



DANS CE NUMÉRO :

LE JASEUR

MOT DE LA PRÉSIDENTE	1
FÉLICITATIONS AU FRÈRE JACQUES GUAY	2
THÈME DU PROCHAIN CONGRÈS	3
MÉMOIRE SUR L'ASSURANCE AUTONOMIE	4
RÉSEAU HOMMES QUÉBEC.	6
CONFÉRENCE DE M. YVON RIEN-DEAU	8
SOS ABUS	10
LES PERSONNES RETRAITÉES LES MIEUXNANTIES?	11
INDICE DE RISQUE DE DIABÈTE?	11
FONDATION LAURE GAUDREAU	12
PLAISIR PERSONNE AÎNÉE	13
RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ 2014	14
CRÉDIT D'IMPÔT POUR LE MAINTIEN À DOMICILE	16
LE PROGRAMME LIRE ET FAIRE LIRE	17
L'AUBERGE DE L'AMITIÉ DE RO-BERVAL	18
MALADIES DU CŒUR ET AVC	20
SITE WEB ET PAGE FACEBOOK	23

Mot de la présidente

Janvier 2014

Bonjour,

Un ange blanc, sur un flocon de neige, est venu se poser à ma fenêtre, pour m'annoncer d'une voix très douce, le début des festivités, Et cela, en m'apportant de tendres souvenirs, des odeurs de sapin, de tourtière et bien d'autres encore.

Noël, c'est donner un peu de douceur, offrir un peu de bonheur, tendre les bras et manifester sa tendresse. La magie du temps des Fêtes est dans nos cœurs. Laissons-lui une place de choix. Souvent, dans notre grande générosité, nous nous oublions nous-mêmes.

Alors, en 2014, tout spécialement, je vous souhaite de garder un peu de temps pour vous, accordez-vous un moment de repos, une petite douceur, prenez soin de vous.

En mon nom personnel et au nom de tous les membres du conseil sectoriel, je vous souhaite une année remplie de bonheur, d'abondance, de santé et de paix.

Merci

Céline Paradis, présidente

Félicitations au frère Jacques Guay

pour son implication bénévole

Le 9 juin 2013, la médaille du Lieutenant-gouverneur pour les aînés, soit la médaille d'argent lui était remise.

Cette médaille se veut un moyen pour honorer une personne dévouée et bénévole.

Le frère Jacques Guay s'est impliqué dans différentes associations comme bénévole depuis près de 50 ans: Les Jeunesses musicales, la Chorale l'Écho des Chutes, l'Harmonie Jean-Dolbeau, le Club des cadets, la Soupe populaire. Il a été ambassadeur de la Véloroute des Bleuets. Il est aussi toujours très actif dans le comité liturgique de préparation au baptême et à la pastorale locale.

Frère Guay, en donnant généreusement temps et énergie, discrètement vous avez fait du bien dans votre milieu. Vous avez contribué à la mise sur pied d'organisations qui durent toujours à Dolbeau-Mistassini, vous pouvez en être fier. Alors juste pour vous voici un souhait :

Puissiez-vous recevoir autant que vous avez donné.

Nous lui rendrons hommage lors de l'assemblée générale sectorielle du 23 avril 2014 à Roberval.

Jacqueline Gauthier

L'AREQ dévoile le thème de son prochain congrès et l'imagerie qui y est associée

Le thème

Du 2 au 5 juin, le Congrès 2014 de l'AREQ va accueillir plus de 600 personnes déléguées. Le thème de ce 45e congrès est ***D'hier à demain, l'AREQ toujours en action!*** Ce thème traduit l'enracinement de l'Association, mais aussi son ancrage dans la modernité.

La symbolique de l'imagerie

L'imagerie proposée est celle d'une association en action et en mouvement. Les dix papillons représentent les dix régions de l'AREQ. Chacune a sa propre couleur. Le coin-coin, soit la base, expose la source à partir de laquelle les régions prennent leur envol. L'imagerie renvoie également à différentes qualités abstraites, notamment la souplesse, l'ouverture, la force du groupe, l'unité et la solidarité.



L'AREQ dépose son mémoire sur l'assurance autonomie

L'AREQ a accueilli favorablement le livre blanc sur l'assurance autonomie. Elle a été invitée à présenter son **mémoire** en commission parlementaire. L'AREQ y a formulé huit recommandations dans lesquelles elle incite le gouvernement à user de prudence quant à la mise en œuvre de l'assurance autonomie, puisqu'il s'agit d'un virage majeur dans la façon de dispenser les soins à domicile aux personnes en perte d'autonomie.

1. Combattre le mythe associant la hausse des coûts de santé au vieillissement de la population.
2. Poser les gestes nécessaires pour s'attaquer aux causes réelles de la hausse des coûts de santé, et ce, dans les meilleurs délais.
3. S'assurer que le personnel qui offre les services de soutien aux activités de vie quotidienne est qualifié, formé, stable, intégré dans une équipe multidisciplinaire et qu'aucune contribution ne soit exigée des usagers.
4. S'assurer que la contribution financière que la personne en perte d'autonomie verse pour obtenir des services de soutien aux activités de vie domestiques est modulée selon son revenu et qu'aucune contribution n'est requise pour les personnes qui reçoivent en partie ou en totalité le supplément de revenu garanti.
5. Revoir les critères d'admissibilité à l'assurance autonomie pour y inclure explicitement les personnes proches aidantes et assurer l'élaboration d'un plan de soutien spécifique aux personnes proches aidantes afin que celles-ci puissent avoir accès à toute la panoplie de services requis.

6. S'assurer que les places actuellement disponibles dans les CHSLD sont maintenues et que, au besoin, de nouvelles places à coût abordable sont développées afin d'offrir un réel choix de milieu de vie aux personnes en perte d'autonomie.
7. Déterminer et mettre en place les mécanismes requis pour que les sommes destinées aux soins et aux services à domicile soient protégées et réellement utilisées à cette fin.
8. Financer la hausse des crédits requis pour les soins et les services à domicile par la fiscalité à l'instar des autres soins de santé.

Rendez-vous dans le **site Internet de l'Assemblée nationale** pour entendre le président, le 2e vice-président et la conseillère au dossier présenter le mémoire de l'AREQ. Quelques minutes sont nécessaires pour télécharger le fichier.

Vous souhaitez connaître ce qui se fait ailleurs en Europe en cette matière, lisez l'article paru dans **La Presse**, le 17 novembre dernier.



Pour vous permettre de parler entre hommes sans être jugé : **Réseau Hommes Québec.**

Par Sylvain Brassard, pour la Condition des Hommes.

Fondé en 1992 par Guy Corneau et une vingtaine de compagnons, Réseau Hommes Québec a pour objectifs de :

- *Réunir sous forme de réseau les hommes du Québec dans l'exploration de leur identité*
- *Favoriser l'émergence d'une véritable conscience masculine, individuelle et sociale*
- *Offrir à des individus en démarche intérieure un environnement propice à leur évolution*
- *Favoriser l'apprentissage de moyens d'expression pour rompre le silence qui entoure la vie affective des hommes*
- *Devenir un lien de cohésion sociale et d'entraide mutuelle pour briser l'isolement masculin*
- *Proposer une remise en question des modèles masculins traditionnels et revaloriser l'image des hommes*
- *Promouvoir l'égalité entre les hommes et les femmes.*

En consultant le site de Réseau Hommes Québec au : www.rhquebec.org,

Vous trouverez les réponses aux questions suivantes :

- Est-ce que c'est pour moi?*
- C'est pour quels hommes?*
- Ai-je besoin de ça moi? Non*
- Les bienfaits*
- Le pourquoi.....Et plus encore.*



Le Réseau Hommes Québec existe au Saguenay-Lac St-Jean. Lors de la Journée Internationale des Hommes, le 19 novembre dernier, une activité a été organisée au CLSC Des Prés-Bleus de St-Félicien. Le documentaire « Homme d'aujourd'hui » fut présenté et suivi d'une période de discussion avec madame Louise Deschatelet.

Dans le même ordre d'idées, lors du déjeuner mensuel de l'AREQ de la section Roberval, monsieur Raymond Roy, intervenant au Cran D'Arrêt et Centre de Prévention du Suicide, nous a entretenus sur la détresse masculine.

Dans différentes régions du Québec, se sont également tenues des activités pour souligner cette journée. Mais celle-ci gagne davantage à être connue par des activités simples ou extraordinaires afin d'avoir encore une plus grande visibilité dans les années futures.

En terminant, je m'en voudrais de ne pas vous suggérer la lecture d'un article paru dans La Presse du 26 novembre 2013 : Portraits d'hommes, de Lysiane Gagnon. Les droits d'auteur m'empêchent de le publier. Pour le retrouver facilement, sur un moteur de recherche, vous n'avez qu'à taper : *portraits d'hommes Lysiane Gagnon*. Vous ne serez pas déçus (es).

Dans cet article, Lysiane Gagnon nous parle des deux héros, Gilbert Sicotte et Gabriel Arcand, des films ***Le Vendeur*** et ***Le démantèlement*** de Sébastien Pilote.

À vous de les découvrir.

Bonne lecture!

Références : www.rhquebec.org

www.lapresse.ca

Conférence de M. Yvon Riendeau

Cette conférence a été donnée à Alma, le 24 octobre 2013. Elle a été organisée conjointement par les comités de la condition des femmes et la condition des hommes. Environ 235 personnes y ont assisté. Ce qui a réjoui le comité organisateur.

M. Riendeau a su captiver son auditoire par sa façon unique de nous communiquer sa science, son vécu et sa grande ouverture d'esprit, face aux personnes vieillissantes.

Les principaux points abordés lors de cette présentation :

1. La bienveillance.
2. La maltraitance : Prévention- Dépistage- intervention

La bienveillance

Chercher le bonheur et la paix intérieure et spirituelle

Tenter de conserver son autonomie physique, mentale et sociale... relationnelle

Prévenir des problèmes de santé physique, organique et mentale

Adopter ou maintenir de saines habitudes alimentaires

Faire de l'exercice au quotidien

Cultiver des amitiés saines

Gérer le stress du quotidien

Éviter la détresse émotionnelle

Porter les bonnes lunettes de la vie..pour mordre dans la vie

Éviter la solitude et l'isolement.

Se rappeler la beauté des choses d'hier, d'aujourd'hui et de demain .

La maltraitance

*Le dépistage se fait dans notre environnement d'abord : famille, parenté, voisins ... et il faut dénoncer les abus de toutes sortes.
Consultez la Trousse SOS Abus de la page suivante.*

Nous avons eu des commentaires positifs et toute l'assemblée fut enchantée par les propos de ce conférencier.

Pour terminer, tout ce qu'on a vécu à travers nos âges, nous a servis à devenir ce que l'on est.. C'est pourquoi, je reprends les paroles de le Carl Rogers,(psychologue renommé) et que M. Riendeau nous a laissées :

« NOUS SOMMES LA SOMME DE NOS EXPÉRIENCES. »

Gisèle Gauthier,
responsable de secteur
Comité de la condition des femmes

Voici les ressources du réseautage local-régional

Maltraitance TROUSSE SOS ABUS

- Recours et protection concernés :
- **Ligne Info-abus 1-888-489-2287**
- **Tel-AÎNÉS (514) 353-2463**
- FADOQ : 1-800-828-3344
- Aide juridique à la personne admissible
- Régie du logement
- Commission des droits de la personne et de la jeunesse (CDPDJ) 1-800-361-6477
- Directeur des poursuites criminelles...
- CAVAC : 1-866-532-2822
- Office de la protection du consommateur
- Office des professions, Barreau du Québec.
- Curateur public : 1-800-363-9020
- Policiers, sécurité publique, Banque, Caisse, Chambre des notaires
- Protecteur du citoyen : 1-877-658-2625
- Commissaire régional aux plaintes et à la qualité des services du CSSS...CLSC

BIENTÔT AU QUÉBEC

- Programme national de santé public (abus)
- Soutien \$\$\$ aux proches aidants
- Plus grande visibilité des commissaires aux plaintes
- Programme de soutien aux organismes communautaires
- Revoir les sanctions pour fraude/exploitation
- Min. Justice

Qui a dit que les personnes retraitées étaient les mieux nanties de la société?

On apprend, dans un article publié dans [Le Devoir](#), « que les ménages canadiens étaient toujours plus endettés à la fin de septembre, une réalité qui frappe davantage encore dans le segment des 65 ans et plus ». On y révèle également que, « depuis la crise de 2008, l'endettement dans ce groupe augmente au rythme annuel moyen frôlant les 9 %. C'est dans ce segment que la dette moyenne affiche la plus forte croissance, et ce, année après année ». Le discours ambiant selon lequel les personnes retraitées vivraient une retraite dorée serait-il en train de devenir obsolète?

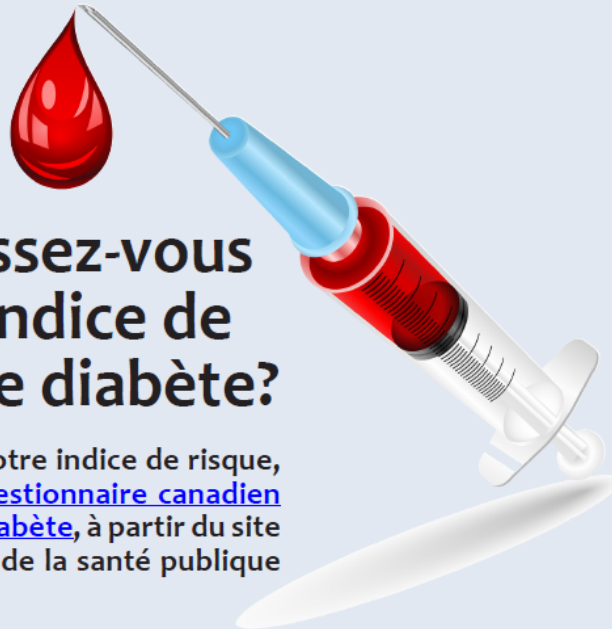
Autre article à lire à ce sujet.

[La pauvreté augmente chez les aînés, selon l'OCDE](#)



Connaissez-vous votre indice de risque de diabète?

Pour connaître votre indice de risque, remplissez le [Questionnaire canadien sur le risque de diabète](#), à partir du site Web de l'Agence de la santé publique du Canada.



Une façon de soutenir la Fondation Laure Gaudreault

La FLG nous appartient. Elle vient en aide à certains de nos membres qui vivent des difficultés particulières. L'argent recueilli dans la région revient dans la région. Dans notre secteur, nous sommes 260 à avoir adhéré à la Fondation en versant le montant de 10\$. Un grand merci à toutes ces personnes.

Mais nous sommes plus de 600 membres de l'AREQ dans Louis-Hémon; c'est donc dire qu'il y a encore beaucoup à faire pour que chaque membre de l'AREQ soit aussi membre de la FLG.

Mais il n'est jamais trop tard. Si vous voulez devenir membre ou si vous désirez savoir si vous êtes déjà membre de la FLG, communiquez avec moi au 418-275-3908. Je me ferai un plaisir de vous informer et/ou de vous faire parvenir un petit formulaire d'adhésion à remplir. Je remettrai aussi des formulaires aux responsables de chacune des sections. Vous pourrez donc à n'importe quelle rencontre poser le geste d'adhérer à la FLG.

J'espère vous ajouter à notre liste très bientôt!

Marthe Simard, responsable de la FLG

Secteur 02 E Louis-Hémon

418-275-3908

marthe.simard@sympatici.ca



FONDATION LAURE-GAUDREAU
100—320, St-Joseph Est
Québec G1K 9E7
418-525-0611 ou 1-800-663-2408

Le 10 janvier 2014

Madame Céline Paradis
AREQ 02-E « Louis-Hémon »

OBJET	Confirmation des sommes reçues		
	Autres	Pour souscription	Total
Nouveau membre	60,00 \$	\$	
Collecte	\$	603,50 \$	
Secteur	\$	200,00 \$	863,50 \$

Madame,

Il me fait plaisir, au nom de la Fondation Laure-Gaudreault, de vous remercier pour votre engagement ainsi que celui des personnes bénévoles qui s'impliquent avec vous pour vous avoir transmis ce chèque.

Je vous rappelle que, selon la politique de redistribution de la Fondation, environ 72% des sommes nettes recueillies dans votre région vous seront disponibles au printemps prochain pour soutenir les organismes et personnes de votre région.

Je vous remercie de tout coeur et vous invite à poursuivre votre engagement en faveur de notre Fondation

Solidairement,

Robert Gaulin
Président

Le plaisir d'être une personne aînée

On ne devient pas seulement plus sage avec l'âge.

Plus on vieillit, plus on est heureux et optimiste en regard du vieillissement.

Selon «Le rapport Revera sur le bonheur :

- Les aînés de 66 ans et plus sont plus enclins que toutes les autres générations à affirmer que «vieillir, c'est devenir plus heureux». En fait, ils sont deux fois plus susceptibles que la génération X et que les baby-boomers à le déclarer.
- La majorité des aînés de 66 ans et plus (65%) se disent satisfaits de leur vie et plus de la moitié (57%) sont optimistes au sujet du vieillissement. Fait intéressant, l'optimisme augmente à mesure que l'on vieillit, comme l'indique l'étude, avec 62% des personnes de 75 ans et plus se disant optimistes à ce propos.
- Bien que la majorité des aînés de 66 ans et plus soient optimistes au sujet du vieillissement, on peut dire le contraire des jeunes générations, en particulier les générations X et Y, puisque que la plupart des répondants appartenant à ces deux groupes affirment ne pas être satisfaits de leur vie en ce moment et n'envisagent pas le vieillissement de façon optimiste.
- Les Canadiens de 66 ans et plus ont beaucoup de raisons de sourire. Les trois principales choses qu'ils attendent avec impatience à mesure qu'ils vieillissent sont :
 1. Être bien dans leur peau (68%);
 2. Être entourés de leurs amis et de leurs familles (62%);
 3. Avoir du temps pour faire les choses qui comptent pour eux (61%).

Supposer que le bonheur diminue en vieillissant est une forme d'âgisme, la discrimination sociale la plus tolérée par rapport à la discrimination sexuelle et raciale.

Comme société, nous devons lutter contre les stéréotypes discriminatoires envers l'âge. Nous devons considérer le vieillissement avec optimisme et reconnaître la précieuse contribution des aînés à la société.

Andrée Bouchard

Les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ 2014

Aucune hausse de tarification ne sera appliquée en 2014 à la prime d'assurance maladie et d'assurance vie du régime d'assurance collective ASSUREQ. C'est l'heureux résultat auquel les négociations avec l'assureur ont abouti.

Cette année encore, le contrat d'assurance collective à l'intention des personnes retraitées de la CSQ, membres de l'AREQ, a été renégocié par les ressources-conseils affectées au dossier avec l'assureur SSQ. Elles sont accompagnées et conseillées par un actuair-conseil de la firme Mallette.

Ces rencontres de négociation des conditions de renouvellement d'ASSUREQ ont lieu habituellement au cours de l'automne et ont pour objectif de déterminer la tarification la plus près de la réalité possible, tout en s'assurant de la bonne santé financière du régime. Les conditions sont négociées pour une période d'un an, allant du 1^{er} janvier au 31 décembre de la même année.

Régime d'assurance maladie

En 2014, les primes s'appliquant à l'assurance maladie ne subissent aucune hausse de tarification et incluent le congé de prime (3 \$ par mois). Il en était de même en 2013 par rapport à 2012. Le tableau suivant illustre la tarification mensuelle de 2014, qui demeure la même pour la troisième année consécutive.

Régime d'assurance maladie			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	19,76 \$	23,94 \$	38,34 \$
Santé Plus	33,38 \$	40,06 \$	63,09 \$

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

Régime d'assurance vie

En ce qui a trait au coût de la prime s'appliquant à l'assurance vie de la personne adhérente ainsi qu'à celle de la personne conjointe et des enfants à charge (protection familiale), il a été convenu de conserver le statu quo. En effet, même si une hausse de la tarification aurait été requise à la suite de l'analyse de l'expérience du groupe, il a été possible de compenser cette augmentation par la surprime qui est appliquée à la tarification.

La surprime en assurance vie, qu'en est-il?

Comme il avait été convenu, l'avenir de la surprime en assurance vie a été au centre des discussions lors des dernières rencontres de négociation pour les conditions de renouvellement d'ASSUREQ. Rappelons que la surprime avait été instaurée en 2009 pour assurer la pérennité du régime. Elle consistait en une surcharge graduelle appliquée à la tarification jusqu'à l'obtention d'un taux payable de 175 % de celui de 2008. Cet objectif ayant été atteint en 2013, cette « surtarification » sera réduite à compter de 2014. Selon notre évaluation, elle pourrait, chaque année, continuer de diminuer de façon graduelle jusqu'à son extinction.

Le tableau suivant illustre la tarification mensuelle de l'assurance vie en 2014.

Âge au moment du décès	Prestations payables au décès		
	Choix 1	Choix 2	Choix 3
Moins de 60 ans	20 000 \$	40 000 \$	60 000 \$
De 60 à 64 ans	15 000 \$	30 000 \$	45 000 \$
65 ans ou plus	10 000 \$	20 000 \$	30 000 \$
Protection individuelle – Prime	17,40 \$/mois*	34,80 \$/mois*	52,20 \$/mois*
Protection familiale – Prime	25,04 \$/mois*	42,44 \$/mois*	59,84 \$/mois*

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

Crédit d'impôt pour le maintien à domicile

Vous avez 70 ans ou plus et vous résidez au Québec? Saviez-vous que vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés? En visitant le site **Internet** de Services Québec, vous obtiendrez des réponses au sujet des critères et conditions rattachés au crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés.

« Ce crédit d'impôt remboursable s'applique aux dépenses engagées en vue d'obtenir des services de maintien à domicile et il peut vous être accordé même si vous n'avez pas d'impôt à payer. »



Document important à conserver:

Guide des programmes et services pour les aînés

Voici un nouveau portail destiné aux aînés, il s'agit de la nouvelle version du Guide des programmes et services pour les aînés du gouvernement du Québec:

<http://www4.gouv.qc.ca/FR/portail/citoyens/evenements/aines/pages/accueil.aspx>

Le programme Lire et faire lire, une initiative bénévole inspirante

D'abord créé en France, ce programme a traversé l'Atlantique jusqu'à nous pour tisser les liens entre petits et grands. Ce programme est présent à l'échelle du Québec depuis maintenant 11 ans. Le mot d'ordre est d'une simplicité étonnante : le plaisir.

Chaque semaine, durant l'année scolaire, des personnes âgées bénévoles ont comme mission de raconter de belles histoires aux petits enfants. Elles se rendent dans une école de leur région pour partager ce bonheur de lire, qui n'a pas de frontière générationnelle.

Lire et faire lire poursuit deux objectifs : celui de susciter le plaisir de la lecture et le goût des livres chez les enfants et de favoriser les liens entre les générations. Plusieurs membres de l'AREQ participent à ce programme. De plus, l'Association agit à titre d'administrateur au sein du conseil d'administration.

Vous sentez que vous avez cette fibre d'amour pour les livres et leur transmission. Rendez-vous dans le site Internet de [Lire et faire lire](#) et devenez bénévole-lectrice ou bénévole-lecteur.



AREQ Louis-Hemon, groupe



Un organisme à connaître : par Monique Ouellet

Depuis près d'un an, j'ai la chance de siéger au conseil d'administration de l'Auberge de l'Amitié de Roberval Inc. Avant de faire partie de cette équipe, mes connaissances étaient minimes sur les services offerts par cet organisme. De là l'idée de vous informer sur cette maison d'aide et d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence. L'Auberge offre de nombreux services et ce, gratuitement et en toute confidentialité.

Hébergement :

- Accueil
- Service d'aide complet pour t'aider à comprendre et à sortir de ta problématique.
- Milieu de vie sécuritaire et chaleureux où les femmes sont écoutées et supportées.

Accompagnement dans les démarches :

- Une intervenante t'informe, te reconduit vers les ressources nécessaires pour t'accompagner dans les démarches juridiques, financières, médicales, défense des droits, recherche de logement et/ou de service de garde, paperasse à compléter...

Services externes :

- Consultation d'une intervenante pour comprendre ce que tu vis et recevoir les outils pour en gérer les conséquences. Utile pour un suivi après un hébergement. Peut aussi se faire sans aucun hébergement. Et peut se faire par téléphone.
- Ateliers de groupe pour sortir de ton isolement.
- Prévention/sensibilisation dans le milieu.
- Accompagnement dans les démarches.

Informations :

- Pour mieux comprendre la violence qui se passe dans ta vie ou celle d'un proche.
- Pour connaître nos services.
- Pour t'informer de tes droits.
- Pour tout autre questionnement.

Services Jeunesse :

- Interventions avec les enfants victimes de violence et les conséquences qui en résultent.
- Accompagnement dans les démarches.
- Prévention/sensibilisation dans les écoles ou le milieu.

Toute femme vivant de la violence est la bienvenue à l'Auberge de l'Amitié de Roberval inc. Peu importe son rang social, son salaire ou son niveau d'étude. La violence peut toucher tout le monde !

Pour tout autre renseignement, des intervenantes spécialisées se feront un plaisir de vous répondre. Tous les services sont gratuits et confidentiels !

Auberge de l'Amitié Roberval Inc.

C.P 306

Roberval

G8H 2N7

418-275-4574

Mise au point au sujet d'une publicité de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Au cours des derniers mois, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC a diffusé une publicité qui montre en parallèle un homme aîné dans deux situations de vie différentes : une première où l'homme est malade et connaît une autonomie fort réduite et une seconde où le même homme est actif et autonome. L'objectif de cette publicité consiste à favoriser l'adoption d'un mode de vie sain, qui permet de profiter d'une meilleure qualité de vie plus longtemps. Cette publicité mentionne que, de façon générale, la maladie affectera les 10 dernières années de vie de la plupart des Canadiens et Canadiennes.

Données sur l'espérance de vie

L'AREQ a voulu vérifier la validité des affirmations de la Fondation en examinant les données disponibles sur l'espérance de vie. Le tableau suivant rassemble les données recueillies.

Ce tableau indique qu'en 2012, l'espérance de vie à la naissance était de 79,8 ans chez les hommes et de 83,3 ans chez les femmes. L'espérance de vie à 65 ans s'établissait à 19 ans pour les hommes et à 21,9 ans pour les femmes. Ainsi, un homme âgé de 65 ans jouit donc d'une espérance de vie de 84 ans alors qu'une femme peut escompter vivre jusqu'à 86,9 ans. D'autres sources indiquent une espérance de vie en bonne santé de 66,5 ans chez les hommes et de 68,3 ans pour les femmes.

	Hommes	Femmes
Espérance de vie à la naissance	79,8	83,3
Espérance de vie à 65 ans	19	21,9
Espérance de vie en bonne santé	66,5	68,3
Espérance de vie en mauvaise santé	13,3	15
Espérance de vie en mauvaises santé à 65 ans	17,5	18,6

Ces données permettent de conclure que les hommes ont une espérance de vie en mauvaise santé de 13,3 ans à la naissance et de 17,5 ans à 65 ans. Du côté des femmes, l'espérance de vie en mauvaise santé, à la naissance, est de 15 ans et de 18,6 ans une fois qu'elles auront atteint l'âge de 65 ans. À la lumière de ce constat, il appert que l'affirmation de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC voulant que la maladie affecte les 10 dernières années de vie d'une partie de la population canadienne est fondée.

Des données fort intéressantes sur la population canadienne

Statistique Canada nous présente des informations sur la société canadienne qui nous permettent de mieux comprendre ce que nous sommes. On y apprend notamment « que **le Canada possède l'une des proportions de personnes âgées les moins élevées parmi les pays du G8.** À 15,3 %, cette proportion est inférieure aux proportions observées au Japon (25 %), en Allemagne (21 %), en Italie (21 %), en France (17 %) et au Royaume-Uni (16 %). Elle est tout de même supérieure à celles observées aux États-Unis (14 %) et en Russie (13 %) ».

Découvrez d'autres statistiques intéressantes dans le site **Internet** de Statistique Canada.



Site web et page Facebook de l'AREQ Louis-Hémon : quelques précisions

Le site web de notre association, à l'adresse : <http://louishemon.araq.ca/> a été récemment confié à Eric Camier. Si sa facture a été un peu modifiée, son objectif reste le même, soit informer avant tout les membres sur les différents sujets au cœur de leurs préoccupations et sur les événements qui ponctuent le calendrier annuel de l'AREQ.

Quant à la page Facebook qui a pris naissance il y a quelques semaines, elle vise à favoriser des échanges informels entre les membres de l'AREQ de notre secteur, incluant ceux qui habitent maintenant hors de ce secteur. Son statut de « groupe secret » fait en sorte que chacun de ses adhérents puisse y exprimer ses idées et opinions et y partager des textes ou images, sans craindre que ce contenu ne soit re-partagé sur des pages Facebook personnelles.

Une fois inscrits au réseau social Facebook, vous pourrez visiter le site et si vous en avez le goût, y participer activement à l'adresse :

<https://www.facebook.com/groups/groupeAREQ/>

Suite à une mise en garde de notre Conseil sectoriel, il serait bon que les personnes qui ne souhaitent aucunement apparaître sur d'éventuelles photos de rencontres sociales de nos sections nous en avisent en laissant un message privé sur la page Facebook ou en écrivant à :

marifil@hotmail.com

La Politique éditoriale et publicitaire de l'AREQ est accessible dans le site [Internet](#) de l'AREQ, tandis que vous accédez au modèle de bulletin sectoriel par l'[extranet](#).

La Politique éditoriale et publicitaire de l'AREQ s'adresse à toute personne appelée à rédiger dans le magazine *Quoi de neuf*. Pour être publié, le rédacteur ou la rédactrice doit tenir compte de cette politique. Il est possible de vous inspirer de cette politique pour votre bulletin sectoriel ou régional.

Une politique de magazine ou de toute autre publication a pour objet d'encadrer la façon de faire propre à la publication et de donner des balises aux personnes qui y rédigent.

Équipe de production: Eric Camier Marie Fillion Claudette Villeneuve

Changement d'adresse

Nous vous invitons à signaler tout changement d'adresse, en indiquant votre numéro de membre, par courriel à laverdiere.luce@csq.qc.net.

Au moment de communiquer avec nous par téléphone, pour accroître la rapidité de notre service aux membres, ayez en main votre numéro de membre ou votre numéro d'assurance sociale (NAS).

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
 Québec (Québec) G1K 9E7
 418 525-0611 ou 1 800 663-2408

A.R.E.Q.	1-800-663-2408 Courriel : areq@csq.qc.net Web : www.areq.qc.ca
A.R.E.Q. régionale	Web : www.regionslsj.areq.qc.ca/
AREQ locale	web: louishemon.areq.ca
S.S.Q. (ass. coll.)	1-800-463-5525 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
Ligne Info-abus	1-888-489-2287
Tel-AÎNÉS	(514) 353-2463
FADOQ :	1-800-828-3344
Horizons pour les aînés	1-800-277-9915 Web : www.dsc.gc.ca
RAMQ	1-888-833-6962
RESAUT	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