

No de convention : 41799025

No de client : 7291046

Retournez à : Madame Andrée Bouchard

882, rue Hébert

Desbiens, Qc

GOW 1NO



MAI 2015



SECTEUR LOUIS-HÉMON

LE JASEUR

Destinataire :



Dans ce numéro	
Le Jaseur, l'origine de son nom	3
Mot de la présidente	4
Rapport du comité de la condition des femmes	7
Assemblée générale	8
Areq toujours en action, à Roberval	10
Musclez vos méninges à Roberval	12
Le dîner des personnes âgées de Roberval	13
Le dîner des personnes âgées de Saint- Félicien	14
Le dîner des personnes âgées de Dolbeau-Mistassini	15
Donnez du plasma. Donnez la vie!	16
Loi 28 : impacts sur les services pharmaceutiques	17
Projet de loi 38 : l'AREQ en commission parlementaire	18
Bonne humeur, bon cœur!	19
Le bénévole (Espèce menacée, à protéger)	20
Rapport du comité sociopolitique	21
Pour une action sociopolitique non partisane	22
Le chocolat noir : un aliment aux mille et une vertus!	24
Recette pour vivre heureux	26

conseil sectoriel**Présidente**

Mme Andrée Bouchard
(581) 817-0103

1ère vice-présidente

Mme France Tremblay
(418) 679-0507

2ème vice-président

M. Réal Plourde
(418)-276-4890

Secrétaire

Mme Jacqueline Gauthier
(418) 276-4391

Trésorier

M. Camil Boily
(418) 275-2212

Conseiller

M. Sylvain Brassard
(418) 275-5737

Conseillère

Mme Lise Tremblay
(418) 679-0217

A.R.E.Q.	1-800-663-2408 Courriel : areq@csq.qc.net Web : www.areq.csq.qc.net
A.R.E.Q. régionale	Web : www.regionslsj.areq.qc.ca/
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 : www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines
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
CARRA	1-800-463-5533
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

Équipe de production: Eric Camier Marie Fillion Claudette Villeneuve

Recette pour vivre heureux

Santé :

- Bois beaucoup d'eau
- Prends un déjeuner de roi, un dîner de prince et un souper de mendiant.
- Vis avec les trois E :

Énergie, Enthousiasme, Empathie

- Lis plus de livres que tu en as lus en 2014.
- Assis-toi, en silence, au moins 10 minutes par jour.
- Dors durant 7 heures.
- Prends des marches quotidiennes de 10 à 30 minutes et en marchant, souris!

Personnalité :

- N'en fais pas trop. Connais tes limites.
- Rêve plus souvent éveillé.
- Souris et ris plus souvent.
- La vie est trop courte pour la gaspiller à détester qui que ce soit.
- Téléphone à tes amis(es) plus souvent.
- Passe du temps avec des gens plus âgés que 75 ans et plus jeunes que 6 ans.
- Essaie de faire sourire au moins 3 personnes quotidiennement.

C'est la sagesse d'un auteur inconnu!

Le Jaseur, l'origine de son nom

C'est en 1993 ou 1994 que les responsables du secteur cherchent un nom pour le journal sectoriel. Mme Marie-Ange Allard et Mme Colette Pâlin lancent un concours auprès des membres du secteur. C'est la suggestion de Mme Jeanne-Mance Côté qui est retenue : **Le Jaseur**.

Professeure en écologie, elle avait une admiration particulière pour cet oiseau qu'elle voyait nicher dans sa cour, sur la rue Renaud à Dolbeau. Cet oiseau, par ses sifflements, son ardeur à préparer son nid, sa facilité à vivre en groupe et sa beauté, attirait constamment son attention.

D'ailleurs, qui ne connaît pas ce bel oiseau?

Définitivement, ce fameux jaseur possède toutes les caractéristiques pour illustrer notre publication périodique. Il deviendra d'une certaine façon, l'emblème de notre journal à nous.

Jacqueline Gauthier

Le jaseur que vous pouvez admirer à la page de couverture est l'œuvre de Mme Nicole Thérien, artiste animalière de St-Félicien, qui l'a dessiné à notre demande et nous en a cédé les droits d'auteur. Nous pouvons donc l'utiliser légalement dans toutes nos publications.

Eric Camier

Mot de la Présidence

Bonjour à vous toutes et tous!

Je suis finalement passée à travers ma première année à la présidence...et si j'ai réussi, c'est grâce au support d'une équipe formidable. Remplacer Mme Céline Paradis, il fallait être audacieuse...Je dois ce matin lui dire un gros MERCI, pour l'aide qu'elle m'a apportée. Elle est toujours disponible pour me donner des éclaircissements à mes nombreux questionnements. Tout au cours de l'année, nous avons réalisé de belles choses...

- Trouver des bénévoles pour les différents comités : le comité sociopolitique avec M. J-R Laprise, la condition des femmes avec Mme Marie Fillion, la condition des hommes avec M. Régis Martel, la F.L.G avec Mme Rachel DeGrandMaison. Merci d'accepter de relever ces défis.
- Recruter un membre pour combler un poste manquant au conseil sectoriel pour le secteur Dolbeau-Mistassini-Normandin. Nous avons accueilli M. Réal Plourde...toute une acquisition! Il a pris le dossier de Héma-Québec pour recruter des bénévoles.
- Accueillir nos nouveaux retraités en septembre. Tâche agréable et d'après moi, ce sont des bénévoles en devenir pour l'AREQ. On leur laisse une année de repos pour qu'ils puissent vraiment goûter à leur retraite.
- Participer à la messe de la Souvenance et quelle messe! On m'en parle encore. Merci à celles et ceux qui l'ont organisée. C'est important de faire cette messe en dehors des trois centres principaux.

Comment choisir un bon chocolat?

1. Privilégiez le chocolat noir composé d'au moins 65 % à 70 % de cacao plutôt que le chocolat au lait qui est riche en sucre.
2. Choisissez un chocolat de qualité. Comment le reconnaître? Il a un aspect lisse et luisant et casse d'un coup sec sans s'émietter!
3. Choisissez un chocolat qui contient peu de matières grasses et de sucre.



Saviez-vous que?

La capacité antioxydante du cacao est :

- 4 à 5 fois plus élevée que celle du thé noir
- 2 à 3 fois plus élevée que celle du thé vert
- 2 fois plus élevée que celle du vin.

Le chocolat a une faible teneur en caféine?

Une barre de chocolat noir de 30 grammes contient seulement 19 mg de caféine comparativement à une tasse de café qui en contient 300 mg! Rappelez-vous : la modération a bien meilleur goût! On conseille de limiter sa consommation de chocolat à un maximum de 30 grammes par jour. Maintenant que vous connaissez les vertus de cette merveille qu'est le chocolat noir, régalez-vous de son goût raffiné et profitez pleinement de la satisfaction de faire quelque chose de bon pour votre esprit et pour votre corps!

Source : SSQ santé

Le chocolat noir : un aliment aux mille et une vertus!

Bonne nouvelle pour votre cœur et vos papilles! Selon de récentes études, consommer du chocolat noir en quantité raisonnable aurait de nombreux bienfaits sur la santé. Ce sont en fait les flavonoïdes contenus dans les fèves de cacao qui confèrent au chocolat ses nombreuses vertus.

Les flavonoïdes : de puissants antioxydants

Les flavonoïdes sont des molécules retrouvées principalement dans le cacao, mais aussi dans les agrumes, les oignons, les raisins, les pommes, les fruits rouges, les fines herbes et le poireau. Ils sont également présents dans plusieurs boissons comme le café, le thé, le vin et la bière. En plus de jouer un rôle clé dans la prévention de nombreuses maladies dégénératives liées au vieillissement, les flavonoïdes protègent contre les maladies cardiovasculaires et les cancers.

Le chocolat noir : aussi savoureux que bénéfique!

Pour protéger votre cœur...

Selon certaines études, les flavonoïdes contenues dans les fèves de cacao amélioreraient l'élasticité de la paroi des vaisseaux sanguins et du cœur, prévenant ainsi les maladies cardiovasculaires. Le cacao agirait à titre d'anticoagulant naturel pour notre corps et pourrait réduire le risque de formation de caillots dans les artères.

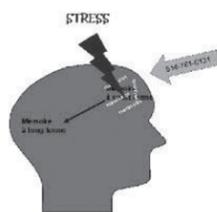


Pour prévenir l'hypertension et le diabète de type 2...

Le chocolat noir pourrait faire baisser la tension artérielle et aiderait à conserver une pression sanguine stable. Il pourrait même diminuer les chances d'apparition du diabète de type 2.

Pour vous armer contre la déprime et la fatigue...

Le chocolat aurait des effets sur l'humeur et sur le système nerveux. Grâce à la combinaison du sucre et du magnésium, manger du chocolat noir en fin de journée et en quantité raisonnable pourrait vous procurer une grande source d'énergie!



Pour diminuer votre stress...

Certaines données démontrent que la consommation quotidienne de quelques carrés de chocolat noir ferait baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress.

Encodage Pour faire le plein de minéraux...

Le chocolat noir apporterait une quantité intéressante de minéraux : magnésium, phosphore, potassium, fer et zinc, cuivre et vitamine B.



- Apprécier le travail de nos téléphonistes et je tiens personnellement à les remercier chaleureusement car, elles sont l'âme de notre organisation. Quel beau travail vous faites!
- Fêter nos bénévoles à chaque année pour leur magnifique travail. C'est notre façon de leur dire merci.
- Penser à nos aînés(es), en leur préparant une fête amicale, car ce sont eux et elles qui nous ont ouvert le chemin. Elles méritent amplement notre reconnaissance.

Personnellement, je ne peux passer sous silence le travail dynamique, créatif, ainsi que le sens de l'organisation des équipes de bénévoles qui travaillent pour organiser des activités intéressantes. Merci à vous!

- Merci à M. Éric Camier, le responsable de notre site Web et du journal Le Jaseur, vous avez remarqué les petits changements apportés à notre journal pour le rendre plus attrayant. Je tiens à remercier Mmes Claudette Villeneuve et Marie Filion pour l'aide qu'elles apportent à Éric.
- Merci à M. Réjean Boivin pour le livret des chants de Noël qu'il a confectionné, permettant d'amasser pour la F.L.G. la somme de 484\$.

Quelques réalisations de notre AREQ secteur 02.

- Élaborer le plan d'action sectoriel à partir du plan national adopté lors du dernier congrès en juin dernier.
- Offrir un projet AREQ en action, pour la section Roberval ayant pour thème : l'Informatique.

Sans oublier quelques autres actions bénévoles à notre actif.

J'ai débuté une chaîne internet qui me permet de vous faire parvenir des communiqués de presse de l'AREQ, l'Infolettre, le Focus...des informations pertinentes...

À ce sujet, les membres intéressés m'ont déjà donné leur adresse de courriel, lors des rencontres de Noël, dans chacune des sections.

Comme présidente, j'ai participé :

À des rencontres du Conseil régional de l'AREQ,;

À deux conseils nationaux : en octobre à Québec et en avril dernier à Victoriaville.

À 4 rencontres à Québec pour le comité national de la condition des femmes.

Et encore, et encore...

À vous toutes et tous, je vous dis MERCI du fond du cœur.

Pour réussir, il faut travailler en équipe...

N'oublions pas que nous sommes toutes et tous des bénévoles au cœur d'or.

Votre participation à nos activités, vos commentaires, vos encouragements constituent notre seul salaire.

Andrée Bouchard, présidente

Que pouvons-nous faire comme simple citoyen?

- D'abord, prendre sa place dans un groupe communautaire, une association, une organisation humanitaire, etc.
- Prendre le temps et les moyens pour s'informer et partager ses informations.
- Puis, prendre la parole et réaliser des actions démocratiques aux conséquences positives pour soi et pour les autres, visant à mettre fin à la domination d'un groupe ou d'une classe sur l'autre.

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 ici de partisanerie politique (**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.

Le comité d'action sociopolitique de l'AREQ entend vous proposer des actions simples et efficaces qui respectent cette approche et les principes défendus par notre association. Il entend également remplir le plus adéquatement possible le devoir d'information auprès de tous les membres.

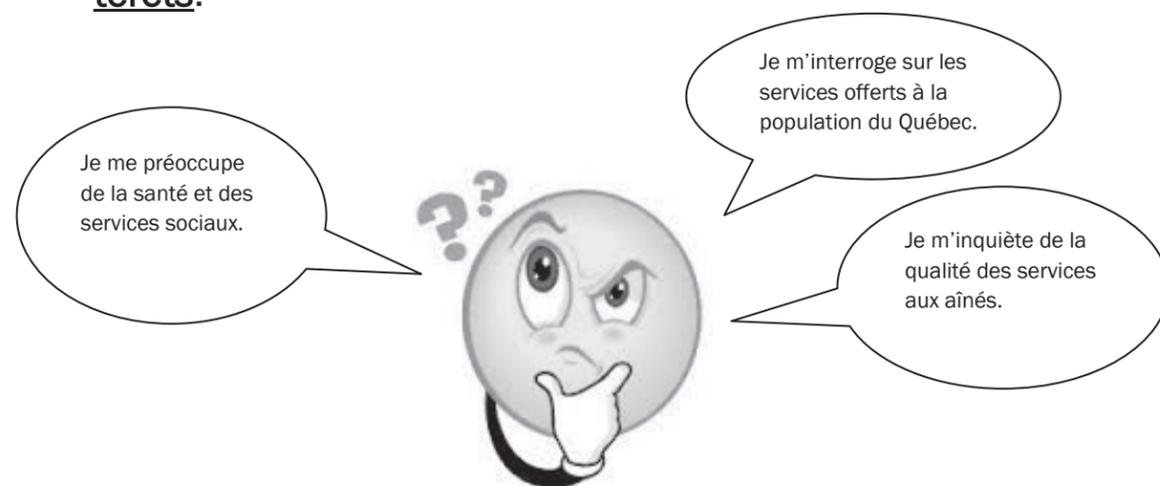
Pour une action sociopolitique non partisane

L'État, c'est la force publique qui nous appartient à toutes et à tous.

L'État a comme mission d'assurer une répartition équitable de la richesse et d'assurer la démocratie au sein de notre société, favorisant ainsi une **cohésion sociale** et un **mieux-être** de ses citoyennes et citoyens.

Mais l'État subit des influences et des pressions considérables qui ont un impact important sur ses décisions.

À titre d'exemple, les multinationales sont en mesure d'influencer non seulement le marché économique mondial mais aussi nos gouvernements fédéral, provincial et municipaux. Elles ont pu se construire un **vaste réseau de contacts très puissants** pour intervenir auprès de nos élus afin de faire valoir **leurs intérêts**.



Rapport du comité de la condition des femmes

Le comité de la condition des femmes a mis temps et énergie afin de présenter aux membres, le 8 octobre, une activité enrichissante qui avait pour titre «**Savoir reconnaître et trouver sa place comme grands-parents dans la nouvelle réalité de la famille**»

La conférencière invitée était Mme Gisèle Gobeil, psychologue.

Il y a eu des mises en situation par des sketches interprétés par des membres de l'AREQ.

Une activité fort appréciée qui a été organisée par Mme Gisèle Gauthier.

Le 6 décembre, lors des soupers des 3 sections, nous nous sommes remémoré la tragédie de la Polytechnique de 1989.

Ne jamais oublier que le sexisme et la violence faite aux femmes sont encore aujourd'hui de tristes réalités.

Nous avons, comme à chaque année, souligné la journée de la femme le 8 mars. Nous avons participé à la soirée organisée par le Centre de femmes «La source» à St-Félicien. Nous nous sommes regroupées pour échanger, célébrer, renforcer nos liens en toute solidarité.

En octobre 2015, nous prévoyons une conférence interactive donnée par Mme Marie-Gabrielle Tacka.

Le but : Apprendre à mieux se connaître à travers un regard «différent». Connaître la perception que peut avoir de nous, une immigrante.

Une rencontre régionale du comité de la condition des femmes a eu lieu en février 2015 et une autre est prévue pour mai 2015.

Voilà en résumé le travail du comité de la condition des femmes.

Marie Fillion

Assemblée générale

L'assemblée générale du 22 avril dernier, à St-Félicien, s'est avérée une belle réussite.

La présence de 72 membres de l'AREQ et l'accueil chaleureux du comité organisateur ont facilité la tenue de cette assemblée.

La présidente régionale de notre association, Mme Francine Tremblay complétait le conseil du secteur Louis-Hémon.



Les différents sujets de la rencontre ont été abordés attentivement. Le conférencier invité, M. Steeve Côté, de l'organisme APPUI, a séduit l'auditoire avec son dynamisme d'une efficacité incroyable. L'originalité de l'APPUI consiste à apporter du support aux personnes proches aidantes. Ce sujet a rejoint une bonne partie des membres présents.

Par la suite, un témoignage d'estime et reconnaissance a été rendu à Mme Céline Paradis. Cette dernière a occupé le poste de présidente de l'AREQ 02 pendant les six (6) dernières années et son travail a été fort remarquable. Ses amies de longue date, Mmes Lise Simard, France Guay et Claudette Villeneuve nous ont fait rire ou sourire en rappelant les petites «fantaisies» de Céline. Puis les membres du conseil directeur lui ont concocté un bel hommage en utilisant le langage universel des fleurs qui possèdent toutes un symbole particulier.



Rapport du comité sociopolitique

Cette année, le comité sociopolitique s'est réuni, à quatre reprises dans le but de préparer l'activité régionale, soit une conférence portant sur les impacts de la loi 10, particulièrement sur les services de santé au Québec. Les conférencières Mmes Ginette Plamondon de l'AREQ et Nathalie Savard de SSISNEQ-CSQ, ont présenté ce thème d'actualité, de façon fort éloquente.

Cette rencontre-conférence s'est tenue à Alma, mardi 24 mars 2015 et a réuni une centaine de personnes de la région Saguenay-Lac-St-Jean dont 10 membres de notre secteur. Lors de la rencontre d'évaluation, les commentaires furent très positifs de la part des participants.

L'an prochain, nous aurons d'autres projets intéressants à vous proposer et nous espérons votre participation dynamique. Merci.

Jean-Roch Laprise,

Responsable du comité sociopolitique



Célébration de mai.

Le 1^{er} mai, la **Fête internationale du Travail** est célébré presque universellement.

Le mois de mai est le mois du muguet, qui s'offre traditionnellement le 1^{er} mai. «C'est l'occasion d'offrir un petit brin de muguet à un être cher, la fine plante faisant office de porte-bonheur, (surtout si elle possède 13 clochettes)».

LE BÉNÉVOLE (ESPÈCE MENACÉE, À PROTÉGÉR)

Le bénévole (activus benevolus) est un mammifère que l'on rencontre surtout dans les associations où il peut se réunir avec des congénères : les bénévoles se rassemblent à un signe mystérieux appelé "convocation". On les rencontre aussi en petits groupes, dans divers endroits, quelquefois tard le soir, l'œil hagard, le cheveu en bataille, le teint blafard, discutant ferme de la meilleure façon d'animer une manifestation ou de faire des recettes supplémentaires pour boucler un budget. Le téléphone est un appareil qui est beaucoup utilisé par le bénévole et qui lui prend beaucoup de son temps, mais cet instrument lui permet de régler les petits problèmes qui se posent au jour le jour.

L'ennemi héréditaire du bénévole est le "yaqua" (nom populaire) dont les origines n'ont pu être à ce jour déterminées ; le "yaqua" est aussi un mammifère bipède mais il se caractérise surtout par un cerveau très petit qui ne lui permet de connaître que deux mots : "Y a qu'à" ; ce qui explique son nom.

Le "yaqua", bien abrité dans la cité anonyme, attend ; il attend le moment où le bénévole fera une erreur, un oubli, pour bondir et lancer son venin qui atteindra son adversaire et provoquera chez lui une maladie très grave, le "découragement". Les premiers symptômes de cette maladie implacable sont visibles très rapidement : absences de plus en plus fréquentes aux réunions, intérêt croissant pour son jardin, sourire attendri devant une canne à pêche et attrait de plus en plus vif qu'exercent sur le sujet atteint, un bon fauteuil et la télévision.

Les bénévoles, décimés par le découragement, risquent de disparaître et il n'est pas impossible que, dans quelques années, on rencontre cette espèce uniquement dans les zoos où, comme tous ces malheureux animaux enfermés, ils n'arriveront plus à se reproduire.

Les "yaqua" avec leurs petits cerveaux et leurs grandes langues viendront leur lancer des cacahuètes pour tromper leur ennemi, ils se rappelleront avec nostalgie du passé pas si lointain où le bénévole abondait et où on pouvait le traquer sans contrainte.

N.D.L.R. Toute ressemblance avec des personnes vivantes ou ayant vécu dans nos écoles ne serait évidemment que pure coïncidence.

Texte trouvé dans un bulletin municipal alsacien... et largement diffusé depuis un

Après cette cérémonie, un excellent repas clôturait la rencontre.



Un merci spécial à Mme Andrée Bélanger, responsable sectorielle du comité environnement qui a préparé des fioles de graines de fleurs sauvages, pour tous les membres présents. Ce geste original a été fort apprécié, particulièrement le 22 avril, puisque que c'était «le jour de la terre».

Je tiens à remercier celles et ceux qui ont participé à cette rencontre annuelle. Votre présence est importante pour notre organisation.

Andrée Bouchard



Vive le printemps!

Le temps a laissé son manteau
De vent, de froidure et de pluie,
Et s'est vêtu de broderie,
De soleil luisant, clair et beau.
Les oiseaux échangent leurs chants.
Force est de constater combien
La luminosité grandissante est importante
Pour le moral.
(Auteur inconnu)

AREQ toujours en action » à Roberval Des participants très satisfaits.

Le cours "Informatique" présenté par l'AREQ, à Roberval, fut grandement apprécié. Le groupe formé de quelques personnes (7) a su tirer avantage du petit nombre.

En effet, chaque participant(e), avec son bagage personnel en informatique et différent de tous les autres, pouvait fonctionner à son rythme. Les informations et les explications du professeur pouvaient servir à tous les autres membres du groupe.

Il n'y avait aucune compétition, ni aucune remarque négative ou désagréable. La motivation a été soutenue pendant tout l'exercice et le désir d'en apprendre davantage s'est manifesté jusqu'à la fin.

L'atmosphère était agréable, le professeur, très compétent et compréhensif, répondait à toutes les questions personnelles ou collectives.

En conclusion, les participants sont très satisfaits des connaissances acquises pendant ces vingt-cinq heures d'application informatique et souhaitent que d'autres groupes puissent en profiter. Et pourquoi pas une deuxième session? Un gros merci!

Lise Simard

Commentaires des participants:

Nous avons profité de l'initiative de l'AREQ-Roberval qui nous a fourni l'opportunité de perfectionner nos connaissances en informatique. Merci à tous ceux qui ont participé à ce beau projet.

Jo Anctil

Personnellement, j'ai pu constater à quel point Michel Néron s'y connaît dans le domaine de l'informatique. N'ayant pas d'ordinateur, après les périodes de théorie, j'en profitais pour jouer à la patience (Solitaire); ce que j'adore. En résumé, j'ai beaucoup aimé mes cours et je les recommande à ceux et celles qui désirent "parfaire" leurs habiletés en informatique. Merci beaucoup!

Ginette Laroche.

Je remercie M. Néron pour son dévouement et particulièrement les dirigeants de l'AREQ. qui ont permis cette formation en informatique.

Lina Dumais

Quelle belle initiative! Intéressante, captivante dans une ambiance chaleureuse et détendue, voilà comment s'est déroulé mon cours d'ordinateur. J'avais beaucoup d'interrogations, d'inquiétudes, de façons de fonctionner qui demandaient d'être corrigées. Merci, merci beaucoup.

Lorraine Cyr

Bonne humeur, bon cœur!

Le cœur : organe essentiel à la survie qui permet de respirer, de marcher, de courir et bien sûr, d'aimer.

Symbole international de l'amour, cet organe vital joue un rôle primordial dans votre vie puisqu'il a un impact direct sur votre santé.

Malheureusement, à toutes les sept minutes, une personne succombe à une maladie du cœur ou à un AVC au Canada.

Bien entendu, certains facteurs de risque ne peuvent pas être contrôlés comme l'âge, le sexe, les antécédents familiaux et l'origine ethnique. Par contre, d'autres facteurs, comme les bonnes habitudes de vie et l'attitude générale peuvent contribuer à garder votre cœur en santé!

Votre bonne humeur est contagieuse : répandez-là!

Saviez-vous que vous pouvez améliorer votre état de santé simplement par la bonne humeur? Une récente étude démontre d'ailleurs que les personnes ayant une attitude négative voient leur risque de crise cardiaque ou d'angine augmenter de 22 % par rapport à celles qui gardent une attitude positive. Le rire, tout aussi bénéfique que l'aérobic, peut être très efficace pour la santé de vos artères. Alors allez-y, souriez! Vous le constaterez, vous contaminerez positivement les personnes dans votre entourage! Également, plusieurs principes de base sont essentiels pour conserver une bonne santé cardiovasculaire. Ces recommandations sont très simples et peuvent protéger votre cœur.

Voici quelques trucs à apprendre par cœur!

- Bougez! Prenez un moment pour vous faire plaisir en vous accordant quelques minutes par jour. Marchez à l'extérieur. Pratiquez votre sport préféré. Faire du ménage peut même être un bon exercice pour votre cœur!

- Favorisez des aliments sains! Accordez une place de choix aux fruits et légumes. Mettez sur les aliments qui ne sont pas transformés et faites place à l'originalité! Un verre de vin rouge par jour peut même être bénéfique pour votre santé cardiovasculaire!

- Dites non à la nicotine! C'est un fait très connu; le tabagisme entraîne non seulement de graves conséquences sur la santé cardiovasculaire mais aussi, sur toute la santé en général.

- Souriez! Gardez une attitude positive face à la vie. Riez aux éclats. Redécouvrez vos coups de cœur musicaux qui sauront vous donner le sourire aux lèvres!

Source : SSQ assurances





Projet de loi 38 : l'AREQ en commission parlementaire

La Commission des finances publiques de l'Assemblée nationale tiendra des consultations publiques entourant le projet de loi 38, *Loi visant à permettre la réalisation d'infrastructures par la Caisse de dépôt et placement du Québec*.

Ces consultations s'échelonneront sur cinq jours, soit les 6, 12, 13, 14 et 19 mai. Au total, une vingtaine de groupes ont reçu une invitation à présenter un mémoire. L'AREQ sera entendue devant la commission, le 14 mai à 15 h. Le président de l'AREQ sera accompagné du premier vice-président et responsable du dossier de la retraite ainsi que du conseiller en communication.

L'intervention de l'AREQ sera diffusée en direct sur le site Internet de l'Assemblée nationale (www.assnat.qc.ca). Son mémoire sera disponible le jour même sur la page de la Commission des finances publiques.

Notons également que l'AREQ effectuera une sortie publique préalablement à la présentation de son mémoire. Les détails seront communiqués sur le site Internet de l'Association.

CDPQ Infra

Rappelons que le projet de loi 38 vise à permettre à la Caisse de dépôt, non seulement d'investir dans des projets d'infrastructures publiques, mais également de les réaliser puis de les exploiter. Pour ce faire, la Caisse créera la filiale CDPQ Infra.

Lors de l'annonce faite conjointement par le gouvernement et la Caisse de dépôt, le 13 janvier, l'AREQ avait exprimé certaines inquiétudes et réclamé d'être entendue en commission parlementaire.

Source: Le Focus de mai 2015



C'est avec une grande satisfaction que j'ai suivi un cours d'initiation à l'informatique donné par Michel Néron. Je considère que la composition du groupe était parfaite puisque le nombre de participants permettait une interaction entre le professeur et ses élèves. Chaque participant possédait une connaissance différente de l'informatique et l'enseignement était adapté en conséquence. Nous y avons vu plusieurs notions de base et avons été en mesure de les mettre en pratique séance tenante.

Une belle initiative de notre association des retraités de l'enseignement.

Maurice Ménard

J'ai beaucoup apprécié mes cours d'informatique organisés par l'AREQ. J'avais déjà des connaissances mais cela m'a permis de les améliorer et d'acquérir de nouvelles compétences. L'ambiance était agréable et étant donné le petit nombre de participants, nous avons pu bénéficier pleinement de l'aide du professeur. Il était très compétent, compréhensif, attentif à nos besoins et savait répondre à toutes nos questions.

Un grand merci pour ce perfectionnement! Nicole De Grand Maison

J'ai bien aimé ce cours en informatique. Il m'a permis d'augmenter ma confiance, de me sécuriser face à certains problèmes à résoudre. Merci Michel pour ta patience, ta grande disponibilité et toutes ces connaissances transmises.

Un gros merci à l'AREQ de nous avoir donné la possibilité de pouvoir suivre un tel cours.

Lise Simard

Donner une formation à un groupe de 7 personnes intéressées à apprendre, que de plaisir. Utiliser ses appareils (ordi, disque externe, clé USB, appareil photo, carte mémoire), ses dossiers, ses données, son courriel et son Facebook pour apprendre le fonctionnement de base de win 7 et win 8, voilà le secret de la réussite. Travailler avec tous ses outils pour organiser la gestion de son disque (dossiers et sous-dossiers) et la façon de retrouver les informations (texte de word, message de son courriel, photos, document PDF, fichier compressé et autres) que l'on y a sauvegardées.

Dix rencontres intéressantes, des questions, il y en a et les réponses fusent de partout. La participation proactive de tous est indispensable au bon déroulement d'une formation.

Merci à Ginette, Lina, Nicole, Lorraine, Lise, Jo et Maurice de votre participation.

Michel Néron

Musclez vos méninges” : offert à Roberval

«Musclez vos méninges» est un ensemble d’ateliers sur la gymnastique intellectuelle. Il s’adresse à des personnes (hommes et femmes) de plus de 60 ans et ces ateliers sont devenus de plus en plus populaires dans les MRC du secteur.

Pourquoi promouvoir la vitalité intellectuelle?

La mémoire et les autres facultés intellectuelles sont essentielles pour maintenir l’autonomie et la qualité de vie des aînés (es).

Pour garder sa mémoire en forme, il est conseillé de pratiquer des loisirs stimulants, de rester engagé (e) socialement, d’avoir de bonnes habitudes de vie et de faire de la gymnastique intellectuelle.

Pour ce faire, l’AREQ 02 E , **section Roberval**, offre à ses membres et ce, tout à fait **gratuitement**, des ateliers axés sur la mémoire et toutes autres capacités intellectuelles.

Des ateliers qui se transmettent par des exercices faciles et adaptés aux besoins des participants (es). : Jeux de mots, de nombres, des énigmes, des anagrammes, jeux de différentes connaissances, vrai ou faux, de la théorie pratique et fonctionnelle au quotidien, des conférences, des discussions, des trucs et des conseils.

Tout ça dans le but de garder une attitude positive, favoriser un sentiment de contrôle, développer le sens logique et sa mémoire, éveiller sa créativité dans les recherches de solutions , briser l’isolement et créer un réseau social.

Endroit :	Probablement dans les locaux de l’Envol (boul. St-Joseph)
Début :	Fin septembre 2015
Fin :	Mi-mai 2016
Durée :	Une heure trente minutes, une fois/semaine en avant-midi
Nombre :	Minimum de quinze (15) personnes Maximum de vingt (20) personnes
Note :	Arrêt de trois (3) semaines pendant la période des fêtes et une (1) semaine pendant la relâche.

Premiers arrivés, premiers servis.

Pour vous inscrire ou si vous avez des questions, me contacter.

Sylvain Brassard 275-5737
brassard.sylvain@gmail.com

Loi 28 : impacts sur les services pharmaceutiques

Le 20 avril 2015, le gouvernement du Québec a adopté, sous bâillon, le projet de loi 28 intitulé *Loi concernant principalement la mise en œuvre de certaines dispositions du discours sur le budget du 4 juin 2014 et visant le retour à l’équilibre budgétaire en 2015-2016*¹.

Dispositions relatives aux services pharmaceutiques

Plusieurs dispositions du projet de loi 28 concernent spécifiquement divers services pharmaceutiques.

La Loi 28 fera en sorte que les pharmaciens pourront offrir les trois services suivants : la prescription d’un médicament si aucun diagnostic n’est requis, la prescription pour des maladies mineures et les ajustements d’ordonnances.

Toutefois, certains services actuellement offerts par les pharmaciens et financés par la Régie de l’assurance-maladie du Québec (RAMQ) ne seront dorénavant plus complètement ou partiellement assurés. Il s’agit des services chroniques de moins de sept jours, des médicaments à volume élevé de renouvellement d’ordonnances et de la préparation de piluliers.

Des impacts difficiles à évaluer

À ce moment-ci, les impacts de la mise en œuvre de ces nouvelles dispositions peuvent difficilement être évalués de manière précise.

Néanmoins, il apparaît justifié de supposer que certaines de ces nouvelles mesures risquent de réduire l’accès à certains médicaments. Les modifications relatives au financement de la préparation des piluliers pourraient comporter des risques réels pour les personnes âgées qui sont nombreuses à utiliser ce service. Dans l’éventualité où les pharmaciens compenseraient la baisse des honoraires versés par la RAMQ pour ce service en ne l’offrant plus ou en imposant des frais aux clients, plusieurs personnes âgées pourraient éprouver de réelles conséquences sur leur état de santé. Il s’agit là d’une éventualité des plus préoccupantes à l’égard de laquelle l’AREQ demeurera vigilante.

¹ GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2014), *Loi concernant principalement la mise en œuvre de certaines dispositions du discours sur le budget du 4 juin 2014 et visant le retour à l’équilibre budgétaire en 2015-2016*, Première session, 41e législature.

Donnez du plasma. Donnez la vie!

Nouveau à Saguenay : dès l'été 2015, Héma-Québec vous invite à découvrir Plasmavie, le Salon des donneurs de plasma dédié à la collecte de plasma, un composant du sang pour lequel la demande est en forte croissance. Ce type de centre, basé sur le confort et la qualité de l'accueil, vous permettra de faire un don de plasma, sur rendez-vous, en toute sécurité.

Le plasma est la partie liquide du sang dans laquelle baignent les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes. Le fractionnement du plasma permet d'isoler certaines protéines qui serviront ensuite de médicaments indispensables à la santé de certains malades, en particulier :

- des patients traités en neurologie;
- des personnes atteintes de leucémie;
- des grands brûlés;
- des personnes souffrant de déficit immunitaire.

Le plasma contiendrait près de 300 protéines différentes. La table est mise pour la recherche, les possibilités de découvertes sont énormes.

L'objectif de 3000 donneurs pour rentabiliser le programme Plasmavie est grand. À l'heure actuelle, seulement 14,5% des besoins sont comblés par des donneurs québécois et Héma-Québec souhaite faire grimper ce pourcentage à 30% d'ici 2020.

Les donneurs dont le groupe sanguin est A+, B+, AB+ ou O+ (85%) et qui souhaitent donner plus souvent sont particulièrement recherchés.

Pour Héma-Québec, éviter que les dons de plasma affectent les dons de sang est un bon défi. Le soutien des membres et amis de l'AREQ est donc grandement sollicité!

Pour plus d'information ou pour une inscription au programme de don de plasma vous pouvez rejoindre

Sylvain Brassard 418-275-5737

Lise Tremblay 418-679-0217

Réal Plourde 418-276-4890

Quelle agréable journée!

Préparer le dîner des aînés (es), rien de plus agréable. Je vous invite à cette fête, version papier.

Eh oui!! C'est un plaisir raffiné. C'est un plaisir simple, simple mais raffiné. C'est un plaisir qui fait plaisir, qui nous fait grand plaisir. Une tâche relativement simple à remplir pour le responsable de section et son « comité d'accueil ».

Le 13 mai dernier, ce fut la journée des aînés(es), membres de l'AREQ, section Roberval, à l'hôtel Château Roberval, dans la salle à manger, section VIP.

Treize (13) sages personnes ont accepté cette invitation et sont venues fraterniser avec d'autres anciens collègues de l'éducation.

Dès leur arrivée, toutes ces belles personnes ont les yeux brillants et sont tout sourire. Plusieurs d'entre elles connaissent déjà la chanson, et c'est tant mieux. Elles sont toujours émerveillées par l'attention spéciale que nous leur portons. Elles le méritent grandement. La grande majorité d'entre elles sont maintenant tellement discrètes, raison de santé ou toutes autres raisons.

Après un excellent dîner, de petites attentions, très appréciées des invités (es), font aussi partie de cette fête: chocolats, crayon et une fleur pour chacun (e). Sans oublier la finale: quelques chansons interprétées par notre trésorier Camil Boily. Chansons qui ont ravivé de beaux souvenirs. On connaît les paroles et on chante tous en chœur.

Pour le souvenir, la photo de groupe.

L'au revoir est accompagné de remerciements et de reconnaissance qui fusent de toutes parts. Alors, on se revoit l'an prochain????

Que du plaisir! Un jour, ce sera ton tour et tu seras invité(e)!! Pas besoin de prendre de billets.

Quelle agréable journée!

Sylvain Brassard, responsable section Roberval



Le dîner des personnes âgées de Saint- Félicien *Quel beau moment!*

Mardi le 5 mai à l'Hôtel du Jardin, nous avons eu le grand plaisir de partager un repas avec nos personnes âgées . Des sourires et des paroles chaleureuses n'ont pas manqué . Chacune et chacun , heureux de se rencontrer, ont jaser et partagé des souvenirs et leur vécu d'aujourd'hui..

Après le repas, nous avons eu la chance d'assister à un spectacle offert gracieusement par la chorale du Bel Âge de Saint- Félicien sous la responsabilité de Mme Lise Lessard, membre de l'AREQ. Ce fut un moment de douceur et de soleil pour nous. Avec plein de générosité , une trentaine de personnes nous ont présenté des chansons que nous connaissions bien et qui réchauffaient notre cœur . Un très grand merci à toutes ces belles personnes qui ont contribué à embellir notre rencontre et un merci particulier à Lise pour avoir eu l'idée de nous offrir sa chorale, si chère à son cœur .

Merci à vous, chers aînés pour avoir accepté notre invitation . Nous sommes repartis plus riches et plus joyeux . Merci à notre présidente Andrée d'avoir accepté notre invitation. C'est toujours avec plaisir que nous l'accueillons chez nous .



France Tremblay et Lise Tremblay



Rencontre annuelle des aînés(es) à l'Auberge La Diligence le 28 mai.

Chaque année, l'AREQ 02 Louis-Hémon tient à témoigner sa reconnaissance envers ses aînés. Pour la section Dolbeau-Mistassini-Normandin, un dîner leur sera offert à l'Auberge La Diligence le 28 mai. Il faut souligner que l'événement revêt un cachet bien spécial cette année : pas moins de 9 nouvelles adhésions portant maintenant à 24 le nombre de retraitées pouvant se glorifier d'avoir atteint l'équivalent des "noces de chêne".

C'est avec admiration et plaisir que nous côtoierons ces chênes à longue durée de vie. Obtiendrons-nous le secret de leur longévité ou la recette de leur vivacité?

Voilà un dîner qui promet bien des anecdotes sur la carrière de ces enseignantes... Ce voyage dans le temps risque bien de nous ramener à l'essentiel.

Merci à ces valeureuses dames qui ont donné sans compter, frôlant quelquefois l'abnégation. Au plaisir de vous rencontrer le 28 mai...

Jacqueline et Réal
au nom du comité organisateur

Proverbes

(souvent contradictoires car ils ont des origines régionales différentes)

- «En avril, ne te découvre pas d'un fil; en mai, fais ce qui te plaît; en juin, tu te vêtiras d'un rien.»
- «Pendant le mois de mai; couvre-toi plus que jamais.»
- «Au mois de mai; manteau jeté.»
- «Mai froid n'enrichit.»
- «Mai pluvieux, laboureur joyeux.»
- «Mai pluvieux marie le laboureur et sa fille.»
- «Femme de mai plaît toujours.»
- «Mariages de mai ne fleurissent jamais.»

Source : site www.very-utile.com