

No de convention : 41799025

No de client : 7291046



FÉVRIER 2015

Retournez à : Madame Andrée Bouchard

882, rue Hébert

Desbiens, Qc

GOW 1N0

SECTEUR LOUIS-HÉMON

# LE JASEUR

Destinataire :



Allégorie "Flocons de Solidarité , Jocelyne S	3
Mot de la présidente , Andrée Bouchard	4
Vœux du conseil sectoriel Jacqueline Gauthier	5
Assemblée générale sectorielle Andrée Bouchard	6
Activité régionale printemps 2015, Jean-Roch Laprise	7
Héma Québec , Réal Plourde	8
Faire la différence ...améliorer le monde , France Tremblay	9
Avant de partir à l'extérieur de la province	10
Aide en cas de décès	12
Fondation Laure Gaudreault, Andrée Bouchard	14
Condition des hommes, Régis Martel	15
À chacun sa cause, Marie Fillion	16
La sieste : bénéfique à tous les âges!	18
Le point sur la caféine et le café	20
Vieillir tout simplement, Ghyslaine Delisle	22

### conseil sectoriel

<b>Présidente</b>	<b>Trésorier</b>
Mme Andrée Bouchard (581) 817-0103	M. Camil Boily (418) 275-2212
<b>1<sup>ère</sup> vice-présidente</b>	<b>Conseiller</b>
Mme France Tremblay (418) 679-0507	M. Sylvain Brassard (418) 275-5737
<b>Secrétaire</b>	<b>Conseillère</b>
Mme Jacqueline Gauthier (418) 276-4391	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
<b>Aide Abus Aînés</b>	<b>1-888-489-2287</b>
<b>Décès</b>	<b>1-855-395-2520</b>

**Équipe de production:** Eric Camier Marie Fillion Claudette Villeneuve

## Vieillir tout simplement...

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur  
 Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure  
 Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;  
 Car à chaque âge, se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;  
 Le garder sain en dedans, beau en dehors,  
 Ne jamais abdiquer devant un effort.  
 L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce  
 À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
 Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
 Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.  
 Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
 Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
 Car, pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
 Savoir donner sans rien attendre en retour;  
 Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,  
 Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;  
 Être content de soi en se couchant le soir.  
 Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
 Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

**Ghyslaine Delisle**

Voici une allégorie qui évoque bien l'importance de la solidarité pour faire changer les choses.

Elle vient démontrer qu'un tout petit geste qui peut faire une différence. Toutes nos pensées soufflent vers vous et vos familles à l'aube de cette nouvelle année.

**Une mésange s'adresse à une colombe: -Dis-moi, quel est le poids d'un flocon de neige?**

Et la mésange de répondre: -Ça ne pèse pas, ça pèse moins que rien.

-Attends, ma colombe, je vais te raconter une histoire.

L'autre jour, j'étais sur la branche d'un sapin quand il a commencé à neiger. Tout doucement. Une petite neige tranquille, pas méchante, sans bruit et sans tempête.

Comme je n'avais rien de mieux à faire, je me suis mise à compter les flocons qui tombaient sur la branche où je me trouvais. J'en ai compté 751 972.

Oui, je commençais à avoir mal aux yeux et ça s'embrouillait un peu dans ma tête, mais je me rappelle bien: 751 972. Oui, c'est ça.

Et quand le 751 973e flocon est tombé sur la branche, même si ça ne pèse pas, même si c'est rien, moins que rien comme tu le dis, eh! bien, figure-toi que la branche s'est cassée.

La colombe se mit à réfléchir.

Peut-être ne manque-t-il finalement que le geste d'une personne pour que le monde bascule, pour que bien des choses changent et pour que les gens vivent mieux.

En lisant cela, vous vous posez peut-être la question: « Et moi, qu'est-ce que je fais dans tout ça? Quel poids a ma présence dans telle ou telle activité? À quoi ça va servir de m'engager plus? Ce ne sera qu'une goutte d'eau face à une mer de besoins, ce ne sera qu'une prière, qu'un mot d'encouragement, qu'une présence discrète. »

Pensez à ce 751 973e flocon. C'est lui qui a tout changé!

Chaque chose prise isolément a un poids bien dérisoire, mais l'accumulation de tous nos gestes de considération peut faire bouger pas mal de choses.

Jocelyne S.

Que nos actions de concertation suscitent les changements espérés.

## Mot de la présidente

Il me fait plaisir, à l'aube de cette nouvelle année, de vous dire merci et de vous souhaiter une année pleine de sérénité, de paix, de santé, de petits plaisirs et de grandes joies...et que votre bonheur soit durable.

Que 2015 soit pour vous et vos proches, comme un feu d'artifice, plein de moments forts, brillant et rempli de bonnes surprises.

Mes premiers mois à la présidence furent pour moi un grand défi, mais entourée de personnes généreuses qui sont là pour me secourir, ma tâche devient plus facile et agréable.

Grâce à nos bénévoles, nous avons la chance de vivre de belles activités. Depuis septembre, nous avons vécu plusieurs rencontres intéressantes et satisfaisantes : l'accueil des nouveaux retraités, le brunch de la non rentrée dans chacune des sections, et que dire de la messe de la souvenance...les rencontres du temps des fêtes, les déjeuners mensuels...et ce n'est pas terminé, ça continue.

Permettez-moi de vous dire que les membres de l'AREQ sont des personnes avec un cœur d'or.

Je vous laisse avec cette pensée d'Elizabeth Andrew :

**«Les bénévoles n'ont pas nécessairement le temps, ils ont du cœur.»**

*Andrée Bouchard, présidente*

Une grande consommation de café (540 mg et plus par jour) peut augmenter l'excrétion urinaire de calcium et poser un risque d'ostéoporose et ce, particulièrement chez les personnes dont l'apport en calcium est déjà insuffisant. Les effets de la caféine sur la qualité du sommeil sont bien connus. En ce sens, il est recommandé de s'abstenir d'en consommer 4 à 6 heures avant d'aller au lit. À noter que pour certaines personnes, la caféine peut engendrer de l'anxiété alors que, chez d'autres, elle peut avoir un effet calmant. Saviez-vous que la consommation de café pendant le repas peut réduire l'absorption du fer de manière significative? En raison de la présence de tanins, une substance organique contenue dans de nombreux végétaux, les personnes souffrant d'anémie devraient prendre leur café (de même que leur thé), une heure ou deux après le repas.

### La dépendance au café, mythe ou réalité?

Selon les critères de l'Organisation mondiale de la santé, le café n'entraîne pas de dépendance en tant que telle. En réalité, on parle plutôt d'un effet « renforçateur » : En provoquant des sensations agréables, le café peut facilement devenir une source de réconfort au quotidien. Certains facteurs environnementaux peuvent aussi entraîner une prise de café abondante, comme le stress, par exemple.

### Caféine et grossesse : bon ménage?

À ce jour, les études ne statuent pas clairement si la consommation de caféine est nuisible ou non pour le fœtus. Il est néanmoins conseillé aux jeunes mamans de se limiter à 1 ou 2 tasses de café par jour tout au plus. Il est par ailleurs fortement conseillé aux femmes ayant vécu une ou plusieurs fausses couches (ou éprouvant de la difficulté à tomber enceintes), d'éviter de consommer la caféine.

#### La valeur en caféine de quelques aliments

• 1 tasse de café filtre	—	179	mg
• 1 tasse de décaféiné	—	3	mg
• 1 tasse de thé	—	50	mg
• 1 tasse de liqueur ordinaire	—	36 à 46	mg
• 1 tasse de liqueur «diète»	—	39 à 50	mg

**Le point sur la caféine et le café**

Souvent accusée de favoriser certaines maladies cardiovasculaires et cancers comme celui du rein ou de la vessie, la caféine est parfois victime d'une mauvaise presse. Alors que certains spécialistes s'acharnent à dire que les effets néfastes sont nombreux, plusieurs études tendent aujourd'hui à démontrer que la consommation de café présenterait également quelques avantages sur la santé... Mais qu'en est-il vraiment?

**Tout d'abord, quel est votre profil de consommation?**

C'est bien connu, la caféine est un stimulant. Par contre, ce qu'il faut savoir, c'est que pour en retirer les effets bénéfiques sans tomber dans l'excès, la quantité à consommer ne doit pas excéder 200 à 300 mg par jour.

**Consommation légère :** 1 tasse de café par jour, soit environ 180 mg de caféine

**Consommation modérée :** 2 à 3 tasses de café, soit 360 à 540 mg de caféine

**Consommation excessive :** 3 tasses de café et plus, soit 540 mg et plus de caféine

*Attention! N'oublions pas que le thé, les boissons gazeuses et certains aliments contiennent également de la caféine.*

**Le café : quelques points positifs**

De récentes études ont démontré que les buveurs modérés de café sont moins à risque de développer la maladie d'Alzheimer ou le diabète de type II. La caféine aiderait également à réduire le risque de contracter la maladie de Parkinson. Les grands consommateurs de café auraient quant à eux 40 % moins de risques de développer une goutte (type d'arthrite), comparativement aux petits et moyens consommateurs qui eux auraient un taux de risque à 8 %. À raison de trois tasses par jour, le café protégerait contre la cirrhose alcoolique et réduirait potentiellement la progression de l'hépatite C chronique. Il peut être surprenant d'apprendre que le café est en fait une excellente source d'antioxydants. Des chercheurs ont prouvé qu'une tasse de café contenait en fait beaucoup plus d'antioxydants qu'une tasse de jus de raisin, de bleuet, de framboise ou d'orange.

**L'envers de la médaille**

En revanche, en plus de causer des reflux gastriques ou des brûlures d'estomac chez les personnes sensibles à ce genre de complications, le café peut provoquer une hausse de la pression artérielle. Il n'est donc pas recommandé pour les gens souffrant d'hypertension artérielle d'en consommer abusivement.

**Au nom du conseil sectoriel**

À l'aube de la nouvelle année, acceptez de tout cœur nos vœux les plus chaleureux pour une année exceptionnelle! Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur, de douceur, des grandes joies et par-dessus tout une bonne santé pour bien profiter de ce que la vie offre de meilleur.

Toute l'équipe du conseil sectoriel Louis-Hémon se joint à moi pour vous souhaiter une merveilleuse année 2015.

*Jacqueline Gauthier*

*«N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question. Ces droits ne sont jamais acquis. Vous devez rester vigilantes votre vie durant.»*

*Simone de Beauvoir*

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2015**

Tous les membres du secteur Louis-Hémon sont convoqués à l'assemblée générale annuelle qui se tiendra :

Date : **Le mercredi 22 avril 2015**

Heure : **9 h 30**

Endroit : Hôtel du Jardin ,**St-Félicien**

Mme Francine Tremblay, présidente régionale sera notre invitée.

L'accueil se fera vers 9 h, afin de nous permettre de commencer l'assemblée à l'heure prévue, soit 9 h 30. Vous aurez l'opportunité de dîner sur place, si vous le désirez.

De plus amples informations vous seront communiquées au moyen de la chaîne téléphonique.

**Nous vous attendons en grand nombre.**

**Projet d'ordre du jour**

*Accueil et bienvenue*

*Nomination à la présidence d'assemblée*

1. Présentation des membres du conseil sectoriel  
Proposition pour accepter M. Réal Plourde au poste de vice-président du conseil sectoriel.
1. Lecture et adoption de l'ordre du jour
2. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée du 23 avril 2014
3. Rapport de la présidente
4. Rapport du trésorier
5. Rapport des comités
6. Héma Qc Réal Plourde
7. Mot de la présidente régionale : Mme Francine Tremblay
8. Hommage à Mme Céline Paradis
9. Mot de la fin par la présidente
10. Autres sujets
12. Levée de l'assemblée

**Andrée Bouchard, présidente**

**Vous manquez de temps? Essayez la micro sieste!**

Cinq minutes de détente : c'est tout ce dont vous avez besoin!

L'objectif de la micro sieste est d'être dans un état à la limite de l'éveil et du sommeil. Plus vous pratiquerez cette technique, plus vous deviendrez expert en la matière.

Ainsi, vous serez capable d'atteindre un sommeil profond plus rapidement.

**Saviez-vous que?**

- Des personnalités connues telles que Léonard De Vinci, Napoléon et Einstein pratiquaient la micro sieste pour éveiller leur esprit créatif?
- Au Québec, la fatigue est la troisième cause de décès sur nos routes après l'alcool et la vitesse? Faire une sieste occasionnellement permettrait de réduire la fatigue, donc de prévenir les risques d'accident routiers.
- Une courte sieste permettrait même de rattraper d'une à deux heures de sommeil par nuit.

**Trois étapes simples pour une micro sieste efficace :**

- 1- Fermez les yeux pendant 1 à 5 minutes
- 2- Faites le vide mentalement et relâchez vos muscles
- 3- Inspirez par le nez en gonflant votre abdomen et expirez par la bouche

***Même si on ne pratique pas la sieste, elle nous fait réaliser l'importance de relaxer...***

## La sieste : bénéfique à tous les âges!

Faisant partie intégrante de nos rythmes biologiques, la sieste favorise la santé et devrait être pratiquée au quotidien. La sieste n'est pas synonyme de sommeil, mais procure plutôt un repos mental et physique à l'organisme. Faire une sieste régulièrement permet d'être plus éveillé, plus créatif et plus productif!

### Découvrez les bienfaits de la sieste

En plus de donner de l'énergie au corps et à l'esprit, la sieste :

- permet une meilleure concentration;
- favorise la bonne humeur;
- diminue les risques de mortalité associés aux maladies cardiovasculaires;
- diminue le stress.

### Les règles d'or de la sieste

- Ne dormez pas plus de 30 minutes: prévoyez 10 minutes pour vous endormir et 20 minutes de sieste. N'oubliez pas de programmer votre réveil: si vous dormez trop longtemps, vous risquez d'être somnolent toute la journée et d'avoir de la difficulté à vous endormir le soir venu.
- Faites votre sieste entre 14h et 15h : c'est généralement à cette heure que le corps ressent une forte baisse d'énergie.

### La sieste, synonyme de performance

Institutionnalisée en Chine, mais encore taboue en Occident, la sieste aurait des effets positifs sur la productivité et augmenterait les performances intellectuelles d'environ 20 % !

## N'OUBLIONS PAS NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE 2015.

L'assemblée générale régionale aura lieu  
**le mercredi le 20 mai à La Baie.**

Vous devez l'inscrire dès maintenant à votre agenda. L'heure vous sera communiquée au moyen de la chaîne téléphonique.

**Nous comptons sur votre participation.**

COMITÉ SOCIO-POLITIQUE  
INFORMATION

### ACTIVITÉ RÉGIONALE PRINTEMPS 2015

Au comité régional de l'AREQ, après réflexion et discussion, le sujet retenu pour l'activité régionale, printemps 2015, concerne les impacts, pour nos membres, de la mise en place de la loi 10.

Cette rencontre se fera sous la forme d'une conférence sur les enjeux de la loi 10, concernant les nouvelles politiques de régionalisation du système de santé de notre gouvernement provincial. Quels seront les impacts sur les services aux usagers que nous sommes et/ou sur ceux dont nous aurons besoin dans l'avenir.

Cette rencontre aura lieu à Alma le mardi 24 mars 2015 pour tous les membres de l'AREQ du Saguenay-Lac-St-Jean. Veuillez réserver cette date à votre agenda, d'autres informations suivront.

Merci de votre attention.

**Jean-Roch Laprise,**

responsable comité socio-politique pour le secteur Louis-Hémon.

## Héma-Québec—AREQ

Tout en maintenant ses nombreuses collectes de sang, Héma-Québec est sur le point d'ouvrir un salon des donneurs de plasma dans notre région, à Chicoutimi en 2015. Ce centre Plasmavie sera le 2<sup>e</sup> seulement au Québec, après celui du projet-pilote à Trois-Rivières.

Le plasma est le composant liquide du sang (55%) de plus en plus en demande pour la fabrication de médicaments. Présentement, 80% du plasma est acheté aux États-Unis.

Donner du plasma est un procédé tout aussi sécuritaire que le don de sang mais diffère sur quelques points. L'opération dure environ 45 minutes, peut se répéter à chaque semaine, mais doit être faite sur rendez-vous au centre Plasmavie de Chicoutimi. C'est par aphérèse que l'on récolte le plasma, technique qui permet de retourner les autres composantes du sang au donneur.

Héma-Québec demande la collaboration des membres de l'AREQ, lors des collectes de sang, pour véhiculer de l'information, vulgariser l'opération et, pendant la pause café, répondre aux interrogations sur le don de plasma.

Une formation précédera l'implication des membres et amis(es) intéressés (ées) de l'AREQ et sera donnée par Mmes Sylvie Trottier (responsable des collectes régionales) et Caroline Filiatrault (responsable de Plasmavie).

Il faut comprendre davantage les besoins criants d'Héma-Québec en bénévolat. Sûrement un effort d'une demi-journée par année qui rapportera...

Pour toutes questions, veuillez communiquer avec :  
Réal Plourde au 418-276-4890  
Lise Tremblay au 418-679-0217  
Sylvain Brassard au 418-275-5737

### Le don de plasma sauve des vies.

*Réal Plourde*

La Marche de la mémoire de la Société Alzheimer aura lieu sur le site du Moulin des Pionniers de La-Doré le 24 ou le 31 mai, la date définitive sera confirmée sous peu. Pour un coût d'inscription minime, les marcheurs pourront bénéficier de l'animation en humour et en musique, de nombreux prix et d'un dîner offert par notre partenaire Marc Desbiens, de IGA Saint-Félicien.

#### En terminant, quelques faits:

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative, ne faisant pas partie du vieillissement normal et qui représente la forme la plus répandue des troubles cognitifs. Elle est progressive et se révèle fatale à plus ou moins long terme.

Aujourd'hui, près de 125 000 Québécois et 747 000 Canadiens vivent avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée

Plus de 7000 personnes sont atteintes d'Alzheimer au Saguenay, Lac Saint-Jean.

72% des personnes atteintes sont des femmes.

Pour chaque personne atteinte, il y aurait environ **10** personnes affectées dans l'entourage immédiat (les proches aidants).

Les proches aidants (familles, amis) assument environ **80%** des soins à domicile requis par les personnes âgées.

Plus de **35%** des aidants dans la collectivité sont âgés de plus de 70 ans.

Source: <http://www.societealzheimerdequebec.com>

**Marie Fillion**

Société Alzheimer



## A chacun sa cause!

Bien évidemment, la cause ou les causes dans lesquelles nous décidons de nous engager sont la plupart du temps liées à des problématiques, maladies ou questions de société qui nous affectent personnellement d'une manière ou d'une autre.

J'avoue avoir beaucoup d'admiration pour les bénévoles qui ne s'impliquent que par bonté, par générosité "pure" et il y en a sûrement beaucoup! C'est peut-être là le vrai sens du mot "don", donner de son énergie, de son temps, souvent même de ses ressources financières pour aider à l'avancement d'une cause, sans en attendre le moindre retour au plan individuel, sauf le sentiment d'avoir accompli quelque chose de positif et bien sûr, d'avoir partagé de bons moments avec ses pairs.

Une des causes qui me tient particulièrement à cœur est la maladie d'Alzheimer. J'ai la chance d'être accompagnée dans l'organisation de la Marche de la mémoire annuelle par un comité de 18 merveilleuses personnes, sympathiques et dynamiques, dont quelques membres de l'AREQ et je profite de cet espace d'écriture pour les en remercier du fond du cœur. Mes remerciements par anticipation vont également à tous ceux et celles d'entre vous qui appuierez notre action par un don ou par la participation à l'une ou l'autre des activités que nous proposons cette année dans 4 villes de nos 2 MRC: Roberval (brunch le 8 février), Saint-Félicien (quilles-et-don\$, les 21 et 22 février), Saint-Prime (3 activités, en mars et avril dont une dégustation de bière et saucisses, samedi le 11 avril) ainsi que Dolbeau-Mistassini (5 à 7 "dégustation", fin-mars). Merci aussi pour les mots d'encouragement, visites sur notre page Facebook (Alzheimer: Marche de la mémoire, Saguenay, Lac Saint-Jean), bref pour toute marque de sensibilisation à notre désir de doter nos MRC des meilleurs services possibles pour les personnes souffrant de cette affreuse maladie pour laquelle il n'existe encore aucune cure ni en prévention, ni en traitement, ainsi que pour leurs proches aidants.

## Faire la différence...améliorer le monde

La vie se déroule tellement vite...jour après jour, nous nous occupons à répondre aux besoins des enfants, à être à la hauteur des exigences de nos responsabilités, à investir dans notre vie à deux : «Nous aurions besoin de toi» ou «Nous avons pensé à toi» ou « Aurais-tu quelques heures à nous consacrer?». Et là, une nouvelle route se dessine devant nous.

Nous découvrons tout un monde. Un monde de générosité, de don de soi, d'engagement, de partage et de sourires. Un monde qui pose des gestes, des gestes qui font la différence autant dans ma vie que dans celle des autres. Un monde qui prend le temps d'écouter, de soutenir, de prendre soin du plus petit et du plus grand. Un monde qui parle le langage du cœur. Oui, le cœur qui désire donner sans compter. Un cœur qui désire faire la différence autour de nous. Un cœur qui dirige la main vers un monde qui a des besoins et, à chaque battement, améliore ce monde.

Fermez les yeux et imaginez tous les petits gestes qui se posent autour de vous au nom du cœur. C'est fantastique. Ces gestes posés sont une richesse sociale insoupçonnée et sans eux, l'âme de notre communauté serait oubliée. Oui, c'est la différence! «On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux». Fermez les yeux et découvrez des personnes qui désirent tout simplement «améliorer le monde autour d'elles», des personnes qui ont pris le temps de dire «oui» à l'appel.

Je vous donne rendez-vous au salon du bénévolat qui aura lieu le samedi 14 mars à l'Hôtel du Jardin à Saint-Félicien.

**Pour plus d'informations [418-679-1712](tel:418-679-1712)**

***France Tremblay***

## Avant de partir

Vous partez en voyage pour un séjour à l'extérieur de la province? SSQ a dressé une liste des questions les plus fréquemment posées au sujet de l'assurance voyage. **Si votre question ne s'y trouve pas, nous vous invitons à communiquer avec le service à la clientèle de SSQ au 418 651-6962 ou sans frais au 1 888 833-6962.**

### Dois-je aviser SSQ avant mon départ?

Si votre état de santé est bon et stable, vous n'avez pas à aviser SSQ avant votre départ.

Si vous êtes déjà porteur d'une maladie connue, vous devez vous assurer que :

**Votre état de santé est bon et stable avant de partir à l'étranger.**

**La maladie ou l'affection connue est sous contrôle afin que vous soyez couvert.**

Vous pouvez également imprimer une preuve d'assurance par le biais de votre compte **ACCÈS | assurés**. Une fois sur la page d'accueil, sélectionnez le lien *Preuve d'assurance voyage* dans la colonne de droite des liens rapides.

### Comment puis-je faire une réclamation?

Nous vous suggérons fortement d'avoir en votre possession la carte d'assurance SSQ. Téléphonnez aux numéros inscrits à l'endos de votre carte et vous serez directement redirigé vers CanAssistance.

### Qu'advient-il si je décède pendant mon voyage?

CanAssistance se chargera de toutes les formalités auprès des autorités concernées et verra également à respecter vos choix, désignés au préalable, pour le rapatriement de votre corps et le lieu d'inhumation. Si vous n'avez prévu aucun arrangement, la maison funéraire attitrée de CanAssistance soutiendra vos proches dans le choix des services offerts.

## Condition des hommes

*Le comité régional de la Condition des hommes de l'AREQ-Saguenay-Lac-St-Jean a organisé un déjeuner-spectacle, le 19 novembre, dernier à l'hôtel Universel d'Alma, mettant en scène Julien Tremblay, enseignant retraité, qui a personnifié SOL. Ensemble, le responsable régional et les représentants sectoriels (Chicoutimi/Valin, La Baie/ Le Fjord, Jonquièrre, Lac St-Jean et Louis-Hémon) ont mis tout en œuvre pour organiser et faire la promotion de cet événement, dans le cadre de la Journée Internationale des Hommes qui avait pour thème : **des modèles qui nous inspirent.***

*Trente-sept (37) retraités de l'éducation se sont déplacés et ont également eu l'occasion d'entendre monsieur Normand Claveau du Réseau Hommes Québec les informant des différents services offerts et des rencontres de groupe RHQ disponibles sur le territoire.*

*Les personnes présentes ont beaucoup apprécié cette activité.*

*Pour une première, ce fut un succès.*

**Régis Martel**

Comité sectoriel Conditions des hommes

## Merci au nom de la Fondation Laure Gaudreault

Quelle générosité! Lors de l'activité de Noël de chacune des sections, vous avez posé un geste pour soutenir notre Fondation, la Fondation Laure Gaudreault. Vous vous êtes procuré le livret des chants de Noël, livret réalisé par M. Gaétan Boivin. Quelle idée originale de sa part. C'est avec plaisir que je vous transmets les résultats.



Le montant total amassé fut de **484,20\$** que notre secteur a fait parvenir à la FLG.

En décembre, notre trésorier a fait parvenir à la F.L.G. un montant de 200\$ (5 nouveaux retraités : 50\$ et 3 décès : 150\$).

Merci de supporter votre fondation.

«Une civilisation prospère lorsque les gens plantent des arbres sous lesquels jamais ils ne s'assiéront.»  
Proverbe grec

## Est-ce que le régime public d'assurance maladie du Québec (RAMQ) me couvre lorsque je voyage aux États-Unis ou au Canada?

Oui, mais en partie seulement. La RAMQ ne couvre pas la totalité des frais médicaux lorsque vous voyagez à l'étranger. Sans assurance voyage, une simple grippe pourrait engendrer des coûts importants, voire des milliers de dollars.

## Mes cartes de crédit et pièces d'identité sont volées pendant mon voyage, quoi faire?

Communiquez avec Canassistance. Ils feront le lien avec votre institution financière pour remplacer vos cartes de crédit. Ils vous aideront également à obtenir les services de l'ambassade pour faire émettre les documents officiels essentiels à la poursuite de votre séjour.



*Ceci est un document important; veuillez le conserver*

Aide en cas de décès

La conjointe ou le conjoint d'un membre retraité a droit:

À la demi-pension, à vie, du régime de retraite des enseignants et du RRE-GOP.

En ce cas, il faut téléphoner à la CARRA, Commission administrative des régimes de retraite et d'assurance.

Téléphone : 1-800-463-5533 personnes malentendantes : 1-855-317-4076

La CARRA vous fera parvenir les documents à remplir.

Vous aurez à fournir un certificat de décès et un certificat de mariage.

L'assurance-vie de l'association des retraitées et retraités de l'enseignement du Québec, SSQ Vie.

Il est très important que la désignation du bénéficiaire soit clairement exprimée par la personne adhérente au régime d'assurance vie.

Le capital payable au décès de l'adhérente ou de l'adhérent se fait selon le choix de protection et selon l'âge à la date du décès.

Le formulaire de demande de prestations d'assurance sur la vie s'obtient directement de la SSQ ou de l'AREQ. Cette demande doit être produite dans les 90 jours suivant l'évènement.

SSQ 1-888-833-6962

AREQ 1-800-663-2408  
418-525-0611

Concernant la Régie des rentes du Québec et le Régime de pensions du Canada, la maison funéraire donne les informations nécessaires.

\* Lors du décès d'une personne seule, la personne responsable de la succession devra suivre la démarche ci-haut mentionnée.