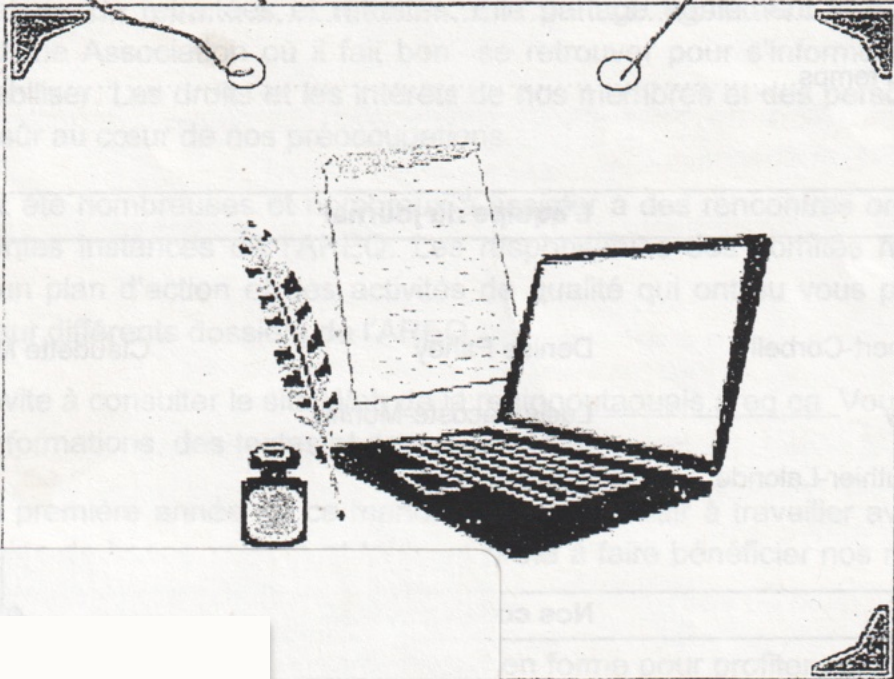


*Enfilant
le temps.*



*Reflet d'un
avenir prometteur*

LE SOMMAIRE

Billet de la présidente régionale.....	3
LE DROIT FIL- Mot de la présidente, Secteur D, Petite-Nation.....	4
LE FIL CONDUCTEUR	
Nouvelles nationales.....	6
Nouvelles régionales.....	8
Nouvelles sectorielles.....	13
LE FIL DE LA TOILE.....	19
LE FIL CASSÉ-Les décès.....	21
SONDAGE.....	22
La banque du temps.....	23

L'équipe du journal

Rollande Hébert-Corbeil	Denise Fahey	Claudette Ménard
Diane Modéry	Lucie Lacoste-Monfils	
Suzanne Gauthier-Lalonde	Suzanne Séguin	

Nos collaboratrices

Nicole Aubry-Hébert	Jean-Paul Descoeurs	Francine Tessier
Joël Quenault	Micheline Maillé	



Bonjour à toutes et à tous,

Le moment est venu pour moi de faire le bilan de cette première année du triennat 2011-2014. C'est donc le moment de dire à tous les membres retraités de tous les secteurs, le plaisir que j'ai eu à partager avec vous de précieux moments d'échanges lors de rencontres ponctuelles et d'activités régionales.

Un clin d'œil particulier à tous ceux et celles qui se sont gardé du temps pour fraterniser et s'informer de ce qui se passe dans leur Association, tant au plan sectoriel, régional ou national. La grande famille de l'AREQ partage avec vous ses préoccupations de retraitées et retraités. Elle partage également le bonheur d'être membre d'une Association où il fait bon se retrouver pour s'informer, mais aussi pour sociabiliser. Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées sont bien sûr au cœur de nos préoccupations.

Vous avez été nombreuses et nombreux à assister à des rencontres organisées par les différentes instances de l'AREQ. Les responsables des comités régionaux ont présenté un plan d'action et des activités de qualité qui ont su vous plaire et vous informer sur différents dossiers de l'AREQ.

Je vous invite à consulter le site Web de la regionoutaouais.areq.ca Vous y trouverez d'autres informations, des textes et des souvenirs.

Durant la première année de ce mandat, j'ai pris plaisir à travailler avec une belle équipe pleine de bonne volonté et toujours prête à faire bénéficier nos membres des services auxquels ils ont droit.

Sur ce, je vous dis au revoir et gardez-vous en forme pour profiter des beaux jours à venir. N'oubliez surtout pas que l'AREQ est là pour vous.

Nicole Morin-Laplante, présidente région 07



Le droit fil



Le triennat 2011-2014 a déjà une année à son crédit.

Nous lui avons voué notre fidélité. Toutes et tous ont fourni les efforts nécessaires.

Cette année 2011-2012 aura été une année spéciale pour tous les membres de l'AREQ de Laure Gaudreault. Cinquante ans d'existence ne passent pas inaperçus chez les membres d'une si grande association qui a pour mission le bien-être et la santé de ses aînés non seulement celles et ceux de son association mais pour l'ensemble des aînées et des aînés québécois.



Cet anniversaire nous a rappelé les luttes acharnées de nos prédécesseurs pour combattre misère, insuffisance et pauvreté.

Aussi, dans les quatre-vingt-dix secteurs des dix régions du Québec, aréquiennes et aréquiens ont apporté leur contribution pour rendre plus humaine l'existence des personnes du troisième âge.

Les secteurs, piliers de cette grande organisation, contribuent largement à rendre visible l'AREQ québécoise.

Le bénévolat, source première, rend les membres fiers, engagés et productifs au profit de tous.

Le secteur Petite-Nation a, pour sa part, su maintenir le cap, grâce à ses membres impliqués à la cause de l'AREQ.

En cette fin d'année où le personnel de l'éducation prend une pause bien méritée, les retraitées et retraités de cette même sphère profitent eux aussi d'une période de relâche pour refaire le plein.

Il est donc de mise de **vous remercier** pour votre implication et l'intérêt manifesté tout au long de l'année 2011-2012.

La prochaine année sera porteuse de changement au sein de votre Conseil sectoriel. Il faut déjà penser à la relève. À nous, les membres incombent le devoir de susciter l'intérêt et la participation.

Vacances, repos et voyage font partie du vocabulaire estival.

À chacune et à chacun, mes meilleurs souhaits vous sont formulés pour cette belle période de grand air et de liberté.

Bonnes vacances!

Rolande Hébert-Corbeil, présidente secteur D-Petite-Nation



**Donne-moi ta main et prends la mienne
La cloche a sonné ça signifie
La rue est à nous que la joie vienne
Mais oui Mais oui l'école est finie**

**Nous irons danser ce soir peut-être
Ou bien chahuter tous entre amis
Rien que d'y penser j'en perds la tête
Mais oui Mais oui l'école est finie**



Le fil conducteur

NOUVELLES NATIONALES

Signez la pétition pour l'indexation des rentes!

Pétition



**Indexation
de la rente**

Les représentants d'associations de retraités siégeant au Comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation reçoivent un appui important, sous la forme d'une **pétition**. Cette pétition réclame de la part du gouvernement du Québec qu'il réindexe les rentes de retraite afin d'assurer la récupération et le maintien du pouvoir d'achat des personnes retraitées.

Pour consulter le **communiqué** de l'AREQ concernant le lancement de la pétition.

Pour imprimer la **pétition** en PDF.

Les membres de l'AREQ seront invités à signer la pétition lors des assemblées générales de secteurs et de régions. Il sera également possible de faire parvenir des signatures au siège social de l'Association.

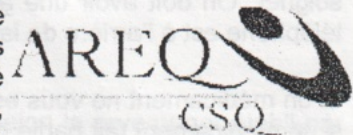
Rappelons qu'en 2010, la Commission des finances publiques de l'Assemblée nationale a reconnu « la nécessité de trouver un moyen d'atténuer, sinon d'éliminer, la perte de pouvoir d'achat des retraités imputable à la désindexation des rentes » pour les années 1982 à 1999.

Le gouvernement a par la suite annoncé la création du Comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation. Ce comité réunit des représentants des associations de retraités, des syndicats et des cadres. Des représentants de la CARRA et du Conseil du trésor participent à ses travaux. Il est appelé à formuler des recommandations communes au cours des prochains mois.

Les retraités siégeant au Comité consultatif sont issus de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ), de l'Alliance des associations de retraités (AAR), de l'Association démocratique des retraités (ADR), de l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP), du Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé (RIIRS), du Regroupement des retraités actifs du mouvement ESSAIM (RRAME) et du régime de retraite du personnel d'encadrement (RRPE).

INDEXATION DES RÉGIMES DE RETRAITE : LA DISCUSSION S'AMORCE, ENFIN!

Québec, le 8 septembre 2011 – L'AREQ, la plus importante association québécoise de personnes retraitées de l'État, accueille avec optimisme le début des travaux du comité consultatif sur l'indexation et les services aux retraités relevant de la CARRA. La création de ce comité a été annoncée en juin dernier par la présidente du Conseil du trésor, Michelle Courchesne, et son collègue ministre délégué aux Finances, Alain Paquet.



La première vice-présidente de l'AREQ, Louise Charlebois, siègera à compter d'aujourd'hui à ce comité en compagnie d'autres représentants d'associations de personnes retraitées ainsi que des syndicats et des cadres. Des représentants du Conseil du trésor et du gestionnaire des régimes, la CARRA, participeront également aux travaux du comité.

Plus précisément, le comité abordera les questions suivantes :

- les enjeux de l'indexation des rentes et les impacts sur la gestion des régimes de retraite;
- les services aux retraités;
- l'information produite par la CARRA à l'intention des retraités, plus particulièrement quant à sa disponibilité et à sa circulation.

L'AREQ se réjouit que le comité ait formellement pour mandat de discuter de l'indexation des régimes de retraite et de soumettre des propositions communes. « Depuis de nombreuses années, nous réclamons sans relâche une tribune pour échanger de manière constructive et ouverte à propos de la perte croissante du pouvoir d'achat que subissent des dizaines de milliers de personnes retraitées de l'État. Nous franchissons un pas de plus vers la mise en oeuvre de solutions durables à cette problématique », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Rappelons qu'en juin 2010, la Commission des finances publiques, qui regroupe des membres de tous les partis représentés à l'Assemblée nationale, a reconnu la nécessité d'atténuer, sinon d'éliminer, la perte de pouvoir d'achat des retraités découlant de la désindexation des rentes pour les années 1982 à 1999.

Source : Dominic Provost
Conseiller en communication

NOUVELLES RÉGIONALES

Comités régionaux

Comité des assurances

par Murielle Tessier

Il est essentiel de présenter à l'assureur le reçu officiel pour le remboursement d'un médicament ou d'une réclamation quelconque.

Lors d'un changement de pharmacie, il faut s'assurer de présenter à nouveau sa carte SSQ si on veut être remboursé par l'assureur.

Lors d'un voyage, il est très important de communiquer avec CAN ASSISTANCE **AVANT** de se faire soigner. On doit avoir une autorisation avant de procéder si on veut être remboursé. Le numéro de téléphone est à l'arrière de la carte SSQ. Canada- É.-U. : 1 800 465-2928

Si un médicament ne vous est pas remboursé, vous devez vous informer auprès de votre pharmacien, si ce médicament fait partie de la liste des médicaments d'exception. Le pharmacien est en mesure de vous en informer. Si tel est le cas, votre médecin doit remplir un formulaire qu'il a en sa possession et le faire parvenir à votre assureur **RAMQ** pour une autorisation. Le pharmacien peut communiquer avec votre médecin pour accélérer la démarche. Normalement la réponse ne tarde pas. Dans le cas où vous avez dû déboursé, l'assureur verra à vous défrayer dans les plus brefs délais.

- Le médecin n'a pas le droit de vous demander des frais pour remplir ce formulaire.

- Lors d'une chirurgie pour une cataracte, il est possible de se faire rembourser par SSQ la lentille en remplacement du cristallin. Un remboursement **rétroactif** jusqu'à 12 mois peut s'appliquer.

Responsable régionale : Murielle Tessier 819 568-5964

murielletessier@videotron.ca

Responsable sectoriel : Jean-Paul Descoeurs 819-423-5681

descoeursgolf@gmail.com

Il nous fera plaisir de vous donner l'information requise ou encore de vous diriger vers des personnes compétentes.

● **RAMQ**

Pour les personnes qui participent au régime d'assurance médicaments du Québec (RAMQ), voici les nouveaux taux en vigueur depuis le 1^{er} juillet 2010.

Prime

La prime peut atteindre au maximum 600 \$ (1^{er} juillet 2010)

LES PERSONNES SUIVANTES NE PAIENT PAS DE PRIME :



Les personnes de moins de 18 ans;

- Les personnes âgées de 18 à 25, sans conjoint, qui sont aux études à temps plein et à l'égard desquelles une personne exercerait un droit parental si elles étaient mineures;
- Les prestataires d'assistance emploi (prestations de la sécurité du revenu et autres détenteurs d'un carnet de réclamation);
- Les personnes âgées d'au moins 60 ans, mais de moins de 65 ans détenant un carnet de réclamation du ministère de la Solidarité sociale;
- Les personnes résidant dans un centre d'hébergement et de soins de longue durée public ou privé conventionné;
- Les personnes de 65 ans ou plus recevant le SRG (supplément de revenu garanti) maximal (100 %).

Franchise

À partir du 1^{er} juillet 2010, elle s'élève au maximum à 16 \$ par mois selon le revenu net établi par la RAMQ.

Coassurance

Elle représente le % du coût des médicaments que vous devez payer. Si le coût de vos médicaments du mois dépasse la franchise, l'excédent est payé conjointement par vous (0 % ou 32 %) et par la régie jusqu'à ce que vous ayez atteint la contribution maximale.

Contribution maximale

C'est le maximum que vous pourriez déboursier lors de l'achat de médicaments. La contribution maximale s'élève au maximum à 80,25 \$/mois; 963 \$/année. Cela comprend la franchise et la coassurance). Une fois le maximum atteint, vous ne payez plus vos médicaments jusqu'à la fin du mois.

● INFORMATIONS GÉNÉRALES / AVRIL 2012

Cotisation à la RAMQ:

Pour faire suite aux modifications apportées à notre régime d'assurances collectives en mars 2011, certains membres ont dû adhérer au régime d'assurance médicaments de la RAMQ pour la couverture d'assurance médicaments. Il faut comprendre qu'il faut payer une cotisation à ce régime, ce qui se fait lors de notre déclaration d'impôt. Cette cotisation se calcule au prorata du nombre de mois inscrits au régime d'assurance médicaments du Québec. Pour 2011, la cotisation maximale est de 581,50 \$. Il suffit de calculer votre cotisation (annexe K) et de l'inscrire à la ligne 447 de votre déclaration provinciale. N'oubliez pas que la franchise, la coassurance (s'il y a achat de médicaments seulement) et les primes annuelles (RAMQ et SSQ) font partie des frais médicaux déductibles aux deux paliers de gouvernement.

Assurance vie :

En cas de décès, il est très important d'aviser SSQ (assurance vie) pour réclamer le capital assuré et aussi notre assurance maladie SSQ pour que la prime soit diminuée s'il s'agit d'une assurance familiale. Par exemple, en certains cas, nous aurons des changements à apporter à notre protection : familiale à individuelle ou autre... car les primes ne sont pas les mêmes. Si vous n'avez pas, vous risquez de payer longtemps des primes inutiles et ce n'est pas rétroactif.

Le ou les bénéficiaires doivent être clairement indiqués sur votre police. En inscrivant les ayants droit, ayants cause, héritiers légaux, légataires, liquidateurs ou succession, le capital sera versé à la succession ce qui prendra beaucoup plus de temps pour le recevoir. En inscrivant le nom des personnes, tout sera beaucoup plus rapide et permettra parfois d'avoir des sous pour gérer la succession si les bénéficiaires sont les héritiers légaux. Il est également très important d'inscrire **RÉVOCABLE**. On ne connaît pas l'avenir. La situation peut changer, un bénéficiaire peut décéder avant nous... et qu'arrivera-t-il? La désignation peut être révoquée en tout temps, et ce, sans le consentement du ou des bénéficiaires.

Dans le cas où il est inscrit **IRRÉVOCABLE**, la désignation *ne peut être révoquée sans le consentement écrit du ou des bénéficiaires désignés à ce titre*. Par ailleurs, un divorce ou l'annulation d'un mariage rend automatiquement caduque toute désignation de la conjointe ou du conjoint à titre de bénéficiaire. Cependant, dans le cas de séparation de corps, la désignation demeure à moins que la personne adhérente n'en demande spécifiquement l'annulation au tribunal.

Conseil : En raison des renseignements qui précèdent, il est recommandé à toutes les personnes qui souscrivent un contrat d'assurance vie de désigner un bénéficiaire révocable. (Réf : fiches d'interprétation Assureq). Vous pouvez tout vérifier sur votre certificat que vous avez reçu par la poste en novembre dernier, lors du changement apporté à notre régime d'assurance maladie (Santé et Santé +).

Avec tous les changements apportés à notre régime Assureq, il est possible que vous ayez besoin d'informations... Le comité des assurances est disponible...

Assurances

Facture du pharmacien :


Pour toutes les personnes inscrites à la RAMQ, la facture des médicaments pour le mois ne doit pas dépasser 80,25 \$ /mois; 963 \$/année. S'il y a dépassement, questionner le pharmacien. Peut-être qu'il s'agit d'un médicament d'exception non autorisé. Il est important d'en connaître les raisons.

Médicament d'exception :

La RAMQ rembourse une partie des coûts de ces médicaments. Même si SSQ payait ces médicaments, il faut refaire la demande pour être accepté par la RAMQ. Le médecin doit remplir à nouveau le formulaire à cet effet qu'il a en sa possession.

Reçu d'impôt :

SSQ demande des frais de 5 \$ pour un relevé des coûts des médicaments. Vous pouvez vous les procurer gratuitement par Internet à SSQ Accès services aux personnes assurées.

N.B. Vous pouvez communiquer avec votre responsable sectoriel en assurance. Je demeure également à votre disposition pour des informations. Si nous ne pouvons vous répondre, nous contacterons les personnes ressources.  Assurances (Format PDF) Régime A / Régime B Informations supplémentaires, aller à : <http://www.arezq.qc.net/index.cfm/2,0,1674,9818,0,0,html>

Comité de la condition des hommes



Le 24 mai dernier, Monsieur André Gingras, travailleur en relation d'aide de l'Outaouais, ayant une formation en counseling et en thérapie OGE, a donné une conférence.

Le thème était

L'impact de la retraite chez les hommes.

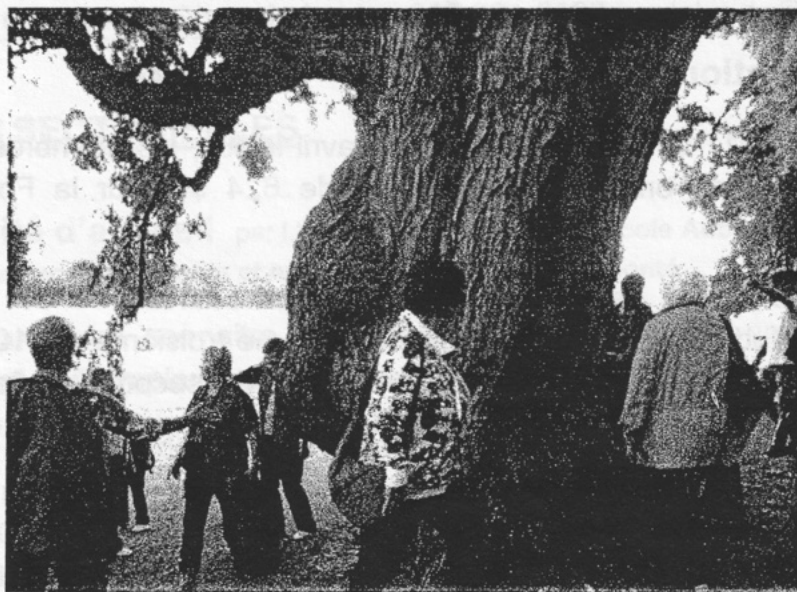
Cette rencontre a été organisée par Norbert Ricard, responsable régional du Comité.



Comité de l'environnement et du développement durable

par Joël Quenault

Jean-Guy Patenaude, responsable régional, et les représentants des sept secteurs ont organisé deux belles rencontres pour l'année 2011-2012. Le 22 septembre dernier, plusieurs membres et ami(e)s se sont rendus à l'île Patry à Bouchette. Ils ont été impressionnés à la vue d'un arbre gigantesque ; son tronc nécessite les bras d'une dizaine de personnes pour encercler sa circonférence. De plus, cette île fut formée par un détournement de la rivière Gatineau.



Le 26 avril, une deuxième activité a été planifiée dans le cadre de la journée de la terre.

À cette occasion, la visite du Centre de récupération et de transbordement des déchets de la ville de Gatineau nous a permis d'être témoin des efforts conjugués pour la protection de notre planète.

**Vous trouverez, à la page 21
une copie du sondage pour le
choix de nos prochaines activités.*



Membres de notre secteur, ayant participé à l'activité



Fondation Laure-Gaudreault par Nicole Aubry

Durant l'année 2011-2012, de septembre à avril inclus, les membres et ami(e)s de l'AREQ Petite-Nation ont donné la somme de 624 \$, pour la Fondation Laure-Gaudreault.

Un montant de 200 \$ est retenu pour les deux bourses de 50 \$ remises aux étudiantes ou étudiants du premier cycle et pour une troisième, de 100 \$ attribuée à une étudiante ou un étudiant du deuxième cycle du secondaire des écoles J.-M. Robert et Louis-Joseph-Papineau. Une partie du reste de cette somme sera envoyée à la Fondation.

À la suite des demandes formulées par des organismes de la région de l'Outaouais, totalisant un montant de 23 000 \$, une somme de 7 750 \$ était disponible au partage.

Le secteur Petite-Nation a reçu pour sa part 1 500 \$. Somme partagée également entre le Comité du 3^e âge Petite-Nation, la Banque alimentaire Petite-Nation et le Club d'Âge d'Or de Plaisance, trois organismes ayant fait des demandes pour l'année 2011-2012.

Tournoi de golf 2012 (Outaouais, région 07 / Secteur C - du Lièvre)

Au profit de La Fondation Laure-Gaudreault

Date : **lundi, le 10 septembre 2012**

Lieu : Club de golf de Buckingham 105, rue Bélanger et
Gatineau, Qc J8L 2X2 Le club des Petits Écoliers



Formule : 4 balles / meilleure balle

Arrivée : 11 h 30

Départ simultané : 12 h 30

Souper : 18 h 30

Nombre de joueurs limité à 144 participants.

Nous vous prions de nous faire parvenir votre formulaire d'inscription, avant le 1er août 2012 à :

Agnès Charette, 712 du Curé Roy, Gatineau, J8L 2X8

Téléphone : 819 986-1362 courriel : agnescharette@hotmail.com

accompagné d'un chèque libellé à AREQ du Lièvre. Ce chèque sera garant de votre participation. N.B. Aucun remboursement ne sera accepté pour l'annulation d'une inscription (quelle que soit la raison).

Responsable du tournoi : Pierre Lalonde : 819 281-6192 p.g.lalonde@sympatico.ca

NOUVELLES SECTORIELLES



Comité d'accueil par L'équipe : Rachel Aubry, Nicole Aubry Hébert, Claire

Durocher, Lucie Lacoste- Monfils et notre regrettée Danielle Labonté

J'aimerais vous faire connaître le climat qui existe lors de nos «séances» de bricolage. Il est tout simplement harmonieux, joyeux et amical.

La première rencontre de l'année aréquienne débute par l'envol des activités ou l'accueil des nouveaux membres. Durant les semaines précédant cette activité, les abeilles du Comité d'accueil se mobilisent. Habituellement, deux séances sont nécessaires à la réalisation des décorations de tables.

Notre deuxième rencontre en est une où il faut choisir notre modèle pour Noël. Après une visite «razzia» au *Dollars Dépôt*, un dîner *au chinois* est une récompense sublime. De retour chez Rachel Aubry, on continue le travail jusqu'à quinze heures.

Lors d'une autre séance, on bricole, on potine, on partage et on rit. Les bons sandwiches du *Métro* nous permettent de tenir le coup jusqu'au milieu de l'après-midi.

L'activité de Noël nécessite une autre rencontre.

En avril ou mai, l'Assemblée générale sectorielle sollicite une dernière occasion de discussion et de choix, afin de clore notre mandat annuel.



Comité des cartes de souhaits par Lucie Lacoste-Monfils

Le printemps amène le renouveau... À l'AREQ également, il y a du renouveau dans plusieurs domaines...

De mon côté, ce renouveau signifie cartes d'anniversaire.

Je me creuse les méninges pour trouver le fameux beau et bon texte de vœux, le texte qui plaira à toutes et à tous... le texte qui fera briller une petite lumière dans les yeux comme lorsque nous étions enfants...

Ensuite, il faut trouver le fameux tableau... la belle photo ou la plus belle image... qui ornera cette carte qui chaque année nous rappelle que le temps passe.

Nous comptons plusieurs artistes en nos rangs qui acceptent que l'on utilise leur chef-d'œuvre ...

Merci à vous, chers artistes, de bien vouloir accorder ce prêt, année après année...

Lorsque j'ai tous les éléments en main...il faut maintenant faire le montage...et l'impression des cartes...

Mais un magasinage s'impose pour trouver le meilleur carton...la feuille qui recevra le texte et les enveloppes pour l'envoi...

Souvent j'ai un modèle pour chaque saison...je dois alors décider lequel est le mieux adapté pour chacune d'elles... Tout de go...l'impression se met en branle...reste à faire les collages des textes aux cartes...

Une chance que nous comptons sur plusieurs membres disponibles qui s'occupent de l'envoi des cartes...

"Merci" à Agathe Beauchamp, responsable du Comité des cartes et son équipe de 2002 à 2011...



Comité de l'action sociopolitique par Diane Modéry

Cette année, le comité sociopolitique a vécu ce qu'on pourrait qualifier un nouveau départ. En effet, le responsable régional était novice dans le domaine et presque tous les membres du comité en étaient à leurs premières armes comme représentants de ce comité.

Il va de soi que notre première rencontre fut une rencontre de questionnement, de discussion et de décision.

Comme le comité des années passées avait déjà fait un bon travail pour se faire connaître auprès de certains membres de l'AREQ et de la population, par les mini-colloques qui furent toujours une réussite, nous avons décidé « d'ouvrir la machine » et de pousser plus loin.

Un sujet, en conformité avec le Plan d'action provincial, a retenu notre attention, soit les recommandations de la Commission parlementaire sur *Mourir dans la dignité*. Madame Maryse Gaudreault, députée de Hull, présidait cette commission. Elle a accepté de venir nous parler du déroulement des activités de la commission et des recommandations qui en sont découlées.

La conférence avait lieu le 11 avril dernier, à Gatineau. Nous étions près d'une centaine de personnes à venir entendre Madame Gaudreault. Ce fut très intéressant autant par la pertinence des propos tenus que par la qualité de la conférencière. Le journal Le Droit du 12 avril a fait une belle place à l'activité.

Nous avons déjà une idée d'activité pour l'an prochain, mais je vous réserve la surprise.

Je ne pourrais pas terminer ce texte sans remercier Georgette Ménard pour deux raisons : la première, pour tout ce qu'elle a fait, comme pionnière, afin que ce comité voit le jour dans l'Outaouais; la deuxième, pour m'avoir incitée à prendre la relève. Je vis une très belle expérience.



Comité des assurances par Jean-Paul Descoeurs

Je vous transmets les dernières informations reçues au sujet des assurances.

L'implantation du nouveau système de gestion des réclamations des soins de santé chez SSQ a rencontré quelques problèmes entraînant parfois le refus de réclamations ou médicaments en pharmacie pour certaines personnes adhérentes, membres de la CSQ. L'assureur nous informe que les problèmes semblent cependant résolus et dit être désolé des incon vénients que cela a pu causer.

Nouvelle carte d'assurance SSQ - Mention des protections détenues

Veillez noter que sur les nouvelles cartes d'assurance SSQ émises au 1^{er} avril 2012, seules les protections détenues en assurance maladie sont mentionnées. En effet, seulement les protections qui nécessitent la présentation de la carte d'assurance (assurance maladie, chambre d'hôpital et assurance voyage) apparaissent dorénavant sur la carte d'assurance SSQ.

À ce sujet ainsi que sur d'autres questions fréquemment posées en lien avec l'émission de la nouvelle carte d'assurance SSQ, nous vous invitons à consulter la foire aux questions disponible avec le service en ligne de SSQ, *Accès -Service aux personnes assurées*, accessible aux personnes déjà inscrites à ce service.

Voir <https://extranet.ssq.ca/saacstatique/fr/MvCarteAssSSQ.htm>

Passez un bel été !



Comité de la chorale : Le Chœur joyeux par Francine Tessier

Saison intense débutant dans un rythme fou causé par mon voyage en France pour tout le mois de septembre.

Faire l'achat des cadeaux offerts aux résidents et résidentes, réception des 22 caisses de boîtes de Piroulines juste à la veille de mon départ, transport et remisage de celles-ci. Wouf! C'est rendu, chose faite!!!

Fixer les rendez-vous et préparer le calendrier, car celui-ci doit être prêt pour le journal de l'automne et l'acheminer au responsable, préparer aussi le programme de chansons, organiser la journée d'accueil et la pratique sans oublier de contacter tous les membres de la chorale. Wow! Heureusement que j'ai une équipe solide sur qui je peux compter.

Merci à Nicole, Lucie, Monique, Danielle, et à Denise qui nous revient. Que dire des musiciens et des choristes! Toujours enthousiastes! Toujours joyeux! Toujours prêts! Fidèles au poste!

C'est un moment fort et plein de bonheur pour ces personnes qui nous attendent dans leurs foyers. Elles apprécient ce cadeau offert et ce geste d'amour partagé.

Nous nous attristons cependant de la perte de deux des nôtres, Lucille et Danielle, dont nous n'entendrons plus leur rire en cascade et leur voix mélodieuse.



Comité du Bulletin : *Enfilant le temps* par Denise Fahey

L'Enfilant le temps, tu le lis ?

Pourquoi produire l'*Enfilant le temps* ? C'est bien simple, comme tout journal, c'est pour informer les gens du Secteur « D », c'est-à-dire, vous et moi. Nous faire savoir ce qui se passe en Haut Lieu à l'AREQ, nous tenir au courant des avantages et surtout des conséquences des décisions prises ou à prendre, nous renseigner et nous donner les nouvelles de notre patelin, voilà sa mission.

Pour mener à bien ce projet, chaque membre de l'équipe du journal s'acquitte assidûment et consciencieusement de sa tâche : les butineuses du Comité vont quérir des écrits chez les membres ou ailleurs tandis que notre présidente Rollande, avec le dynamisme qu'on lui connaît, se fait un devoir de nous renseigner sur les derniers développements dans notre Association. Savoureux, bien aérés et souvent agrémentés de petits dessins appropriés, les différents textes incitent à la lecture, en plus d'égayer la page d'une touche spéciale. Arrive la correction, la mise en page, l'impression, l'étiquetage des noms et adresses et enfin, la distribution. Voilà un travail ardu mais tellement valorisant.

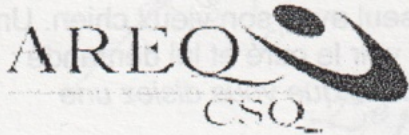
Ce beau travail est dû à Claudette Séguin Ménard, notre spécialiste de l'informatique sur qui repose cette énorme tâche. Mais depuis quelque temps, Claudette livre un gros combat contre la maladie et il est inutile de vous dire qu'elle a besoin de toutes ses énergies pour faire face aux traitements rigoureux qu'elle suit et la longue et pénible convalescence qui en découle. Nous profitons de l'occasion pour lui dire que nous sommes attristés (es) de la savoir si malade, mais que nous sommes de tout cœur avec elle. Nos prières l'accompagnent à chaque jour. C'est aussi le moment de lui dire toute notre reconnaissance pour l'excellent travail qu'elle a accompli dans le journal. À l'occasion d'une journée d'étude tenue le 21 février dernier, à Gatineau où j'étais présente à titre de membre du journal, Claudette Caron-Vaillancourt, notre ex-présidente régionale, a louangé, devant l'assemblée, la structure de notre journal. « Alors, Claudette, c'est principalement à toi que ce mérite revient et nous sommes fiers (es) qu'on ait reconnu, en public, toute l'ardeur que tu mets à la tâche pour présenter un travail minutieux »

Nous te souhaitons la force et le courage à travers cette maladie qui s'acharne. Reçois toute la tendresse et l'amour qui débordent de notre cœur vers toi. Surtout, garde espoir chère amie, parce que personne ne connaît jusqu'où peut aller « la foi » ! Et encore MERCI pour toutes ces heures que tu as données à notre secteur.

En mars, Claudette n'a pu terminer la totalité de son œuvre : c'était au-dessus de ses forces... Nous nous sommes donc tournés en vitesse vers Micheline Maillé, qui, sans hésiter, a accepté d'emblée de nous dépanner. Nous lui devons une fière chandelle ! Nouvellement arrivée parmi nous et déjà on lui demande de nous prêter main forte. *Apprendre en si peu de temps comment monter le journal, il faut avoir un talent fou en la matière.* Tout s'apprend et Micheline n'a pas fait mentir le dicton. Chapeau Micheline ! Tu as fait un travail colossal ! Micheline a accepté de prendre la relève pour le moment... Merci Micheline ! Merci beaucoup !

Il ne reste plus qu'à ouvrir ce journal préparé avec amour, respect et fierté. Sera-t-il lu avec toute la ferveur qu'il mérite ? C'est la grâce que je lui souhaite !





QUI PEUT DEVENIR MEMBRE DE L'AREQ?

À la suite de la désaffiliation du Syndicat de l'enseignement de l'Outaouais (SEO) de la CSQ, les enseignants de la nouvelle Fédération Autonome de l'Enseignement peuvent devenir membres ou participer aux activités de l'AREQ sous certaines conditions.

Le principe de base est que toute personne qui a eu, au cours de sa carrière, un lien d'emploi avec la CSQ, peut devenir membre de l'AREQ. C'est le cas avec les enseignants de la FAE.

Tout tourne autour des assurances:

- Tout retraité âgé de 65 ans peut devenir membre de l'AREQ. Il est avec la RAMQ pour les médicaments et il conserve ses assurances complémentaires avec son affiliation.
- Si la personne n'a pas besoin d'assurances, parce qu'elle est avec les assurances de son conjoint ou de sa conjointe.

Que faire pour devenir membre ? On téléphone à Québec au 1 800 663-2408 et on demande à parler à la personne responsable, madame Geneviève Plante. Elle répondra à vos questions avec plaisir.

En tout temps, les personnes sont bienvenues pour participer à nos différentes activités, sans devenir membre. Elles paient le prix réel de l'activité.



Le fil de la toile...



Morte de honte!

Annie, 6 ans, revient de l'école.
Elle a eu sa première leçon de planification familiale à l'école.

Sa mère, très intéressée, lui demande : « *Comment cette leçon s'est-elle passée ?* »

Annie répond : « *J'étais morte de honte ! Billy, au bout de la route, affirme que la cigogne apporte les bébés. Ma voisine, Sally dit qu'on peut acheter des bébés à l'orphelinat. Pierre explique, devant la classe, qu'on peut acheter des bébés à l'hôpital.* »

Sa mère répond en riant : « *Mais tu n'as aucune raison d'avoir honte ?* »

« *Non, mais je n'ai pas pu leur dire que nous étions tellement pauvres que papa a dû me faire lui-même !* »



Dans la paroisse voisine, Herménégilde vit seul avec son vieux chien. Un jour le chien vient à décéder et Herménégilde se rend voir le curé et lui demande : "Monsieur le curé, mon vieux chien est mort et je voudrais que vous disiez une messe pour lui."

Le curé répond : « On ne peut pas faire des funérailles pour un animal dans l'église, mais il y a les Baptistes à l'autre bout de la paroisse. Peut-être qu'ils pourraient faire quelque chose pour cette créature. »

Herménégilde lui dit : « Je vais y aller tout de suite, et pensez-vous que si je leur donne 5 000 \$ ce sera suffisant pour ce service ? »

Le curé s'exclame : « Doux Jésus, pourquoi ne m'avez-vous pas dit que votre chien était catholique ? »



Définitions pour rigoler

Autobus : Véhicule qui roule deux fois plus vite quand on court après que quand on est assis dedans.

Horloge murale : Seul objet impossible à volé dans une administration tellement les fonctionnaires ont les yeux rivés dessus.

Porte-clefs : Invention très pratique qui permet de perdre toutes ses clefs d'un coup au lieu de les perdre une par une.

Cellulite : Couche grasseuse qui enveloppe souvent les femmes, mais emballe rarement les hommes !

Le coiffeur : Seul endroit où les joueurs du Canadien peuvent espérer une coupe.

Voiture : Invention ingénieuse, permettant de contenir 150 chevaux dans le moteur et un âne au volant.

Parents : Deux personnes qui t'apprennent à marcher et à parler pour ensuite te dire de t'asseoir et de fermer ta gueule.

Orteil : Appendice servant à détecter les coins de portes.

Être au bout du rouleau : Situation très peu confortable, surtout quand on est aux toilettes.

L'injustice : Quand toutes les copines de ta femme enceinte viennent lui caresser le ventre en disant "félicitations" mais qu'aucune ne vient te caresser les couilles en disant "bien joué".



Le fil cassé

Resteront dans nos cœurs :

† Denise Roy, sœur d'Ernest Roy

† Danielle Milette-Labonté (1947-2012), membre de l'AREQ Petite-Nation et conseillère au Conseil sectoriel 2007-2012, décédée le 6 avril.



"Pour consoler dans la souffrance ceux qui ont la foi en l'avenir, Dieu fit un frère à l'espérance et le nomma: SOUVENIR."



Comité de l'environnement et du développement durable

par Joël Quenault

Vous avez été invités à participer à un sondage régional afin de choisir les prochaines activités. Vous connaîtrez bientôt les résultats de ce sondage.

a) Visite de la réserve algonquine (Kitigan) avec possibilité d'un repas amérindien :

b) Visite d'un centre de compostage :

c) Visite du Musée de la Nature, à Aylmer :

d) Reprise de l'activité/visite d'une cannebergière :

e) Visite du Centre d'Interprétation de la CCN :

f) La visite d'une usine d'épuration des eaux :

g) Tour des Presqu'îles de Plaisance sur la rivière :

h) Visite aux cavernes Lafèche :

i) Visite au musée de la Nature, à Ottawa :

j) Visite de la ferme expérimentale, à Ottawa :

LA BANQUE DU TEMPS (auteur inconnu)



Supposons qu'une banque dépose dans votre compte, chaque matin, un montant de 86 400 \$. Elle ne garderait aucun solde d'une journée à l'autre.

Chaque soir, on effacerait tout ce que vous n'auriez pas utilisé durant le jour.

Que feriez-vous ? Retirer jusqu'au dernier sou, bien sûr !!! Chacun de nous a une telle banque. Son nom est le **TEMPS**. Chaque matin, on dépose à votre compte, 86 400 secondes. Chaque soir, on efface tout ce que vous n'avez pas utilisé pour accomplir ce qu'il y a de mieux. Il ne reste rien au compte. Vous ne pouvez pas aller dans le rouge.

Chaque jour, un nouveau dépôt est fait. Chaque soir, le solde est éliminé. Si vous n'utilisez pas tout le dépôt de la journée, vous perdez ce qui reste. Rien ne sera remboursé. On ne peut pas emprunter sur « **demain** ». Vous devez vivre avec le présent avec le dépôt d'aujourd'hui.

Investissez-le de façon à obtenir le maximum en santé, bonheur et succès. L'horloge avance.

Faites le maximum aujourd'hui.

Pour réaliser la valeur d'une **ANNÉE**, demandez à un étudiant qui a doublé son année.

Pour prendre conscience de la valeur d'un **MOIS**, demandez à une mère qui a accouché prématurément.

Pour connaître la valeur d'une **SEMAINE**, demandez à l'éditeur d'un hebdomadaire.

Pour connaître la valeur d'une **HEURE**, demandez aux amoureux qui sont temporairement séparés.

Pour comprendre la valeur d'une **MINUTE**, demandez à une personne qui a manqué son train.

Pour réaliser la valeur d'une **SECONDE**, demandez à quiconque vient juste d'éviter un accident.

Pour comprendre la valeur d'une **MILLISECONDE**, demandez à celui ou celle qui a gagné une médaille d'argent aux Olympiques.

Apprécions chaque moment que nous avons. Apprécions-le plus quand nous le partageons avec quelqu'un de spécial, assez spécial pour avoir besoin de notre temps. Et rappelons-nous que le temps n'attend après personne.

HIER fait partie de l'histoire ;

DEMAIN demeure un mystère ;

AUJOURD'HUI est un cadeau ;

C'est pour ça qu'on dit que c'est le PRÉSENT.

La couleur du fil



Les retraitées et les retraités de la région 07, secteur D, de la Petite-Nation tiennent à remercier la Commission scolaire au Cœur-des-Vallées pour l'aide technique et matérielle apportée dans la réalisation du journal *Enfilant le temps*.

**Commission scolaire
au Cœur-des-Vallées**

L'Association des retraitées et des retraités apprécie grandement le confort d'un local toujours mis gracieusement à sa disposition.



Desjardins

L'Association des retraitées et des retraités désirent remercier la Caisse Populaire de la Petite-Nation pour sa précieuse contribution monétaire lors de ses visites aux maisons de personnes du 3^e âge.



**Musée
des pionniers**

Finalement, l'Association des retraitées et retraités remercient chaleureusement la Société historique de *Saint-André-Avellin inc.* pour le prêt d'un local.

Bonnes vacances à toutes et à tous...