

LE JASEUR



AREQ
CSQ

SECTEUR
LOUIS-HÉMON

JUIN
2021



DANS CE NUMÉRO

<i>Mot du président</i>	3
<i>Plan d'action 2021-2023</i>	4
<i>Mot du président régional</i>	5
<i>Augmentation du budget en soins à domicile pour les aînés</i>	6
<i>Assurances</i>	8
<i>Section Roberval</i>	9
<i>Résultats du concours Gardons le contact</i>	10
<i>Soutien de la Croix-Rouge pour les personnes en isolement</i>	12
<i>Fondation Laure Gaudreault</i>	13
<i>Énigmes à résoudre</i>	14
<i>Info Utiles</i>	15

Le Conseil sectoriel

Président	M. Camil Boily	418-275-2212
1 ^{er} vice-président	M. Régis Martel	418-618-4612
2 ^{ème} vice-président	M. Gaétan Boivin	418-274-3617
1 ^{ère} conseillère	Mme Gisèle Boucher	418-679-7129
2 ^{ème} conseillère	Mme France Tremblay	418-679-0507
Secrétaire	Mme Céline Paradis	418-276-0900
Trésorier	M. Réjean Boivin	418-274-3031

Les comités du secteur et les responsables

Action sociopolitique : Bernard Sénéchal
Bernardsenechal10@gmail.com

Assurances : Gisèle Boucher
Gisele19@outlook.fr

Comité des femmes : France Tremblay
francetrem@hotmail.com

Comité des hommes : Michel Tremblay
michelt77@hotmail.com

Retraite : Camil Boily
camilboily@cgocable.ca

Environnement : Guy Bussièrès
guy.bus.jgag@sympatico.ca

Fondation Laure-Gaudreault :
Rachel Degrandmaison
racheldgm@hotmail.com

Site Web et le Jaseur: Eric Camier
gocamier@gmail.com

Responsable régionale comité des femmes :
Angèle Bolduc
Angelebo12@live.ca

Responsable régional comité des hommes :
(poste à combler)

Équipe de production de ce numéro:

Mise en page: Eric Camier

Correction: Claudette Villeneuve

Responsable du projet: Camil Boily

Mot du président

Bonjour à chacune et chacun de vous, membres de l'AREQ Louis-Hémon. On dit souvent que le temps passe trop vite, que l'on ne voit pas les années passer.



Pourtant, comme vous, j'avais bien hâte que cette année finisse et que l'on revienne à une vie normale ou presque.

Nous avons fonctionné quand même en mode virtuel mais ce n'est pas comme en présentiel. J'ai entendu quelqu'un dire qu'il était tanné de voir des visages de coton. Dernièrement, nous avons vécu le congrès (en virtuel) . Quatre demi-journées devant un écran, ce ne fut pas reposant. Lors de ce congrès, nous avons adopté le plan d'action pour les deux prochaines années, puisque le prochain congrès aura lieu en 2023.

Dans ce numéro, je vous fais part de quelques orientations qui peuvent nous toucher plus particulièrement.

Comme les activités étaient suspendues, pour garder le contact nous avons invité les membres à participer à deux concours et aussi nous avons publié un numéro spécial du Jaseur pour la période des fêtes. Nous avons communiqué des informations régulièrement par notre réseau internet. Merci à Mme Andrée Bouchard qui s'occupe de ce réseau. J'en profite pour remercier les membres du Conseil en soulignant que Gaétan Boivin s'est joint à nous . Bravo pour votre implication et votre générosité malgré la pandémie!

Je n'ai pas la verve d'un rhéteur ni le discours d'un politicien mais je vous souhaite de bonnes vacances en espérant un retour plus normal en septembre.

Profitez bien de votre été en restant prudentes et prudents !

Camil Boily

Plan d'action 2021-2023

Le plan d'action est divisé en deux axes. Je vous transmets quelques-uns des points adoptés lors du congrès.

Axe 1

La défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société

- Revendiquer des services publics de qualité en matière de santé physique et mentale et de services sociaux : accessibilité, universalité et gratuité.
- Réclamer des milieux de vie répondant aux besoins des personnes âgées.
- Favoriser la promotion et la valorisation de saines habitudes de vie.
- Travailler à l'amélioration de la situation financière de nos membres, notamment en révisant la formule d'indexation des rentes de retraite.

Axe 2

La vie associative et les services à nos membres

- Cerner les attentes et les besoins de nos membres, notamment les nouveaux.
- Développer une offre de services adaptée, entre autres à l'ère numérique.
- Maintenir et améliorer notre régime d'assurance collective.
- Informer et former nos membres sur des enjeux qui les préoccupent.
- Valoriser l'engagement dans le but de favoriser la relève au sein des instances et des comités.

Camil Boily

Mot du président régional

Bonjour, membres du secteur de Louis-Hémon,

C'est avec plaisir et reconnaissance que je profite de ces quelques lignes pour venir vous saluer en cette fin d'année, à tout le moins difficile sinon pénible.



C'est un plaisir parce que connaissant plusieurs d'entre vous et ayant déjà travaillé avec Camil et aussi Sylvain, je sais que votre « gang » pourra apporter une énergie positive qui sera nécessaire pour la remise en route de la machine de l'AREQ, autant au niveau sectoriel que régional.

Avec reconnaissance aussi parce que je retrouverai chez-vous plusieurs de mes traces ancestrales qui ont été laissées dans plusieurs villes ou villages autour du Lac. J'aurai probablement l'occasion d'échanger avec vous et ainsi retracer et raviver quelques souvenirs.

D'ici là, je vous incite à supporter votre conseil sectoriel avec une grande ferveur. La reprise à l'automne s'annonce encore pleine d'incertitudes mais aussi bien ouverte aux initiatives et aux changements.

Bien au fait de la force et de la solidarité des « cousines et cousins » du Lac, je suis persuadé que nous en sortirons toutes et tous plus forts !

Passez un bel et profitable été!

*François Duperré, président
Saguenay-Lac-St-Jean*

Augmentation du budget en soins à domicile pour les aînés



Réaction à l'annonce de Mme Marguerite Blais, ministre des aînés, le 31 mai à la télévision:

Eh oui, enfin le gouvernement nous a entendus. Oui, nous voulons demeurer le plus longtemps possible à domicile pour pouvoir garder le pouvoir sur notre vie. Nous ne sommes pas des enfants, on est capable de décider pour nous-mêmes. Laissez-nous notre liberté de choix.

À la maison, on mange à l'heure que l'on veut et ce qu'on a le goût de manger. On se couche quand on est prêt. On est encore capable de passer une soirée sur la galerie à écouter chanter les oiseaux, à humer le parfum de nos fleurs et respirer oui simplement prendre le temps de respirer. Pas besoin de nous presser. Personne n'attend après nous.

On peut encore jardiner un peu, couper nos fleurs, lire un bon livre et même aller à la bibliothèque municipale le choisir nous-mêmes.

Quel plaisir de prendre un café et/ou un petit verre de vin avec nos amies!

Recevoir notre visite à notre façon quand bon nous semble. Souper ou dîner en compagnie de notre familleles recevoir et cuisiner une bonne tourtière, si le cœur nous en dit. Vive la liberté retrouvée. Pas besoin d'une gardienne, je suis un adulte. J'ai pris des décisions toute ma vie pendant environ 70ans,...80 ans... je suis encore capable de le faire.

Parfois, si j'ai besoin d'aide ou d'éclaircissement face à une certaine situation, je demanderai de l'aide car je suis encore capable de comprendre la réalité et de décider ce qui est mieux pour moi. C'est ma vie. Elle m'appartient.

Oui, on a besoin de soins mais cela peut se faire à la maison en toute sécurité avec dignité. Nous pourrions ainsi rester chez nous plus longtemps, dans nos affaires et continuer autant que possible notre vie normale.

Pas besoin d'exercices, nous en ferons normalement en prenant notre petite marche tout en jasant avec nos voisins au passage , en jardinant un peu , en arrosant nos plantes , en ramassant nos tomates et cela sera d'autant plus agréable. On pourra même prendre le temps de faire nos petits pots de confiture.

Cependant, il faut se rendre compte qu'il y a des personnes qui devront ou qui choisiront d'aller dans les RPA (résidences pour aînés), cela est leur choix, il faut le respecter.

Il y a aussi des situations où la demande de soins est trop grande pour demeurer à domicile. On y verra le temps venu. Les CHSLD seront toujours là.

De plus, les RPA, résidences pour personnes âgées, sont aussi les bienvenues car elles répondent aux besoins de certaines personnes.

En conclusion, le plus important, le principal est que chacune et chacun de nous puissions avoir le contrôle sur notre vie et décider pour nous-mêmes sans aucune contrainte,

Vive la liberté de choix!

Céline Paradis

Bonnes vacances et au plaisir de se revoir bientôt!

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de joie dans tous vos rassemblements.

Profitez du Soleil, de la nature, de votre famille et de vos amies et amis. Nous avons hâte de vous revoir en santé avec votre bonne humeur habituelle.

On s'ennuie de vous.

Céline Paradis, Dolbeau-Mistassini-Normandin

Assurances

Voici quelques informations concernant les assurances



Ajout de 3 garanties

1. Chaussures profondes (prescription médicale requise) 2 paires par année à 80% Santé Plus
2. Kinésiologie (80%, inclus dans le regroupement à 750\$) Santé Plus
3. Thérapie du sport (80%, inclus dans le regroupement à 750 \$) Santé Plus

Pour les assurances voyage

Un nouveau dépliant sur l'assurance voyage est disponible en version électronique sur le site web de l'AREQ.

Pour un complément d'informations, vous pouvez contacter Mme Johanne Freire de la SSQ au 1-877-651-8080.

Vous pouvez aussi me contacter au 418-679-7129. Il me fera plaisir de vous répondre.

Passez un merveilleux été!

On se revoit en septembre avec grand plaisir!

Gisèle Boucher

Section Roberval



Enfin, je peux vous écrire en voyant davantage de possibilités de se revoir plus régulièrement dès la fin de l'été. La pandémie aura laissé plusieurs traces et moments de solitude que nous garderons longtemps en mémoire, mais regardons positivement les plus beaux jours de l'été à notre porte.

Je voudrais vous souhaiter, membres de l'AREQ de la section Roberval, de passer de belles vacances remplies de joyeux moments, de rencontres estivales avec votre famille et vos amis. En effet, nous pourrions reprendre nos activités, toujours en respectant les mesures d'hygiène, qui, espérons-le, se feront moins présentes et contraignantes. Peut-être aussi aurons-nous eu l'occasion de découvrir de nouvelles passions, passe temps et formes d'entraide au cours des mois de confinement et autres.

Bravo, chers membres de l'AREQ! C'est la démonstration que nous, les aînées et aînés, avons cette capacité de nous relever devant les épreuves ou revirements qui ont bouleversé nos routines quotidiennes.

Avant de terminer, notre équipe de la section Roberval voudrait remercier particulièrement ses téléphonistes qui ont été mises à contribution pour assurer la transmission de messages que nous jugeons importants de communiquer à nos membres lors de la pandémie.

Bravo pour votre présence continuelle et votre support inconditionnel à notre groupe de retraités de l'enseignement!

BONNES VACANCES ET AU PLAISIR DE VOUS REVOIR TOUS BIENTÔT!

Régis Martel



Résultats du concours

Gardons le contact



Comme disait le crieur à l'entrée d'une salle : Entrez, ici tout le monde joue, tout le monde gagne.

C'est ce qui est arrivé, tous les participants ont gagné un bon d'épicerie de 40\$ car seulement 29 personnes ont participé au concours.

Nous avons choisi 5 textes que nous publions avec l'accord des auteurs.

Bonjour, vous demandez quel fait cocasse nous avons vécu pendant la pandémie. Dès le début de la première vague l'an dernier, on faisait des cinq à sept virtuels avec notre famille de Québec. Nous avons toujours un thème où il fallait se déguiser. Il fallait être original et on décernait une mention au meilleur costume. On a eu beaucoup de plaisirs à penser à nos costumes, ensuite à faire nos Facetime. Ainsi nos journées passaient vite. On avait toujours hâte à cinq heures.

Suzanne Lebel

Qu'est-ce qu'une vie normale?

Je me suis habituée à ne plus sortir. Moins tu sors, moins tu as le goût de sortir. Je me suis accrochée à ce qui est essentiel. Je me suis beaucoup questionnée sur le sort des pauvres. Comment font-ils pour s'en sortir. Les prix à l'épicerie ont bondi, c'est pourtant un bien essentiel.

Je rêve que tout le monde vive sur un pied d'égalité, utopique mais combien plus juste.

Si je gagne, je m'engage à donner mon prix à un organisme qui aide les pauvres ou à l'épicerie que je connais pour qu'il le donne à une famille dans le besoin. Merci de votre attention, chaque geste compte.

Jacynthe Rousseau

La pandémie 2021-2021

Mot qui traîne dans le vocabulaire populaire. Hypocritement, sournoisement, il s'avance jusqu'au premier plan dans le langage des hommes. Soudain il traduit Covid 19. Il fait mourir le vieillard avant qu'il comprenne sa circulation autour de lui. VIRUS'VIRUS

Il déséquilibre l'adulte qui veut le maîtriser car la peur le paralyse dans ses fonctions vitales. COVID 19 se promène en gendarme puissant. VIRUS'VIRUS

Il gêne l'adolescent dans sa course vers l'autonomie. Attention aux frivolités et à la spontanéité d'une jeunesse en action. VIRUS'VIRUS

Et le jeune enfant lève la tête timidement sans trop savoir où diriger son appétit de vouloir grandir. C'est la pandémie qui mène partout autour de lui. VIRUS'VIRUS

Voilà le vaccin venir à la rescousse de l'humanité. L'homme sera-t-il capable de se remettre totalement de cette surprise mondiale?

L'avenir est dans l'espérance, l'anticipation, le partage de l'amour et de l'amitié entre chacun de nous. Le retour à la vie normale aura alors sa propre démarche chez-nous.

J'ai confiance. Peut-être que ce mot prendra le dernier rang dans notre causerie quotidienne.

Graziella Côté

Confiné en pandémie, quelqu'un m'a confié, coupé de presque tout, qu'internet était le seul moyen de survivre en quelque sorte.

Mais une nuit il s'est réveillé en criant. Un bouleversement épouvantable pour le moins incroyable d'une frayeur mondiale était survenu : internet était disparu...

Serge Aubé

Quand la cloche va sonner la fin de la pandémie ce sera le début de la récréation. La première chose que je vais faire sera de réunir la famille et de célébrer comme à la période des fêtes. Sortir les décorations, les lumières, la musique, avoir la grande tablée...

Fêter comme il se doit les retrouvailles avec les enfants et les petits-enfants. Par la suite rassembler mes frères et mes soeurs que je n'ai pas vus depuis janvier 2020.

Le téléphone c'est mieux que rien mais, se voir, échanger autour d'un bon repas ça fait toute la différence.

J'ai très hâte de passer à une vie presque normale.

Jacqueline Gauthier

Merci à ceux et celles qui ont pris la peine de nous écrire un court récit de leur vécu!

Camil Boily



Soutien de la Croix-Rouge aux personnes en isolement

Document à l'intention des intervenants du réseau et du milieu communautaire

La Croix-Rouge a été mandatée par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) pour accompagner **les personnes durant leur période d'isolement recommandée par la Direction de la santé publique à la suite d'un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 ou d'un contact avec un cas positif**. Ce service est complémentaire au soutien apporté par le MSSS. **Ce service humanitaire est personnalisé et gratuit. Les appels sont faits sur une base volontaire et de façon confidentielle** et avec le consentement de la personne.

Objectif

S'assurer que les personnes en isolement, entre autres celles davantage vulnérables, se portent bien, qu'elles disposent des ressources et des outils nécessaires pour subvenir à leurs besoins essentiels de même que pour veiller à leurs soins, à leur hygiène et à la protection de leur entourage. Il est très important qu'elles respectent les consignes pour la période d'isolement et qu'elles ne se déplacent pas, à moins d'un rendez-vous médical, le but étant d'éviter de propager la COVID-19 et, ainsi, de briser la chaîne de transmission.

Quels sont les services offerts par la Croix-Rouge?

- **Alimentation et hygiène :**
 - o Appui pour commander l'épicerie en ligne
 - o Prestation d'aide alimentaire destinée au bénéficiaire en situation précaire et son ménage
 - o Soutien financier pour l'achat d'articles de soins personnels et d'hygiène pour les adultes et les enfants (ex. : culottes d'incontinence, couches, lait maternisé, etc.)
- **Appels personnalisés durant la période d'isolement :**
 - o Soutien moral pour briser l'isolement
 - o Suivi personnalisé
 - o Référencement vers les ressources d'appui appropriées
- **Don de kits de prévention des épidémies pour le bénéficiaire et sa famille** (gants, couvre-visage, désinfectant pour les mains, essuie-tout, produits nettoyants et thermomètre)
- **Hébergement commercial, si requis, pour la durée de la période d'isolement**
- **Transport aller-retour pour les RDV médicaux importants et/ou l'hébergement commercial**

Quelles sont les personnes que le MSSS peut référer à la Croix-Rouge?

Les personnes qui font face à des enjeux lorsqu'ils entreprennent leur période d'isolement ou durant celle-ci. Il peut notamment s'agir :

- d'un individu qui rencontre des difficultés à s'isoler dans une pièce fermée,
- d'une personne vulnérable au plan économique (ex. : sans emploi ou perte de salaire pour la période d'isolement) qui ne dispose pas des moyens requis pour subvenir à ses besoins essentiels et à ceux des membres de sa famille durant la période d'isolement,
- d'un individu qui a peur de transmettre le virus à un membre de son ménage souffrant d'un cancer ou d'une maladie auto-immune (ex. : diabète de type 1, lupus, maladie de Crohn, sclérose en plaques, etc.), à moins qu'il ne s'agisse d'une personne âgée ayant à faire face à divers problèmes de santé,
- d'une personne seule qui semble anxieuse ou fragile émotivement et qui n'est pas en mesure d'avoir des contacts téléphoniques ou virtuels avec les membres de sa famille ou ses amis,
- d'un individu non habileté à faire son épicerie en ligne (fracture numérique ou linguistique) et qui n'a pas accès actuellement aux denrées suffisantes pour se nourrir ou voir à l'alimentation des siens pour la période d'isolement en entier ou en partie,
- d'une personne qui a un rendez-vous médical important (ex. : oncologie, hémodialyse, etc.) durant la période de l'isolement qu'elle peut difficilement remettre.

Mode de communication avec le CIUSSS du Saguenay - Lac-Saint-Jean :

Tél. : 1 833 704-0533

FONDATION LAURE-GAUDREAU



La vente des billets pour la fondation a engendré des revenus de plus de 77 000\$.

La région n'a pas été chanceuse dans le tirage des prix puisqu'il n'y a aucun gagnant avec la mention 02.

Cette campagne permet à la fondation de redistribuer plus de 71 000\$ dans les régions.

Le comité régional a remis les sommes accumulées en 2020 à des banques alimentaires et en 2021 à un organisme de notre milieu.

Les montants et les noms des organismes bénéficiaires seront publiés en septembre dans le Jaseur.

Pour l'automne, vous pourrez faire une demande d'aide en passant par la responsable de la fondation pour notre secteur.

Merci pour votre appui et, en espérant une reprise le plus tôt possible de nos activités, je vous souhaite de passer un très bel été!

Rachel Degrandmaison, comité FLG

*Détente**Énigmes à résoudre :*

1. Si 10 poules peuvent pondre 15 œufs en une semaine, combien d'œufs 15 poules peuvent-elles pondre d'œufs en 2 semaines?
2. Cloé, le chien de la famille, pèse 40 kg de plus que Félix le chat. Si leur poids combiné est de 60 kg. Combien Cloé pèse-t-il?
3. Quel est le plus petit nombre de pièces requises pour rendre la monnaie exacte pour tout article coûtant entre un sou et un dollar inclusivement?
4. Combien de jours y a-t-il dans 4 ans?

Bonne réflexion et passez un bel été!

Réjean Boivin

- | | |
|----|---|
| 1. | 45 œufs |
| 2. | Cloé pèse 50 kg. |
| 3. | Il faut neuf pièces en tout. Quatre pièces de un sou, une pièce de cinq cents, deux pièces de dix cents, une pièce de vingt-cinq cents et une pièce de cinquante cents. |
| 4. | 1461, car l'une des années est une année bissextile.
$365 \times 4 = 1460 + 1 = 1461$ |

Changement d'adresse

Nous vous invitons à signaler tout changement d'adresse, en indiquant votre numéro de membre, par courriel à:

<https://areq.lacsq.org/avis-de-changement-adresse/>

Vous pouvez aussi téléphoner. Ce n'est pas très long et le personnel est attentionné.

Téléphone: 418 525-0611 ou 1 800 663-2408

Télécopieur : 418 525-0769

Courriel : info@areq.lacsq.org

Site web de l'Areq: <http://areq.qc.net/>

A.R.E.Q. régionale Web : <http://areq.lacsq.org/qui-sommes-nous/regions/saguenaylac-st-jean-02/>

S.S.Q. (ass. coll.) 1-877-651-8080 ou Web : www.ssq.ca

Portail des aînés du Québec Web : www.aines.qc.ca

Sécurité des aînés Web : <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/safelive-securite/index-fra.php>

Programme Nouveaux Horizons pour les aînés 1-800-277-9915

Web : www.dsc.gc.ca

RAMQ 1-888-833-6962

RÉSAUT 1-800-363-6344

RRQ 1-800-463-5185

Retraite Québec 1-888-463-5533

Assistance médicaments 1-800-435-7999

Assistance voyage 1-800-465-2928 (Canada et U.S.A.)

1-514-286-8412 (Partout dans le monde)

Centre de ressources pour hommes Web : www.autonhommie.org

SOS-écoute pour hommes 1-418-648-6464

Aide Abus Aînés 1-888-489-2287

Décès 1-855-395-2520

No de convention : **41799025** No de client : **7291046**

**Retournez à : Monsieur Camil Boily
916, rue Harvey
Roberval, Qc
G8H 1V5**

Destinataire :