418-862-8472
Courriel: levasseur.c@videotron.ca

CABANE À SUCRE

Date : mercredi 5 avril – 11 h
Lieu : Le P'tit bec sucré
Route St-Jean-de-la-Lande à Dégelis

Coût : membres : 15,00 \$ / non-membres : 20,00 \$

Inscription :

Christian Bégin
Téléphone: 418-853-3832
Courriel: christianbegin50@sympatico.ca

S'il y a suffisamment d'inscriptions, il y aura départ d'un autobus à 10 h 30 à l'église de Dégelis au coût de 4,00 \$. Encart à la fin du journal.

**DOSSIER ASSURANCES**

Bonjour à toutes et à tous,

En ce premier bulletin de l'année, permettez-moi de vous souhaiter une Bonne année. Qu'elle vous comble de santé.

Je voudrais vous apprendre que le Conseil de secteur de votre Association a voulu, cette année, mettre l'accent sur l'information et la formation auprès des membres.

À cet effet, voici deux invitations de formation sur les Assurances : à vous de choisir celle qui vous convient le plus. Les deux se ressemblent passablement, quoique la journée régionale sera, à mon sens, plus performante même si elle est plus exigeante.

Merci d'en prendre bonne note et j'attends votre inscription. Voir page 7.

Jean-Louis Brillant, responsable du dossier



INVITATION
JOURNÉE-RENCONTRE RÉGIONALE SUR LES ASSURANCES
23 mars 2017 à L'Hôtel Québec

Accueil et inscription : 9 h 30 à 10 h

En avant-midi, notre conseillère à l'AREQ, Johanne Freire traitera de l'importance des responsables sectoriels, des principes de base d'une assurance, du site Accès SSQ, des principes de base pour le calcul des remboursements SSQ, de la distinction entre Santé et Santé Plus et des principes à l'origine des décisions pour fixer le coût des primes. Pour terminer, il y aura une période de questions.

En après-midi, un ou une pharmacienNE abordera les sujets suivants : la facturation, les médicaments d'origine, les médicaments génériques, les médicaments d'exception, les services suite à la nouvelle loi, les interactions entre médicaments et produits naturels, entre médicaments et aliments, entre médicaments et boissons. Pour terminer, il y aura aussi une période de questions.



Nous compléterons la journée, si le temps nous le permet, par un jeu-questionnaire au cours duquel vous pourrez tester vos connaissances.

Date limite d'inscription : vendredi le 10 mars 2017 auprès de Jean-Louis Brillant au 418 853-2933.



INVITATION
JOURNÉE-RENCONTRE SECTORIELLE SUR LES ASSURANCES
26 avril 2017 à L'Hôtel Universel
Rivière-du-Loup
Accueil et inscription: 9 h 30 à 10 h

Début de l'activité : 10 h

En avant-midi, une personne ressource à l'AREQ traitera de l'importance des responsables sectoriels, des principes de base d'une assurance, du site Accès SSQ, des principes de base pour le calcul des remboursements SSQ, de la distinction entre Santé et Santé Plus et des principes à l'origine des décisions pour fixer le coût des primes. Pour terminer, il y aura une période de questions.

En après-midi, un ou une pharmacienNE abordera les sujets suivants: la facturation, les médicaments d'origine, les médicaments génériques, les médicaments d'exception, les services suite à la nouvelle loi, les interactions entre médicaments et produits naturels, entre médicaments et aliments, entre médicaments et boissons. Pour terminer, il y aura aussi une période de questions.

Nous compléterons la journée, si le temps nous le permet, par un jeu-questionnaire au cours duquel vous pourrez tester vos connaissances.

Le coût est de 15 \$ pour les membres et 20 \$ pour les non-membres. Le dîner est compris dans le coût de l'inscription.

Date limite d'inscription : vendredi, le 15 avril 2017 - Encart d'inscription à la fin du journal

Jean-Louis Brillant

Activité – 11 avril
Hôtel Lévesque – 9 h 30
« En route vers nos élans »

En avant-midi, quelques membres de notre association viendront nous entretenir des passions ou des intérêts qui agrémentent leur vie.

En après-midi, madame Céline Gendron présentera une conférence intitulée "Si on chantait pour se raconter". Madame Gendron racontera l'histoire à travers les chansons: le chant grégorien, les cantiques religieux, la chanson amérindienne et la bonne chanson. Elle terminera par quelques chanteurs et chansonniers québécois qui ont marqué certainement plusieurs d'entre nous.

Encart d'inscription à la fin du journal

Mireille Bernard, pour le Conseil sectoriel



EXPOSITION DES ARTS

À tous les artistes et artisans

Si vous voulez participer à l'accrochage des œuvres le 3 avril au Centre culturel Berger de Rivière-du-Loup, il est urgent de vous manifester.

Dans votre journal de novembre, vous trouverez la fiche d'inscription à la page 16.

Vous aurez droit d'exposer deux (2) œuvres récentes. La valeur des prix remis aux gagnants au nombre de trois (3) et des prix de participation au nombre de quatre (4) est la même que l'an dernier. L'exposition durera tout le mois d'avril 2017.

Le vernissage aura lieu le 11 avril vers 16 h.

Faites parvenir votre fiche d'inscription ou communiquez avec l'une des personnes suivantes **le plus rapidement possible** : François Villeneuve, Mireille Bernard ou Maryvonne Thébault.

Vous trouverez leurs coordonnées à la fin du journal.

François Villeneuve, pour le comité des arts



AREQ – Toujours en action

16 novembre 2016

Dans le cadre d'un projet *AREQ – Toujours en action*, le Conseil sectoriel avait organisé une journée à laquelle vous aviez toutes et tous été invités. Deux conférences étaient au programme : une première sur la fiscalité et une seconde sur les modes de scrutin.

En avant-midi, Érick Bouchard-Bouliane, un économiste à la CSQ, a brossé un tableau des finances publiques du Québec : son verdict est qu'elles se portent plutôt bien si on les compare à celles de l'OCDE et se porteraient encore mieux si les gouvernements mettaient fin aux pratiques d'évasion fiscale.

En après-midi, deux représentants du Mouvement Démocratie Nouvelle ont présenté leur mouvement : Jean-Sébastien Dufresne et Marie-Paule Bertrand. D'entrée de jeu, ils ont précisé que le MDN milite pour un nouveau mode électoral à finalité proportionnelle : l'objectif est d'atteindre une meilleure représentation politique (hommes, femmes, régions, partis politiques).

Actuellement, notre mode de scrutin uninominal à un tour est injuste puisqu'il permet d'élire un gouvernement majoritaire avec 35 ou 40% des électeurs ayant voté pour ses candidats. Les deux conférenciers ont affirmé qu'il existe plusieurs modes de scrutin mixtes et compensatoires; ils se sont attardés à un modèle qui a même été étudié par le directeur général des élections du Québec.

L'adoption d'un tel mode de scrutin permettrait une meilleure représentation des composantes de la société québécoise tout en permettant des débats centrés sur la recherche de compromis. De plus, un tel mode de scrutin se traduirait dans la réalité par l'élection de gouvernements minoritaires, mais davantage respectueux des diverses composantes de la société. Les échanges entre les participants à la rencontre et les conférenciers ont contribué à la réussite de cette activité malgré une participation anémique des aréquiens!

Gilbert Lagacé
Dossier sociopolitique

Activité retraite : finances publique et réforme du mode de scrutin

Le 16 novembre dernier, le comité sociopolitique de notre secteur a organisé une journée très intéressante autour de deux thèmes : d'une part, la fiscalité et les finances publiques et d'autre part, la réforme du mode de scrutin.

En avant-midi, Érik Bouchard-Boulianne, économiste à la CSQ, a fait une présentation de quelques éléments clés afin bien saisir les grands enjeux en matière de fiscalité et de finances publiques. Plusieurs mythes circulent dans les médias et sur les réseaux sociaux à propos de la fiscalité et des finances de l'état du Québec. Aux dires de certains, le Québec serait au bord de la faillite, comme la Grèce, et les contribuables québécois seraient écrasés sous le poids des taxes et des impôts. Or la réalité est tout autre.

Par exemple, du budget 1996-1997 à celui de 2013-2014, le service de la dette est passé de 14,6% à 11,9% du total des dépenses. En fait, le ratio dette/PIB est moins élevé maintenant qu'à la fin des années 1990 et cela, malgré la grande corvée de rénovation de nos infrastructures entreprise à la suite de l'effondrement du pont de la Concorde à Laval. Bref, loin d'être la catastrophe annoncée par certains chroniqueurs et politiciens, notre dette est bien maîtrisée. Alors pourquoi essayer de faire peur à la population ? Pour justifier des politiques d'austérité ? Ou un désinvestissement en santé et en éducation? À vous de tirer vos conclusions.

Payons-nous trop d'impôt ? Tout dépend avec qui on se compare. Tout dépend également si l'on tient compte ou non des services reçus en retour de notre contribution. En fait, les recettes fiscales du Québec par rapport à son PIB sont légèrement au-dessus de la moyenne des pays de l'OCDE. Certes, elles sont largement au-dessus de celles des États-Unis ou du Mexique, mais bien en deçà de celles de pays comme la Norvège, le Danemark ou la France. Et bien sûr, les Québécois reçoivent beaucoup plus de services de l'état que les citoyens américains ou mexicains. Bref, nous sommes loin de l'enfer fiscal décrit par certains.

Pour en savoir plus, consultez les dossiers économiques produits par la CSQ :

<http://www.lacsq.org/dossiers/economie/>

Dans l'après-midi, nous avons reçu deux personnes ressources du Mouvement pour une démocratie nouvelle. MDN est un organisme citoyen non partisan qui milite pour l'obtention d'un nouveau mode de scrutin au Québec. Il considère que l'instauration d'un mode de scrutin à finalité proportionnelle améliorera la démocratie représentative et entraînera, à long terme, une transformation importante pour la société.

Ils ont présenté le mode de scrutin proportionnel mixte régional, un modèle qui vise une meilleure représentation des votes réellement exprimés pour chaque parti tout en conservant une bonne représentation régionale.

Pour en savoir plus sur MDN et ses propositions, vous pouvez consulter leur site WEB : <https://www.democratienuouvelle.ca/>

Pierre Jobin

Une incroyable **Journée des Hommes...**

Le 18 novembre dernier, quelque cent trente personnes se sont présentées pour vivre ensemble l'activité régionale proposée pour marquer la **Journée internationale des Hommes 2016** sous le thème : **Partageons ensemble**, et le sous-thème que nous avons ajouté : **Avec nos limites avançons...**

Les personnes présentes ont pu hautement apprécier, tour à tour, les mots et les expériences du Dr Jacques Deblois, de Sr Louise Bellavance et l'animation musicale du trio Les Croches...

Quadruplégié depuis quelques années, le **Dr Jacques Deblois** nous a rappelé les circonstances de l'accident de moto qui l'a cloué définitivement, depuis maintenant huit ans, à son fauteuil roulant. Et, même si cette journée fatidique lui a enlevé la capacité de se servir de ses quatre membres, il reste très vivant, très actif et il mord chaque jour dans la vie avec une ardeur et une conviction qui nous font assez rapidement envie... Entre autres choses, il continue de recevoir les patients qui se réfèrent encore à lui, avec confiance, pour les soins de santé qu'il peut toujours leur prodiguer en tant que médecin. Aidé à longueur de journées par ses « anges », il vit sa vie avec ses limites, bien sûr; mais, il a acquis, au fil des années, des perspectives nouvelles et une envie de trouver toujours le beau côté de ladite vie qu'il chérit encore, toujours, et de plus en plus... **Qu'avons-nous comme bobo et comment allons-nous vivre avec?**

Pour sa part, **Sr Louise Bellavance**, des Sœurs de la Charité de Québec, a vite fait d'orienter son engagement religieux auprès de la clientèle des personnes sourdes de Québec, clientèle qui la fascinait. Après moult apprentissages et accompagnements de ces personnes, sur des années, il lui est vite apparu qu'elle devait travailler à mettre en place une maison qui deviendrait une référence et un appui pour les personnes qui vivent avec ce handicap de la surdité que personne ne voit et dont plusieurs ont peur quand l'évidence de cette problématique leur fait face... Inspirée par la réalité du langage gestuel des sourds, la maison enfin rendue disponible pour cette clientèle porte nom **Centre Signes d'Espoir**. C'est un milieu de vie et un milieu d'apprentissage par des ateliers et des expériences mises en place pour apporter un mieux-être et un mieux-vivre à ces centaines de personnes aux prises avec le silence; et, pour certaines, aux prises aussi avec d'autres limitations physiques ou psychologiques... La maison accueille avec plaisir les visiteurs et les bénévoles... **Quant à nous, pouvons-nous garder silence longtemps?**

Enfin, on ne savait rien du trio **Les croches**... Finalement, deux guitaristes et un multipercussionniste nous en ont fait voir de toutes les couleurs dans un genre musical qu'ils qualifient eux-mêmes de « rétro-acoustique-déjanté »... Dans une ambiance toute festive et fort dynamique, ils nous ont servi, comme sur un plateau d'argent, des chansons revisitées de Dassin, Fugain, Bécaud, Lenorman et plusieurs autres, du style **Je n'aurai pas le temps**; mais, avec combien de couleurs fort originales et très percutantes, tout cela habillé de superbes harmonies vocales... Momentanément, ils nous ont fait dépasser nos grisailles respectives et nos envies de dire que ça va mal... **Une invitation à les suivre dans leurs clins d'œil à la vie!**

Nous sommes sortis de l'activité qui marquait la **Journée des Hommes 2016** avec le sourire aux lèvres et le cœur content... Nous avons entendu des personnes quasi miraculées, nous avons vu des personnes aux yeux pétillants et attachées à la vie d'une façon qui nous a invités à faire de même dans notre quotidien...

Qu'elle fut heureuse notre **Journée des Hommes!**

Jean-Noël Laprise
Responsable régional du Comité de la condition des hommes



DÎNER DE NOËL

Le 8 décembre dernier avait lieu le traditionnel dîner de Noël. Plus de 120 personnes se sont réunies à l'Hôtel Universel de Rivière-du-Loup. Le repas a été apprécié de la majorité des convives. Dans une ambiance festive, animée de façon magistrale par monsieur Yves Michaud, chants de circonstance, histoires drôles et quelques solistes ont agrémenté la rencontre. Trente-deux (32) prix de présence ont fait des heureux et heureuses. Chaque centre de table a fait plaisir à une personne qui prenait place à la table. Encore merci à celles et ceux qui ont répondu présents à cette activité. Enfin, un énorme merci à Yves et grand coup de chapeau.

Maryvonne Thébault, pour le Conseil sectoriel

Plaisirs hivernaux

Le 9 février dernier avait lieu une agréable rencontre au Chalet des Sports de Dégelis. Un accueil chaleureux nous attendait par les dynamiques responsables des lieux. Nous avons partagé un très bon dîner et, par la suite, chacun pouvait, soit faire du ski de fond et de la raquette dans un décor d'hiver exceptionnel avec des pistes de ski et de raquettes pour tous les goûts, jouer aux cartes ou tout simplement jaser entre amis.

Merci à Christian Bégin pour nous avoir permis de passer une si belle journée....à renouveler...

Par la même occasion, je vous rappelle de ne pas oublier la journée des femmes le 8 mars prochain à Québec.

Marcelle Grand-Maison

Fondation Laure-Gaudreault

Lors de nos activités entre juin et décembre, les participantes et participants ont été généreux pour la Fondation. Nous vous en remercions.

Au déjeuner-vélo en août, l'heureuse gagnante a été madame Maryvonne Thébault qui a reçu 70 \$. La première fois en 12 ans...

A la non-rentrée, c'est monsieur Germain Parent qui a été le chanceux avec 286 \$.

Lors de l'accueil des nouvelles et nouveaux retraités, madame Ghislaine Daigle, une nouvelle retraitée s'est méritée 180 \$.

Pendant le dîner de Noël, monsieur Yvon Bérubé s'est vu attribuer 217,50 \$ Les mêmes montants ont été versés à la Fondation. Les sommes recueillies dans une région sont redistribuées dans la région.

Maryvonne Thébault, pour la fondation



Pistes d'action pour lutter contre l'âgisme

En vieillissant, nous risquons de plus en plus d'être victimes de l'âgisme, que *Le petit Larousse* définit ainsi : *discrimination ou ségrégation envers des personnes du fait de leur âge*. On retrouve ce phénomène en pleine croissance : dans les messages publicitaires, dans l'embauche, dans l'espace public en général.

Je vous propose un certain nombre de pistes pour contrer ce phénomène :

1. Se sensibiliser au concept d'âgisme et renforcer les liens intergénérationnels.
2. Informer et éduquer les gens autour de soi, autant dans notre milieu de vie que dans notre milieu familial, au phénomène de l'âgisme.
3. Dénoncer quand nous sommes témoins de comportements discriminants.
4. Savoir qu'il existe des ressources pour les personnes vivant des situations graves d'âgisme, tels les abus envers les aînés.
5. Adopter une attitude positive envers le vieillissement : accepter et apprivoiser l'inévitable vieillissement, être fiers de célébrer notre avancement en âge, car les seules personnes qui ne vieillissent pas sont celles qui décèdent jeunes. Accepter le vieillissement comme un privilège : ce n'est pas une fatalité.
6. Mettre en place des stratégies pour *bien vieillir* en optimisant tout ce qui nous reste plutôt que de déplorer ce qu'on a perdu.
7. Valoriser les multiples apports des aînés dans la société; encourager l'activité physique et la participation aux activités culturelles et sociales.
8. Suivre l'exemple des sociétés qui considèrent les aînés comme de précieuses sources de sagesse, de savoir et d'expérience.
9. Éviter le *culte de la jeunesse et de la beauté* : la vraie beauté n'est pas qu'extérieure.

Rose-Marie Rioux, Responsable sectorielle du Comité de l'environnement

Référence : <http://www.aqg-quebec.org/304/Boîte-a-outils-de-l-AQG.gerontologie>



L'Alzheimer, un mal qui nous guette...

« La maladie d'Alzheimer est une affection dégénérative qui détruit progressivement le cortex cérébral. Elle constitue l'un des principaux problèmes de santé publique des pays riches, car elle est liée à l'allongement de la durée de la vie ».¹ Cette maladie est incurable, mais on peut la soigner quand elle est diagnostiquée à son début. Malheureusement, seulement 1 malade sur 2 est identifié. Cependant, des signes devraient nous alerter, notamment les pertes de mémoire.

Quels en sont les signes précurseurs?

1. **Les pertes de mémoire qui nuisent aux activités quotidiennes** : l'oubli d'un rendez-vous, le nom d'un collègue, d'un numéro de téléphone et s'en souvenir plus tard est un **phénomène normal**. La personne atteinte de l'Alzheimer oubliera souvent des faits, mais **ne s'en souviendra pas plus tard, même des événements récents**.
2. **Difficultés à exécuter des tâches familières** : il nous arrive souvent d'oublier, par exemple, les pommes de terre cuites sur la cuisinière ou un plat à servir au frigo, mais de se le rappeler après; à la différence, une personne atteinte d'Alzheimer peut **avoir de la difficulté à exécuter des tâches familières qu'elle a accomplies toute sa vie**.
3. **Problèmes de langage** : il peut nous arriver d'oublier le mot juste; une personne atteinte d'Alzheimer **peut oublier des mots faciles et prononcer des phrases difficiles à comprendre**.
4. **Désorientation dans l'espace et dans le temps** : nous pouvons normalement oublier pendant un court instant le jour de la semaine ou l'endroit où nous allons; la personne atteinte de l'Alzheimer **peut se perdre dans sa propre rue et ne pas savoir comment revenir à la maison**.
5. **Jugement amoindri** : par exemple, la personne atteinte d'Alzheimer pourrait **porter des vêtements chauds en plein été**.
6. **Difficultés face aux notions abstraites** : par exemple, ne pas comprendre les chiffres de son relevé bancaire.
7. **Objets égarés** : exemple, un fer à repasser dans le réfrigérateur.
8. **Changements d'humeur ou de comportement** : du calme aux pleurs sans raison apparente.
9. **Changements dans la personnalité** : la personne devient confuse, renfermée, méfiante, apathique.
10. **Perte d'intérêt** : Il nous arrive, parfois, de nous lasser de notre travail, de nos tâches ménagères, de nos activités sociales, mais nous retrouvons notre enthousiasme pour ces activités. La personne atteinte d'Alzheimer peut devenir **très passive** et pourra avoir besoin de **beaucoup d'encouragements** pour prendre part aux activités.

¹www.francealzheimer.org



ILS NOUS ONT QUITTÉS



Madame Madeleine Michaud
Rivière-du-Loup



Madame Marielle Roy
La Pocatière



Monsieur Herman Dubé
Rivière-du-Loup



Madame Carmen Drapeau
Squatec



Monsieur Alcide Lamarre
Trois-Pistoles



Madame Cécile Rioux
Rivière-du-Loup

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

Groupe Voyages Québec

- Michel Louvain et l'Orchestre symphonique de Québec – 8 avril 2017 / 149,00 \$
- Escapade Ouest canadien avec stampede /parade.- 6 au 17 juillet./3 849,00 \$
- Spectacle Mary Poppins.- 23 juillet./219 \$
- Mosaïculture et croisière animée en Outaouais.-6-7 août./279,00 \$
- Escapade Montréal symphonique.-18 au 20 août /649,00 \$
- Escapade au 50^e Festival Western St-Tite.-9-10 septembre./309,00 \$
- Toronto/Niagara.-11 au 14 septembre./639,00 \$
- Croatie, Slovénie, Bosnie, Monténégro.-26 mai au 10 juin./4 049,00 \$
- À venir en 2018 : Croisière en Amérique du sud en mars.-.date à confirmer.

Rencontre d'information pour les voyages 2017, le 27 février à l'Abri Doré à Trois-Pistoles dès 16 h.

Information et réservation : 418 868-5888

Hélène B. Rioux, conseillère en voyages

Groupe Voyages Québec

Détenteur de permis du Québec

**Pour ceux et celles intéressés à se présenter à l'élection à un poste disponible au
Conseil sectoriel lors de l'assemblée générale du 2 mai 2017.**

Bulletin de présentation de candidature

CANDIDATE OU
CANDIDAT : _____
(Nom en majuscules) (N° de membre)

_____ (Adresse)

_____ (Code postal) _____ (Région)

au poste de : _____
(Poste)

candidature
présentée par : _____
(Nom en majuscules) (N° de membre)

_____ (Signature)

avec l'appui de : 1) _____
(Nom en majuscules) (N° de membre)

_____ (Signature)

2) _____
(Nom en majuscules) (N° de membre)

_____ (Signature)

J'accepte de poser ma candidature et d'exercer cette fonction si telle est la volonté de l'assemblée.

(Date)

(Signature)

En route vers nos élans – 11 avril 2017

Accueil à l'Hôtel Lévesque à 9 h 30 à la salle Blondeau. Voici le choix des menus :

MENU NO 1 : Brochette de poulet **MENU NO 2** : Sole farcie aux crevettes

Nom : _____ Nom. : _____

Tél. : _____ Tél. : _____

Coût du repas : membre : 15 \$ / non-membre : 20 \$ - **Date limite d'inscription** : 5 avril

Veillez faire **votre chèque au nom de AREQ 03-B** et expédier à M. Christian Bégin
1456, avenue de la Madawaska, Dégelis QC G5T 1P8

CABANE À SUCRE – 5 AVRIL 2017 Érablière Le P'tit bec sucré Route St-Jean-de-la-Lande, Dégelis

Nom : _____ Nom. : _____

Tél. : _____ Tél. : _____

Autobus : oui non

Coût : membre : 15 \$ / non-membre : 20 \$ - **Date limite d'inscription** : 30 mars 2016

Expédiez votre fiche d'inscription accompagnée de votre **chèque libellé à AREQ 03-B** à :
Christian Bégin, 1456, avenue de la Madawaska, Dégelis (Québec) G5T 1P8

Journée-rencontre sur les assurances – 26 avril 2017

Hôtel Lévesque – Rivière-du-Loup

Accueil à 9 h 30

Nom : _____ Nom. : _____

Tél. : _____ Tél. : _____

Coût de l'activité : membre : 15 \$ / non-membre : 20 \$

MENU NO 1 : filet de porc **MENU NO 2** : saumon avec sa tombée de tomates

Expédiez votre fiche d'inscription accompagnée de votre **chèque libellé à AREQ 03-B au plus tard le 5 avril 2017** à Christian Bégin, 1456, av. de la Madawaska, Dégelis (Québec) G5T 1P8

Endos d'inscription... page blanche

CONSEIL SECTORIEL POUR 2016-2017

Carole Pedneault, présidente	carole.pedneault@hotmail.com	418-853-2916
François Villeneuve, 1 ^{er} v. président	denise-françois.v2011@hotmail.ca	581-645-8616
Bernise Pelletier, 2 ^e v. présidente	bernise.pelletier@bell.net	418-853-3832
Christian Bégin, trésorier	christianbegin50@sympatico.ca	418-853-3832
Maryvonne Thébault, secrétaire	mavonne@globetrotter.net	418-853-2165
Arlette Thibault, 1 ^{re} conseillère	chaloupe7@hotmail.com	418-497-2139
Mireille Bernard, 2 ^e conseillère	mireille.bernard01@gmail.com	418-862-0720

RESPONSABLES DES DOSSIERS POUR 2014-2017

Assurances : Jean-Louis Brillant	brillantg@sympatico.ca	418-853-2933
Condition masculine : Vincent Dumont	duvin17@hotmail.ca	418-862-2945
Condition féminine : Odette L'Italien	dulien@videotron.ca	418 867-5332
Environnement : Rose-Marie Rioux	duriou@hotmail.com	418-862-2945
Retraite : Christian Bégin	christianbegin50@sympatico.ca	418 853-3832
Sociopolitique : Gilbert Lagacé	gilbert.lagace@videotron.ca	418-862-7488

Responsable de la banque d'adresses : Claudette Bérubé : areq45@yahoo.ca

Responsable du journal : Carole Pedneault : carole.pedneault@hotmail.com

Responsable de la page web : Gisèle Deschamps : benotmorin@videotron.ca

Fondation Laure-Gaudreault : Marielle Raymond : 418 862-5130

NUMÉROS IMPORTANTS

AREQ-CSQ (informations et changement d'adresse)	1-800-663-2408 / 418-525-0611	www.areq.qc.net
R.R.Q.	1-800-463-5185/418-643-5185	www.rrq.gouv.qc.ca
P.S.V. Pension de la Sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	www.hrdc.hrsdc.gc.ca
C.A.R.R.A	1-800-463-5533 / 418-643-4881	www.carra.gouv.qc.ca
R.A.M.Q.	1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
SSQ	1-888-833-6962 / 418-651-6962	www.ssq.ca
RÉSAULT-La Personnelle	1-800-363-6344	www.csq.lapersonnelle.com
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	

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

Niveau de difficulté : difficile

Concours Sudoku

À gagner

2 dîners pour l'activité
du 26 avril à Rivière-du-Loup

** non échangeable et non transférable*

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

(avant le 15 avril 2017)

Gagnants du dernier mois : Noëlline Dubé de St-Jean-de-Dieu et Régis Malenfant de St-Antonin

Allez, amusez-vous!



**TOMBÉE DES ARTICLES POUR LE PROCHAIN
JOURNAL : 15 juin**



Envoi de Poste-Publication Convention # 40734023

Pour maître de poste : retour à : Christian Bégin, 1456, av. de la Madawaska, Dégelis QC G5T 1P8