

Le trait d'union

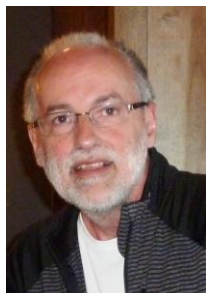
Bulletin de l'Areq secteur 04-C

<http://nicolet.areq.lacsq.org>

Automne 2022



MOT DU PRÉSIDENT



Heureux de vous retrouver petit à petit, non seulement par le biais de ce bulletin mais aussi en présentiel. D'abord notre party des Fêtes en décembre 2021 avec passeport et masque, puis l'assemblée générale sectorielle à la microbrasserie La Flûte à Bec et ensuite notre méchoui traditionnel, en juin dernier au Moulin Michel à Gentilly.

Cette année 2022-2023 nous achemine vers notre prochain congrès qui a pour thème : **L'AREQ une voix pour les personnes âgées depuis 1961**. Il aura lieu à Lévis au début de juin. Pour nous y préparer, le 15 novembre prochain, à Drummondville, notre délégation rencontrera les leaders nationaux de l'AREQ.

Notre présidente nationale, Mme Lise Lapointe, et notre présidente régionale, Mme Monique Dionne, en sont à leur dernière année. Je tiens ici à souligner leur générosité et leur persévérance. C'est grâce à leur grand amour de notre association qu'un jour, elles se sont engagées à y apporter leur contribution au bien commun des aînés du Québec.

Selon nos statuts et règlements, je termine également en juin mon 2^e mandat de trois ans... et je devrai quitter la présidence de notre secteur 04c.

Suite à l'assemblée générale, Yolande a accepté de combler le poste de trésorière pour cette nouvelle année, puisque nous n'avons trouvé personne pour remplacer notre cher Jean-Yves. Lui aussi a terminé en juin dernier son 2^e mandat de trésorier. Comme vous le constatez, nous assisterons à un changement de garde.

Bien sûr, nous recevrons prochainement des orientations et des idées pour intéresser davantage les nouveaux retraités à leur association. La pandémie ne nous a pas donné la chance de leur faire un accueil personnalisé... C'est vraiment ce à quoi votre conseil sectoriel va travailler en priorité au cours de l'année. Des rencontres sont prévues. Mais nous voulons aussi une relève chez les membres les plus réguliers d'entre nous pour prendre part aux divers comités de l'AREQ de notre secteur et du régional : le conseil sectoriel, le comité de l'environnement, de la condition des femmes, des hommes, du *Trait d'union*, de la Fondation Laure-Gaudreault, de la retraite et des assurances...

Dès le 14 septembre, au Moulin Michel, nous accueillerons la rencontre régionale, *Mon avenir chez moi*, sur le thème des soins à domicile, une de nos grandes revendications. Il n'y a que 12 places disponibles pour notre secteur. Il s'agit de donner suite à notre déclaration commune du 3 mai dernier

que vous pouvez lire dans la dernière revue *Quoi de neuf*. D'ailleurs, j'y ai écrit un petit article sur le sujet.

En septembre, s'annonce aussi la campagne électorale provinciale. L'AREQ aura des revendications nationales pour le bien-être des aînés. J'ai rencontré lors de la dernière année, à deux reprises, notre député Donald Martel dans le cadre de l'opération **Cap sur la dignité des aînés**.

Les deux dernières années ont déplacé nos priorités de vie. Nous sommes conviés à nous retrouver peu à peu, avec prudence et chacun à notre rythme... L'accueil, l'hospitalité, la fraternité et la joie des rencontres seront des priorités existentielles pour votre conseil sectoriel. Nous tenons à souligner notre bonheur d'y accueillir Anne-Marie Denoncourt comme conseillère.

Je vous souhaite des rencontres et des projets pour goûter parfois à des expériences qui s'approchent du bonheur.

Votre président heureux, Marc Dion

CONSEIL SECTORIEL 2022-2023

Marc Dion	Président	marc.dion@sogetel.net
Jean-Yves Thiboutot	1 ^{er} vice-président	jeanyvesfrance@sogetel.net
À COMBLER	2 ^e vice-présidence	
Lise Lefèvre	Secrétaire	lisegrenier@hotmail.com
Yolande Morissette	Trésorière	rollandkomo@hotmail.com
Francine Thibault	1 ^{ère} conseillère	francine.tibo@outlook.com
Anne-Marie Denoncourt	2 ^e conseillère	annemariedenoncourt@gmail.com

AUTRES RESPONSABLES DE NOTRE SECTEUR

Miriam Doucet	Resp. de la Fondation Laure-Gaudreault
Louise Duguay	Collaboratrice à la FLG
Marc Dion	Resp. du comité sociopolitique
Yvon Lemay	Webmestre du site internet, http://nicolet.areq.lacsq.org
Josée Roy	Resp. du comité de l'environnement
Yolande Morissette	Resp. des cartes d'anniversaire et de décès
Jean-Yves Thiboutot	Répondant aux dossiers des assurances et de la retraite
Lorraine Quimper	Resp. du bulletin <i>Le trait d'union</i> , letraitdunion04c@gmail.com
Diane Lacroix	Resp. de l'envoi postal du bulletin
Lise Dubuc	Resp. des listes informatiques
Robert Gervais et Lucien Roy	Collaborateurs au bulletin
À COMBLER pour 2022-2023	Resp. du comité des hommes
À COMBLER pour 2022-2023	Resp. du comité des femmes

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Bonjour à tous et à toutes,

Nous voici revenus à une période où l'on retrouve nos engagements personnels et collectifs. Après un été trop court, un repos bien mérité, une liberté renouvelée sans mesures sanitaires ou presque, nous faisons le choix d'occuper nos journées autrement.

À l'**AREQ**, ce sont les **Retrouvailles**, l'accueil des nouvelles personnes retraitées dans tous les secteurs. Il nous appartient à chacun et chacune d'y mettre notre cœur pour qu'elles se sentent à l'aise et qu'elles désirent revenir aux activités que nous offrirons tout au cours de l'année. Aussi, nous avons besoin de vous pour les différents comités sectoriels et régionaux : **Assurances, Retraite, Condition des femmes, des hommes, Environnement et développement durable, Action sociopolitique et Relève et participation**. À ce propos, c'est un nouveau comité régional qui **aidera à la pérennité de notre Association**.

À l'**AREQ**, nous ne sommes pas seuls car nous travaillons toujours en collaboration. Comme nous souhaitons que les rassemblements soient plaisants et profitables, nous travaillons sérieusement sans pour cela se prendre au sérieux. Nous comptons sur votre participation pour créer une atmosphère agréable et amicale. Nous sommes la vigie des conditions de vie des personnes âgées, nous nous portons à la défense de leurs droits pour que nous vivions dans la plus grande dignité.

Pour cela, l'**AREQ** a besoin de vous, de vos talents, de connaître vos intérêts pour vous offrir des activités sociales et culturelles qui répondent à vos besoins. La balle est dans votre camp. Vous pouvez prendre de petites ou de grandes tâches. Les conseils sectoriels et le conseil régional n'attendent que cela.

Merci à l'avance pour vos réponses et votre participation dans tous les domaines pour que l'**AREQ** soit à votre image.

Une association qui s'engage est une association qui évolue

Monique Dionne, présidente régionale Cœur et Centre du-Québec

Merci !

Un grand merci à nos téléphonistes qui, chaque mois, nous informent des activités du secteur !

Francine Baril
Lyse Boisvert
Marc Dion
Jacqueline Hamel
Ginette Lemire
Lise Neault
Jean-Yves Thiboutot

Pierrette Béland
Jocelyne Bouvet
Lise Dubuc
Lise Héroux-Gervais
Gisèle Lemire
Colette St-Louis Rheault
Ghyslaine Trottier

Suzanne Bergeron
Nicole Croisetière
Ginette Hamel
Louise Lemaire
Yolande Morissette
Nicole St-Onge-Proulx
Jocelyne Turgeon-Savard

DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES: FAIRE RESPECTER SES CHOIX

En décembre 2015, la *Loi concernant les soins de fin de vie* entrainait en vigueur. Les directives médicales anticipées devenaient alors un nouvel outil pour permettre à toute personne de s'assurer que ses choix en matière de soins de fin de vie soient respectés.

Qu'est-ce que les directives médicales anticipées?

Précisons d'abord ce que sont les directives médicales anticipées. Elles visent à exprimer les volontés au regard des soins de fin de vie en prévision d'une incapacité. Le ministère de la Santé et des Services sociaux définit les directives médicales anticipées en ces termes : elles « consistent en un écrit par lequel une personne majeure et apte à consentir indique à l'avance les soins médicaux qu'elle accepte ou refuse de recevoir dans le cas où elle deviendrait inapte à consentir à des soins dans des situations cliniques précises »¹.

Pourquoi compléter des directives médicales anticipées?

En indiquant à l'avance les soins que vous souhaitez recevoir ou non, vous faites en sorte que vos volontés soient prises en compte et respectées même si vous n'êtes plus capable de les exprimer. Si vous avez complété des directives médicales anticipées et que votre médecin y a accès, il est obligé par la *Loi concernant les soins de fin de vie* de respecter vos désirs. De surcroît, votre médecin ne sera pas contraint d'obtenir le consentement d'une autre personne, que ce soit un conjoint, un enfant ou un autre membre de la famille. Seules vos volontés détermineront les soins qui vous seront administrés.

Comment exprimer ses directives médicales anticipées?

La *Loi concernant les soins de fin de vie* prévoit deux possibilités pour exprimer des directives médicales anticipées. Une ou un notaire peut rédiger, avec vous, vos directives médicales anticipées et les transmettre à la Régie d'assurance-maladie du Québec en votre nom.

Il est également possible de remplir vous-mêmes le formulaire prévu à cette fin. Ce formulaire est disponible auprès de la Régie de l'assurance-maladie du Québec. Il est important de remettre vos directives médicales anticipées à un de vos proches ou à votre médecin. Vous devez également retourner votre formulaire complété à la Régie de l'assurance-maladie du Québec afin qu'il soit déposé dans un registre centralisé. La *Loi concernant les soins de fin de vie* oblige tous les médecins à consulter ce registre s'ils doivent traiter une personne inapte à consentir.

Vous pouvez modifier ou révoquer vos directives médicales anticipées en tout temps.

Ginette Plamondon, conseillère à L'AREQ sur les dossiers d'action sociopolitique et de la condition féminine

Comment obtenir le formulaire requis pour exprimer vos directives médicales anticipées?

Contactez la Régie de l'assurance maladie du Québec aux numéros suivants :

Québec : 418 646-4636

Montréal : 514 864-3411

Ailleurs au Québec : 1 800 561-9749

¹ Le présent texte est inspiré du document: ministère de la Santé et des Services sociaux (2016). *Directives médicales anticipées –Loi concernant les soins de fin de vie*. Gouvernement du Québec, 20 pages.

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-828-15F.pdf>

LA FONDATION LAURE-GAUDREULT S'IMPLIQUE...



Votre Fondation Laure-Gaudreault a remis 2 950 \$ en juin à six organismes de la région. L'objectif cette année visait à contrer l'isolement post-pandémie. Nos bénéficiaires sont :

- Centre l'Assomption, St-Léonard d'Aston (Achat de matériel d'éveil sensoriel, 500\$)
- Centre Plateau Laval, Ste-Angèle (Loisirs culturels et sportifs pour ados défavorisés, 500\$)
- Ressource Alimentaire et Centretien, Nicolet (Mini-potagers et balconnières, 500\$)
- Le Grand Chemin, St-Célestin (Activités-rencontres entre ados et retraités, 450 \$)
- Centre d'action bénévole de Nicolet (Ateliers d'ébénisterie pour hommes ainés isolés, 500\$)
- Centre d'action bénévole du Lac St-Pierre, Pierreville et St-François-du-Lac (Zoothérapie, 500\$)

Soutenons notre FLG : allons visiter (fondationlg.org)

Les dons en ligne reviennent ici, chez nous.

Votre générosité soutient les gens qui se dévouent inlassablement pour nos défavorisés. Ça nous concerne tous ! Partageons, nous vivons une si belle retraite grâce à Laure-Gaudreault ...

Laissons parler notre cœur !

Info : Miriam 819-293-4890



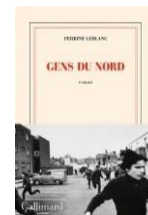
CHRONIQUE LITTÉRAIRE DE THÉRÈSE



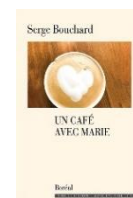
Comme l'été tire à sa fin et que les chaleurs accablantes semblent s'en aller tout doucement, pour nous retraités, l'automne s'annonce intéressant avec de si beaux livres à lire. Voici mon choix pour combler ces belles journées automnales.

« GENS DU NORD » de Perrine Leblanc, auteure québécoise, Ed. Gallimard, 181 pages
C'est l'histoire d'une rencontre sur l'échiquier de la guerre en Irlande qui fait exploser bien des secrets. Très belle écriture. Choix précis des mots.

« Gens du Nord » est un roman très documenté sur la situation en Irlande des années 1990. L'auteure a vécu cinq ans en Irlande pour mieux étoffer son histoire et nous la présenter avec brio.



« UN CAFÉ AVEC MARIE » de Serge Bouchard, Ed. Boréal, 263 pages
C'est de notre vie quotidienne, de notre monde, de notre passé, de la nature autour de nous qu'il est question et en particulier de tout ce que nous ne voyons pas et que seul le regard affûté du poète anthropologue sait nous faire découvrir... Marie tout près... en arrière-plan.



« TIOHTIA:KE » de Michel Jean Ed. Libre expression, 235 pages
Cette histoire devrait être lue par tous les étudiants québécois du secondaire à l'Université pour connaître véritablement l'histoire autochtone. Ce livre est la réalité des gens des Premières Nations qui se regroupent dans les villes pour reformer leurs communautés. Impressionnante histoire...



Einstein le disait bien :

« La VIE c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »

Thérèse Courchesne



AVIS DE RECHERCHE

Nous recherchons:

- des téléphonistes pour rejoindre par téléphone ou par courriel les retraités des cinq dernières années. Chaque liste d'appel comporte de 5 à 15 personnes.
- des responsables au comité des hommes et au comité des femmes
- un membre à la 2^e vice-présidence

Contactez Marc, notre président, par téléphone (819-293-6519) ou par courriel marc.dion@sogetel.net

« Vaut mieux que beaucoup en fasse peu que peu en fasse beaucoup. »

MON AVENIR CHEZ MOI

Journée régionale d'action sociopolitique

L'actualité des dernières années a mis en lumière des problèmes très réels concernant l'hébergement des personnes âgées et les soins à domicile.

Dans cette perspective, le comité régional d'action sociopolitique a le plaisir de vous inviter à une journée d'information et de réflexion dans un cadre champêtre. C'est notre avenir à tous, venez vous informer, venez vous exprimer!

Inscrivez-vous rapidement, le nombre de places est limité. Au programme :

- Le point sur la campagne « *Cap sur la dignité* » et sur les « *États généraux sur la condition de vie des aînés* », par madame Claire Bélanger, première vice-présidente de l'AREQ.
- L'état de la situation sur l'hébergement des aînés et sur les soins à domicile, par madame Ginette Plamondon, conseillère à l'AREQ sur les dossiers d'action sociopolitique et de la condition féminine.
- Les revendications de l'AREQ auprès des partis politiques à la veille des élections.
- Vox Pop: demandes aux candidats à la veille des élections. Faites-vous entendre!

Mercredi 14 septembre 2022

Endroit : Moulin Michel, 675 boul. Bécancour, Bécancour, secteur Gentilly.

Accueil : 9 h 30

Activité : 10 h

Prix : **10,00 \$**, dîner inclus. (Dîner sur place)

Postez votre chèque avec le nom de chaque participant au plus tard le 7 septembre au soin de : Marc Dion, 418 Châtillon, Nicolet, Qc J3T 1E2



Robert Jacques, responsable régional du comité d'action sociopolitique

Quelques nouvelles ...

Une membre nous a quittés...

Sœur Mariette Crête est décédée le 9 juillet 2022, à l'âge de 97 ans dont 74 ans de vie religieuse.

Nous offrons nos pensées aux familles et aux amis.



Bienvenue aux nouveaux membres

Diane Dubuc
Pierre Levasseur
Janique St-Jean
Jacques Vouligny

La retraite, c'est un temps pour reconquérir des rêves oubliés, pour découvrir des talents ignorés, pour toucher l'inconnu...



Bonne retraite !

ACTIVITÉ RÉGIONALE DU COMITÉ DES HOMMES

Le comité régional des hommes vous invite à la conférence de M. Jean-Pierre Jolivet qui sera présentée dans le secteur Bois-Francs à l'occasion de la Journée internationale des hommes (JIDH).

Jeudi 17 novembre 2022

Le Complexe hôtelier du Pré, 555 rue Saint-Jacques E, Princeville, G6L 4X6

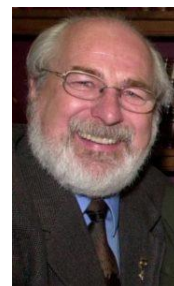
9h30 Accueil

10h00 Conférence de M. Jean-Pierre Jolivet

12h00 Repas chaud servi aux tables (10,00 \$ pour les membres, 25,00 \$ pour les non-membres)

Le thème de la JIDH : *Être ce que je veux être.*

Jean-Pierre Jolivet, homme bien connu dans la Mauricie, est une personne-ressource exceptionnelle pour souligner avec nous la Journée internationale des hommes. Nous découvrirons le parcours remarquable de cet homme qui a su « être ce qu'il voulait être » tout en ayant une pensée pour celui de René Lévesque dont on souligne cette année le 100^e anniversaire de naissance.



Notons que Jean-Pierre Jolivet a œuvré en enseignement au secondaire et en syndicalisme pendant une dizaine d'années ainsi qu'en politique pendant 25 ans avant de quitter en 2001.

Maintenant retraité, il est toujours très impliqué au niveau social dans son milieu: il préside plusieurs conseils d'administration, fait du bénévolat dans différents organismes caritatifs, notamment depuis 30 ans au Centre d'action bénévole de sa région. Il n'oublie pas sa vie de famille, qu'il réussit à merveille à titre de père, de grand-père et maintenant d'arrière-grand-père. Aussi, avec sa conjointe Nicole Fugère, il fait partie de la chorale Chandeleure de St-Tite où il met en valeur sa voix de baryton.

Le 17 novembre prochain, Jean-Pierre Jolivet nous livrera sa recette pour avoir réussi à « être tout ce qu'il est. »

Inscription à l'activité :

Au plus tard le 1^{er} novembre 2022 auprès de Marc Dion, 819-293-6519 ou marc.dion@sogetel.net

Paiement par chèque libellé à AREQ 04-C et posté au 418, rue Châtillon, Nicolet, J3T 1E2

Le secteur Bois-Francs sera heureux de vous accueillir chez lui. Bienvenue à tous et à toutes !

Gilbert Lahaye

Rapport financier annuel, secteur 04c Nicolet

Disponibilités au 1^{er} juillet 2021 **29 271,49\$**

PLUS : PRODUITS

Sommes reçues du régional	12 871,05\$
Sommes reçues du national	8 345,00\$
Autres sommes	6 971,76\$

TOTAL DES PRODUITS **28 187,81\$**

MOINS : CHARGES

Repas	11 068,28\$
Transport et hébergement	635,50\$
Salles et invités	1 584,62\$
Matériel et fournitures	789,58\$
Photocopie et affranchissement	4 293,29\$
Communications	0,00\$
Reconnaissance et dons	4 564,58\$
Autres charges	3 240,70\$

TOTAL DES CHARGES : **26 176,55\$**

Disponibilités au 30 juin 2022 **31 282,75\$**



*Jean-Yves Thiboutot, trésorier,
le 30 juin 2022*

ADRESSES UTILES

<p>AREQ 320, St-Joseph est, Bureau 100, Québec, (Qc) G1K 9E7 ; 1-800-663-2408 info@areq.lacsq.org</p>	<p>Régie de L'Assurance maladie du Québec 787, boul. Lebourgneuf, Québec, (Qc) G2J 1C3 ; 1-800-561-9749 www.ramq.gouv.qc.ca</p>
<p>Retraite Québec-Régimes de retraite du secteur public C.P. 5500, succ. Terminus, Québec, (Qc) G1K 0G9 1-800-463-5533 www.retraitequebec.gouv.qc.ca</p>	<p>Retraite Québec – Régie des rentes du Québec 2600, boul. Laurier, Québec, (Qc) G1V 4T3 1-800-463-5185 www.retraitequebec.gouv.qc.ca</p>
<p>SSQ Assurance 2515, boul. Laurier, C.P. 10 500, succ. Ste-Foy, Québec, (Qc) G1V 4H6 ; 1-877-651-8080 Réclamation assurance vie : 1-866-832-8799 https://ssq.ca/fr/assurance-collective/comment-faire-une-reclamation</p>	<p>Services Québec Pour des renseignements sur les programmes et les services du gouvernement du Québec 1-877-644-4545 https://www.quebec.ca/nous-joindre</p>
<p>Assurances Les protections RésAut CSQ 6300, boul. de la Rive Sud Québec, (Qc) G6V 6P9 1-888-476-8737 https://services.lapersonnelle.com</p>	<p>CanAssistance (assistance voyage 24/7) Canada + USA : 1-855-908-5056 Ailleurs : 1-514-908-5056 (à frais virés)</p>

Activités de notre secteur 04c d'ici Noël

- 7 septembre 2022 : Retrouvailles et accueil des nouveaux membres, au vignoble Le Fief de la Rivière, Bécancour
- 12 octobre 2022: Entretien avec Michel Morin sur la campagne électorale au Québec et ses couleurs, au Théâtre Belcourt, Baie-du-Febvre
- 9 novembre 2022: Entretien avec Hélène Ledoux sur les « Biscuits » et son projet d'écriture à la retraite, à l'érablière Les P'tits Prince, St-Wenceslas
- 13 décembre 2022: Party de Noël au Centre des arts populaires, Nicolet

Activités régionales pour l'ensemble des membres de l'AREQ-04

- 14 septembre 2022 : La journée **Mon avenir chez moi** (soins à domicile), au Moulin Michel, Gentilly
- 17 novembre 2022 : La Journée des hommes dans la région des Bois-Francs
- 9 mars 2023 : La Journée des femmes à Trois-Rivières
- 22 avril 2023 : La Journée de la Terre à Shawinigan
- 8 mai 2023 : L'assemblée générale régionale à Louiseville

Les détails de chaque rencontre seront précisés lors de l'invitation.



Rappels :



Si vous ne voulez plus recevoir ce bulletin en format papier, faites-le savoir à letraitdunion04c@gmail.com

Si vous déménagez, avisez l'AREQ (info@areq.lacsq.org ou 1 800 663-2408) de votre nouvelle adresse, numéro de téléphone et adresse courriel avec votre nom et numéro de membre. Localement, informez Robert Gervais au 819 293-4184. Merci !

