

Bulletin du secteur Bas-Richelieu – Montérégie (09A)
Association des retraitées et retraités de l'éducation
et des autres services publics du Québec (CSQ)

AREQ
CSQ



La Dernière Craie

Le train de la Vie

Volume 26, Numéro 1
Septembre 2016



Delutras

Sommaire

Mot du président sectoriel.....	3
Nouveaux retraités, nouveaux membres.....	3
Activités réalisées.....	4-5
Activités à venir.....	6-7
Finances sectorielles.....	7-8
Comités sectoriels.....	9
Mot de la présidente régionale.....	10
Assemblée générale régionale.....	10

Encart à conserver.....A-B-C-D Informations générales sur l'AREQ

Nouvelles régionales.....	11
RAMQ (prime) et CARRA (rapport).....	12
ASSUREQ (Décès et capsules vidéo).....	13
Thème <i>Le train de la vie</i>	14-15-16-17
Photo-souvenir.....	17
Rencontre avec Jean Bibeau.....	18
Condoléances.....	19
Expo-Arts en photos.....	20

Organismes importants

Retraite Québec RRQ.....	1 800 463-5185
.....	www.retraitequebec.gouv.qc.ca
Retraite Québec CARRA.....	1 800 463-5533
.....	www.carra.gouv.qc.ca
RAMQ.....	1 800 561-9749
.....	www.ramq.gouv.qc.ca
SSQ Groupe financier.....	1 877 651 8080
.....	www.ssq.ca/particulier/assurance/assurance-collective
La Personnelle (auto, habitation).....	1 866 777-2886
.....	www.ssqauto.com
La Personnelle (assurance voyage).....	1 855 727-7872
Sécurité de la vieillesse.....	1 800 277-9915
.....	www.edsc.gc.ca/fr/rpc/sv
Urgence.....	9-1-1
Info-Santé.....	8-1-1

La Dernière Craie

Parution : Trois fois par année

Coordination, photographie, mise en page, correction et révision :

Ginette Ducharme	Richard Jutras
Danielle Duchesneau	Charlotte Lessard
Colette Gauthier	Monique Shéridan
Liliane Hardy	

Collaboration :

Céline Bégin	Jacqueline Lacoste
François Benoît	Lise Laforest
Hélène Bergeron	Claudette Larouche
Michelle Bertrand	Yvette Messier
Claudette Boulet	Danielle Paré
Hélène Braconnier	Ginette Pelletier
Chantal Cardin	Serge Péloquin
Raymonde Comeau-Potvin	Christiane Potvin-Lapalme
Bernard Delisle	Marie Rochefort-Campeau
Gilles Dufour	Johanne Seers
Germaine Gadbois	Carmen St-Jacques-Larivière
Nicole Guèvremont	Jean-Claude Tellier
Lucette Hamel-Valois	Louise Théroux-St-Jacques

Tirage : 500 exemplaires

Impression : Imprimerie Mongeon

Étiquetage : Ghyslaine Côté

Distribution : Téléphonistes, courriel et poste

Coût : Gratuit en version papier ou électronique pour les membres de l'AREQ secteur Bas-Richelieu

Organismes locaux

CLSC du Havre.....	450 746-4545
Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu (CAB)	
450 743-4310.....	www.cabbr@bellnet.ca
Centre des aînés de Sorel-Tracy Au Fil des ans	
450 742-4144.....	www.info@centredesaines.qc.ca
Syndicat de l'enseignement du Bas-Richelieu	
450 742-5953.....	www.sebr.ca
Association des aidants naturels du Bas-Richelieu	
450 730-0880.....	www.associationdesaidantsnaturels.ca
Société Alzheimer Rive-Sud	
450 742-7333.....	www.alzheimer.ca/fr/rivesud
Programme d'assistance téléphonique PAIR	
« Une présence rassurante ».....	450 780-5600 poste 5660
Taxibus	450 743-3336..... www.citsv.qc.ca/taxibus/
Service de transport adapté et collectif régional de la MRC Pierre-De Saurel (STACR).....	450 746-7827

Rentrée automnale

Accueil des nouveaux membres

Nous sommes choyés cette année, car nous avons plusieurs nouveaux membres. Permettez-moi, au nom de tout le secteur, de leur souhaiter la bienvenue dans l'AREQ : « Que votre retraite soit heureuse, pleine de santé et parsemée de rencontres agréables chaque jour. Selon moi, vous débutez la plus belle partie de votre vie. N'oubliez pas, l'agenda est un outil indispensable... surtout pour noter nos activités mensuelles. »

Rencontre du Conseil national

Suite au super été que nous avons eu (je me croise les doigts, car j'écris ces lignes le 20 juin), nous sommes prêts à débiter la dernière année du triennat. Les délégués au congrès 2017, les substituts et le Conseil sectoriel rencontreront le Conseil exécutif national à la fin septembre. Si vous avez des attentes ou des commentaires à propos de la vie aréquienne, faites-m'en part ou à une autre personne concernée pour que nous apportions votre idée pour discussion.

Rallye historique pédestre

La Fondation Laure-Gaudreault sectorielle organise un rallye historique pédestre à Saint-Ours le mardi 4 octobre à 9 h 15 au 96, rue Curé-Beaugard. La date limite pour vous inscrire est le 27 septembre auprès de Ginette Pelletier (450 742-8674) ou Lucette Hamel-Valois (450 742-7146). Je vous rappelle que quatre-vingts pour cent des sommes amassées par la fondation sont retournées à des œuvres locales. Donc, révisons notre histoire en très grand nombre à Saint-Ours cet automne.

S'impliquer, ça fait du bien

Pour enrichir notre vie de personne retraitée, nous bénéficions d'amis et de divers organismes. L'AREQ est l'un d'eux. Je vous encourage à vous impliquer dans nos comités, selon votre disponibilité. Venez avec un ou une amie et joignez les rangs des personnes qui veulent aider leurs confrères et consœurs retraités. Il vous suffira de quelques heures par mois pour ajouter votre grain de sable dans la plage aréquienne. Si vous ne savez pas qui joindre, téléphonez-moi ou écrivez-moi un courriel et je vous aiderai.



Jean-Claude Tellier,
450 551-0611 ou jcyuri48@gmail.com

Bonne rentrée !

Nouveaux retraités

Patrice Archambault, Alain Beaudreault, Lise Charbonneau, Daniel Chevalier, Claudette Côté, Lorraine Croft, Denise Déziel, Michel Duhaime, Luce Gendron, Danielle Giguère, Johanne Girard, Anne Grégoire, Diane Lacoursière, Yves Mandeville, Michaël Masur, Denise Pontbriand, Céline Provencher, Louise Saint-Laurent, Manon Saint-Pierre, Yolaine Salvail, Lisé Simard, André Tremblay, Maryse Valois-Goudreault et Pierre Ulrich sont des retraités 2015-2016.

Le Conseil sectoriel les a invités à assister gratuitement au déjeuner de la non-rentree du mercredi 7 septembre. Jean-Claude Tellier a accueilli les nouveaux retraités présents à l'activité, il leur a souhaité, au nom de tous les membres, la plus cordiale des bienvenues à l'AREQ Bas-Richelieu.

Le président les a invités à assister aux activités mensuelles. D'ailleurs, il a annoncé que les membres nouvellement retraités (entre septembre 2015 et août 2016) obtiendront un remboursement de 5 \$ sur le coût de chaque activité sectorielle pour la période de septembre 2016 à juin 2017.

Nouveaux membres

De septembre 2015 au 20 août 2016, Alain Beaudreault, Claude Benoît, Lise Charbonneau, Ghislaine Cournoyer, Lorraine Croft, Denise Déziel, Michel Duhaime, Raymond Gauthier, Anne Grégoire, Nicole Jacques-Laroche, Diane Lacoursière, Lévis Lapolice, Suzanne Lewis-Baril, Yves Mandeville, Michaël Masur, Danielle Paré, Denise Pontbriand, Louise Saint-Laurent, Manon Saint-Pierre, Yolaine Salvail, André Tremblay et Maryse Valois-Goudreault sont devenus membres de notre secteur.

Colette Gauthier, registraire

Bienvenue !

Voyage à Montréal

18 mai 2016

Le 18 mai dernier, 48 membres de l'AREQ de notre secteur sont allés à Montréal pour la journée. Chanceux, nous avons profité du soleil et de la chaleur qui nous ont accompagnés.

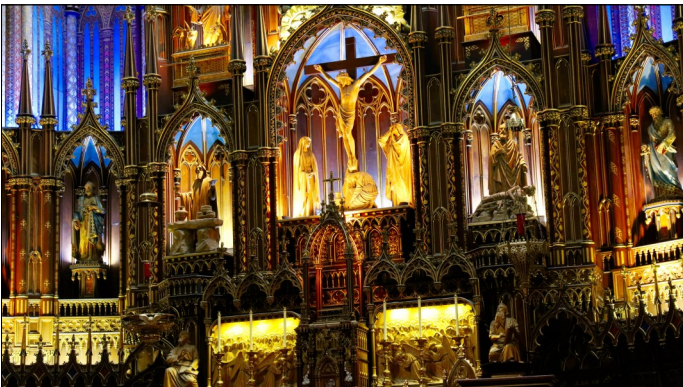


Comme Serge Péloquin était retenu à la maison, vos deux accompagnatrices néophytes étaient quelque peu inquiètes, car la saison des cônes orange était commencée et une grève des ingénieurs civils s'était aussi annoncée. Heureusement, tout s'est déroulé rondement.



Premier arrêt : la Basilique Notre-Dame.

Deux excellentes guides nous ont donné des informations pertinentes sur l'emplacement, l'architecture, les vitraux, les jubés, l'orgue, les fonts baptismaux et la chapelle. La visite a été très constructive et tous étaient très attentifs !



Quelques personnes ont profité du soleil pour marcher, regarder et écouter les amuseurs de rue ou se désaltérer sur la place Jacques-Cartier avant le repas.



Pour le souper, nous étions conviés à l'Usine de Spaghetti du Vieux-Montréal.



Le dernier arrêt nous a menés à la Place des Arts. Le temps et la température nous ont également permis de marcher sur la rue Sainte-Catherine avant d'entrer.



Nous nous sommes rendus à la Maison symphonique pour le spectacle *Patrick Bruel version orchestrale*. D'anciennes et de nouvelles chansons ont su nous émouvoir et combler nos attentes.

Il ne faudrait pas oublier la très bonne collaboration de notre chauffeur qui nous a conduits habilement à travers ces beaux cônes orange qui ornent la ville !

*Michelle Bertrand, Serge Péloquin et Johanne Seers
Bernard Delisle, photographe*

Un beau 19 mai...

Encore une fois, l'Expo-Arts a été une rencontre agréable et appréciée des participants. Les visiteurs ont profité de bons moments en compagnie d'amis qui se font un plaisir de dévoiler une partie de leurs talents, que ce soit du côté artistique ou artisanal. Cette exposition attendue des exposants les motive toute l'année à s'activer dans la discipline de leur choix. Ça les amène à pouvoir offrir à tous les visiteurs des réalisations de plus en plus diversifiées.

Votre enthousiasme est un signe d'appréciation qui fait de notre rencontre un moment privilégié. Ce fut une magnifique journée dotée d'empreintes gustatives, auditives et visuelles... Ce partage renouvelé au fil des ans est devenu un rendez-vous assuré année après année !

Dans le but de satisfaire plus amplement votre curiosité, un nouveau volet s'ajoutera l'an prochain. Certains membres sont intéressés à nous faire connaître les secrets d'une photo bien réussie, passion partagée par plusieurs d'entre nous. Donc, un coin destiné à la photographie sera installé. Il faudra, au moins, une photo de 20 cm par 25 cm prise avec un œil observateur et artistique. Alors, à vos caméras, partez... Et amusez-vous bien !

Pour les nouveaux artistes intéressés, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Nicole Guèvremont, 450 742-1995

Félicitations !



Exposants

Louise Boyer	Jacqueline Lacoste
Danielle Champagne	Lise Laforest
Diane Chapdelaine	Denise Léger
Jeannette Cournoyer	Danielle Mandeville
Danielle Duchesneau	Marielle Martin
Gilles Dufour	Lucie Péloquin
Monique Fortin	Madeleine Pérodeau
Colette Gélinas	Andrée Simard
Lucette Hamel-Valois	Danielle Simard
Thérèse Hamel-Pelletier	Richard Tellier
Antoine Hudon	Marcel Therrien

Voyez leurs réalisations à la quatrième de couverture.



Une œuvre de Danielle Champagne ou de Richard Tellier sera reproduite sur la carte d'anniversaire expédiée à chaque membre en 2017.

Rallye au coeur de Saint-Ours

Au profit de la Fondation Laure-Gaudreault



Date : Mardi 4 octobre 2016

Heure : 9 h 15

Départ : Centre Richard-Gosselin, 96, rue Curé-Beaugard, Saint-Ours

Coût : 20 \$ (incluant un buffet froid au Centre Richard-Gosselin et des tirages)

Inscription : Ginette Pelletier : 450 742-8674

Lucette Hamel-Valois : 450 742-7146

Date limite d'inscription : Mardi 27 septembre 2016

Nous vous invitons chaleureusement à participer à cette activité en grand nombre, ce qui permettra d'amasser des fonds pour aider des gens dans le besoin. L'argent recueilli sera remis à la Fondation Laure-Gaudreault.

Soyez assurés que le plaisir et la bonne humeur seront au rendez-vous. Bienvenue à vos proches et vos connaissances.

Ginette Pelletier et Lucette Hamel-Valois

Dîner des aînés

Eh oui ! Cette année encore, nos aînés seront choyés le mardi 11 octobre à 12 h.

Un bon dîner au Club de golf Continental... et, qui sait, une petite surprise de Monique !!!

Dans peu de temps, je serai du groupe, moi aussi..., à moins que l'austérité nous frappe.

En attendant, je serai là pour les câlins.

Messe du Souvenir

Une célébration pour nos membres décédés aura lieu le mercredi 2 novembre à 9 h à l'église Marie-Auxiliatrice. Une partie de la quête sera versée à la Fondation Laure-Gaudreault.

Prendre le temps de se recueillir, de s'arrêter en pensant à celles et ceux qui nous ont quittés est bénéfique quand le train de la vie va trop vite.

Une réservation sera faite au Restaurant La Bouff-Tifail pour les personnes intéressées à échanger après la messe.

Dîner de Noël

Le repas de fête pour Noël aura lieu le 15 décembre à 12 h au Club de golf Continental.

Alors, on se met sur son « 36 » et on vient célébrer l'hiver, le début de « la démenche hivernale » comme dirait Réal Pépin, mais surtout le plaisir de se voir avant les fêtes de famille ou le départ vers le sud... Le Conseil sectoriel vous attend !

J'ai commandé un immense tapis blanc pour vous accueillir.

Déjeuner buffet du Nouvel An

On remet sa toilette des fêtes et on se retrouve le mardi 10 janvier 2017 à 10 h 30 pour un déjeuner buffet, toujours au Club de golf Continental.

On aura plusieurs anecdotes à se raconter et, bien sûr, les vœux de *Bonne Année* à échanger. N'oubliez pas le vaccin pour la grippe, si vous voulez embrasser tout le monde.

Ginette Ducharme

Marche écologique

Peu importe le style, le rythme... marcher, ça fait du bien !

Départ de la marche : 13 h 30

Venez marcher avec nous et découvrir la nature superbe du Parc régional des Grèves de Sorel-Tracy situé au 3100, chemin du Golf (sortie 135 de l'autoroute 30), secteur Tracy. Quelle belle occasion de se rencontrer en faisant de l'exercice !

L'activité est prévue tous les mercredis. S'il pleut, Monique Fortin montrera différents bricolages écologiques à faire ou des jeux seront organisés.

C'est un rendez-vous ! Amenez votre conjoint ou conjointe, vos petits-enfants ou amis...

Avec ou sans nous, profitez de ces magnifiques sentiers pédestres.

Monique Fortin, Lise Laforest et Cécile Collard-Boucher

Lise Laforest, 450 743-8259

Participation financière du secteur aux activités

Tout au long de l'année 2015-2016, le secteur a contribué financièrement aux activités sectorielles ou régionales afin d'en réduire le coût de participation en tout ou en partie. L'argent utilisé provient des allocations nationales et régionales de l'AREQ.

Le tableau ci-dessous indique le montant alloué pour chaque activité et le nombre de participants.

Activités 2015-2016	Participation financière	Nombre de participants
Déjeuner de la non-rentree, 9 septembre 2015	430,00 \$	116
Dîner en l'honneur des aînés, 8 octobre 2015	703,00 \$	82
Messe du Souvenir, 2 novembre 2015	180,00 \$	
Conférence du D ^r Fernand Turcotte, 10 novembre 2015	133,72 \$	21
Dîner de Noël, 9 décembre 2015	1696,16 \$	101
Déjeuner buffet du Nouvel An, 12 janvier 2016	115,00 \$	106
Dîner Cupidon, 11 février 2016	435,54 \$	94
Cabane à sucre, 23 mars 2016	208,00 \$	54
Conférence de Michel Lemay et dîner des bénévoles, 13 avril 2016	417,75 \$	48
Dîner après l'assemblée générale sectorielle, 19 avril 2016	427,86 \$	17
Dîner et Expo-Arts, 19 mai 2016	800,15 \$	96
Assemblée générale régionale, 25 mai 2016	70,00 \$	8
Repas reconnaissance pour le Conseil sectoriel	420,00 \$	7
TOTAL	6 037,18 \$	

NOTE : En réalité, la participation financière du secteur lors de la conférence de Michel Lemay et du dîner des bénévoles du 13 avril 2016 aurait dû être de 1287 \$, mais cette dépense a été alléguée suite à une allocation de 869,25 \$ provenant du national, cette allocation ayant pour but d'encourager les secteurs à organiser des conférences.

Ginette Ducharme, trésorière

Budget 2015-2016

Disponibilité au 1^{er} juillet 2015	10 252,65 \$
Produits	
Sommes reçues du régional	12 836,59 \$
Sommes reçues du national	7 098,00 \$
Autres sommes dont les ventes de billets pour nos activités...	10 901,05 \$
Total	30 835,64 \$
Grand Total	41 088,29 \$
Charges	
Repas	16 390,14 \$
Transport	1 683,72 \$
Location de salles et invitation	515,00 \$
Matériel et fournitures	811,98 \$
Photocopie et affranchissement	5 767,05 \$
Télécommunication	880,00 \$
Reconnaissance et dons	2 629,80 \$
Autres charges	561,10 \$
Total	29 238,79 \$
Disponibilité au 30 juin 2016	11 849,50 \$

Ginette Ducharme, trésorière

Coût du bulletin

Notre bulletin sectoriel *La Dernière Craie* est distribué en deux versions : papier et électronique, aux membres du secteur selon leur demande.

La version papier est envoyée par la poste à plus ou moins 90 membres, à la présidence régionale et à l'AREQ nationale à Québec pour les archives. Deux bulletins sont gardés dans les archives de notre secteur. 172 membres reçoivent la version électronique seulement.

De plus, pour une meilleure visibilité, notre bulletin est distribué aux personnes déléguées syndicales des écoles de la Commission scolaire de Sorel-Tracy.

En 2015-2016, le secteur a reçu une allocation de 4 \$ par membre de l'AREQ nationale pour le bulletin. Puisque celle-ci envoie deux montants par année sans donner d'informations et que le nombre de nos membres varie constamment, j'évalue que le montant reçu pour les bulletins est d'environ 2568 \$.

Comme le coût des bulletins s'élève à 4516,45 \$, notre secteur a déboursé les 1948,45 \$ manquants après avoir soustrait l'allocation. Étant donné que le nombre total de bulletins s'est élevé à 1580, on peut considérer que chaque exemplaire a coûté environ 1,23 \$ au secteur.

Ginette Ducharme, trésorière

Divers

Timbres.....	600,18 \$
Enveloppes	41,06 \$
Étiquettes.....	40,23 \$
Cartouches d'encre	81,49 \$
Rencontres de préparation	55,89 \$
Total	818,85 \$

Impression

Septembre 2015, 570 bulletins de 24 pages.....	1 376,25 \$
Janvier 2016, 510 bulletins de 24 pages.....	1 114,11 \$
Mai 2016, 500 bulletins de 28 pages.....	1 207,24 \$
Total	3 697,60 \$

TOTAL..... **4 516,45 \$**

Action sociopolitique

LE TRAIN DE LA VIE

Depuis ma jeunesse, j'aime voir les trains, les prendre en photo ou les prendre tout court.

J'aperçois une voie ferrée et je ne cesse de la regarder tant qu'elle est dans mon champ de vision.

Chaque belle saison, j'installe le train de tête avec ses wagons sur ses rails et le gravier du terrain de ma maison pour le plaisir de mes petits-enfants. Il y a un chef de gare et, à tour de rôle, c'est le petit-fils ou la petite-fille. Il nous arrive parfois de vouloir rouler à grande vitesse pour atteindre notre destination et il y a un déraillement. Nous voulons arriver vite au but et nous oublions de calculer les obstacles en cours de route. Donc, nous replaçons le tout sur les rails pour la destination future. Où allons-nous aller après le dérapage ? Est-ce que nous arrêterons à la gare suivante pour prendre des passagers, des amis, des étrangers ou des nouvelles connaissances ou préférons-nous plus de tranquillité, de moments de réflexion jusqu'à la prochaine station ?

Il y a parfois des discussions entre les petits-enfants. On continue tout droit, non on tourne à gauche, pour en arriver à une entente qui durera jusqu'à la prochaine décision qui apparaîtra primordiale pour l'un mais pas nécessairement pour l'autre.

Ainsi, on apprend à s'affirmer, à prendre des décisions, à négocier, à développer des arguments, ce qui sera bien utile dans la vie.

Est-ce qu'il va y avoir des périodes de chantage ?... Possible.

Est-ce qu'on va jouer avec les sentiments, avec la culpabilité de l'un au détriment de l'autre ?...

Est-ce que cela va entraîner la peur des représailles ou la notion de confiance ?...

Cette expérience avec mes petits-enfants me fait penser aux aidants naturels à la maison, en RI (ressources intermédiaires) ou en CHSLD (centre d'hébergement et de soins de longue durée) qui vivent des dérapages ou des deuils. Ceux-ci font entièrement confiance à la cheffe de département, pour se rendre compte que la voie de l'éthique, les valeurs humaines, la compassion de celle-ci ou des passagers à bord de son département occasionnent parfois des discussions ou du non-dit ayant des répercussions sur l'être aimé et, par le fait même, sur l'aidant.

Celui-ci va prendre de grandes respirations, attendre la prochaine fois pour se manifester après avoir un peu évacué sa peine ou la culpabilité qu'on lui a fait vivre.

- Si vous n'acceptez pas cette médication et qu'il chute, vous serez responsable...
- Si vous lui donnez ce dessert, sa glycémie va augmenter... Si... si... si... Je fais quoi ?...

J'accepte qu'on me dise qu'il y a un manque de personnel pour les soins d'hygiène.

J'accepte la médication pour éviter que cette personne qui est très significative pour moi ne se blesse même si je vois qu'elle est de plus en plus endormie sous l'effet des sédatifs.

À une prochaine station, le chef de train change, un nouveau personnel arrive et on m'écoute, on me guide vers des personnes de soutien.

Aurais-je encore la force de me déplacer vers le wagon de tête pour reprendre le gouvernail vers la destination souhaitée sans crainte de représailles ?

C'est-à-dire, défendre mon mari, ma femme, mon frère, ma sœur, mon enfant, moi qui les connais tant ? D'un seul regard, un toucher, un sourire, je devine leur besoin de retrouver leur dignité humaine.

Jacqueline Lacoste

Condition des hommes

Je fus très bien accueillie par les autres responsables sectoriels lors d'une rencontre régionale le 27 mai dernier.

Après un premier pas sur les aidants naturels organisé par le secteur Des Prairies-Brossard, il y aura une formation sur le sujet à l'automne, soit le 6 octobre.

Voyez les détails à la page 11, tous les membres sont invités à y participer. Mesdames, accompagnez vos conjoints..., je me sentirai moins seule !

Ginette Ducharme

Retraite

Les membres qui désirent suivre attentivement ce dossier devraient lire les bulletins émis par l'Observatoire de la retraite sur son site Internet observatoireretraite.ca ou communiquer directement avec Johanne Freire, conseillère en sécurité sociale, à freire.johanne@areq.lacsq.org.

Et, bien sûr, les membres intéressés à s'occuper de ce comité peuvent communiquer avec moi à ginette_ducharme@videotron.ca.

Ginette Ducharme

En route vers le congrès

Les activités reprennent dans les secteurs. L'accueil du début d'année, appelé la non-entrée pour certains, la rentrée de l'AREQ ou les retrouvailles pour d'autres, nous permet de nous retrouver pour échanger sur nos vacances de l'été, nos voyages à venir, les activités du secteur auxquelles nous participerons.

Je souhaite la bienvenue aux personnes nouvellement retraitées. Ces nouveaux membres nous apportent un vent de fraîcheur, de renouveau. Accueillons leurs nouvelles idées avec joie. Aidons-les à mieux s'intégrer dans nos rangs. La relève, c'est la continuité de notre association.

Lors des assemblées générales du printemps dernier, vous avez pris connaissance du travail des membres de votre Conseil sectoriel, des responsables des comités, des actions accomplies en regard du plan d'action. En cette dernière année du triennat, il reste maintenant à finaliser le tout. Pour ce faire, il y aura des conférences, des ateliers, des activités sociales, culturelles et sportives.

La Montérégie est une région en mouvement, une région participative dans laquelle foisonnent des idées originales. Nos bénévoles sont sans cesse à la recherche de nouvelles idées pour faire avancer les dossiers. L'information véhiculée via les bulletins, les courriels, le site Internet des secteurs et celui de l'AREQ nationale est très importante pour renseigner les membres des différents dossiers traités.

L'année se terminera avec le congrès et de nouvelles orientations à être votées. Peut-être déciderons-nous de conserver et de peaufiner celles contenues dans le plan d'action actuel. Les personnes déléguées au congrès en décideront. En septembre, il y aura la tournée des membres du Conseil exécutif national. Ils viendront rencontrer les 100 personnes de la région déléguées au congrès et les membres des conseils sectoriels pour leur faire part des résultats du sondage CROP effectué en février 2016. Ce sera la première rencontre préparatoire au congrès. Il y en aura trois autres, une pour regarder les statuts et règlements et deux pour les orientations. Ce travail est exigeant mais essentiel pour une bonne préparation en vue des débats sur le plancher du congrès.

2016-2017 sera une année remplie d'échanges importants, de rencontres intéressantes.

Au plaisir de vous rencontrer lors d'activités régionales et sectorielles.

Bonne année aréquienne,

Christiane Potvin-Lapalme, présidente régionale



Assemblée générale régionale

L'assemblée générale de la Montérégie s'est tenue cette année à Longueuil le mercredi 25 mai.

Nous avons eu droit à une présentation en chanson de notre région et de ses onze secteurs, un moment bien réussi...

Bien sûr, les différents rapports ont suivi..., celui de la présidente, de la trésorière et ceux des divers comités, sans oublier celui de la Fondation Laure-Gaudreault.



Nous avons eu un rappel du plan d'action régional et des points sur lesquels nous devrions mettre l'accent dans cette dernière année du triennat.

La réunion n'aurait pas été complète sans un mot de notre marraine, Nicole Patry-Lysée, trésorière du Conseil exécutif national.

On a procédé aux tirages et Colette Gauthier a gagné une couverture de pique-nique Bleu Lavandé offerte par Nicole Patry-Lisée..., youpi !

Le buffet qui a suivi était délicieux, surtout accompagné d'un verre de vin, gracieuseté du secteur Vieux-Longueuil !!!

Ginette Ducharme

Informations générales

AREQ - Montérégie - Bas-Richelieu (09A)

Profil du secteur Bas-Richelieu

Fondé en 1985 par madame Irène Cournoyer avec 52 membres sous le nom de Carignan, le secteur Bas-Richelieu regroupe 651 membres et deux personnes amies dont 199 hommes et 454 femmes en date du 22 août 2016.

536 membres proviennent de 13 villes du secteur et 117 autres habitent à l'extérieur du secteur dans 32 villes du Québec et 2 ailleurs au Canada.

Logo du secteur Bas-Richelieu

Le secteur Bas-Richelieu est une cellule vivante aux couleurs de l'AREQ et de la ville centre de son territoire.

C'est un riche lieu où sont enracinés des membres de l'Association et où niche la Réserve mondiale de la biosphère du Lac-Saint-Pierre représentée par le héron.

C'est là où le Richelieu se verse dans le Saint-Laurent comme un symbole des liens entre la tradition, l'action et le devenir.



Conseil sectoriel 2016-2017



Claudette Larouche	Secrétaire	450 746-1789	claudettelarouche@sympatico.ca
Ginette Ducharme	Trésorière	450 742-9618	ginette_ducharme@videotron.ca
René Mineau	1 ^{er} vice-président	450 742-7790	renmin@hotmail.ca
Monique Fortin	2 ^e conseillère	450 742-3865	moniquefortinlevac@gmail.com
Jean-Claude Tellier	Président	450 551-0611	jcyuri48@gmail.com
Lise Laforest	1 ^{re} conseillère	450 743-8259	liselaforest@gmail.com
Michel Sporgitas	2 ^e vice-président	450 742-7296	michel.sporgitas@gmail.com

Bénévolat au secteur

Plus de 50 bénévoles travaillent au bon fonctionnement du secteur, soit comme membres du Conseil sectoriel, téléphonistes, membres de l'équipe du bulletin, registraire, webmestre, responsables d'un comité, de l'Expo-Arts, de la chaîne téléphonique ou électronique, de la distribution du bulletin ou de l'envoi des cartes d'anniversaire...

Cet encart de quatre pages fournit plusieurs informations sur l'AREQ et la vie du secteur Bas-Richelieu. Détachez-le et gardez-le pour avoir ces renseignements à portée de main durant toute l'année 2016-2017.

Informations générales

Profil de l'AREQ (CSQ)

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec regroupe près de 58 000 personnes retraitées issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec.

Retraités du cégep dans le secteur Bas-Richelieu !

Pas étonnant puisqu'à un moment dans leur vie active, ces retraités étaient membres de syndicats affiliés à la CSQ.

Dans notre secteur, les premiers professionnels non enseignants ont adhéré à l'AREQ en 2008 et les premiers enseignants retraités ont suivi en 2010.

Par ailleurs, une entente a permis aux retraités de la défunte FAC (Fédération autonome du collégial) de se joindre à l'Association au début de 2016.

Logo de l'AREQ

Au cœur du logo, on retrouve le cercle, symbole de l'humain.



On y retrouve également deux formes dynamiques qui se joignent, symbole de la rencontre.

Cette interrelation s'exprime par une forme qui épouse une autre forme, créant un double mouvement qui va à la fois vers le haut et vers le bas.

C'est la représentation graphique d'engagement évoquant une plate-forme évolutive. C'est aussi le symbole du mouvement et de la solidarité.

Coordonnées de l'AREQ

AREQ(CSQ)

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec QC G1K 9E7

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

Télécopieur : 1 418 525-0769

Site Internet : www.araq.lacsq.org

Courriel : info@araq.lacsq.org

Conseil exécutif national

Le Conseil exécutif (CE) se compose des cinq personnes élues par le Congrès. Il administre les biens de l'Association, maintient un secrétariat, voit à la bonne marche des différents services et exécute les décisions du Conseil d'administration.



Membres du CE de l'AREQ

Secrétaire : M^{me} Nicole Gagnon

2^e vice-présidente : M^{me} Claire Bélanger

Trésorière : M^{me} Nicole Patry-Lisée

Président : M. Pierre-Paul Côté

1^{re} vice-présidente : M^{me} Lise Lapointe

Montérégie

La Montérégie compte environ 1 500 000 habitants répartis en 11 secteurs couvrant un territoire à la fois rural et urbain, de Vaudreuil-Dorion à Saint-Hyacinthe, en passant par Valleyfield, Châteauguay, Laprairie, Saint-Constant, Brossard, Saint-Lambert, Longueuil, Boucherville, Sorel-Tracy, Saint-Jean-sur-Richelieu, Granby et les environs de chacune de ces villes.

Le Conseil régional de la Montérégie se compose de la présidence régionale et des 11 présidences sectorielles. Il planifie, coordonne et supporte la mise en œuvre du plan d'action de l'AREQ dans la région et les secteurs. Il établit les politiques de répartition des sommes reçues de l'Association et fait connaître au Conseil d'administration les besoins et les attentes des membres et des secteurs.

Membres du conseil de la région 09 selon leur secteur et leur fonction (lettre identifiant le secteur)

Christiane Potvin-Lapalme, présidente régionale

Roger Lapointe, Lajemmerais (C), 1^{er} vice-président

Jean-Claude Tellier, Bas-Richelieu (A), 2^e vice-président

Manon Besner, Les Trois Lacs (L), secrétaire

Gisèle Rocheleau, Vieux-Longueuil (E), trésorière

Claude Brouillet, Châteauguay-Moissons (B)

Pierre-André Desrosiers, Des Prairies-Brossard (D)

Raymonde Dupuis, Granby-La Pommeraie (F)

Renée Dallaire, Haut-Richelieu (G)

Nicole Lamarche, Richelieu-Yamaska (H)

Jacques Leclerc, Le Suroît (J)

Ghislaine Grimard, L'Hexagone (K)

Membres de l'AREQ au 1^{er} août 2016

Niveau national	57 815
Région Montérégie	10 241
Secteur Bas-Richelieu - Membres.....	649
- Personnes amies.....	2

Informations générales

Modifications de vos coordonnées

Si vous changez d'adresse ou de numéro de téléphone, veuillez aviser les organismes suivants :

AREQ : 1 800 663-2408

Retraite Québec CARRA : 1 800 463-5533

Retraite Québec RRQ : 1 800 463-5185

SSQ : 1 877 651-8080

Vous pouvez aussi faire vos changements à l'AREQ par courriel à laverdiere.luce@areq.lacsq.org.

Lors de votre communication, ayez en main votre numéro de membre que vous trouverez sur votre carte de membre ou sur l'étiquette du *Quoi de neuf* ou votre numéro d'assurance sociale (NAS).

Veuillez aviser aussi Colette Gauthier, registraire du secteur Bas-Richelieu, au 450 742-4952.

Site Internet de l'AREQ

Site Internet : www.areq.lacsq.org

Tout en naviguant sur le site de l'AREQ, profitez-en pour vous abonner à l'Infolettre, une mine de renseignements sur des sujets d'actualité nous touchant directement qui permettent d'être plus vigilants dans la défense de nos intérêts. De plus, c'est gratuit !

Cliquez sur Extranet en haut à droite et identifiez-vous grâce à votre numéro de membre et votre date de naissance. Vous y trouverez *Le Focus*, un bulletin électronique mensuel d'information exclusif aux membres de l'AREQ. Disponible dès le début du mois, il présente des capsules à propos des événements auxquels est associée l'Association ou des articles concernant les personnes âgées.

Liste des membres

Registraire : Colette Gauthier

La registraire met régulièrement à jour la liste des membres du secteur et communique les modifications dans vos coordonnées à la personne téléphoniste.

Si vous voulez recevoir les messages du secteur par courrier électronique, si vous changez d'adresse électronique ou si vous voulez vous désabonner, avisez Colette Gauthier à colettegauthier20@videotron.ca.

Carte d'anniversaire

Responsable : Denise Lalancette

Une carte de souhaits est envoyée à chaque membre lors de son anniversaire.

La reproduction d'une œuvre d'un ou d'une artiste de notre secteur y figure.

Maison de la Musique

Le secteur est membre de la Maison de la Musique. Les membres de notre secteur ont droit à un rabais sur présentation de leur carte de l'AREQ.

Pour plus de renseignements sur la programmation, visitez maisondelamusique.org.

Bulletin sectoriel

Pour l'année 2016-2017, le bulletin *La Dernière Craie* paraîtra en septembre, janvier et mai. Le bulletin est édité en version papier et électronique. Il est, d'ailleurs, toujours en ligne sur le site Internet du secteur.

Les membres qui désirent recevoir la version électronique au lieu de la copie papier doivent aviser Colette Gauthier au colettegauthier20@videotron.ca.

En date du 20 août 2016, 172 membres consultent le bulletin en version électronique seulement.

Courriel du secteur

Si vous voulez communiquer une information au secteur, vous pouvez le faire via cette adresse : info@areqbas-richelieu.ca.

Site Internet du secteur Bas-Richelieu

Site Internet : www.areqbas-richelieu.ca

Responsable : Michel Sporgitas (450 742-7296)

On y retrouve les bulletins sectoriels parus depuis janvier 2011, des chroniques ainsi que plusieurs articles informant, entre autres, sur les Conseils sectoriels, l'historique du secteur Bas-Richelieu, du bulletin sectoriel et de la Fondation Laure-Gaudreault, le nom des bénévoles, les lieux de résidence des membres, des communiqués ponctuels et des photos des activités.

Vos commentaires ou des articles seront appréciés, envoyez-les à michel.sporgitas@gmail.com.

Fondation Laure-Gaudreault

Responsable : Ginette Pelletier (450 742-8674)

La fondation s'est donnée comme mission d'aider :

- * les personnes retraitées dans le besoin ;
- * la recherche médicale ;
- * des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.

La FLG se fait un devoir de retourner, dans une région donnée et au bénéfice des organismes de cette même région, l'essentiel des sommes recueillies sur ce territoire.

En avril 2016, la fondation comptait 130 membres dans notre secteur. Pour 10 \$, vous devenez membre à vie. Téléphonnez à Ginette ou visitez www.fondationlg.org pour faire un don ou devenir membre.

Décès

La chaîne téléphonique est utilisée pour annoncer le décès d'un membre seulement.

Par contre, la chaîne électronique peut fonctionner pour le décès d'un proche d'un membre de notre secteur (conjoint ou conjointe, enfant, père ou mère) tout comme *La Dernière Craie* continuera à publier ces décès si vous nous en faites part.

Vous pouvez transmettre l'information à Colette Gauthier à colettegauthier20@videotron.ca ou 450 742-4952 ou à Francine Mercier-Abel à francina@videotron.ca.

Informations générales

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

À noter dans votre agenda

Mai à octobre 2016 Mercredi 13 h 30 à 15 h 00 Marche ou activités Parc des Grèves	Mercredi 7 septembre 2016, 10 h Déjeuner de la non-rentrée Club de golf Continental	Mardi 4 octobre 2016, 9 h 15 Rallye au cœur de Saint-Ours Dîner Centre Richard-Gosselin
Jeudi 6 octobre 2016, 9 h 30 Rencontre régionale Dîner Salle Lionel-Bergeron	Mardi 11 octobre 2016, 12 h Dîner des aînés Club de golf Continental	Mercredi 2 novembre 2016, 9 h Messe du Souvenir Église Marie-Auxiliatrice Déjeuner « à la carte » Restaurant La Bouff-Tifail
Jeudi 15 décembre 2016, 12 h Dîner de Noël Club de golf Continental	Joyeux Noël !	Mardi 10 janvier 2017, 10 h 30 Déjeuner buffet du Nouvel An Club de golf Continental Claudette Larouche

Modalités de réservation pour les activités

Les 33 téléphonistes de notre secteur rejoignent les membres de leur liste d'appel pour donner les détails de l'activité mensuelle, pour annoncer le décès d'un membre ou d'un proche d'un membre ou pour transmettre toute information pertinente.

Quelque 385 membres internautes reçoivent ces informations par un courrier électronique envoyé par Colette Gauthier.

Les membres demeurant à l'intérieur du secteur confirment leur présence ou achètent un billet pour une activité auprès de leur téléphoniste.

Les membres demeurant à l'extérieur du secteur communiquent avec René Mineau (1 450 742-7790) pour connaître les détails de l'activité et lui envoient un chèque à l'ordre de AREQ Bas-Richelieu au moins 10 jours avant la tenue de l'activité.

René Mineau
1915, boulevard des Érables
Sorel-Tracy QC J3R 2V9

Aucun billet n'est vendu et aucune réservation n'est acceptée après la date limite indiquée dans le message téléphonique ou électronique.

Aucun remboursement n'est fait pour une annulation.

Épinglette de l'AREQ

Portez fièrement votre épinglette en tant que membre de l'AREQ lors des activités.



Rencontre régionale à Saint-Hubert

La majorité des gens, à un moment ou à un autre de leur vie, aideront un proche qui souffre d'un problème de santé de longue durée, d'une incapacité ou de problèmes liés au vieillissement.

On ne choisit pas d'être aidant naturel, nous le sommes par le hasard des situations de vie. En 2012, **8 millions de Canadiens**, soit 28 % de la population âgée de 15 ans et plus, ont fourni des soins à un proche. Au Québec, le quart de la population de 15 ans et plus, soit environ **1 675 700 personnes**, est un proche aidant.

Fournir de tels soins comporte de nombreux avantages pour les aidés et les aidants. En plus de réduire les charges sociales reliées aux services de santé et à l'institutionnalisation, les bénéficiaires y trouvent leur compte puisqu'ils peuvent demeurer à domicile et maintenir une meilleure qualité de vie. L'aidant en retire également des bénéfices en se sentant utile.

Toutefois, les conséquences peuvent aussi être négatives, en particulier pour les aidants. Parmi celles-ci, on trouve l'impact sur leur santé physique et mentale et sur leur participation au marché du travail allant jusqu'à créer de l'isolement.

Lors de cette rencontre, il y aura le témoignage d'un aidant naturel, monsieur Serge Céré, qui nous démontrera toutes les facettes de cette réalité.

En après-midi, D^{re} Janie Houle donnera une conférence ayant pour thème *La salutogénèse et les réseaux sociaux de soutien*.

C'est donc un rendez-vous. Ne le manquez pas !

Le comité régional de la condition des hommes

En salutogénèse, la santé est définie comme un état de complet bien-être physique, psychologique et social...

Journée régionale

Jeudi 6 octobre 2016 de 9 h 30 à 15 h 30

Avant-midi

Sujet : Aidants naturels

Témoignage : Serge Céré

Après-midi

Sujet : La salutogénèse et les réseaux sociaux de soutien

Conférencière : D^{re} Janie Houle

Endroit : Salle Lionel-Bergeron,
Syndicat de Champlain
7500, chemin Chambly, Saint-Hubert

Coût : 10 \$ (dîner)

Billets disponibles pour le dîner :

- Jusqu'au 28 septembre
- Auprès de Jean-Claude Tellier
(450 551-0611 ou jcyuri48@gmail.com)

Inscription obligatoire

« Nous sommes toutes et tous
des aidants naturels en puissance. »



Janie Houle, Ph.D. Professeure, Département de psychologie, Université du Québec à Montréal chercheur, Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Soyons heureux avec ce que nous avons et remercions le ciel de ce voyage fantastique.

Aussi, merci d'être un des passagers de mon train.

Et si je dois descendre à la prochaine station,

Je suis content d'avoir fait un bout de chemin avec vous.

On ne sait pas à quelle station nous descendrons,

Donc vivons heureux, aimons et pardonnons.

Il est important de le faire, car lorsque nous descendrons du train,

Nous ne laisserons que des beaux souvenirs à ceux qui continueront leur voyage.



RAMQ

Augmentation de la prime d'assurance médicaments

La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) a modifié la participation financière d'une partie des personnes inscrites au régime public d'assurance médicaments à partir du 1^{er} juillet 2016.

Les changements apportés ont une incidence sur la prime à verser annuellement et sur la contribution payable en pharmacie lors de l'achat de médicaments. Ce sont les personnes de 18 à 64 ans, ainsi que celles de 65 ans ou plus sans Supplément de revenu garanti (SRG) ou recevant un SRG au taux de 1 à 93 %, qui sont visées par ces changements.

Prime annuelle

La prime annuelle maximale à payer à Revenu Québec lors de la production de la déclaration de revenus passera de 640 \$ à 660 \$. Il s'agit d'une augmentation de 3,1 %.

Contribution en pharmacie

La franchise mensuelle est de 18,85 \$ au lieu de 18 \$, une augmentation de 4,7 %.

La coassurance représente 34,5 % du coût de l'ordonnance, dont on aura préalablement soustrait la franchise, s'il y a lieu, au lieu de 34 %.

La contribution mensuelle maximale est de 87,16 \$ au lieu de 85,75 \$ pour les personnes de 18 à 64 ans et pour celles de 65 ans ou plus ne recevant aucun SRG. Il s'agit d'une augmentation de 1,6 %.

Le tableau-synthèse des montants à payer peut être consulté sur le site de la Régie de l'assurance maladie du Québec.

Source : RAMQ

Retraite

Retraités des secteurs public et parapublic, AVONS-NOUS BESOIN DE L'INDEXATION DE NOTRE RENTE ?

Régimes de retraite des secteurs public et parapublic au 31 décembre 2015			
	Nombre de retraités	% du nombre total de retraités	Rente annuelle moyenne
RREGOP	245 978	73,9 %	19 367 \$
RRE	32 471	9,8 %	30 251 \$
RRPE	27 842	8,4 %	42 807 \$
RRF	12 650	3,8 %	25 307 \$
RRMSQ	4 508	1,3 %	47 074 \$
RRCE	4 371	1,3 %	29 204 \$
RREM	2 372	0,7 %	6 074 \$
RRAPSC	1 682	0,5 %	26 948 \$
RRMAN	361	0,1 %	36 482 \$
Régime des juges	226	0,06 %	135 082 \$
RRMCM	183	0,05 %	4 685 \$
RREFQ	183	0,05 %	34 531 \$
RRCHCN	95	0,03 %	20 720 \$
Autres	—	0,01 %	—
Total	332 926	100 %	—

Quelle est la situation réelle des retraités en 2015 ?

Le rapport annuel 2015 de gestion de la CARRA a été déposé le 7 juin 2016 à l'Assemblée nationale.

Voici quelques données extraites de ce rapport (pages 81 et 82) qui permettent d'établir un portrait réel de la situation des retraités.

Lien pour accéder au rapport annuel 2015 de la CARRA : www.carra.gouv.qc.ca/pdf/rapport_annuel_2015.pdf.

Rente annuelle moyenne pour l'ensemble des retraités : 35 271 \$

RREGOP : Régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics
RRE : Régime de retraite des enseignants
RRPE : Régime de retraite du personnel d'encadrement
RRF : Régime de retraite des fonctionnaires
RRMSQ : Régime de retraite des membres de la Sûreté du Québec
RRCE : Régime de retraite de certains enseignants
RREM : Régime de retraite des élus municipaux
RRAPSC : Régime de retraite des agents de la paix en services correctionnels
RRMAN : Régime de retraite des membres de l'Assemblée nationale
RRMCM : Régime de retraite des maires et conseillers des municipalités
RREFQ : Régime de retraite des employés fédéraux intégrés dans une fonction auprès du gouvernement du Québec
RRCHCN : Régime de retraite du CH Côte-des-Neiges

Décès

ASSUREQ : Régime d'assurance collective offert exclusivement aux membres de l'AREQ

Décès d'un membre ASSUREQ

Il faut communiquer avec SSQ pour aviser du décès.

Peu après avoir été avisé, SSQ fera parvenir une enveloppe destinée à la personne conjointe survivante. Cette enveloppe contient un formulaire de demande d'adhésion à l'AREQ et un formulaire de continuation d'assurance à ASSUREQ pour la personne conjointe survivante. Veuillez noter que l'enveloppe sera adressée à la succession et envoyée à l'adresse postale de la personne décédée.

Les formulaires d'adhésion à l'AREQ et de continuation d'assurance à ASSUREQ doivent être retournés à l'AREQ dans les 90 jours suivant la date du décès de la personne adhérente membre d'ASSUREQ. Si ce délai n'est pas respecté, la personne conjointe survivante perd son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.

La personne conjointe survivante peut choisir d'être assurée par le régime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ à titre de personne adhérente, à condition d'être déjà assurée en protection familiale avant le décès du membre d'ASSUREQ.

Si le membre d'ASSUREQ participait au régime d'assurance vie d'ASSUREQ avant son décès, il faut faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de SSQ qui enverra le formulaire à compléter. Cette demande doit être transmise dans les 90 jours suivant le décès du membre d'ASSUREQ.

Pour adhérer au régime d'assurance vie, la personne conjointe survivante doit obligatoirement participer au régime d'assurance maladie ou en être exemptée.

Décès d'une personne conjointe ou enfant à charge

Le membre d'ASSUREQ doit communiquer avec SSQ pour aviser du décès.

Si le membre participe au régime d'assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge d'ASSUREQ, en protection familiale, il doit faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de SSQ.

Le membre doit demander la réduction du statut de protection pour son régime d'assurance maladie (de familial à monoparental ou à individuel) et d'assurance vie (de familial à individuel), s'il y a lieu. SSQ ne modifie pas systématiquement le statut de protection lors du décès d'une personne à charge. C'est au membre d'ASSUREQ à en faire la demande. Le changement de statut de protection doit se faire pour les deux régimes distinctement, c'est-à-dire pour l'assurance maladie et pour l'assurance vie.

Le membre doit modifier le nom de son ou ses bénéficiaires d'assurance vie, s'il y a lieu, via le site Accès | assurés de SSQ ou en communiquant avec SSQ.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, consultez le site Internet de Retraite Québec, *Que faire lors d'un décès*.

Coordonnées utiles

SSQ, Société d'assurance-vie inc.
2525, boulevard Laurier
Québec QC G1V 2L2
Téléphone : 1 800 463-5525
Site Internet : www.ssq.ca

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
Case postale 6600
Québec QC G1K 7T3
Téléphone : 1 800 561-9749
Site Internet : www.ramq.gouv.qc.ca

Capsules vidéo

Site Accès | assurés de SSQ

Une 3^e capsule vidéo sur les assurances est maintenant disponible sur le site Internet de l'AREQ. Cette capsule explique comment faire une réclamation pour des frais médicaux couverts par le régime d'assurance ASSUREQ en utilisant le service de réclamation Web du site Accès | assurés de SSQ.

D'autres capsules sont également disponibles :

Capsule 1 : *Comment s'inscrire au site Accès | assurés de SSQ*

Capsule 2 : *Comment obtenir un relevé pour fins d'impôt*

Un document d'information pour chaque capsule est disponible pour les personnes désirant suivre la procédure écrite.

Pour consulter les capsules précédentes ainsi que les documents d'information qui s'y rattachent, rendez-vous à areq.lacsq.org dans l'onglet Services.

D'autres capsules s'ajouteront au cours des prochaines semaines.

Source : *Le Focus*, mai 2016

Train

- *P'tit train va loin*
- *Vivre à fond de train*
- *Le train passe, les vaches regardent*

Toutes ces expressions peignent la vie comme un voyage. Comment se déroule le vôtre ? Longe-t-il un long fleuve tranquille ? A-t-il l'allure d'un train d'enfer ? Et ces personnes qui font route avec vous pour la vie, la carrière ou un court trajet, ont-elles agrémenté votre parcours ? Y a-t-il eu des arrêts plus pénibles que d'autres ? Vous êtes-vous permis des escales ou seule la destination ultime vous intéressait-elle ? Racontez-moi...

Danielle Duchesneau

Pistache

Hier soir sur le quai, Pistache a quitté mon train.
Pistache, c'est mon chat.
Et pendant que le train continuait sur les rails,
Tout déraillait à l'intérieur de moi...
J'ai braillé toute la nuit
À cause de Pistache, bien sûr.
Mais surtout à cause de tous ces êtres que j'aimais
Et qui sont restés sur le quai.
S'il vous plaît, si vous montez dans mon train,
Ne le quittez pas trop vite.
J'ai des lambeaux de cœur
Qui s'arrachent à chaque départ.

Ginette Ducharme

Découverte

Si mener le train nous place en tête de peloton à imposer notre rythme, à mener d'une certaine manière l'événement, à l'opposé, le train de la vie nous mène par le bout du nez vers Dieu sait quelle destination.

Certes, pour moi, une carrière dans l'enseignement allait de soi et ce goût s'est révélé dès mon enfance. Par contre, jamais je n'aurais imaginé que le train de la vie me ferait rencontrer André, ce gars tranquille, avec qui j'ai accepté de créer une famille, d'être complice au quotidien, pour découvrir et partager, au fil des ans, son goût de la mer et des voyages. Sa passion m'a permis de vivre des moments magiques en découvrant les îles, les anses et les bélugas du Saint-Laurent à bord de notre Dolce. Il y a eu aussi un moment au Cap-Breton et un saut à New York. Puis, sur Blue Tang, avec l'ami Guy, j'ai côtoyé l'Atlantique autour des magnifiques Antilles, au large des Açores, avec le trafic du détroit de Gibraltar et flâné en Méditerranée aux abords de quelques îles grecques. Que de moments magiques ! Des moments qui me font encore rêver en regardant le fleuve assise paisiblement sur ma galerie.

Chose certaine, si un billet de train nous conduit à la destination prévue, le train de la vie nous mène à la découverte.



Hélène Bergeron

Train de vie

Du plus loin que je me souviens, mes premiers pas me conduisent déjà dans notre dépanneur « familial ».

J'y grandis « un peu » et me voilà rendue dans cette école à sept divisions située sur le chemin Saint-Ours où je passe mes trois premières années scolaires. Dès l'âge de neuf ans, je suis mûre pour l'école Saint-Gabriel-Lalemant.

Après le secondaire et l'école normale, je me retrouve, non pas à l'avant, mais à l'arrière du grand bureau placé sur la tribune, toujours à l'école Saint-Gabriel-Lalemant, j'y enseigne pendant 33 années.

J'ai songé souvent, tout en enseignant, à changer de parcours. Le commerce m'attirait beaucoup. Après mûres réflexions, mon amour pour les enfants l'a emporté, j'avais fait le bon choix, aucun regret.

Une fois à la retraite, j'ai fait du bénévolat en pastorale avec les jeunes dans la région durant une dizaine d'années. Les cheveux noirs de mon enfance maintenant devenus blancs me prouvent qu'une vie bien remplie devient une vie vite passée.



Germaine Gadbois

Train-train quotidien

Le train m'a toujours fascinée. Plus encore, il m'a accompagnée à quelques moments-clés de mon parcours.

À 16 ans, mes parents m'ont laissée embarquer dans le train en partance pour Percé. À l'époque, malgré l'inconfort d'un attirail brinquebalant à souhait, j'ai réussi à m'émerveiller de tout.

Plus tard, férue d'histoire et un brin embourgeoisée, j'ai nourri le désir fou de voyager à bord de l'Orient-Express. Je me disais qu'un jour...

À 61 ans, j'ai opté plutôt pour un débarquement en Estrie en quête d'une retraite tranquille. Or, la nuit du 6 juillet 2013, j'ai vu, de ma chambre à Lac-Mégantic, une explosion gigantesque. Un train dévastateur venait de mettre fin à une belle sérénité...

Maintenant des vôtres depuis peu, je savoure mon petit train-train quotidien. Surtout, je fuis le stress des grands départs.

Danielle Paré



Allez! monte

Qui n'a pas dit un jour à ses élèves ou à ses enfants : « Ne te contente pas de regarder passer le train. Allez! monte. »

Le train de toutes les destinations, de toutes les amours, de toutes les expériences, celui des belles rencontres, celui des peurs aussi et des abandons...

Ça fait également partie du voyage, ceux qui descendent, qui ne poursuivent pas leur périple ; par contre, il y a ceux qui montent à chaque station et qui regardent le paysage avec d'autres yeux, émerveillés, qui brûlent de se mêler à la faune locale et de partager leurs belles découvertes...

Je ne sais pas, mais j'ai l'impression que, dernièrement, le train est passé à la vitesse grand V et que je dois goûter avidement à tous ses plaisirs !

Hélène Braconnier



Mon parcours

Né à Jonquière en 1941, j'ai fait mes études à Québec.

L'art m'a fasciné dès mon jeune âge. L'École des beaux-arts de Québec fut ma destinée, j'ai obtenu mon diplôme en sculpture. Par la suite, j'ai obtenu un brevet spécialisé en arts plastiques.

Ma première aventure dans l'enseignement s'est passée à l'école secondaire Martel à Saint-Joseph-de-Sorel de 1965 jusqu'à 1969. Par la suite, j'ai enseigné à l'école Didace-Pelletier jusqu'en 1971.

De 1971 à 1974, j'ai vécu l'aventure africaine. J'ai travaillé à Bouaké en Côte d'Ivoire comme dessinateur et illustrateur de manuels scolaires pour la télévision ivoirienne.

Après, ce fut le retour aux sources. J'ai enseigné les arts plastiques jusqu'en 1997 à la polyvalente Bernard-Gariépy.

Et la réalisation d'un rêve longtemps attendue se concrétisa : posséder un atelier. C'est maintenant à Saint-Robert que mes aventures créatrices se succèdent.

Je me compte chanceux d'avoir pu vivre un tel parcours. Merci à la vie.

Gilles Dufour



Le train de la vie

Mon train de la vie

Témoigner de ma vie en cent vingt-cinq mots, c'est un défi.

À l'énoncé du sujet, ce qui est monté en moi est une chanson de Gilbert Bécaud :

On prend toujours un train pour quelque part,

Un grand train bleu, un grand train blanc, un grand train noir.

Je pense qu'enfant, le train bleu m'a transporté. Étant le septième d'une famille de sept, j'ai donc devant moi deux frères et quatre sœurs. Bien entouré, je roulais dans la grande plaine de la vie où partager avec mon entourage allait de soi. De cette éducation au partage m'est venu mon choix de carrière, c'est à dire l'enseignement.

En devenant adulte, j'ai quitté le train bleu pour le train blanc. Le train blanc, c'est la rencontre de ma vie, Lise, cette femme que j'ai épousée en 1974 et qui est toujours à mes côtés. Dans ce train, nous avons éduqué trois belles filles. La famille est la locomotive qui propulse le train de ma vie. Elle m'a transporté enfant et, aujourd'hui, cette puissante énergie me fait apprécier la vie.

Le train noir, train rencontré à maintes reprises, je ne l'ai jamais pris. Il m'a bouché la vue un temps, mais toujours le train blanc retrouve les beautés de la vie.

J'aime mon train de la vie et non, mon train de vie.

Comme on prend toujours un train pour quelque part, j'espère que le mien n'entrera pas en gare sans crier gare...

François Benoît



Ma vie...

J'ai pris le train de la vie le 21 avril 1940 à Saint-Hugues. Plusieurs arrêts se sont effectués depuis cette date :

1944, déménagement avec mes parents après l'achat d'une ferme à Saint-Marcel ;

1946, études primaires au 4^e rang de Saint-Marcel ;

1951, décès de mon père ;

1952, ablation de l'appendice ;

1954-1956, 8^e et 9^e années au couvent du village chez les Sœurs Saint-Joseph ;

1956-1958, 10^e et 11^e années à l'école normale à Saint-Hyacinthe ;

1958, entrée en communauté et noviciat chez les Sœurs Saint-Joseph de St-Hyacinthe ;

1960, remplacement d'une religieuse malade à l'école Saint-Jean-Bosco à Tracy ;

1960-1965, enseignement dans différentes écoles avec des élèves nouveaux et des compagnes nouvelles chaque année ;

1965, sortie de la communauté sur recommandation du médecin, enseignement durant deux mois à Saint-Lambert tout en demeurant chez mon frère Réal à Longueuil ;

1967, engagement dans l'enseignement à Saint-Ours ;

1968, mariage avec Ernest Bernier le 29 juin ;

1969, naissance de Jacinthe le 8 août, enseignement début septembre ;

1971, naissance de Johanne le 30 avril ;

1971, achat d'une maison à côté de l'école et emménagement le 10 juillet, adhésion à l'AFEAS et en 1972, secrétariat ;

1975, naissance de François le 24 mars ;

1978, opération sérieuse de deux tumeurs malignes dans le cou ;

1985, 2^e opération, mais cette fois, ablation de la glande thyroïde et d'un muscle au niveau du cou à cause de métastases, reprise de l'enseignement neuf mois plus tard jusqu'en 1996, membre plus active à l'AFEAS ;

1998, aide à la préparation des jeunes pour les sacrements du pardon, de l'eucharistie et de la confirmation ;

1998, responsable du centre Internet trois soirs par semaine à l'école ;

2004, présidence de l'AFEAS et mise en route d'un club de marche à Saint-Ours, écriture des articles pour le journal de la paroisse, le *Chef-Lieu* ;

2008, début du Regroupement littéraire Jeunesse de Saint-Ours avec un comité, travail d'équipe pour l'obtention de la Charte et la poursuite des activités, ce qui permettrait aux jeunes de 6 à 18 ans de composer un livre durant l'année et de le présenter au Salon littéraire en juin ;

2009, lauréate avec mon mari du Prix du Gouverneur général pour l'entraide et le service dans la communauté.

Yvette Messier



Page couverture

Dans une de ses chansons, Gilbert Bécaud nous parle du « train de la vie » :

*C'est un joli petit train qui te mène du berceau
Jusqu'à la fin de la fin
C'est un petit train qui va
Des montagnes de l'ennui
Aux collines de la joie*

Ce *Train de la vie*, c'est le voyage ou l'aventure de la vie. Ce voyage sera rempli d'émotions, de joies, de peines, de rêves, d'espoirs... et de défis. À bord du train, il y aura des moments intenses, des moments chargés d'émotion. Il y aura des petits riens qui changent une vie. Il y aura aussi de grandes joies comme il y aura de grandes peines ou de profondes tristesses.

C'est à partir de cette réflexion que la page couverture a été conçue, d'un côté (*gauche*), des moments de joie et de l'autre (*droite*), des défis, des accidents de parcours (*rails accidentés*) : perte d'amis, décès, maladie, etc.

Considérant que les yeux sont le reflet de l'âme et qu'ils expriment facilement les émotions, je m'en suis servi pour illustrer des moments de joie ou de tristesse intense.

Au cours du voyage, chaque station apportera son lot de changements : certains y descendront, les uns à la fin de leur voyage, d'autres pour un changement de voie. Dans ce cas, il y aura des décisions à prendre, mais parfois, l'inconnu amènera sa part d'insécurité (*doubles rails avec fond de brouillard*). Changer de voie représente un changement et faire un choix n'est pas toujours facile... véritable *casse-tête* surtout s'il y a plusieurs options offertes (*plusieurs voies*).

Ainsi va le train, ainsi va la vie. Quant à savoir où se trouve la dernière station, c'est le plus grand mystère. Chacun a sa propre destinée et son propre arrêt...



Richard Jutras

École Saint-Jean-Bosco

1968



Assises : Sœur Georgette Perreault (Sœur Marie-Saint-Ernest), Sœur Saint-Pierre-Claver (Aldéa Mathieu), la supérieure générale des Sœurs de Saint-Joseph de Saint-Hyacinthe, Mère Saint-François-d'Assise (Lucrèce Saint-Pierre).
Debout, 1^{re} rangée : Jeannine Charbonneau (partiellement cachée), Ginette Pelletier, Colette Gauthier, Sœur Jocelyne Allard, Francine Arcand, Diane Boisvert, Claudette Kane, Lise Goudreault.
2^e rangée : Marcelle Brissette, Colette Manseau, Denise Cordeau, Ghislaine Pelchat, Renée Laforest, Sœur Lucille Bernard, Suzanne Allard, Nicole Latour.

...avec Jean Bibeau

Jean Bibeau est un humoriste dans l'âme. Il a un don pour prendre la vie du bon côté.

Né à Sainte-Anne-de-Sorel, il est le fils de Lionel Bibeau, épicier et postillon de sa région. Sa mère Raphaëlla Bibeau, enseignante de son métier, mène de main de maître sa petite famille. Elle suit de près ses jeunes. Louise, Pierre, Jean et Odile connaissent bien ses limites.

Évidemment, Jean occupe beaucoup de son temps. Très actif, il aime expérimenter et, souvent, ses aventures ne tiennent pas compte de la sécurité et des normes établies. À trois ans, alors que ses parents le croyaient bien endormi, il crée tout un émoi alors que la voisine le voit assis sur le toit de la galerie de la maison familiale. On se demande si notre Jean avait le goût d'observer les étoiles de plus près. À six ans, il saute en bas d'un entrepôt de deux étages et, lorsque son père l'interpelle, insouciant du stress de ses parents, il dit qu'il n'y a pas de problème car lui, il sait bien sauter.

À l'école primaire de Sainte-Anne, il fait sa marque. Avec son ami Fernand Fleury, il y a souvent des orages. On voit alors Charlotte et Louise, les grandes sœurs, arriver à l'école pour venir chercher les petits frères belliqueux. Un bon printemps alors que notre jeune a le goût du large, il part en canot sur le fleuve. Évidemment, il chavire et prend toute une baignade dans l'eau froide. Comme résultat, maman doit soigner une pneumonie et Jean se paye un beau congé non planifié. Vraiment de nos jours, on pourrait dire que Jean est le P.K. Subban de l'équipe Bibeau.

Les études primaires terminées, Jean est de passage pour quelques mois au Collège Champagneur de Rawdon, mais comme il ne cadre pas, il poursuit sa scolarité chez les Pères Oblats de Marie-Immaculée à Ayer's Cliff. Il a un bon groupe d'amis, un ami en particulier ayant un frère dentiste. Ce dernier est très conciliant, il comprend les jeunes. Donc, il exige plusieurs rencontres pour faire son travail. Comme Jean a plusieurs « réparations », il a droit à plusieurs sorties, ce qui lui permet de fréquenter une jeune fille du coin. Tout se déroule bien, Jean est heureux et fier d'avoir mal aux dents. Un jour, il reçoit une lettre de la jeune fille et comme le collègue ouvre le courrier, il doit s'expliquer. On en conclut que Jean n'aspire plus à devenir Père. Et Jean de répondre : « Oui, je veux être un père de famille. » On lui conseille de parler à ses parents et de prendre une nouvelle orientation pour septembre prochain. On est en mars. Jean fait ses valises et décide de quitter. Il terminera ses études secondaires dans sa région.

À Trois-Rivières, il étudie au Centre des études universitaires en psychoéducation. Le jeudi soir, il aime fréquenter le Carabin sans oublier la taverne du C.E.U. où le tavernier offre de bons prix pour les étudiants.

1968 est une année importante dans la vie de Jean. Il termine ses études, il se marie à l'été et débute sa carrière en septembre.

D'abord au Centre Sainte-Maxime en enfance inadaptée, il est transféré à l'école Martel où la Commission scolaire régionale Carignan centralise le secteur. Jean vit de bons

moments au sein d'une équipe dynamique et dévouée à la cause des jeunes en difficulté. Sous la direction de M. Viateur Massé, on vit de belles expériences. Jean est le boute-en-train de l'équipe. Avec lui, il n'y a pas de problème, il y a une

solution. Il s'implique, il fait partie du club social de l'école. À l'école Martel, les *partys* sont populaires. On organise des campings où l'équipe fraternise en famille. Grand amateur de chasse et pêche, Jean planifie des fins de semaine de chasse pour les enseignants. Il arrive même à convaincre les sceptiques. Il se rappelle de l'initiation de son ami Richard. Après une nuitée au chalet de monsieur Boucher, c'est le départ pour la grande aventure. Il fait encore noir, Richard est fébrile. La chaloupe rejoint la cache, on se prépare. Au lever du soleil, il a cru mourir. Les balles fusaient de toutes parts et leurs voisins, les Italiens ambitieux, en mettaient à qui mieux mieux pour le grand malheur du débutant. Il a pensé vraiment vivre la guerre du Vietnam. La vie de chasseur de Richard n'allait pas faire long feu.

Par la suite, on transfère le secteur à l'école Marie-Auxiliatrice. À ce moment, Jean est aux études pour terminer son baccalauréat en adaptation scolaire. L'équipe met en place le *team teaching* et apprivoise la théorie pédagogique de *Summerhill School*. Pour valoriser les élèves, on organise des sorties, on prépare des expositions, on fait du théâtre, on pratique du sport adapté. C'est à cette époque que l'équipe met sur pied une classe neige qui fut mémorable pour tous.

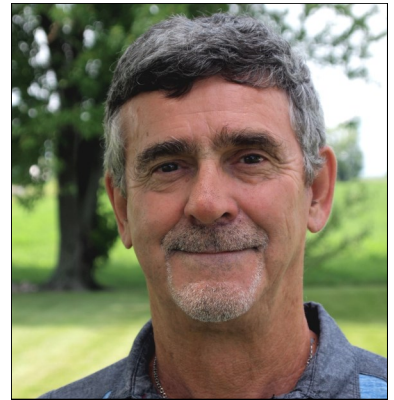
Après son passage à l'école Marie-Auxiliatrice, Jean se retrouve à la polyvalente Bernard-Gariépy jusqu'à sa retraite. Avec Lorraine et Claude Frappier, les élèves accèdent à des stages en milieu de travail suite à leurs expériences vécues à l'intérieur du programme CFER.

À la retraite à Notre-Dame-de-Pierreville, Jean est dans son élément. Proche de la nature, il peut chasser et pêcher le temps venu. Dans son sous-sol, il s'adonne à cœur joie au bricolage, c'est son petit domaine d'où jaillissent de grands projets. Il aime aussi tout essayer : Argo (VTT amphibie), ponton, moto, motoneige, chaloupe, cruiser et j'en passe... Si vous le rencontrez et qu'il vous offre un tour de ponton, allez-y tout de suite, car plus tard, il sera peut-être passé à une autre aventure.

Chez Jean, la porte est toujours ouverte et vous êtes toujours les bienvenus, Lise est là et elle sait où il est. Fier de ses trois filles, il apprécie la visite de ses petits-fils et petites-filles qui aiment rire avec un grand-papa humoriste. Si la musique Western se fait entendre en soirée, il est certain que grand-père est assoupi et ronfle.

Éternel adolescent, tout l'intéresse. C'est un hyperactif attachant qui vit au gré de ses passions, heureux au milieu des siens.

Chantal Cardin



À la douce mémoire de...

Madame Ginette Guyon



Jeudi le neuf juin 2016, neuf heures, Ginette est absente à notre déjeuner mensuel. Elle nous manque, nous parlons d'elle, on s'inquiète, nous savons qu'elle est très faible et qu'elle vit les derniers jours avant le grand départ. Sans se plaindre, ni critiquer, ni s'apitoyer sur son sort, elle a lutté jusqu'au bout. La maladie n'a pas eu d'emprise sur elle, elle a adapté son horaire chargé avec les traitements et les rendez-vous médicaux. Son but ultime était de voir vieillir ses petits-enfants et de préparer ses proches à son départ.

L'énergie faisait partie de son ADN. Des projets se sont multipliés jusqu'à la fin. Elle avait ce pouvoir de mener plusieurs tâches de front. On se demande encore comment elle réussissait à concilier famille, études, enseignement, commerce et loisirs. Le bien-être de sa famille restait sa priorité.

Malgré ses multiples occupations et préoccupations, Ginette n'a jamais calculé son temps. Patiente de nature, elle était toujours prête à rendre service. En un tour de main, elle avait la capacité de dédramatiser, de nous sécuriser. Par ses qualités personnelles, Ginette était vraiment à sa place dans l'enseignement. Engagée à l'ouverture de la polyvalente Fernand-Lefebvre, on lui assigna une tâche en dactylographie. Après un passage à Bernard-Gariépy au secteur commercial, elle a terminé sa carrière à Fernand-Lefebvre en économie familiale.

Avec succès, elle a complété des études universitaires en consommation et en informatique. D'autres cours ont aussi suscité son intérêt selon la période de sa vie : l'anglais, la navigation de plaisance... Habile au tricot et autres travaux à l'aiguille, elle aimait confectionner de belles pièces pour offrir en cadeaux. La diversité de ces domaines a fait de Ginette une personne spéciale.

En nous quittant, Ginette a mis « d'la brume dans nos lunettes ». Nous pleurons son départ, mais la lumière de son amitié nous accompagnera à jamais.

La gang du déjeuner mensuel par Céline Bégin

Madame Lise Desmarais-Gouin



Nous avons perdu notre amie Lise le 14 juin 2016, jour de son 71^e anniversaire.

Elle faisait partie d'une famille de quatre filles. Très jeune, elle a rencontré son grand amour, Raoul Gouin. De cette union est né un fils, Stéphane, qui lui a donné deux petits-enfants, Sabrina et Antoine, ses trésors.

Lise a toujours aimé le plein air : canot, voilier, pêche, camping, quatre-roues et enfin motoneige. Elle a aussi participé à de nombreux tournois de curling en compagnie de son amoureux.

Elle a pris sa retraite en 1997 après 33 années d'enseignement aux écoles Bernard, Maria-Goretti et Saint Gabriel-Lalemant successivement.

Lise était une personne dévouée, généreuse, pleine de chaleur, de tendresse. Très courageuse, durant quatre ans, elle a accepté la présence de cancers, la diminution de ses capacités physiques, les problèmes de reins qui l'obligeaient à se rendre à l'hôpital trois fois par semaine pour l'hémodialyse. Elle a accueilli sa mort avec sérénité.

Pour ses amies, elle demeurera une icône de droiture et de bonté.

Claudette, Louise, Germaine, Marie et Raymonde

Madame Rosalie Lauzière



Madame Lauzière est décédée le 22 juin 2016 à l'âge de 87 ans.

J'ai travaillé avec Rosalie à l'école Desranleau de Sorel et je me rappelle une collègue douce, compréhensive et attachée à ses élèves.

Son tempérament réservé cachait une femme attentive, enjouée et toujours prête à collaborer.

Elle nous manquera !

Carmen Saint-Jacques Larivière

Note : Commentaire accompagnant l'avis de décès du salon funéraire.

Sincères condoléances

Colette Courchesne-Maillette, à l'occasion du décès de son époux, monsieur Denis Maillette, le 20 mai 2016, à l'âge de 73 ans.

Gisèle Milette, à l'occasion du décès de sa fille, madame Annie Bastien, le 13 juin 2016, à l'âge de 38 ans.



Expo-Arts

