

RETRAITE

Indexation :
la discussion s'amorce véritablement!

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Certification des résidences :
l'AREQ en commission parlementaire

Quoi de neuf

Le magazine de l'AREQ 
CSQ

octobre - novembre 2011 | www.areq.qc.net

DOSSIER : 50^e ANNIVERSAIRE DE L'AREQ (1961-2011)



50

ans d'histoire



DOSSIER

50^e ANNIVERSAIRE DE L'AREQ (1961-2011) 18

« Ce ne sont pas les souvenirs que l'on doit chercher dans le passé, ce sont les leçons que l'on peut tirer pour l'avenir. » – Laure Gaudreault



Reflet d'un avenir prometteur

RETRAITE

Indexation :
la discussion
s'amorce
véritablement! 8



ACTION SOCIOPOLITIQUE

Certification des résidences :
l'AREQ en commission parlementaire 12

ÉDITO

Faire ensemble la différence 3

PLACE PUBLIQUE 4

OPINION 4

ÉCHOS DE NOS RÉGIONS 5

ORIENTATIONS 2011-2014

Orientations, plan d'action, énoncé de valeurs : comment s'y retrouver! 6

ASSURANCES

Les tarifs de la RAMQ au 1^{er} juillet 2011 10

ASSUREQ

Des nouvelles sous peu 13

ENTRAIDE INTERNATIONALE

Une expérience intergénérationnelle et internationale de solidarité 14

PUBLIREPORTAGE

Des astuces pour réduire votre consommation d'essence 16

COMITÉ ENTRAIDE

« Pourquoi remettre à plus tard ce qu'on peut remettre à son prochain? » – Fred Pellerin 17

INTERNET

Questions hebdomadaires www.araq.qc.net 17

CONDITION DES FEMMES

Cancer : un fléau! 46

CONDITION DES HOMMES

Conférence nationale pour vaincre le cancer 47

VERT... DEMAIN

Et si c'était toxique... 48

RÉFLEXION

Pour un régime public de pensions 49

DISTRACTION

Plein la vue 51

PETITS PLAISIRS

Qu'est-ce qu'un con? 52

NOS MEMBRES PUBLIENT 53

WWW 54

CHRONIQUE D'UN PASSEUR 55

Dans cinquante ans 55

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, regroupe plus de 54 000 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 (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / **Téléphone** : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / **Télécopie** : 418 525-0769 / **Courriel** : araq@csq.qc.net / **Site Internet** : www.araq.qc.net / **Coordination** : Dominic Provost et Martine Faguy / **Équipe de conception et de correction** : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Michel Jacques et Renaud Turcotte / **Révisure linguistique** : Lyne Gariépy / **Diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Denis Bernard / **Assistante à la production** : Louise St-Gelais / **Gestion scriptovisuelle** : Louise Rochefort / **Préresse** : Graphiscan Transcontinental / **Impression** : Transcontinental / **Tirage** : 62 000 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec / **Poste-publications** : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / **Crédit photo des auteurs** : Denys Bergeron (Danielle Couture), Jules Desfossés (Photomaje senc) / **Graphisme de la couverture** : Denis Bernard / Les idées et les opinions exprimées dans les chroniques et les textes publiés dans le magazine *Quoi de neuf* n'engagent que les personnes qui les ont rédigés.



Faire ensemble la différence

C'est avec honneur et fébrilité que j'entreprends le triennat 2011-2014 à la suite du mandat à la présidence que vous m'avez confié lors du 44^e congrès de l'AREQ. Avec une équipe renouvelée, tant au niveau du Conseil exécutif que du Conseil d'administration, nous continuerons à défendre l'ensemble de nos membres selon la mission que l'Association s'est donnée au fil des ans. Comme nos prédécesseurs, nous sommes prêts à mettre temps et énergie pour faire progresser notre Association tout en restant crédible auprès des décideurs et de la population.



Pierre-Paul Côté
Président
cppcote@yahoo.ca

Le dernier congrès nous a tracé un programme rejoignant les préoccupations de nos membres et des personnes âgées en général. Au cours de l'automne, le Conseil national devra adopter un plan d'action triennal recommandé par le Conseil exécutif et le Conseil d'administration. Ce plan devra mettre en action les grandes orientations déterminées par le dernier congrès. Le spectre de nos orientations couvre un éventail très large de possibilités, mais nous devons nous astreindre à nous concentrer sur les trois priorités déterminées en juin dernier.

La pleine indexation des régimes de retraite, la défense des services publics en matière de santé et de services sociaux (adéquation, accessibilité, universalité et gratuité) ainsi que l'implication et l'action citoyenne de nos membres vont demander temps, énergie et cohésion.

Au cours des dernières années, nous avons développé des alliances conjoncturelles avec des groupes partageant nos orientations. Conscients de la force du nombre, nous poursuivrons ces alliances dans la mesure du possible et nous devons en développer d'autres sur des sujets concernant des dossiers



Photo : Frédéric Lavoie Photographe

touchant l'ensemble des personnes âgées du Québec.

L'ensemble de ces actions devra trouver écho tant au plan régional que sectoriel, si nous voulons faire une différence dans la société et influencer les différents paliers décisionnels.

L'engagement de nos prédécesseurs nous permet de confirmer que « 50 ans d'histoire, reflet d'un avenir prometteur » s'est avéré un thème approprié pour notre dernier congrès et nous nous efforcerons de prolonger cette vision.

Nous ne pouvons passer sous silence le travail assidu et exceptionnel fait par notre ancienne présidente, Mariette Gélinas. Une femme calme, honnête

et intègre qui a passé les huit dernières années à représenter et à défendre l'Association à tous les niveaux.

C'est en solidarité et en nous ralliant à des causes communes que nous pourrions affirmer que l'AREQ est une force pour la société.

Erratum (fin de l'édito de Mariette Gélinas du magazine *Quoi de neuf* de juin-juillet 2011)

[...] Plein succès aux nouvelles personnes élues; je vous souhaite autant de satisfaction et de bonheur que j'en ai eu.

Au plaisir de vous revoir et de vous rencontrer lors d'activités aréquiennes ou à d'autres endroits. Et bon été!

L'AREQ bouge, s'exprime, revendique. Nous vous résumons ici les principales sorties publiques de l'Association depuis la dernière parution du magazine *Quoi de neuf*.



Dominic Provost
Conseiller en communication
provost.dominic@csq.qc.net

12 mai 2011

Projet de loi resserrant les critères de certification des résidences : enfin!

L'AREQ s'est montrée soulagée que le gouvernement dépose, enfin, un projet de loi resserrant les critères de certification des résidences privées d'hébergement. Elle s'est toutefois interrogée sur la disponibilité des ressources pour faire appliquer une loi qui a désormais plus de mordant.

« Ce projet de loi était attendu depuis longtemps. Avant de passer à l'action, le gouvernement a malheureusement attendu que plusieurs cas de négligence soient soulevés dans les médias et que des organismes comme l'AREQ réclament avec insistance des correctifs. Toutefois, il n'est jamais trop tard pour bien faire », a souligné la présidente sortante de l'AREQ, Mariette Gélinas.

Pour l'AREQ, l'adoption de ce projet de loi pourrait contribuer à améliorer la sécurité des personnes qui demeurent dans les résidences privées d'hébergement et, du même coup, à rassurer les personnes âgées qui craignent de ne pouvoir vieillir dans la dignité. « Nous sommes satisfaits que le gouvernement ait entendu au moins partiellement notre point de vue et retenu certaines de nos propositions, notamment concernant la formation des préposés et le signalement des cas de négligence. Maintenant, nous nous assurerons que les dispositions annoncées seront appliquées avec force, et ce, très rapidement », a conclu Mariette Gélinas.

8 juin 2011

L'AREQ salue la création d'un comité consultatif sur l'indexation des régimes de retraite

L'AREQ a salué la création d'un comité consultatif à la CARRA pour traiter de l'enjeu de l'indexation des régimes de retraite. La création de ce comité a été annoncée par la présidente du Conseil du trésor, Michelle Courchesne, et son collègue ministre délégué aux Finances, Alain Paquet.

L'AREQ s'est réjouie que le comité ait formellement pour mandat de discuter et de proposer des solutions concernant l'indexation des régimes de retraite. « Depuis de nombreuses années, nous réclamons sans relâche une tribune pour échanger de manière constructive



Photo : DepositPhotos.com

et ouverte à propos de la perte croissante du pouvoir d'achat que subissent, année après année, des dizaines de milliers de personnes retraitées de l'État. Il s'agit donc d'un gain pour nous, car nous franchissons un pas de plus vers la mise en œuvre de solutions durables à cette problématique », a souligné le nouveau président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

OPINION

J'ai lu avec étonnement la chronique L'AJUSTEMENT NÉCESSAIRE parue dans le magazine *Quoi de neuf* d'avril-mai 2011. Votre dénigrement des forces policières ne semble fondé que sur une simple photo d'une manifestation. Avouez qu'il s'agit d'une source d'argumentation plutôt mince. J'ai eu l'occasion à quelques reprises d'assister à des manifestations. La patience des policiers, symbole de l'ordre dans une société civilisée, était admirable. Ils recevaient des bouteilles, des pouelles, des pièces de bois, des crachats, des injures de la part autant de femmes que d'hommes. Manifestations violentes organisées, planifiées par des indi-

vidus irresponsables qui adorent jouer les pauvres victimes d'un système qui serait trop autoritaire. Des voyous déguisés en martyrs!

La police au Québec est une des plus civilisées de la planète. La police est essentielle au maintien de l'ordre. Sans elle, ce serait l'anarchie. Les citoyens qui veulent des changements sociaux n'ont qu'à s'impliquer dans des partis politiques, manifester pacifiquement ou s'impliquer dans des mouvements, des organisations structurées et reconnues.

Jean-Pierre Gagnon
jeanpierre.gagnon@sympatico.ca

Faites-nous part de vos commentaires et de vos suggestions pour améliorer le contenu et la présentation de votre magazine à l'adresse électronique suivante : quoideneuf.araq@csq.qc.net. Il nous fera plaisir de vous publier!

La chronique *La vie dans nos régions* fait peau neuve! À compter de ce numéro, les textes traitant de la vie dans les secteurs et les régions de l'AREQ seront généralement diffusés sous forme de capsules d'environ 200 mots. Certains textes seront accompagnés de photos. Le magazine *Quoi de neuf* souhaite ainsi faire écho au plus grand nombre possible d'activités et de projets organisés par les membres de l'AREQ, d'où la nouvelle appellation : *Échos de nos régions*. Pour soumettre des textes et des photos, joignez-nous à quoideneuf.areq@csq.qc.net.



ESTRIE

À ta santé! Ma chère terre!

Telles furent les premières paroles de la journée mémorable organisée à Asbestos, en avril, dans le cadre du Jour de la Terre 2011. Malgré la pluie verglaçante qui s'abattait ce jour-là, 122 personnes provenant des huit secteurs de l'Estrie y ont pris part. Le thème de notre journée était « Achat local, dynamisme des petites communautés ».

Vingt-deux élèves de 4^e année de l'école primaire La Passerelle exercèrent leur talent artistique en dessinant ce que représentait pour eux la Journée de la Terre. L'ensemble musical de l'école secondaire l'Escale vint nous présenter quelques pièces de son répertoire. Pierrette Plante, auteure, est venue nous lire avec beaucoup d'expression son poème sur l'environnement intitulé « Un

cadeau de vie ». Nous eûmes ensuite droit à une conférence magistrale de Marthe Tremblay, agricultrice en production ovine de Danville, instigatrice de l'entreprise d'économie sociale Le Marché Public de Danville. Elle nous a surtout parlé d'une nourriture de proximité, de production à échelle humaine, de circuits courts. Elle nous parla aussi de l'impact de son action sur l'environnement social, économique, sur la santé et sur les jeunes.

Après un délicieux repas, les gens se sont rendus à une activité de leur choix : aux Serres Savoura, aux mangeoires d'oiseaux, à la ferme Lait Sangliers, au Cocher Capella, au plan d'eau Les Trois-Lacs ou au CFER. Toutes et tous ont semblé apprécier leur journée et nous les remercions d'avoir bravé la tempête pour se rendre jusqu'à nous (Lucie Gagné, responsable du comité organisateur).

Sauvons les journaux intimes!

Deux historiennes et une ethnologue québécoises (Andrée Lévesque, Magda Fahrni et Diane Gervais) viennent de mettre sur pied une association qui recueille, pour les conserver et les offrir à la consultation, les écrits personnels des gens ordinaires (récits de vie, journaux personnels, correspondances). Si vous avez rédigé un journal intime ou votre récit de vie, ou si vous détenez celui d'un de vos parents, ne jetez rien! *Les Archives Passe-Mémoire* en prendront soin. Vous pourrez indiquer dans le contrat de dépôt, le délai qui vous convient pendant lequel vos papiers demeureront confidentiels.

Vous pouvez aussi rejoindre Diane Gervais au 514 733-4907 ou écrire à l'adresse suivante :

apm.archives@gmail.com.

MONTÉRÉGIE

Les services publics, on n'a pas les moyens de s'en priver

Le 17 mars 2011 avait lieu une activité d'information organisée par le comité sociopolitique du secteur AREQ Vieux-Longueuil sous le thème « Les services publics, on n'a pas les moyens de s'en priver ». Environ 70 personnes se sont déplacées pour y assister.

Cette rencontre se voulait une réponse organisée aux hausses de tarification des services publics annoncées dans le budget Bachand de 2010. Dans nos familles, dans nos environnements et, malheureusement chez nos membres, le discours du gou-

vernement est acheté : « Que voulez-vous, il faut prendre l'argent quelque part... Nous n'avons pas le choix. La population ne cesse de demander des services de tout ordre. »

Inquiets face à un état d'esprit qui est dangereux pour notre démocratie, les membres du comité ont décidé d'informer les membres de l'AREQ de solutions autres pour financer nos services publics universels et de qualité. Nos membres seront ainsi outillés pour réagir dans les rencontres familiales et amicales. Le comité a voulu réveiller la conscience sociale chez nos membres, leur redonner l'espoir et la volonté de sauver les services publics que la population a bien voulu se payer au nom de la solidarité, du respect des personnes, de la répartition de la richesse (Jean-Guy Asselin).

Orientations, plan d'action, énoncé de valeurs: comment s'y retrouver!

Lors du 44^e Congrès de l'AREQ, tenu en juin, les quelque 650 personnes déléguées provenant de toutes les régions et de tous les secteurs de l'AREQ ont adopté une série d'orientations, les grandes lignes qui guideront leur Association au cours du triennat 2011-2014. De ces orientations découleront des moyens d'action concrets inscrits dans un plan d'action national et des plans d'action régionaux et sectoriels.

Rappelons d'entrée de jeu que le projet d'orientations 2011-2014 de l'AREQ, dont une ébauche a été publiée dans l'édition de février-mars 2011 du magazine *Quoi de neuf*, a fait l'objet de débats en régions, puis lors du conseil national printanier (mars). Ce projet révisé a ensuite été soumis pour discussion et adoption lors du congrès (juin).

Ainsi, les orientations s'articulent autour de trois axes¹, dont l'un a été ajouté à la suite du conseil national :

1. **La vie associative**
2. **Les droits et les intérêts des membres de l'AREQ et des personnes âgées**
3. **La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité**

Le premier axe contient trois orientations : assurer des services de qualité, renforcer le sentiment d'appartenance et consolider l'effectif. Il y est notamment question de la pleine indexation des régimes de retraite, des assurances et de la diversité des lieux d'expression, de discussion et d'action.

Le deuxième axe comporte pour sa part deux orientations : se préoccuper de la santé financière des membres de l'AREQ et des personnes âgées, veiller au respect et à la dignité des personnes âgées. On y traite du pouvoir d'achat, de la défense des services publics en matière de santé et de services sociaux



Photo : Éric Laroche

(adéquation, accessibilité, universalité et gratuité), de l'adaptation des milieux de vie, de la prévention des abus et des soins de fin de vie.

Enfin, le troisième axe aborde plus particulièrement l'apport des membres de l'AREQ à la société, le bénévolat et la militance, la réalité des personnes proches aidantes.

Plan d'action

D'après l'adoption de ces orientations, le Conseil exécutif national a préparé un plan d'action national. Ce plan d'action contient une série de moyens d'action, de mesures plus spécifiques pour réaliser les orientations de l'AREQ. Ce

plan d'action a été présenté au conseil d'administration et sera débattu lors du conseil national automnal, à Québec, à la fin d'octobre. Ensuite, les régions et les secteurs seront invités à se pencher sur des moyens d'action, à leur échelle, pouvant s'intégrer dans un plan d'action national.

Énoncé de valeurs

Enfin, notons que lors du congrès, et à l'occasion de son 50^e anniversaire, l'AREQ a officiellement adopté un énoncé de valeurs reproduit à la page suivante.

1 La version intégrale des orientations 2011-2014 est disponible au www.areq.qc.net.

Énoncé de valeurs

Égalité et justice

Nous affirmons que l'égalité et la justice sociale prennent forme dans la défense et la promotion des droits égalitaires et des intérêts de toutes et tous. Nous accordons une attention particulière à la qualité de vie et au traitement équitable de toutes les personnes âgées.

Respect et reconnaissance

Nous sommes convaincus que le respect et la reconnaissance supposent l'accueil, l'écoute, l'acceptation et la valorisation des différences individuelles, d'opinion et de prises de position. Ces valeurs impliquent également que soit valorisée la contribution des personnes âgées à la société.

Engagement et solidarité

Nous considérons que l'engagement et la solidarité supposent de faire siens les objectifs de l'Association, d'être présentes et présents, de s'impliquer et de faire preuve de persévérance et de cohésion dans nos actions individuelles et collectives. Toutes et tous, nous sommes appelés à mettre nos compétences au service des membres et des idéaux défendus par l'AREQ.

Conseil national, mars 2011

Indexation

La discussion s'amorce véritablement!

Le triennat, qui s'est clos en juin 2011, a été marqué d'une évolution du dossier de la retraite, certes lente, mais sans recul. En effet, c'est un pas à la fois que des progrès se sont réalisés. Deux grands objectifs prioritaires étaient poursuivis par notre plan d'action 2008-2011 : l'atteinte de la pleine indexation et l'obtention d'une table de travail avec le gouvernement. Voici maintenant où nous en sommes, relativement à la table de travail, en cette fin d'été 2011 et au début d'un nouveau triennat pour l'AREQ.



Louise Charlebois
1^{re} vice-présidente
clouise@videotron.ca

Le Comité consultatif sur l'indexation à la CARRA est maintenant en place. En effet, le Conseil du trésor a demandé aux associations de personnes retraitées les plus représentatives de leur soumettre des candidatures, ce qui fut fait en mai et juin 2011 par les différentes associations. Au même moment, les syndicats et les associations de cadres étaient aussi invités à soumettre des candidatures. Toutes les candidatures ont été acceptées par le Conseil du trésor qui les a recommandées à la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA).

Les membres représentant les retraités qui siègeront à ce comité consultatif de la CARRA sont donc les suivants :

- Louise Charlebois - AREQ
- Arlette Bouchard - RRAME
- Madelaine Michaud - AQRP
- Gisèle Goulet - RIRSS
- André Goulet - AAR
- Rodrigue Dubé - ADR
- Jean Turgeon - RRPE
- Rosaire Quevillon - RRAME et ADR

Début des travaux

La première rencontre officielle du comité consultatif de la CARRA a eu lieu le 8 septembre 2011. Toutefois,

les personnes représentant les retraités ont tenu une rencontre préalable le 29 août. Vous êtes invités à suivre l'évolution des travaux sur le site Internet de l'AREQ au www.areq.qc.net. Une section spéciale traite de cet enjeu prioritaire pour notre Association.

Voici également la liste des associations syndicales et de cadres qui siègeront au comité consultatif de la CARRA :

- Centrale des syndicats du Québec (CSQ)
- Confédération des syndicats nationaux (CSN)
- Fédération des travailleurs et travailleuses du Québec (FTQ)
- Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec (FIQ)
- Syndicat de la fonction publique du Québec (SFPQ)
- Syndicat de professionnelles et professionnels du gouvernement du Québec (SPGQ)
- Fédération autonome de l'enseignement (FAE)
- Regroupement des associations de cadres en matière d'assurance et de retraite (RACAR)

C'est avec optimisme que nous devons amorcer ce processus recommandé, à l'unanimité de ses membres, par la Commis-

sion des finances publiques au gouvernement dans son rapport de juin 2010. Optimisme que des pistes de solutions pourront être dégagées. Optimisme que les associations de personnes retraitées accepteront de travailler ensemble pour l'atteinte d'un même but. Optimisme que les syndicats et les cadres travailleront avec nous à trouver des scénarios pour remédier à la perte de pouvoir d'achat subie par la désindexation des rentes pour les années 1982 à 1999 et pour trouver des pistes de solutions assurant la sécurité des régimes pour les personnes retraitées actuelles et futures.

Nous avons maintenant une voie. À nous de l'utiliser le plus judicieusement possible!



Charte du Comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation

Mandat

Le mandat du comité a pour objectif d'amener les associations de retraités, les syndicats et les associations de cadres à discuter ensemble des 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.

Quant à la question de l'indexation, la concertation entre les intervenants est nécessaire. Le comité pourra soumettre des propositions communes au conseil d'administration de la CARRA et ces propositions devront tenir compte des prémisses formulées dans le rapport de la Commission des finances publiques. Il peut faire au conseil d'administration tout rapport ou toute recommandation qu'il juge utile sur les sujets dont l'examen lui est confié.

Composition du comité

Il est composé de 17 membres nommés par le conseil d'administration, dont le président et 16 autres membres, parmi lesquels :

- ❖ huit membres retraités de l'un ou l'autre des régimes administrés par la CARRA, dont un provenant du RRPE, choisis après consultation des associations de retraités les plus représentatives de ces régimes;
- ❖ sept membres provenant du milieu syndical, nommés après consultation de l'instance concernée;
- ❖ un membre représentant les employés visés par le RRPE, nommé après consultation des associations concernées.

Un représentant du Conseil du trésor ainsi que deux représentants de la CARRA participeront aux travaux du comité à titre d'observateurs. Ils ne pourront prendre position et n'auront pas droit de vote. La CARRA est représentée au comité par ses deux gestionnaires afin d'évaluer les scénarios qui seront soumis ainsi que leurs impacts et les implications sur les retraités, les participants actifs actuels et futurs ainsi que le gouvernement.

Le président nommé, monsieur François Turenne, est un membre indépendant qui ne fait pas partie du conseil d'administration de la CARRA ou d'un comité de retraite ni un membre du personnel ou de la direction de la CARRA.

Les membres du comité peuvent être accompagnés, à leurs frais, de personnes-ressources leur apportant un soutien technique. Ces personnes n'ont pas de droit de parole ni de vote.

Rapports au conseil d'administration de la CARRA

Le comité devra faire rapport de ses travaux et de ses propositions communes auprès du conseil d'administration, lequel s'assurera d'une reddition de comptes appropriée dans le rapport annuel de gestion de la CARRA.

Échéance des travaux du comité

La date d'échéance du mandat est le 30 septembre 2012. Ce mandat peut être renouvelé dans la mesure où la majorité des membres le recommandent au Conseil d'administration et où ce dernier adopte une résolution à cet effet.

Les tarifs de la RAMQ au 1^{er} juillet 2011

La prime annuelle maximale du régime public d'assurance médicaments a diminué de 6,1 % depuis le 1^{er} juillet dernier, passant ainsi de 600 \$ à 563 \$. D'entrée de jeu, rappelons qu'à la suite d'un jugement rendu par la Cour supérieure du Québec, tous les membres de l'AREQ qui ne sont pas admissibles à un régime privé, ainsi que leur personne conjointe et leurs enfants à charge, doivent être couverts par le régime public d'assurance médicaments de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) pour les médicaments, et ce, depuis le 31 mars 2011.



Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale
freire.johanne@csq.qc.net

La participation financière des personnes couvertes est établie au 1^{er} juillet pour une durée d'un an. Cette année, la prime annuelle varie entre 0 \$ et 563 \$ selon le revenu familial net et est perçue par le ministère du Revenu du Québec lors de la production de la déclaration de revenus, qu'il y ait achat de médicaments ou non. C'est la première fois depuis l'instauration du régime public en 1997 que le montant de la prime annuelle maximale connaît une diminution. Le ministre de la Santé et des Services sociaux, Yves Bolduc, explique cette diminution par la baisse de prix des médicaments génériques, tel qu'il le prévoyait l'an dernier.

C'est également la première fois, depuis 2002, qu'il y a en même temps un gel de la franchise, du pourcentage de la coassurance et de la contribution maximale en pharmacie. Ainsi, la franchise demeure au montant de 16 \$. Il s'agit du montant fixe à déboursier chaque mois lors du premier achat de médicaments à la pharmacie. Généralement, elle est entièrement payée lors de ce premier achat. Le montant de la coassurance se maintient à 32 %. C'est le pourcentage du coût des médicaments couverts que la personne assurée doit assumer une fois la franchise payée, lors de l'achat en pharmacie. Quant à la contribution maximale qui correspond au montant maximal qu'une personne assurée peut payer par mois pour obtenir des médicaments (franchise + coassurance), elle demeure à 80,25 \$ pour les personnes de 18 à 64 ans non admissibles à un régime privé et pour celles de 65 ans ou plus ne recevant aucun supplément de

revenu garanti (SRG)*. Habituellement, une fois ce montant atteint, la RAMQ assume le reste des coûts jusqu'à la fin du mois.

Votre participation financière au régime public d'assurance médicaments pourrait vous donner droit à un crédit d'impôt

L'ensemble des frais médicaux que vous déboursez peut donner droit à un crédit d'impôt. Dans les frais médicaux, vous pouvez inclure la prime d'assurance médicaments de même que votre contribution à l'achat des médicaments. Pour demander ce crédit d'impôt, vous devez compléter l'annexe B de votre déclaration de revenus du Québec et la joindre à celle-ci. Ces montants peuvent également être considérés à titre de frais médicaux dans votre déclaration de revenus fédérale.

EXEMPLE 1: Ordonnance de 60 \$ présentée à la pharmacie le 1^{er} juillet 2011

Franchise mensuelle	Coassurance mensuelle	Contribution de l'assuré
Montant fixe payable lors du 1 ^{er} achat du mois	32 % du coût de l'ordonnance dont on a soustrait la franchise	Total de la franchise et de la coassurance
16 \$	$60 \$ - 16 \$ = 44 \$ \times 32 \% = 14,08 \$$	$16 \$ + 14,08 \$ = 30,08 \$$

EXEMPLE 2: Ordonnance de 300 \$. Contribution mensuelle maximale de 80,25 \$ applicable

Franchise mensuelle	Coassurance mensuelle	Contribution de l'assuré
Montant fixe payable lors du 1 ^{er} achat du mois	32 % du coût de l'ordonnance dont on a soustrait la franchise	Total de la franchise et de la coassurance
16 \$	$300 \$ - 16 \$ = 284 \$ \times 32 \% = 90,88 \$$ (contribution maximale 80,25 \$)	80,25 \$ (contribution maximale atteinte)

*Pour les personnes de 65 ans ou plus recevant un SRG au taux de 1 % à 93 %, le montant de la contribution maximale reste fixé à 49,97 \$ par mois.

à cœur ouvert

CAPSULES INFORMATIVES

Une initiative de prévention et de promotion de la santé de la Fondation des maladies du cœur du Québec en collaboration avec l'AREQ.

L'automne est à nos portes et profitons des belles journées à venir pour bouger!

Voici quelques principes de base de l'activité physique

Saviez-vous que l'activité physique pourrait vous sauver la vie? En effet, la pratique régulière d'une activité physique peut aider à prévenir et à contrôler les facteurs de risque comme l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le diabète de type 2, l'ostéoporose et l'obésité.

Les lignes directrices canadiennes d'activité physique recommandent d'accumuler au moins 150 minutes d'activité physique d'aérobic d'intensité modérée à vigoureuse en segments de 10 minutes ou plus par semaine.



Parmi les activités physiques d'intensité modérée, on retrouve la marche rapide et le vélo. Les activités d'intensité vigoureuse peuvent être le ski de randonnée ou le jogging. Afin d'en soutenir le maximum de bienfaits, répartissez vos activités sur plusieurs jours de la semaine. Ainsi, vous réduirez de façon marquée vos risques de maladies du cœur et d'AVC.

Également, n'ayez pas peur d'ajouter davantage d'activités physiques à vos habitudes quotidiennes. Les avantages peuvent se faire ressentir dès la première semaine d'activité régulière. Cela vous aidera également à réduire votre niveau de stress, à augmenter votre énergie et à améliorer votre sommeil et votre digestion.

Par exemple, votre pression artérielle peut commencer à diminuer et vous pourriez vous sentir plus énergique et plus détendu. Après trois mois, vous pourriez vous sentir en meilleure santé,

avoir une meilleure posture et un meilleur équilibre, des muscles et une ossature plus forts, une plus grande confiance en vous et une vision plus positive de la vie.

Avant d'entreprendre un programme d'activité physique, il est préférable de consulter un professionnel de la santé pour discuter d'abord de ce qui vous convient le mieux.

Si vous souffrez de problèmes cardiaques, vous devriez sans doute consulter notre programme **Les enjambées du cœur** (www.fmcoeur.qc.ca section Votre santé/Mode de vie sain). Ce programme d'activité physique a été spécialement conçu par la Fondation des maladies du cœur afin d'aider les personnes aux prises avec des problèmes cardiaques à pratiquer régulièrement une activité physique.

Votre temps sauve des vies

Vous souhaitez demeurer actif, faire des rencontres enrichissantes et vous impliquer au sein d'un organisme dynamique? Faites partie de l'équipe de bénévoles de la Fondation des maladies du cœur du Québec!

Grâce à la généreuse contribution et au soutien de milliers de bénévoles, la Fondation poursuit sa mission et son travail de sensibilisation afin de vaincre les maladies cardiovasculaires, l'une

des principales causes de décès au pays.

Que vous souhaitiez vous impliquer pour quelques heures par semaine, ou bien, lors d'un événement ponctuel, il n'y a aucun problème. La Fondation offre des postes qui sauront correspondre à vos intérêts et à vos compétences (animation de kiosque, campagne porte-à-porte, etc.

Mettez votre expertise à l'œuvre grâce

à nos postes bénévoles offerts. Pour plus de renseignements, informez-vous auprès de votre bureau régional en composant le **1 888 473-4636**.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

FMCOEUR.QC.CA



Certification des résidences

L'AREQ en commission parlementaire

Le gouvernement tenait en septembre une commission parlementaire sur le projet de loi n° 16, visant à modifier diverses dispositions législatives en matière de santé et de services sociaux afin notamment de resserrer le processus de certification des résidences pour personnes âgées. L'AREQ y était.



Christiane Brinck
Conseillère à la condition des
femmes et à l'action sociopolitique
brinck.christiane@csq.qc.net

Dès le départ, nous avons déploré que ce processus de certification ne soit pas intégré dans une politique plus globale assurant une vision cohérente du continuum de support à domicile, de l'accompagnement de la perte d'autonomie et de l'hébergement des personnes âgées vulnérables.

Plusieurs des mesures proposées dans

Toutefois, nous restons sur notre appétit dans plusieurs domaines, en particulier en ce qui concerne la formation du personnel, le nombre de personnes requis auprès des personnes hébergées, la facturation abusive de plusieurs services par certains propriétaires pour n'en nommer que quelques-uns.

Nos inquiétudes demeurent devant la démarche de privatisation des services de santé et de services sociaux privilégiée par le gouvernement et nous percevons que cette philosophie teinte aussi la présente démarche.

pourra y arriver que si la société civile, toutes générations confondues, est invitée à participer à la réflexion.

Nous avons aussi partagé avec les parlementaires notre inquiétude devant le fait que le gouvernement, en diminuant de façon draconienne sa capacité d'hébergement des personnes âgées vulnérables, en transférant allègrement ses responsabilités vers l'entreprise privée, se soit placé dans une situation précaire et met aussi les familles et les aînés à la merci des propriétaires de ce nouveau créneau d'affaires qu'est devenu l'hébergement des personnes en perte d'autonomie.

Nous nous sentons tiraillés. D'une part, nous souhaitons les meilleurs soins et services possibles pour les personnes âgées. D'autre part, nous sommes conscientes et conscients de l'augmentation des besoins et de la limite de la capacité de payer de plusieurs.

Nous savons aussi que les ressources du gouvernement ne sont pas illimitées, quoique lorsque des millionnaires et milliardaires commencent à dire aux gouvernements qu'ils considèrent qu'ils ne contribuent pas au fardeau fiscal à la mesure de leurs gains... il y a peut-être là des avenues à explorer pour assainir les finances publiques.

Finalement, nous croyons que les choix qui s'offrent à nous, collectivement, doivent aussi être analysés collectivement. Contrairement à ce que les tenants de



Photo : Assemblée nationale

ce projet de loi représentent des gains importants et des enjeux majeurs, notamment la protection de l'appellation de résidences pour personnes âgées, la nécessité d'une attestation temporaire, les nouvelles dispositions concernant les antécédents judiciaires, le pouvoir d'évacuation donné aux agences de santé, etc.

Devant les membres de la commission, nous avons rappelé des pistes de solution proposées tant ici qu'à l'étranger qui exigent une réorganisation des services dont un premier pas pourrait être un véritable guichet unique pour les personnes âgées. Pour améliorer la situation, des changements en profondeur seront essentiels. Le gouvernement ne

l'apocalypse du vieillissement de la population veulent nous faire croire, la perte d'autonomie ne touche qu'une toute petite partie des personnes âgées très âgées et si elle ne peut être tout à fait évitée, elle peut toutefois être retar-

dée et amoindrie pas des actions et des choix tant médicaux que sociaux qui interpellent toute la société.

En cette période où l'on entend beaucoup parler d'états généraux, le

moment est peut-être propice comme jamais pour tenir des États généraux sur le vieillissement et faire ensemble des choix de société.

Consultez la version intégrale du mémoire sur notre site Web, dans la section *Avis et mémoires*.

SYNTHÈSE DE NOS DEMANDES

- ✿ Il faut **repenser l'ensemble des services aux personnes âgées**;
- ✿ Il est primordial que l'on ait **une vue d'ensemble** des besoins actuels, des services qui sont présentement offerts, des listes d'attente et de l'état de perte d'autonomie des gens en attente, des projections des besoins à venir et d'un plan pour arriver à combler les besoins;
- ✿ Nous attendons des mesures pour **protéger les personnes en perte d'autonomie qui se voient évincées de leur résidence**;
- ✿ Nous demandons au gouvernement d'exercer une **vigilance face aux abus dans la facturation des services**;
- ✿ Nous demandons au gouvernement d'élargir aux CHSLD, aux ressources intermédiaires et aux résidences pour personnes âgées **l'obligation d'aviser le coroner** de décès;
- ✿ Nous réclamons que la nouvelle procédure d'**attestation temporaire ne serve pas à prolonger le délai** pour les résidences qui ne sont pas parvenues à l'obtenir;
- ✿ Nous maintenons notre revendication que les employées et employés des résidences pour personnes âgées détiennent **minimalement la formation de préposé aux bénéficiaires**;
- ✿ Nous demandons au gouvernement de statuer **le nombre minimal de personnes dont la présence est requise** auprès des personnes hébergées;
- ✿ Nous réclamons **une campagne d'information sur le processus des plaintes**;
- ✿ Nous demandons **que l'évaluation de la perte d'autonomie soit réalisée soit par l'Agence, soit par le CLSC**;
- ✿ Nous demandons au gouvernement de **donner suite aux recommandations du Conseil des aînés**;
- ✿ Nous réclamons **un véritable guichet unique** pour les personnes âgées;
- ✿ Nous réclamons **des États généraux sur le vieillissement** afin de faire ensemble des choix de société.

ASSUREQ... des nouvelles sous peu



Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale
freire.johanne@csq.qc.net

Les discussions avec l'assureur SSQ en vue du renouvellement en janvier 2012 du régime d'assurance collective ASSUREQ tirent à leur fin. L'AREQ sera en mesure de dévoiler les modalités de ce nouveau régime d'assurance lors de l'Assemblée générale d'ASSUREQ qui se tiendra le 31 octobre 2011, à Québec. Cette assem-

blée aura lieu au terme d'une série de rencontres avec le conseil d'administration d'ASSUREQ, le comité des finances d'ASSUREQ, le comité national des assurances et les responsables régionaux en assurances, au cours desquelles des échanges auront eu lieu et des décisions auront été prises.

Dès le début du mois de novembre, les membres de l'AREQ, qui sont également membres d'ASSUREQ, recevront une correspondance par la poste incluant le dépliant « Régime d'assurance collective en un coup d'œil ». De l'information sera également disponible sur le site Internet de l'AREQ : www.areq.qc.net. L'Assemblée générale d'ASSUREQ se tiendra le lundi 31 octobre 2011 à 15 heures, Hôtel Plaza Québec au 3031, boul. Laurier, Québec, G1V 2M2.

Une expérience intergénérationnelle et internationale de solidarité



La ville de Medellín

Contrairement à l'attitude dominante aux États-Unis, qui consiste à considérer l'Amérique du Sud comme une arrièrecour sous leur influence, les Québécois ont généralement affiché de la sympathie et une certaine connivence envers les « Américains » du Sud. La parenté culturelle latine, la présence marquée des « latinos » chez nous, une sympathie pour les mouvements de libération ou d'affirmation identitaire, voire un certain anti-américanisme exprimé dans le vieux slogan *Yankee Go Home*, expliquent probablement notre attitude.

Micheline Jourdain
Présidente régionale Île de Montréal

J'ai retrouvé un peu cela chez le groupe de sept jeunes syndicalistes québécois que j'ai accompagné à l'hiver 2011 dans une mission d'études et de solidarité en Colombie. Mondialisation néolibérale oblige, le but de cette mission était très précis : s'informer de la situation des droits humains et des droits syndicaux en Colombie et développer avec un centre de formation, de recherche et de solidarité (ENS) partenaire du Cen-

tre international de solidarité ouvrière (CISO) et leurs syndicats respectifs du Québec, des liens de solidarité.

Cette solidarité est devenue essentielle à l'heure où les entreprises multinationales délocalisent trop facilement leur production et où les pays du Sud ont entrepris des privatisations massives de leurs services publics.

Même si les pages touristiques de nos journaux commencent à parler d'un retour à la normale (surtout à Carthagène et sur la côte caribéenne) pour ce pays qui a une longue tradition de

violence, un séjour à Medellín oblige à être prudent. En Colombie, les crimes contre les syndicalistes, les journalistes ou les enseignants sont encore chose courante. Pour cette raison, notre encadrement était assuré par la ENS.

La ville de Medellín, où nous avons séjourné pendant 12 jours, est étonnante car elle regroupe deux millions et plus d'habitants qui vivent entre les deux Cordillères andines à une altitude qui varie entre 1 500 et 2 000 mètres. On y retrouve autant la pauvreté extrême dans les quartiers accrochés aux montagnes environnantes

qu'un étalement provocant de richesses dans les élégants quartiers du Sud. Une parfaite illustration des écarts sociaux caractéristiques du tiers-monde!

Comme j'ai déjà travaillé en Amérique du Sud et que j'y ai séjourné dans plusieurs pays, je ne prévoyais pas de choc culturel. Dès les premiers jours, ce sont plutôt les différences intergénérationnelles qui m'ont frappée. Mes « jeunes » avaient tous moins de 35 ans. J'arrivais avec peu de bagage contrairement aux jeunes que j'accompagnais. J'en ai rapidement compris la raison. Mon petit étui à crayons et mon petit carnet de notes occupaient bien peu de place dans ma petite valise à côté des nombreux outils électroniques (ordinateurs portables, cellulaires, iPod, iPad, caméras, cordons électriques, chargeurs, batteries) qu'ils transportaient dans leurs nombreux bagages. Et moi qui voulais éviter de nous faire remarquer en passant les douanes puisque nous entrons en Colombie comme simples touristes!

Mais quelle efficacité finalement! Les conférences, les présentations visuelles, les entrevues et notre journal de bord quotidien pouvaient être envoyés rapidement à leurs organisations respectives à Montréal. Chaque matin, avant le petit-déjeuner ou à chaque pause entre les ren-



Photo: Micheline Jourdain

contres avec nos hôtes, les stagiaires se précipitent sur leur cellulaire ou se mettaient à « pitonner » sur leur portable.

Même si plusieurs aînés se plaignent souvent du tutoiement, c'est moi qui leur ai suggéré d'arrêter de me vouvoyer, attitude acquise possiblement dans leur parcours scolaire récent ou tout simplement adaptée à mes cheveux blancs.

Nous avons été unanimement captivés par l'une des causeries portant sur la place des jeunes dans les syndicats et les organisations de la société civile colombienne. Le propos m'a fait réfléchir. On attribue souvent à la jeune génération un certain manque d'intérêts sur les enjeux sociaux. On peut croire plutôt à une certaine marginalisation causée par les conditions spéci-

fiques des jeunes sur le marché du travail et par le manque d'adaptation des organisations à la réalité des jeunes. Tout de même un constat : cette problématique est plus marquée en Colombie que chez nous. Les jeunes Québécois ont décrit à leurs homologues colombiens les efforts faits par les organisations pour mieux intégrer les jeunes.

À l'heure où le Canada poursuit la mise en place d'un accord récent de libre-échange avec ce pays, on peut se demander si les Colombiens en tireront vraiment quelque chose de positif. Il semble que ce sont surtout les compagnies minières canadiennes qui en tireront les avantages, au détriment des travailleurs colombiens et de l'environnement andin. La syndicalisation très limitée, un taux élevé de chômage et de travail informel ainsi que le nombre dramatique d'actes criminels contre les syndicalistes, les écologistes et les militants pour les droits font de ce pays un terrain de jeu assez favorable pour les investisseurs à la recherche de bénéfices faciles qui cherchent à investir là où ni les règles environnementales ni les législations protégeant les droits ne réduiront leur marge de manœuvre. Le CISO et ces jeunes poursuivront ici des activités de solidarité envers le peuple colombien. Je vous invite à y participer en devenant membres du CISO pour appuyer leurs initiatives.



Le groupe de stagiaires

Photo: Danyk Naudt

Des astuces pour réduire votre consommation d'essence

La flambée des prix du pétrole et les préoccupations environnementales amènent de plus en plus de conducteurs à vouloir réduire leur consommation d'essence. Mais comment faire? Les spécialistes de l'assurance automobile de La Personnelle, assurances générales inc., l'assureur de groupe de la CSQ et de l'AREQ, vous proposent ici quelques astuces. Comme vous le constaterez, la solution réside dans une multitude de petites actions qui, une fois mises en commun, peuvent avoir un impact important sur votre portefeuille.

Jocelyn Roy
Responsable du régime
Les protections RésAut CSQ

- Réduisez un peu votre vitesse**
Le simple fait de respecter les limites de vitesse permet de réduire votre consommation d'essence. D'autre part, un véhicule qui consomme moins émet moins de gaz à effet de serre.
- Réduisez votre kilométrage**
Prenez l'habitude de faire vos courses à pied ou à vélo, si vous le pouvez. Adoptez le covoiturage ou le transport en commun. Planifiez vos déplacements avec soin afin d'effectuer plusieurs courses en un seul déplacement. Si vous voyagez beaucoup, équipez-vous d'un GPS pour éviter les détours inutiles.
- Allégez votre voiture**
Ne laissez pas de charges inutiles dans votre voiture. Cela s'applique aussi au porte-bagages ou au support à vélos sur le toit : enlevez-les lorsque vous n'en avez pas besoin, car la résistance à l'air entraîne une dépense accrue d'énergie.
- Gardez votre voiture en bon état**
Un moteur mal entretenu peut faire augmenter votre consommation de façon importante. Portez une attention particulière à vos pneus : une pression insuffisante augmente la consommation d'essence.
- Choisissez judicieusement votre prochain véhicule**
Assurez-vous d'inclure sa performance énergétique parmi vos critères de sélection prioritaires. Si vous voulez approfondir le sujet, le site de CAA-Québec est une excellente ressource à consulter : www.caa.ca/primer/francais/comment-maximiser.htm.
- L'incidence sur vos primes d'assurance**
Certains conseils proposés dans ce texte peuvent vous avantager non seulement à la pompe, mais aussi en assurance automobile. Réduire votre kilométrage annuel peut également aider à réduire vos primes. Enfin, les petites cylindrées sont non seulement moins énergivores, elles coûtent aussi moins cher à assurer. Pour obtenir d'autres conseils avisés ou une soumission d'assurance auto



Photo : DepositPhotos.com

ou habitation, visitez csq.lapersonnelle.com ou composez le **1 888 GROUPES (1 888 476-8737)**

Ces conseils sont fournis à titre purement indicatif et ne constituent ou ne remplacent pas ceux d'un expert en la matière. Toute vérification faite pour donner suite au présent document devra être effectuée en toute sécurité et, au besoin, être exécutée par une personne expérimentée et habilitée dans le domaine. La Personnelle, assurances générales inc. se dégage de toute responsabilité qui pourrait en découler. La Personnelle, assurances générales inc. n'est associée d'aucune façon au CAA (Québec).



M^e Marque de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances.

« Pourquoi remettre à plus tard ce qu'on peut remettre à son prochain? » – Fred Pellerin

Au Québec, les personnes ayant 65 ans ou plus représenteront, dans quelques années, au moins 25 % de la population québécoise, ce qui équivaudra à près d'une personne sur quatre (selon l'Institut de la statistique du Québec). Ces données sont encore plus intéressantes si l'on considère le rôle majeur que jouent les personnes retraitées au sein de leur collectivité.

Ainsi, vous faites partie d'un groupe reconnu pour sa générosité. C'est pourquoi le Comité Entraide vous invite, encore cette année, à poursuivre cette tradition en souscrivant à la campagne d'Entraide à compter du 3 octobre prochain. Avec Entraide, vous avez 36 façons de donner. Comme le dit si bien le porte-parole de la campagne, le conteur Fred Pellerin, « Pourquoi remettre à plus tard ce qu'on peut remettre à son prochain? ». Vos dons permettent d'accroître les services dans toutes les régions du Québec tout en aidant un nombre toujours plus grand de personnes vivant des situations de vulnérabilité.

Tout comme Pierre-Paul Côté, président de l'AREQ, qui s'implique activement en tant que membre du Comité Entraide, vous pouvez faire la différence dans la vie de ces personnes et vous l'avez bien compris puisque vous faites preuve d'une grande générosité depuis de nombreuses années. En choisissant d'appuyer la campagne d'Entraide, vous soutenez de façon tangible l'action des 18 Centraide du Québec, de Partenairesanté-Québec et ses 16 membres ainsi que la Croix-Rouge canadienne, division du Québec.

La retraite est une période privilégiée et enrichissante qui permet de se redé-

finir sur le plan personnel et social. En effet, il est à la portée de toutes et tous de mettre l'accent sur l'essentiel : l'être humain. Plus proches de vous, ce sont les membres de votre communauté, soit les personnes de votre voisinage, ce sont celles et ceux que vous aimez, votre famille et, qui sait, peut-être même vous, qui pourriez vous trouver dans une situation de vulnérabilité.

Heureusement, vos dons apportent le soutien et l'espoir nécessaires aux personnes qui en ont besoin. MERCI!

www.entraide.gouv.qc.ca

INTERNET

Chaque semaine, on retrouve sur le site Internet de l'AREQ une question à laquelle les internautes sont invités à répondre. Ces sondages n'ont aucune prétention scientifique. Toutefois, ils permettent de prendre le pouls des membres de l'Association à propos de débats sociaux majeurs ou encore de dossiers d'actualité. Voici les résultats aux deux questions ayant suscité le plus de votes.

Questions hebdomadaires www.areq.qc.net

Souhaitez-vous que les échographies et les examens par résonance magnétique réalisés en clinique privée soient gratuits (remboursés par la Régie de l'assurance-maladie), comme le demande le groupe Médecins québécois pour le régime public? (Juillet 2011)



Une étude rendue publique lors du Congrès de l'ACFAS traite de la sexualité chez les personnes âgées. Considérez-vous que cette question est tabou dans notre société? (Mai 2011)



« Ce ne sont pas les souvenirs que l'on doit chercher dans le passé, ce sont les leçons que l'on peut tirer pour l'avenir. »

- Laure Gaudreault



Youri Gagarine devient le premier humain de l'espace, après avoir tourné autour de la Terre pendant 89 minutes à bord de la fusée Vostok1; la tentative avortée de débarquement américain à Cuba, dans la Baie des Cochons, dégénère presque en conflit nucléaire avec la Russie; un mur est érigé à Berlin; le premier ministre du Québec Jean Lesage met en place la Commission Parent; Marie-Claire Kirkland-Casgrain est la première femme élue à l'Assemblée nationale du Québec. Qu'ont en commun tous ces événements historiques? Ils ont eu lieu il y a cinquante ans, soit en 1961, l'année où était créée l'AREQ.

Dans ce numéro, le magazine *Quoi de neuf* vous propose une rétrospective des faits marquants dans l'histoire de l'AREQ, puis chaque région vous présente quelques-unes de ses particularités et des personnes qui ont contribué à faire de l'Association une force de 55 000 membres, présente et active partout sur le territoire québécois.



Dominic Provost
Conseiller en communication
provost.dominic@csq.qc.net

Lorsque Laure Gaudreault et une poignée de pionnières et de pionniers – 295 pour être précis – ont jeté les bases de l'Association des Instituteurs et Institutrices catholiques retraités du Québec, l'ancêtre de l'AREQ, ils pouvaient difficilement s'imaginer que, 50 ans plus tard, celle-ci deviendrait la plus importante association québécoise de personnes retraitées des services publics. Bien du chemin a été parcouru

depuis cette « époque héroïque », grâce à des milliers de personnes bénévoles, qu'on ne saurait toutes nommer, mais qui une à une ont contribué à améliorer le sort de leurs congénères et à donner une voix aux personnes retraitées.

Pour bien prendre la mesure de cet exploit, il faut se rappeler qu'au début des années soixante, après s'être dévoués pendant plus de trente ans à former les jeunes pour un salaire de famine, plusieurs enseignantes et enseignants terminaient leur vie dans la pauvreté. Les conditions de vie des femmes qui avaient enseigné à un salaire inférieur à celui des hommes – quand elles n'avaient pas été carrément obligées de

démisionner pour se marier et fonder une famille – se révélaient encore plus précaires.¹

C'est donc le constat de la pauvreté dans laquelle vivaient ses collègues retraités qui a inspiré le geste de Laure Gaudreault. L'une de ses phrases de prédilection n'était-elle pas « Ce ne sont pas les souvenirs que l'on doit chercher dans le passé, ce sont les leçons que l'on peut tirer pour l'avenir. » Dès son origine, l'AREQ a donc milité activement en vue d'obtenir du gouvernement la révision de la rente de retraite.

L'époque héroïque

Fonder, organiser, structurer une association ne se fait pas en un jour. Plusieurs jalons ont dû être posés et des dizaines de rencontres ont été nécessaires pour expliquer et même justifier la pertinence d'une association de personnes retraitées. L'idée n'était pas dans l'ère du temps. Ce qui n'allait certainement pas décourager Mlle Gaudreault, qui avait vaincu les mêmes réticences, vingt-cinq ans plus tôt précisément, en créant le premier syndicat d'institutrices rurales.

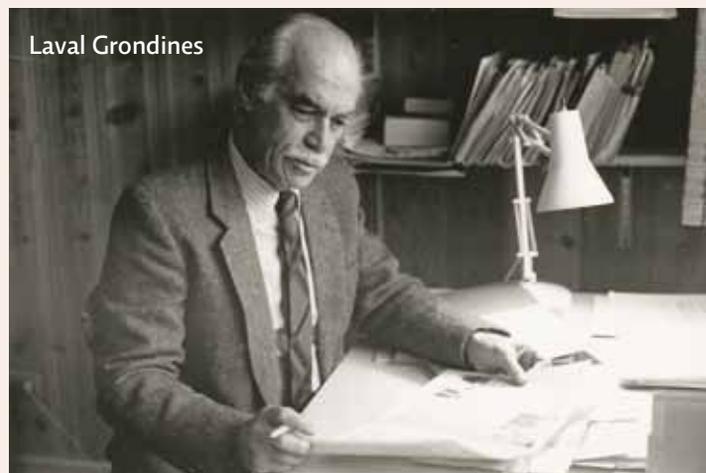
C'est donc tout de go qu'en août 1961, un comité exécutif provisoire a été formé. Puis, trois mois plus tard, soit

Le premier comité exécutif provisoire de l'AREQ (1961)

- ❖ **Présidente : Laure Gaudreault**
- ❖ **2^e vice-présidente : Lucienne Poulin**
- ❖ **Secrétaire : Imelda Paquet**
- ❖ **Trésorier : Théofred Lessard**
- ❖ **Conseillers : Elphège Perreault et M.-Jeanne Métivier**

le 24 novembre, l'association est incorporée sous la Loi des syndicats professionnels. Un conseil d'administration et une assemblée générale sont créés. Pour les premières années, la tenue de ces assemblées se déroulera en alternance, à Québec et à Montréal. L'AREQ ne compte donc, à cette époque, ni région ni secteur. Ceux-ci seront créés plusieurs années plus tard.

Des rencontres d'information, qui sont en même temps des activités sociales, se tiendront un peu partout au Québec. Puis, graduellement, des « cercles d'amitiés » se formeront ici et là, pour permettre aux personnes retraitées de fraterniser, de se solidariser, de rompre l'isolement. Toutefois, il demeure difficile de rejoindre les gens. Il faudra des mois, voire des années pour en réunir suffisamment et former des noyaux solides dans chaque région.



Un collègue de Laure Gaudreault, Laval Grondines, affirmait : « Nous faisons des tournées dans la province et les adhésions entraînent graduellement. Toutefois, c'était difficile de retrouver ces femmes mariées qui avaient enseigné il y a 25 ou 30 ans. Les syndicats collaboraient beaucoup, mais ils ne savaient pas combien de retraitées ils avaient sur leur territoire, où elles demeuraient et si elles étaient encore en vie. Et parmi les enseignantes retraitées que nous retrouvions, plusieurs avaient beaucoup de réticences. Elles ne voyaient pas l'utilité de l'association, surtout qu'il fallait payer une petite cotisation pour devenir membre. Ainsi, nous réussissions à convaincre des petits groupes de 12 à 15 personnes alors qu'il y en avait 300 qui étaient chez elles puisqu'on ne les avait pas retracées ou qu'elles n'étaient pas intéressées. C'était le principal obstacle rencontré, cette espèce de résistance passive ou cette indifférence »³.

Avec une cotisation annuelle de 6 \$ et un budget total de moins de 2000 \$, l'AREQ a si peu de moyens que le secrétariat est tenu à la résidence de Mlle Gaudreault. De fait, le trésorier de l'époque recevra une indemnité de 100 \$ par an. La secrétaire? Aucune! La Corporation des instituteurs catholiques (CIC), l'ancêtre de la CEQ qui deviendra CSQ, fournit des locaux pour la tenue des activités de formation et offre notamment les services de photocopie.

La première bataille : l'indexation des pensions

Le coup de pouce le plus important de la CIC viendra lors de la première grande bataille de l'AREQ. Des représentations conjointes sont faites auprès du gouvernement Lesage pour obtenir une rente décente. Ainsi, dès 1961, la pension minimum est portée à 500 \$. L'année suivante s'amorcent

« Je vais changer cela [les pensions de misère après une vie de dévouement]. C'est pour cela que j'ai fondé l'AREQ. Je vais y mettre tout ce qui me reste d'énergie. »

- Laure Gaudreault

des démarches pour la reconnaissance des années d'enseignement aux fins de la pension pour les ex-religieuses et ex-religieux. Ces démarches aboutiront deux décennies plus tard, en 1986.

En 1969, grande victoire : c'est le début de l'indexation. Toutes les pensions acquises avant 1962 sont indexées à 16 % et celles de 1962 à 1969 le sont proportionnellement. D'autres ajustements importants seront apportés par la suite aux pensions, particulièrement en 1973 et en 1977. À la même épo-

que, les membres de l'AREQ bénéficient d'un premier plan d'assurance collective : PHARMAXO.

La toile s'étend

À la fin des années soixante, mais surtout durant les années soixante-dix, sous la présidence de J.-Raoul Brochu, l'AREQ développe ses assises, étend sa toile à travers le Québec. Ainsi, en 1970, l'AREQ signe une première entente officielle de partenariat avec la CEQ. Cette entente prévoit un local avec une secrétaire à temps plein, des services de reprographie et d'expédition, l'utilisation de salles, etc. Un employé est prêté par la CEQ à l'AREQ.

Par ailleurs, au milieu des années 1970, la CEQ devient une véritable centrale et élargit ses rangs à d'autres groupes de travailleuses et travailleurs. L'AREQ fera de même, en ce qui a trait aux personnes retraitées. Parallèlement à ce développement, naissent ce qu'on nomme à ce moment les « secteurs » et qui deviendront plus tard des régions. À l'image de sa fondatrice Laure Gaudreault, décédée en 1975, et qui avait sillonné le Québec pour regrouper ses consœurs et confrères, les administrateurs de l'AREQ multiplient les visites de secteurs et invitent les retraités à se structurer.



Photo: Martine Faguy

L'AREQ en cinq noms...

Ce travail patient porte fruit. On voit d'abord apparaître le secteur du Saguenay–Lac-Saint-Jean (1967), puis quelques années plus tard, le Cœur et Centre-du-Québec (1971), l'Estrie (1971), l'Outaouais (1972) et Montréal (1973). Dans une troisième vague, lorsque sont officiellement créées les régions, viendront celles du Bas-St-Laurent–Gaspésie–Les-Îles–Côte-Nord (1977), de Québec–Chaudière–Appalaches (1978) et de l'Abitibi-Témiscamingue (1979). Enfin, les régions de la Montérégie (1985) et de la Laurentie (1985) naîtront de la subdivision de celle de Montréal.

Les assises se consolident

Durant la décennie suivante, l'AREQ change de nom et, sous la présidence de Jean-Paul Allaire, solidifie, consolide ses nouvelles assises.

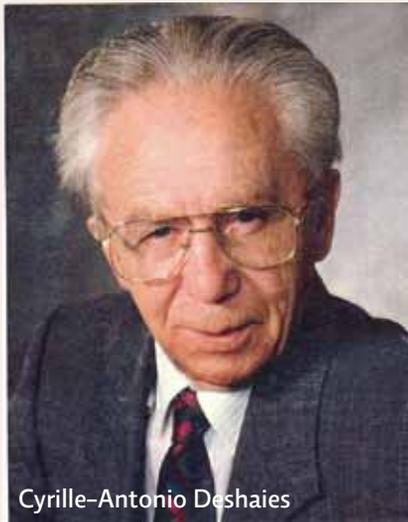


Photo : Archives AREQ

Cyrille-Antonio Deshaies

L'Association s'appuie sur un bulletin d'information, *Quoi de neuf?* (créé en 1978), dont le premier directeur fut Cyrille-Antonio Deshaies. Initialement tiré en 4 000 exemplaires de quatre pages, ce bulletin est devenu le magazine aujourd'hui tiré en 57 000 exemplaires d'environ 40 pages.

L'AREQ dispose d'une plus grande autonomie budgétaire, qui lui permettra de mettre en place un système de gestion informatique et de réaliser une enquête sur les conditions de vie de ses membres. Regroupant plus de 5 000 membres, l'AREQ crée un premier régime d'assurance collective avec la participation financière des membres de la CSQ (1982) et est associée à la création des « Protections RésAut CEQ » (1986).

Malheureusement, une décision gouvernementale assombriera ces gains : en 1982, le gouvernement gèle le salaire des employés de l'État et, du même coup, désindexe partiellement leurs pensions. On prendra plus tard la pleine mesure de cette décision arbitraire dont, trente ans plus tard, et malgré de nombreuses et insistantes revendications, les personnes retraitées subissent toujours les effets.

- **1961 Association des Instituteurs et Institutrices catholiques retraités du Québec**
- **1971 Association des enseignants retraités du Québec**
- **1978 Association des retraités de l'enseignement du Québec**
- **1986 Association des retraitées et retraités de l'enseignement du Québec**
- **2008 Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec**

Au chapitre de la démocratie associative, des gains sont réalisés : depuis 1979, les régions sont toutes représentées au conseil d'administration et dotées de structures électives : conseil régional, conseil exécutif régional, comité directeur de secteur. L'Association tient un congrès par année. Les membres s'y inscrivent sur une base volontaire et défraient le coût de leur participation. À compter de 1986 s'ajouteront des conseils provinciaux – des instances intermédiaires – à l'automne et au printemps. Les conseils provinciaux deviendront décisionnels une dizaine d'années plus tard (1994) en ce qui a trait au plan d'action et au budget de l'Association.

L'ouverture au monde

Comme on l'a vu, les vingt-cinq premières années d'existence de l'AREQ ont surtout été occupées à la mise en commun des ressources, des énergies et des efforts des personnes retraitées, ainsi qu'à la revendication d'une rente décente. La fin des années 1980 et les années 1990 seront celles d'une certaine « émancipation au plan social ». Suivant le décès de Fernand Toussaint, après seulement deux ans à la tête de l'Association, le conseil d'administration élit Francine Gagnon pour deux autres années. Puis, Léo Côté prendra les commandes.

Progressivement, durant cette période, s'amorce une réflexion sur la place et le rôle de l'AREQ dans la société. L'Association se dote d'une mission qui, bien qu'ayant été légèrement remodelée, la guide encore aujourd'hui :

- défendre et promouvoir les intérêts économiques, culturels, sociaux et moraux des membres qu'elle regroupe;
- contribuer à l'établissement d'une société plus égalitaire et plus démocratique;
- œuvrer particulièrement au droit de vieillir dans la sécurité et dans la dignité;
- contribuer à la promotion et à l'exercice des droits des femmes.

Dans le même esprit, l'AREQ crée la Fondation Laure-Gaudreault (1990) principalement pour soutenir des personnes âgées dans le besoin. La même année, les sessions de préparation à la retraite sont créées afin d'aider les futures personnes retraitées à négocier ce passage vers un autre mode de vie.

Puis, un comité de la condition des femmes voit le jour (1991). Pas étonnant : les trois quarts des membres de l'AREQ sont alors des femmes. Aussi, des thématiques entourent désormais la tenue des congrès : Richesse et défis de l'âge (1990), Vers de nouveaux défis (1991), Égalité et qualité de vie (1992-1993), Une force en mouvement (1994), L'AREQ et la solidarité sociale (1995). À compter de 1997, les congrès ont lieu tous les deux ans.

L'âge d'or

En 1997, l'AREQ a un nouveau président, André Goulet, et voit son effectif exploser avec les prises de retraite découlant du programme gouvernemental des départs volontaires (PDV). Le nombre de ses membres double en quatre ans et franchit le cap des 30 000. La croissance se poursuivra sur une période de dix ans, pour atteindre 50 000 en 2007.

L'« atterrissage » suivant cette envolée fulgurante nécessitera un certain doigté. En effet, la moyenne d'âge des membres baisse considérablement et, par conséquent, l'écart s'accroît entre l'âge des plus jeunes et celui des plus vieux membres. Les besoins des membres de l'Association, que ce soit en termes d'activités ou de services, sont donc de plus en plus nombreux et variés. À preuve, la thématique du congrès de 1997 : L'AREQ au service de ses membres.

L'AREQ développe des nouveaux services et embauche plus de personnes pour répondre aux besoins de ses membres. Suivant l'adoption d'un projet de loi sur l'assurance médicaments, l'AREQ crée ASSUREQ pour permettre à ses membres de souscrire à une assurance maladie collective. Ce régime restera en vigueur jusqu'à ce qu'en 2011, année où, comme on le sait, la portion des médicaments a été retirée du régime.

« Des portes fermées j'en ai rencontrées, je n'ai jamais cherché à les défoncer, j'ai plutôt essayé d'en découvrir d'autres qui pouvaient s'ouvrir plus facilement. »

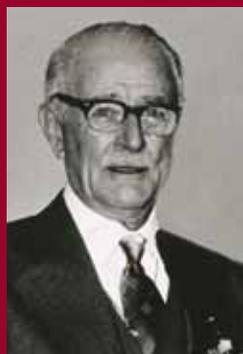
- Laure Gaudreault

Aussi, en 2003, l'AREQ amorce une décentralisation de ses budgets. Des enveloppes budgétaires sont affectées non plus uniquement aux régions, mais désormais aussi aux secteurs, pour la tenue de foisonnantes activités à caractère social : déjeuners de la non-rentree, dîners de Noël, fête des bénévoles, etc. Des sommes sont également dévolues à la création de bulletins d'information sectoriels. Les projets « Être de son temps » (aujourd'hui nommés « Toujours en action ») battent leur plein.

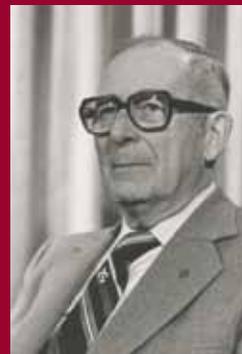
Les présidentes et présidents de l'AREQ



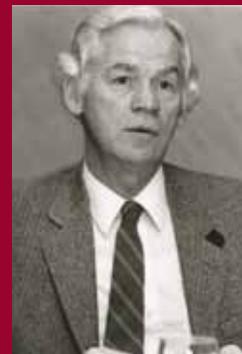
Laure Gaudreault
(1961-1967)



J.-Raoul Brochu
(1967-1978)



Jean-Paul Allaire
(1978-1988)



Fernand Toussaint
(1988-1990)

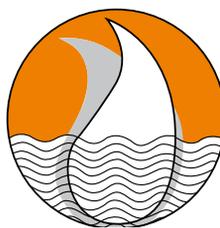
L'ère des partenariats

Toujours en 2003, une troisième femme prend les rênes de l'AREQ. Il s'agit de Mariette Gélinas. L'AREQ, sous sa présidence, sera placée sous le signe de l'action citoyenne. Elle est présente partout, à toutes les tables, dans tous les forums et sur toutes les tribunes.

L'AREQ joint notamment sa voix à celle d'autres associations au sein du Groupe de travail des associations de personnes retraitées (GTAR), principalement pour revendiquer l'indexation des régimes de retraite. Elle organisera par la suite plusieurs manifestations régionales et nationales, en plus de rencontres avec des députés, pour réclamer l'indexation. La plus importante de ces actions réunira plus de 5000 personnes retraitées, devant le Parlement, en septembre 2009. Il en découlera une commission parlementaire et, depuis peu, un comité consultatif sur l'indexation⁴.

À compter de 2005, les congrès ont lieu tous les trois ans. Ces congrès réunissent non plus des participantes et participants sur une base volontaire, mais bien des délégations. Ainsi, des personnes sont préalablement désignées par leurs pairs dans les secteurs pour les représenter et adopter en leur nom les orientations de l'Association. La démocratie représentative s'affine.

En cette ère des communications et de globalisation, les membres de l'AREQ souhaitent que leur Association soit davantage active et visible. Le site Web de l'AREQ est créé en 2005, puis rafraîchi en 2007 et refait en 2010. Le bulletin d'information *Le Focus* est créé en 2006. En outre, l'Association participe à des commissions parlementaires et diffuse régulièrement des communiqués pour faire entendre



Association des retraitées
et retraités de l'enseignement
du Québec (CSQ)

Le logo actuel de l'AREQ a été adopté lors du congrès de 2008, au moment où l'AREQ changeait de nom pour mieux refléter la diversité de ses membres. Ce logo a remplacé ce que d'aucuns appelaient « la flamme aré-quiennaise », qui avait été officiellement adoptée le 20 août 1979. Ce logo était constitué d'une « flamme et [de] son ombre à demi-submergées dans des ondulations et circonscrites par un cercle », qui représentaient « la vie donnée [la flamme], toutes les énergies dépensées au service de l'éducation [son ombre], les difficultés surmontées par des efforts soutenus [les ondulations] et une carrière de grande mesure [le cercle] ».

la voix de ses membres. Le nom de l'AREQ et son logo sont remplacés de manière à illustrer le dynamisme et le caractère inclusif de l'Association en 2008.

L'AREQ exprime aussi d'autres préoccupations au plan social. Elle organise en 2007 un colloque sur l'engagement citoyen, auquel prennent part plus de 600 personnes. Il y est largement question de bénévolat, acti-



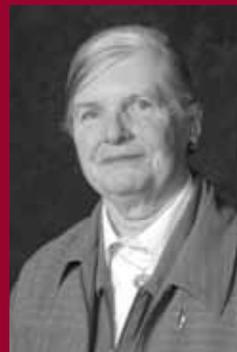
Francine Gagnon
(1990-1992)



Léo Côté
(1992-1997)



André Goulet
(1997-2003)

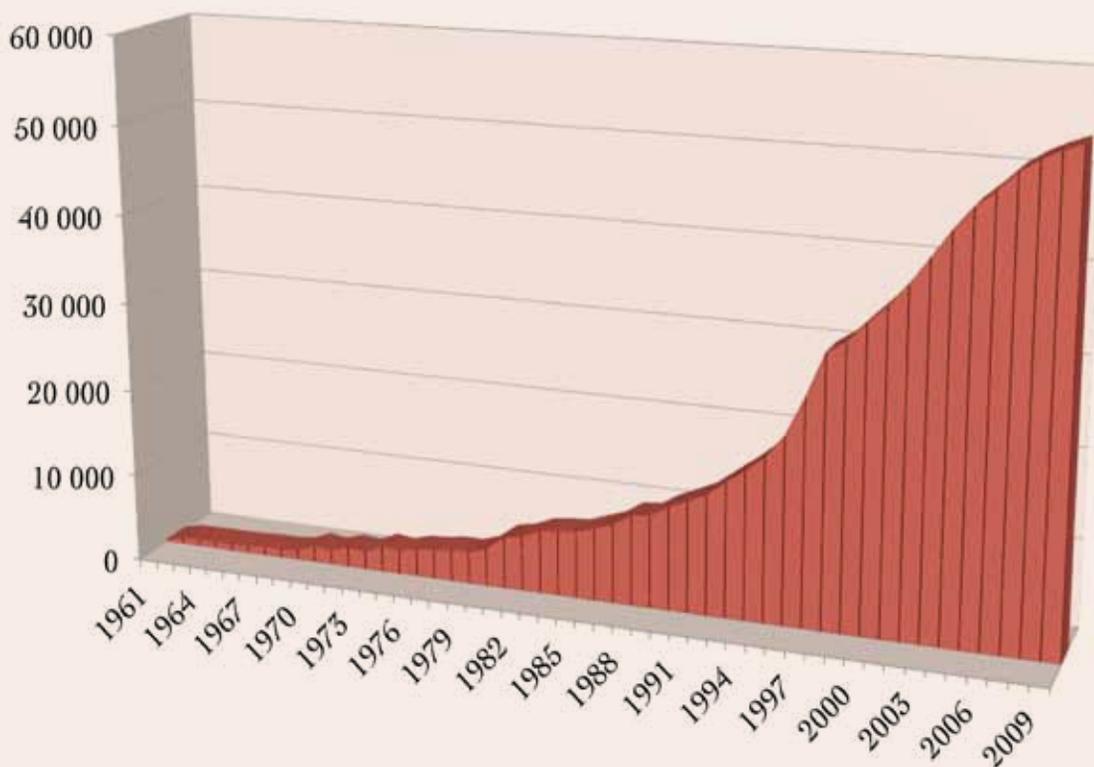


Mariette Gélinas
(2003-2011)



Pierre-Paul Côté
(2011-...)

Progression de l'effectif de l'AREQ



tivité à laquelle s'adonnent beaucoup les membres de l'AREQ. La question des personnes proches aidantes devient aussi un enjeu important, de même que le dossier de la santé qui, à compter du triennat 2008, sera considéré comme la deuxième priorité de l'Association. Dans cet esprit, l'AREQ rejoint la Coalition Solidarité-Santé (2010) et appuie Médecins québécois pour un régime public.

« On n'entre pas dans une association pour en augmenter la valeur, le nombre, le prestige et la force. Ne disons pas « J'entrerai si... » disons j'entrerai pour... »

- Laure Gaudreault

Par ailleurs, en dépit des réticences et même, malheureusement, des moqueries exprimées ici et là, le comité de la condition des hommes voit le jour. Il s'agit d'un pas important qu'on salue aujourd'hui, l'AREQ étant l'une des seules, sinon la seule association nationale de personnes retraitées se préoccupant de questions masculines. Sur ce plan, l'Association fait une fois de plus figure de pionnière.

La maturité

Que réserve l'avenir à l'AREQ, à ses membres et à son nouveau président, Pierre-Paul Côté? Il est bien sûr trop tôt pour le dire. Toutefois, on sait déjà que l'effectif devrait se stabiliser autour de 55 000 membres et que leurs préoccupations sociales – santé, environnement, situation économique – sont là pour rester! Les baby-boomers, qui rejoignent les rangs de l'AREQ par milliers, ont l'habitude des grands débats sociaux et des prises de position. On peut compter sur eux – et c'est tant mieux! – pour prendre la place qui leur revient dans la société.

Voilà donc le bref résumé des 50 ans d'histoire de l'AREQ. Cet article ne saurait rendre hommage à toutes les personnes qui ont façonné l'AREQ au fil du temps, car derrière chaque événement, chaque gain, chaque exploit, se trouvent des femmes ou des hommes, qui se reconnaîtront sans doute sans être nommés. L'AREQ désire tout de même leur rendre hommage et les en remercier.

- 1 *Les souvenirs de Laure Gaudreault*, Publication de la CEQ, 1996, p. 3
- 2 Témoignage de feu Imelda Simard, paru dans le cahier souvenir du 25^e anniversaire de l'AREQ, en 1986.
- 3 « *Une vie active* », cahier spécial du Devoir à l'occasion du 45^e anniversaire de l'AREQ, 2006, p.5.
- 4 Notons qu'un article exhaustif relatera plus spécifiquement l'historique du dossier de l'indexation, la priorité de l'AREQ, dans un prochain numéro du magazine *Quoi de neuf?*

SOURCES :

- *Une vie active*, cahier spécial du Devoir à l'occasion du 45^e anniversaire de l'AREQ, 2006.
- *Album souvenir 40^e anniversaire de l'AREQ*, 2001.
- *Quoi de neuf?*, spécial 20 ans, 1998.
- *Les souvenirs de Laure Gaudreault*, Publication de la CEQ, 1996.
- *Les 25 ans de l'Association des retraités de l'enseignement du Québec*, 1986

Les personnes présidentes des régions pour le triennat 2011-2014



Les membres du Conseil exécutif pour le triennat 2011-2014



Photo : Frédéric Lavole Photographie



Le personnel de l'AREQ

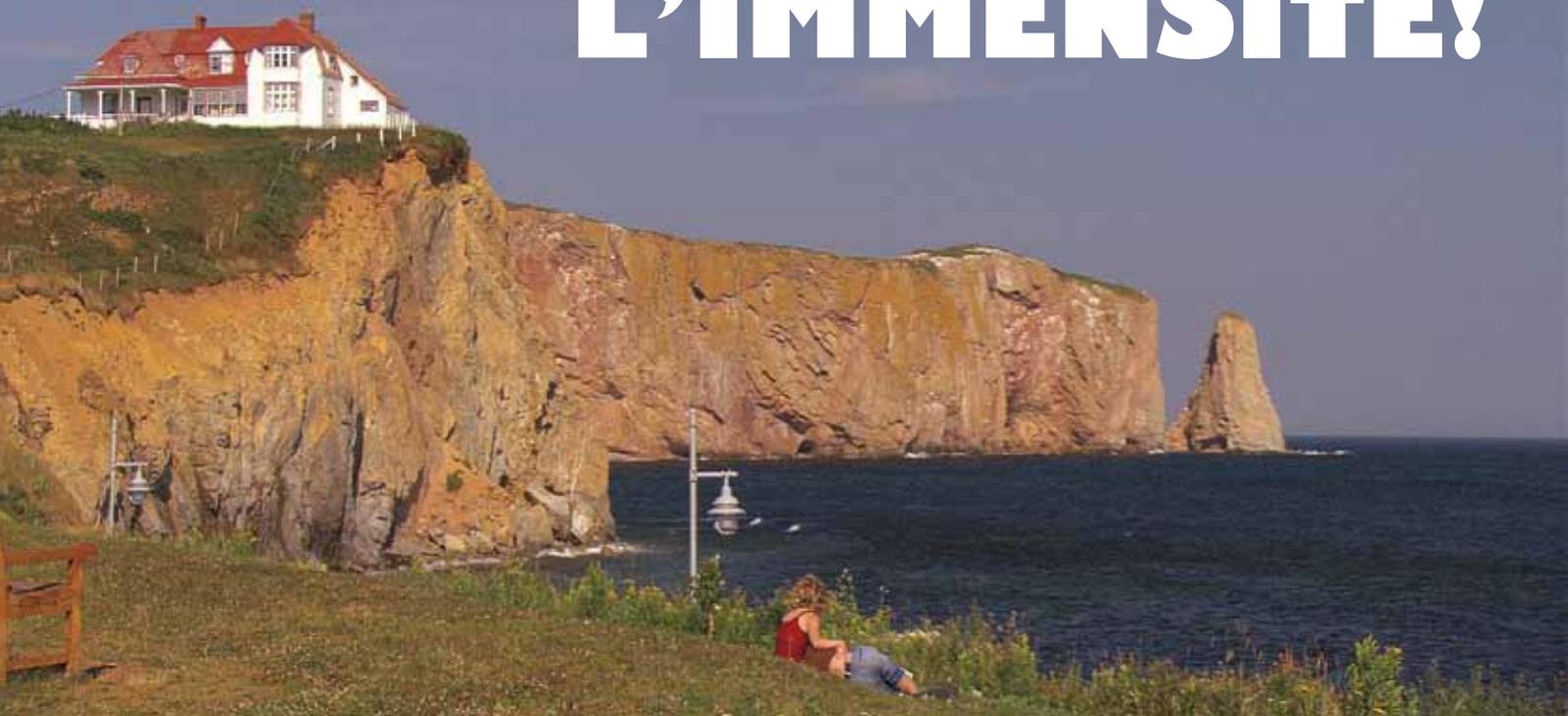
Photo : Aline Bertrand

*Au service
de nos membres!*



Bas-St-Laurent–Gaspésie–Les-Îles–Côte-Nord

L'IMMENSITÉ!



Trente-cinq ans en 2012. Ce grand territoire est entouré ou limité par l'eau : au nord... des confins du fjord du Saguenay jusqu'à Blanc-Sablon en Basse-Côte-Nord, au sud... aux frontières territoriales de notre province, à l'ouest jusqu'à St-Fabien en englobant l'Île d'Anticosti et les Îles-de-la-Madeleine. Cette grande région a connu des débuts difficiles : une étendue géographique immense, très peu de membres et une quasi-absence de budget.



Nicole Gagnon
Président régionale

Le premier président en 1977, Achille Rousseau, et les personnes présidentes qui lui ont succédé ont façonné tour à tour et à leur manière le visage actuel de l'AREQ régionale.

Que ce soit Aldégonde Deschênes, avec son dynamisme coloré d'humour, qui œuvre intensément pendant dix ans à l'organisation des secteurs ou Adrienne Deschênes qui prend la relève durant deux ans, avec beaucoup de générosité et de discrétion. « Le téléphone est le meilleur moyen d'enjamber les grandes distances ».

Durant les quatre années à la présidence de Thérèse Poirier, les secteurs procèdent à des élections à un rythme régulier pour former les nouveaux comités directeurs. Pour rappeler le mandat suivant, nous citons les propos de Léo Côté : « Madame Jeanne d'Arc Audet et monsieur Léo Bois n'ont fait que passer. » Pourquoi? C'est qu'ils se sont divisé la durée du mandat : il fallait bien tenir la flamme allumée!

Lucille Lavoie arrive pour deux mandats et c'est la femme de l'heure. Elle voit au bon fonctionnement et travaille fort pour susciter l'implication. Elle recevra plus de 550 membres de partout dans la province pour le 37^e congrès à Rimouski sous le thème L.A.R.E.Q. :

une marée montante. Il y en a eu deux autres dans notre région : en 1981 et en 1987.

Pour les neuf prochaines années, Rachel Fournier, avec sa créativité et sa vitalité, voit à l'avancement de l'Association et à une gestion éclairée des budgets car il y a plus de membres à l'AREQ donc plus d'argent... ce qui amène la décentralisation qui donne une plus grande latitude aux comités directeurs!

Depuis trois ans, madame Nicole Gagnon assure la relève. Son nouveau mandat lui donnera le temps d'imprimer sa marque dans l'AREQ de ce territoire qui couvre le quart de la province avec le quatorzième des membres!

Je leur prête la parole

Nous avons souligné le 25^e anniversaire de l'AREQ du secteur de **Matane**, le 10 juin 2010. Le comité directeur a accueilli 100 personnes à l'hôtel Belle-Plage. Jean Nazair a fait des recherches dans nos archives afin de retracer l'histoire évolutive de notre association et, avec sa guitare, Jean-Marie Morais accompagnait les chansons composées pour l'occasion. (Jocelyne Gauthier, présidente Matane)

Le secteur **Des-Monts** longe la partie nord de la Gaspésie sur plus de cent kilomètres. En 1984, quelques personnes, sous l'initiative d'Oviette Levasseur, se réunissent dans le but de former un secteur indépendant de celui de Matane et nous en avons célébré le 25^e anniversaire en 2009. D'une vingtaine de membres au départ, nous dépassons maintenant les deux cents. Depuis 1991, tous lisent avec grand intérêt le bulletin *Le Fleuret*. (Micheline St-Pierre)

Notre secteur **Baie-des-Chaleurs** retrouve, tout au long de ses 254 kilomètres, 570 membres qui participent à la vie active de notre milieu. De plus, nous avons des responsables très engagés à la tête des comités ayant un responsable au national. En 1985, le secteur voit le jour sous la présidence de Thérèse Poirier. Le 25^e anniversaire en 2009 a donné lieu à une rencontre mémorable de plus d'une centaine de membres. (Gisèle Huard, présidente)

À l'automne 1980, le secteur D s'étendait de Gascons à Mont-Saint-Pierre et en 1995 de Gascons à Coin-du-Banc et s'est appelé **Rocher-Percé**. Juliette Tremblay-Gagnon, présidente fondatrice, toujours avec nous, a mis ses énergies, son savoir, son cœur à transmettre

les informations de l'AREQ et à rendre le secteur plus viable et plus dynamique. Et quand le temps fut venu, elle a transmis le flambeau aux trois autres présidentes (Noëlla Collin).

L'harmonie du paysage de la **Val-lée-de-la-Matapédia** reflète la solidarité et la beauté des liens qui unissent les retraité(e)s. D'octobre 1985 (27 membres) à aujourd'hui (280), la première présidente, Thérèse Pelletier, et les autres qui ont suivi ont multiplié les initiatives pour insuffler un dynamisme créateur au secteur. Le 25^e anniversaire a souligné en images, en paroles et en délicatesses ses plus belles réalisations. (Nicole Pelletier, présidente)

Le secteur **Rimouski-La Neigette** a été fondé en 1980 par Aldégonde Deschênes alors présidente régionale. En 1981, notre première présidente sectorielle fut Jeanne Sauvageau qui le demeurera pendant 10 ans. Le secteur comptait à cette époque 25 membres et maintenant nous sommes 716 membres. Deux points importants au cours des années 2000 : notre 25^e anniversaire de fondation en 2006 et la fin de la marche Mondiale des femmes en 2010. (Magella Desrosiers, présidente)

Le secteur des **Îles-de-la-Madeleine** nous dit « Il n'existe aucun avenir sans rêves. Les pionnières se sont dévouées avec peu. Aujourd'hui on est toutes et tous fiers des nombreuses réalisations. Jetons un regard de grande satisfaction et fêtons ce 50^e anniversaire avec pompe. Avec près de 190 membres aux Îles, travaillons à ce que notre Association reste vivante grâce à l'implication de toutes et tous ». (Marc-Édouard Nadeau, président)

AREQ Bas-St-Laurent- Gaspésie-les Îles-Côte-Nord (région 01)

Fondation : 1977

Présidentes et présidents :

Achille Rousseau (1977-1978)
Algégonde Deschênes (1978-1988)
Adrienne Deschênes (1988-1990)
Thérèse Poirier (1990-1994)
Jean d'Arc Audet (1995)
Lucille Lavoie (1995-1999)
Rachel Fournier (1999-2008)
Nicole Gagnon (2008-...)

L'AREQ **Mitis** a fêté ses 25 ans cette année. Un souper-hommage nous a permis de remercier tous nos pionnières et pionniers. Grâce à tous, nous pouvons garder notre secteur en très bonne santé. (Ginette Pineau, présidente)

De cinq membres en 1983, notre secteur **Côte-Nord-Sept-Îles** est passé aujourd'hui à plus de 400 membres actifs et dynamiques, qui apprécient se divertir en choisissant des activités qui rejoignent leurs intérêts. (Louissette Catto, présidente Côte-Nord-Sept-Îles)

Notre secteur **Côte-Nord-Baie-Comeau** a vu le jour en 1986 avec quinze membres sous la présidence de Sylviane Gagnon et aujourd'hui, nous en comptons 361. Il s'étend sur une distance d'environ 300 km. Notre bulletin sectoriel *Brindilles* a débuté en 1992 sous la direction de Normand Valcourt. En 2012, déjà notre 25^e! (Tasie Sergerie, présidente)

Le secteur **Des Falaises** voit le jour en septembre 1995. La mise de fonds a été assurée par les 2 \$ des vingt premiers membres. Heureux d'avoir pu souligner le centenaire d'une de ses membres, Émilie Hogan Brotherton, et comptant près de 300 membres, le secteur entend souligner le 50^e de l'AREQ avec fierté et des RETROUVAILLES spéciales. (Pierre-Paul Côté, président)



Saguenay–Lac-Saint-Jean NUL N'EST MIEUX SERVI QUE PAR SOI-MÊME

En 1838, un groupe d'hommes de La Malbaie descendent la rivière Saguenay. Ils sont connus sous le nom de la Société des 21. Quelque temps après, il ne faut pas s'étonner qu'une femme, Laure Gaudreault native de Charlevoix, développe une affection particulière pour la région Saguenay–Lac-St-Jean. Elle y vient pour enseigner à Saint-Cœur-de-Marie à Alma et à Chicoutimi. Elle obtient le poste de responsable de la *Page Féminine* du quotidien le *Progrès du Saguenay* de Chicoutimi, aujourd'hui journal hebdomadaire, publié sous l'appellation *Progrès Dimanche*. Elle signe deux chroniques, *Le Coin des enfants* et *Au foyer*, s'adressant davantage aux institutrices rurales.



Lise Lapointe
Présidente régionale

Convaincue et soucieuse des autres, Laure Gaudreault jette les bases d'une organisation syndicale. La région deviendra rapidement le berceau du syndicalisme. En 1961, elle décide de fonder une association pour les retraités. Pour ce faire, elle demande à Imida Simard de la rejoindre en juillet 1961 en lui disant : « Je compte sur vous » et elle ajoute « Nul n'est

mieux servi que par soi-même. Il faut s'occuper de nos affaires car les institutrices ne peuvent vivre avec leur petite pension. C'est abominable. » Fort heureuse d'avoir accepté sa proposition et de faire partie de l'exécutif provincial de l'AREQ pendant une dizaine d'années, Imida Simard disait : « Que de choses nous avons obtenues depuis pour améliorer graduellement les conditions de vie des enseignantes retraitées de 1950 à 1970. »

En 1967, Imida Simard fonde une association régionale qui se com-

pose d'un seul secteur. En collaboration avec Annette Potvin et Gertrude Lamarre, elle travaille à l'organisation des premiers secteurs de la région : Louis-Hémon (1979) - Chicoutimi (1981) - Lapointe (1981) - Lac-St-Jean-Alma (1982).

1979 – Secteur Louis-Hémon

En 1979, Georgette Boily, cette femme déterminée, tenace et influente, prend les rênes de ce secteur. Toujours bénévolement, les personnes présidentes

se succèdent, entourées de personnes énergiques croyant au travail à accomplir, elles ne ménagent pas leurs efforts afin que l'Association soit bien active dans le milieu.

L'AREQ n'est pas le fruit d'une génération spontanée mais le résultat positif d'efforts soutenus.

1981 – Secteur Chicoutimi-Valin

Annette Potvin crée ce secteur. La difficulté de rejoindre des retraités, de briser l'isolement est presque insurmontable compte tenu de l'étendue du territoire de la grande région du Saguenay. Il devient nécessaire de tenir compte de ces réalités. Grâce à l'implication et à la collaboration de plusieurs femmes exceptionnelles, de ces femmes de cœur, l'AREQ nous propose un environnement pour poursuivre nos revendications, une voix pour exprimer nos idées, une oreille attentive pour entendre nos besoins, enfin une main tendue pour les autres.

1981 – Secteur De-La-Jonquière (antérieurement appelé Lapointe)

Gilberte Lindsay, dans un de ses écrits, témoigne que ce n'est pas toujours facile de recruter des membres puisqu'il n'y a pas de liste. Accompagnée et secondée de Pierrette Tanguay et de Jeanne-d'Arc Potvin, elles fondent l'Amicale Albina-Desbiens. La cotisation annuelle, au montant de 5 \$, sert à organiser certaines activités sociales : conférences, artistes invités, prix de présence, messes pour les défunts. De plus, un comité de visites et d'entraide pour les malades existe. Ces activités et de nombreuses autres perdurent encore aujourd'hui. Le local de même que le matériel didactique sont fournis par le syndicat.

1982 – Secteur Lac-St-Jean

Albertine Desmeules et Jeanne-Ida Dallaire organisent des rencontres sociales pour revoir et échanger avec des compagnes retraitées. En 1983, Gérard Boies préside un congrès d'information à Alma afin de former un conseil de zone. Les sujets traités sont le dossier des assurances, la pension des ex-religieux et l'augmentation de la cotisation.

Émilie Tremblay, âgée de 92 ans, affirme avec fierté : « Quel grand privilège et belle chance d'être membre de l'AREQ. » Participante assidue à toutes les activités, lectrice chevronnée du magazine *Quoi de Neuf*, elle participe dans son jeune temps et avec trois collègues d'Alma, à deux congrès tenus à



Émilie Tremblay

La Malbaie sous la présidence de Laure Gaudreault. Ces dames assument elles-mêmes toutes leurs dépenses.

En 1991, un 5^e secteur est formé, soit celui du Fjord-La Baie

Le 13 septembre, à Bagotville, Marguerite Tremblay préside la première rencontre afin de former un secteur.

AREQ Saguenay-Lac-St-Jean (région 02)

Fondation : 1967

Présidentes et présidents :

Laure Gaudreault (1967-1971)
Imida Simard (1971-1973)
Annette Potvin (1974-1977)
Gérard Boies (1977-1986)
Lionel Girard (1986-1987)
Victorien Gagnon (1987-1993)
Lucette Bouchard (1993-1999)
Florence Laberge (1999-2005)
Clément Bernard (2005-2008)
Lise Lapointe (2008-...)

Avec les années, le secrétariat se perfectionne, les activités sont planifiées et on commence à parler d'une page Web, d'environnement ainsi que de nombreux autres comités qui voient le jour. Les procès-verbaux conservés dans les archives sont magnifiquement calligraphiés. C'est vraiment une richesse, tous ces documents. À partir de 2005, les procès-verbaux sont faits à l'ordinateur.

De plus, les membres du conseil régional, toujours soucieux de faire davantage, entreprennent des démarches pour qu'un mont soit nommé en l'honneur de Laure Gaudreault. Le 11 mai 1999 a lieu le baptême officiel de ce mont dans le secteur du Fjord à l'Anse St-Jean (La Baie). Quelle fierté pour la région!

En terminant, nous citons un passage de la chanson-thème, composée par Louise Morin, soulignant le 25^e anniversaire de l'AREQ en 1986 et qui reflète bien ce qu'est cette Association pour ses membres.

SEMER DES FLEURS (Air:Attends-moi ti-gars de Félix Leclerc)

Durant ces 25 (50) années
Nous avons su rayonner
Être des semeurs d'espoir
Sans jamais cesser d'y croire.

Un jardin, ça s'entretient
Son av'nir est dans nos mains
Semons donc à tous les vents
Joie, amour, partage et chants...



Québec–Chaudière–Appalaches

Québec, un parfum de vieille Europe

Vous avez la chance de tomber sous le charme de Québec, seule ville fortifiée au nord du Mexique! En furetant dans les ruelles tortueuses, à pied ou en calèche, vous vous laisserez charmer. Bien des endroits aux environs de cette vieille ville vous enchanteront: la chute Montmorency, le parc national de la Jacques-Cartier, la réserve nationale de la faune du Cap-Tourmente, la région de Charlevoix et celle de Portneuf, l'île d'Orléans, la Côte-de-Beaupré et la basilique Ste-Anne-de-Beaupré.



Pierrette Simoneau
Présidente régionale

Chaudière–Appalaches

C'est une région bordée par le fleuve Saint-Laurent et la frontière américaine. C'est une région aux richesses historiques et patrimoniales parmi les plus

vieilles au pays. C'est aussi un chapelet de charmants villages dont plusieurs, parmi les plus beaux au Québec. Avec 200 km de berges, Chaudière-Appalaches s'étale comme un véritable jardin en face de la Capitale nationale.

Du point de vue géographique, la région se retrouve donc sur les deux rives du Saint-Laurent avec les secteurs Portneuf, Cap-Diamant, Charlesbourg,

Chauveau, Beauport–Côte-de-Beaupré, Charlevoix, sur la rive nord, et sur la rive sud, Deux-Rives qui chevauche les deux rives (d'où son nom), Louis-Fréchette, Beauce-Etchemins, Pascal-Taché, Amiante et Grand-Portage.

Historique

« L'AREQ avait divisé la province en 10 régions et nommé une personne res-

Présidentes et présidents :

Cyrille Deshaies (1978-1979)
Léonce Pelletier (1980-1982)
Roger Comtois (1982-1986)
Sylvio Langlois (1986-1990)
Roger Fraser (1990-1992)
Irène Belleau (1992-1996)
Raymond Gervais (1996-2003)
Paulyne Caron-Laplante
(2003-2011)
Pierrette Simoneau (2011-...)

« C'est au congrès de 1977, à Chicoutimi, que l'idée des secteurs s'est propagée parce qu'il en existait déjà quelques-uns dans la province. »

pensable de région dont le rôle était d'organiser sa région. Dès 1977, on commença à donner le nom de président régional au responsable de région. Notre premier président régional fut Cyrille-Antonio Deshaies. Sa première préoccupation à ce moment était la situation difficile des ex-religieuses et ex-religieux : avant 1965, ces personnes pouvaient racheter leur fonds de pension à un coût minime. Un peu avant juillet 1965, le gouvernement avec l'approbation du cardinal Roy, vote une loi leur refusant de racheter leurs années de fonds de pension. Ce furent des années de vache maigre ». (Extrait d'une entrevue réalisée par Marcelle Sauvageau)

C'est au congrès de 1977, à Chicoutimi, que l'idée des secteurs s'est propagée parce qu'il en existait déjà quelques-uns dans la province. L'idée fit son chemin. Léonce Pelletier, Sylvio Langlois et Roger Comtois poursuivirent le travail entrepris par monsieur Deshaies. Sous le mandat de monsieur Comtois, 12 secteurs furent fondés et la région Québec–Chaudière–Appalaches prenait son envol, telle qu'elle est aujourd'hui. L'assemblée générale de fondation, où tous les membres étaient invités, se tint en mai 1986 dans Charlevoix, lieu de naissance de Laure Gaudreault.

Du même souffle, on soulignait le 25^e anniversaire de l'AREQ. La région célèbre ses 25 ans cette année.

Que de chemin parcouru depuis 1986! Petites statistiques : en mars 1986, nous étions 1 485 membres, aujourd'hui plus de 11 000.

D'autres personnes présidentes se sont succédé depuis la fondation : Roger Fraser, Irène Belleau, Raymond Gervais, Paulyne Caron-Laplante et depuis mai 2011, Pierrette Simoneau.

Faits intéressants

Lors du 45^e anniversaire de fondation de l'AREQ et du 20^e de la région, nous avons organisé une journée champêtre à Méchoui international. Les secteurs étaient tous représentés et nous avons eu l'agréable surprise de recevoir de la visite marquante : Laure Gaudreault et des membres de son entourage. Notre présidente régionale, Paulyne Caron-Laplante, a emprunté la personnalité de notre fondatrice Laure Gaudreault. Elle nous a remis la bannière florale de notre secteur avant de nous inviter à partager un agréable repas. Rallye et jeux ont meublé cette journée parfaite avec une température extraordinaire.

En ce qui concerne la Fondation Laure-Gaudreault, chaque secteur, à tour de rôle, organise un tournoi de golf en début de septembre. Nous en sommes au seizième. Une façon intéressante de visiter la région. Excellente initiative pour garder notre Fondation vivante.

Nous avons la chance d'avoir parmi nos membres deux centenaires, Louise Lallier et Cyrille-Antonio Deshaies, notre premier président. Nous espérons les garder le plus longtemps possible avec nous.

Notre région est fière de ses origines, de ses membres et de la diversité de sa vie urbaine et rurale qui se côtoient en harmonie. Nous sommes heureux d'accueillir les autres régions. Nous n'avons qu'à nous rappeler la tenue du dernier congrès en juin dernier.

Notre région pourrait se définir en ces mots : accueil, partage et encore accueil. Au plaisir de vous retrouver chez nous.

Références :

- site touristique du gouvernement du Québec
- entrevue de monsieur Deshaies par Marcelle Sauvageau
- documents de la région 03





Cœur et Centre-du-Québec

Il était un petit navire...

La terre se marie avec la mer. Au pays du récent flottage du bois et de la drave, dans une région de milliers de lacs et de centaines de rivières, les routes maritimes quadrillent le territoire. De même, les voitures d'eau, d'ici et d'ailleurs, égaiement encore le paysage, habillent le temps, captent les regards, titillent les envies... et le rêve. Partons la mer est belle. On a entendu la voix, on a reconnu l'appel.



Jules Desfossés

En 1971, dans la région administrative désignée alors sous le vocable Région de Trois-Rivières, l'Association voit le jour. Un premier bateau prend le large, battant fièrement pavillon AREQ-Vieilles-Forges. La démesure du territoire et l'arrivée régulière de nouveaux matelots requièrent la constitution d'une flottille puis, 26 ans plus tard, sous l'impulsion, le talent et la disponibilité des divers capitaines, c'est une flotte bien établie de huit équipages et comptant plus

de 5 600 membres qui mouille dans les ports d'attache : Trois-Rivières, Cap-de-la-Madeleine, Louiseville, Shawinigan, La Tuque, Nicolet, Drummondville et Bois-Francs. Tout au long de ces quatre décennies, le cap est resté le même, celui de l'implication et des revendications aussi justes que nécessaires.

Le 17 mai 1986, six navires sont en rade face à Cap-de-la-Madeleine. Avec joie et solennité, quelque 300 matelots, officiers et officiers, personnalités publiques et personnes invitées soulignent le 15^e anniversaire de l'Association. Un hommage est rendu à toutes les pionnières et à tous les pionniers.

La journée est marquée d'une réception civique à l'hôtel de ville, puis d'un ralliement des membres à la basilique Notre-Dame-du-Cap où une messe est célébrée. Banquet et soirée sociale à la Picarlène suivent.

Des possibles plein la cale, on vogue dans l'espérance des lendemains aussi enchanteurs et satisfaisants. Entre les nécessités et les urgences passagères, entre les engagements et les réalisations, on savoure les jours retraités.

De façon éclatante la continuité est soulignée lors du 20^e anniversaire de l'AREQ Cœur et Centre-du-Québec qui

a ajouté un autre navire à sa flotte. Un gala a lieu. Afin de recevoir un diplôme Hommage-reconnaissance, on fait monter sur le podium d'honneur les personnes qui, des mains de leurs devanciers, ont pris le flambeau de l'AREQ. L'occasion est belle aussi pour dire merci aux membres qui sont des auxiliaires bénévoles précieux auprès du comité directeur de chacun des secteurs. En outre, le président régional, Armand Brodeur, souligne l'apport des matelots inconnus qui, « par leur présence assidue et sympathique aux réunions, donnent de la cohésion et une fraîcheur renouvelée aux relations d'amitié entre les membres. » À leur façon, ces femmes et ces hommes disent : « L'Association, ça vaut le dérangement. » Un membre désigné au sort a reçu, en leur nom, les honneurs mérités.

Ce n'est pas toujours une mer d'huile qui se présente. Tous les marins le savent, le temps peut changer brusquement. Parfois la houle se fait menaçante et la tempête s'attarde.

À l'occasion du 25^e anniversaire, à Shawinigan, on rappelle quelques bons souvenirs, puis un hommage est rendu aux personnes agissantes au sein de l'Association. Suivent un banquet et un spectacle offert par les Quadrillettes qui enchantent l'auditoire avec des airs d'autrefois. Le Chant de la retraite composé par les retraitées de l'école Saint-Sauveur est interprété avec enthousiasme. La rencontre fut participative aussi puisque l'assemblée générale annuelle clôture la journée. Lors de l'Année internationale des bénévoles, en 2001, le 30^e anniversaire se tiendra aussi à Shawinigan. La ville hôte est également en liesse, on y fête le 100^e anniversaire. La mairesse est invitée à se joindre à nos festivités. On profite de cette occasion pour souligner les 30 ans et même les 40 ans et plus de

retraite de certains membres de la région. Des macarons personnalisés, cuits dans le four de Ghislaine Larivière, rappelleront ce moment.

Lors de rencontres planifiées ou improvisées, des partages de tous ordres ont lieu. Des journaux régionaux et sectoriels naissent (*Cœur Atout, Le trait d'union, Les bonnes notes, Le 04 de cœur, Entretiens, Le colibri, Le hameau, L'aiglon*, etc.). Puis le mariage action et réflexion se poursuit. En 2001, avec le provincial, un projet-pilote portant sur la coopération scolaire est expérimenté dans notre milieu. L'année suivante, on organise, en collaboration avec diverses associations, le premier carrefour intergénérationnel régional.

À l'automne 2002, les membres participent aussi à une vaste consultation portant sur les assurances ASSUREQ. Puis l'année suivante, une nouvelle collaboration naît avec la Table de concertation des aînés de la Mauricie. De nos membres siègent à divers comités, dont la BRAM (Banque de ressources des aînés de la Mauricie), organisme régional visant à aider les entreprises qui en manifestent le besoin.

En 2003, la région accueille à l'hôtel Delta de Trois-Rivières le congrès d'orientation ayant pour thème « L'AREQ, une association d'envergure et d'avenir ». N'ayant pu s'entendre sur la représentation de la délégation au congrès, on s'est donné rendez-vous en 2004 pour un congrès spécial sur les Statuts et Règlements : même endroit. C'est sur le fleuve Saint-Laurent que les congressistes ont pu fraterniser lors d'un joyeux et animé banquet.

En 2011, de nouvelles célébrations à Shawinigan : le Cœur et Centre-du-Québec a 40 ans. Beaucoup de membres

**AREQ Cœur et
Centre-du-Québec
(région 04)**

Fondation : 1971

Présidentes et présidents :

Yvette Giguère (1971-1979)
André Baribeau (1979-1985)
Armand Brodeur (1985-1993)
Jules Desrochers (1993-1995)
Jean-Léo Giguère (1995-1999)
Marianne Gélinas (1999-2003)
Ghislaine Larivière (2003-2011)
Marianne Gélinas (2011-...)

s'associent à la fête et on souligne une autre fois l'implication des bénévoles ayant œuvré au niveau régional. Cette fois-ci, c'est la ville de La Tuque qui fête ses 100 ans. On avait souligné le centenaire de Shawinigan, on le fera aussi pour La Tuque. Des membres de notre association se rendent en Haute-Mauricie afin de célébrer avec leurs confrères. C'est en costumes d'époque que les membres du comité directeur, guidés par Lise Fréchette, présidente du Centenaire et présidente de l'AREQ-La Tuque, nous accueillent. La visite du musée, à la fin de l'Assemblée générale, nous rappellera les temps anciens, ceux-là même sur lesquels Laure Gaudreault avait une opinion bien tranchée : « Non, ce n'était pas le bon vieux temps. On s'est arraché le cœur à le changer.¹ »

D'ici la prochaine escale, nous serons aussi haut de mât, aussi large de carlingue, attentifs aux phares, aux bouées et aux balises du cœur qui sont les seules fiables.

1 *Les souvenirs de Laure Gaudreault*, Publication de la CEQ, 1996.

Documentaliste : Mariette Gélinas

Estrie

Beauté et vitalité!



La présidente fondatrice de la région, Yvonne Landreville, se dit convaincue que notre Association est toujours bien vivante et assurée d'un avenir prometteur. En octobre 2011, les membres du conseil régional souligneront les 40 ans d'existence de la région AREQ Estrie. À cette occasion, les sept personnes qui se sont succédé à la présidence seront présentes. Thérèse Dubé, 2^e présidente, comme une maman oiseau jugeant de la maturité de ses oisillons, contribua à la formation de plusieurs secteurs qui, tour à tour, prirent leur envol.



Fernand Grenier
Président régional

Visitons la région estrienne

À l'extrémité est de l'Estrie, nous retrouvons Lac-Mégantic, secteur inauguré le 14 novembre 1984 par Jeanne Lessard et son comité. Depuis l'an 2000, environ 6 600 \$ furent donnés à divers organismes de la MRC du Granit, grâce à la

Fondation Laure-Gaudreault. En septembre 2009, le secteur a célébré dignement son 25^e anniversaire. Des activités spéciales ont été organisées lors de la Journée de la Terre 2010 pour favoriser la conscience environnementale des membres de la région. Ces activités soulignaient le 125^e de Lac-Mégantic et le 25^e du secteur.

En nous dirigeant vers l'ouest, traversons le secteur East Angus. Le 8 décembre 1986, cinq « petites filles » de Wee-

don, comme on les appelait à l'époque, établissaient les fondations du secteur. Le 25^e anniversaire, qui sera célébré en décembre 2011, rappellera aux 140 membres, mais plus encore aux deux valeureuses pionnières encore vivantes, tout le feu sacré qui les anime depuis les débuts. Ce territoire est une pépinière fertile. Quatre personnes élues à la présidence régionale y ont fait carrière: Yvonne Landreville, Berthe Turcotte, Nicole Patry-Lisée et Fernand Grenier. Bref, le secteur est un milieu

enrichissant, familial où se vivent des rencontres agréables.

Plus au nord, le 26 septembre 1984, l'Asbesterie fut inauguré. Rita Hinse-Fortin, présidente fondatrice, forma un comité de neuf enseignantes retraitées et, à la première réunion annuelle, naquit un comité représentatif d'Asbestos, Wotton et Danville. Deux messages téléphonaient aux personnes retraitées. Lors du décès d'un membre, ces dames les invitaient à venir au salon mortuaire, les attendaient à l'entrée et les sollicitaient à payer les frais d'une messe. En 2011, ce secteur s'est démarqué en organisant la Journée de la Terre autour du thème : Achat local « dynamisme des petites communautés ». Si ce secteur a pu franchir le cap des 27 ans, c'est avant tout grâce au travail des bénévoles qui marchent dans les traces des pionnières et pionniers.

Au retour, sillonnons les routes du secteur de Morilac qui a connu la période « avant les hommes » et celle « après les femmes ». Au cours du règne des femmes, des activités aussi intéressantes que variées foisonnaient. Il paraît même que Marguerite Bourgeoys s'est réincarnée pour enseigner aux membres l'art de la tire Sainte-Catherine; cette tradition s'est prolongée pendant plusieurs années. L'année 2002 marque la période « après les femmes ». Les deux présidents de cette période ont continué de proposer de multiples activités et de raffermir les liens d'appartenance. Les organisatrices et organisateurs de la Journée de la Terre 2009 innovent en s'adjoignant des partenaires du milieu pour le bénéfice de tous les participantes et participants. Sous le patronage de l'ex-président, Lucien Lessard, de nombreux quilles-o-thon ont permis à la FLG de soutenir des organismes du milieu.

Poursuivons la route vers la ville centre de l'Estrie, Sherbrooke. En 1987, cette section de l'Association se scinde en deux secteurs délimités par la rivière St-Francois : Sherbrooke-Ouest et Nord, Sherbrooke-Est Fleurimont. À cette époque, le secteur Sherbrooke-Ouest et Nord était présidé par Suzanne Lavoie. Le secteur s'enorgueillit que leur premier homme président, André Goulet, ait dirigé l'AREQ provincial de 1997 à 2003. Le secteur est actif : fête de la non-rentree, party de Noël et de la St-Valentin, repas à la cabane à sucre, assemblée générale annuelle assortie d'une conférence : Marcel Leboeuf en 2010 et Pierre Lavoie en 2011. Des activités sportives et certaines sorties de groupe à l'Astrolab du Mont-Mégantic, au village de Fred Pellerin permettent aux 1 150 membres de fraterniser.

Du côté du soleil levant, Sherbrooke-Est Fleurimont étend ses racines jusqu'à Stoke, Ascot et Lennoxville. Les projets, maintenant appelés Toujours en action, ont nourri le sentiment d'appartenance. Le secteur est particulièrement fier du projet de l'an 2000, Nos aînés, nos phares concrétisant, dans un album de 80 pages, le fruit d'entrevues entre des personnes nouvellement retraitées et des octogénaires. Il a fêté avec honneur six centenaires, la plus connue étant Yvonne Landreville. La jubilaire avait mérité, quelques mois plus tôt, la Médaille du Lieutenant-gouverneur. Fondé en 1987 par Pauline Lachance, ce secteur s'est appelé Sherbrooke-Est Fleurimont jusqu'en 2009. Voulant mieux identifier l'espace géographique pour les 450 membres, ce sera Sherbrooke-Est et les environs qui, l'automne prochain, fêtera son 25^e anniversaire.

Au sud, joignons le secteur de Coaticook. Celui-ci a vu le jour le 17 avril 1985 sous

AREQ Estrie (région 05)

Fondation : 1971

Présidentes et présidents :

Yvonne Landreville (1971-1972)
Thérèse St-Pierre-Dubé (1982-1992)
André Goulet (1992-1994)
Berthe Thibodeau-Turcotte (1994-1997)
Louise Lacharité (1997-2003)
Nicole Patry-Lisée (2003-2011)
Fernand Grenier (2011-...)

la présidence de Gabrielle Lavigne-Ouimette. En 1989, s'ajoute le poste de trésorière parce qu'à ce moment, on commence à recevoir des allocations du provincial et les revendications de ce temps ressemblaient étrangement aux nôtres : régime d'assurance-maladie, accès à l'égalité, visibilité de l'AREQ, Fondation Laure-Gaudreault. Depuis 1985, sept présidentes se sont succédé. Des efforts sont faits afin de garder ce secteur vivant par l'information sur les différents dossiers, l'organisation d'activités intéressantes et le contact par Internet, la chaîne téléphonique et le journal *l'Entrenous*, né en 1995.

À l'ouest, le 26 octobre 1994, Gemma Gauthier fonde, avec 90 membres, le secteur de Magog. Au cours de son mandat de 10 ans naîtra le bulletin *Au pied d'Orford*. Jean-Guy Beaulieu, 2^e président, instaure le site Internet, cet outil utile et innovateur. En 2008, le président actuel, Richard Aubut, restructure les moyens de communication. En 2011, le conseil sectoriel cherche les meilleurs moyens de garder contact avec ses 380 membres, dont plusieurs proviennent de l'extérieur, en les informant de notre vie associative.

Le 45^e congrès de l'AREQ étant prévu à Sherbrooke en 2014, vous pourrez mieux apprécier la vitalité et la beauté de notre région.

Île de Montréal Une île, une région

À l'origine, la région Île de Montréal englobait non seulement l'île, mais aussi les régions de la Montérégie et de la Laurentie. Le territoire actuel a été établi en 1986 et couvre la ville centre de Montréal, ses 19 arrondissements et 15 autres municipalités. Un vrai casse-tête, même pour les deux millions de personnes qui y vivent!



Micheline Jourdain
Présidente régionale

Dix-sept ponts (incluant ceux des voies rapides) relient à leur région les membres banlieusards (autour de 40 %) dont le cœur est resté attaché à leurs camarades de travail et qui ne craignent pas d'affronter les « bouchons » pour participer aux activités de leur secteur ou de la région.

PETITS PAS... ET PAS DE GÉANTS

Créée en 1973, restructurée comme on l'a vu plus haut en 1986, puis récemment en 2011, notre organisation régionale a été mise en place par des pionnières et pionniers qui ont

assuré sa croissance avec les moyens du bord de l'époque, lui ont construit des assises profondes et ont su s'entourer de personnes engagées pour faire rayonner l'AREQ autour d'elles. Un travail de bâtisseurs! Au cours de la dernière décennie, nous sommes passés en mode « pas de géants » tant au plan organisationnel qu'au développement des activités, de l'animation et des services aux membres et nous occupons une place de plus en plus importante au sein de la communauté montréalaise.

Montréal en treize secteurs

Une membre décrivait récemment notre milieu comme une mosaïque de secteurs, dont le cahier du 20^e anniversaire en 2008 faisait état de l'histoire et de la personnalité. Tou-

tefois, avec l'accroissement du nombre des activités régionales, nous avons pu constater que, de plus en plus, la communauté d'intérêt était au rendez-vous. Répondant à ce sentiment ainsi qu'à des préoccupations d'équité de la représentation au sein de l'Association, les élus et les instances de la région ont favorisé le projet de réduction du nombre de secteurs la composant. Six secteurs ont accompli ce projet, en se regroupant avec un secteur voisin, faisant passer la région, dans une première étape, de 16 à 13 secteurs. Il convient de signaler ici les importants efforts consentis par la présidente et les membres du conseil régional et les élus des secteurs concernés pour gérer la vie régulière tout en mettant en place les préparatifs de regroupement sans négliger les services aux membres.

NOS CLASSIQUES

Parcourir les numéros des neuf années de parution des *Échos de l'Île*, bulletin régional « quadrimestriel » nous permet de constater la diversité d'activités et de préoccupations ainsi que le dynamisme de la région. En plus des réunions régulières de toutes les instances et des comités, d'un calendrier annuel à l'autre, les membres peuvent retrouver « nos classiques » : la journée « Occupons-nous de nos affaires », le Jour de la Terre, puis la Journée internationale des femmes, le 8 mars, et la Journée contre la violence faite aux femmes, le 6 décembre.

D'INITIATIVE EN INITIATIVE

Une responsable du comité de la condition des femmes se réjouit du fait qu'il fut le premier comité mis sur pied par la région. Un comité des arts visuels a été créé en 2006 sans le financement du niveau national et il vit toujours, subventionné par le budget régional. Ce dernier comité permet à des membres de s'exprimer par les arts et de « sortir de leur sous-sol » quelques artistes à la fois talentueux et méconnus.

Si la situation du français dans la métropole préoccupe plusieurs d'entre nous, cela ne nous empêche pas d'assurer, aux quelques centaines de membres anglophones, une attention particulière. Que ce soit par une chronique en langue anglaise dans le bulletin sectoriel, par l'aide d'une personne désignée pour assurer la traduction lors de « séances d'information du secteur sur un sujet aussi crucial que celui des assurances » ou encore par une téléphoniste qui leur est attitrée. L'entraide auprès des membres et entre les membres existe de façon formelle avec les comités présents en plusieurs secteurs.

Mais il existe des initiatives en dehors de celles des comités, comme celle d'un groupe de membres qui travaillent depuis dix ans à la création d'une coopérative d'habitation pour des personnes retraitées de l'éducation. Il existe aussi des initiatives individuelles comme aller passer un réveillon avec une membre qui vit dans la solitude. Un ex-président le mentionnait dans un écrit : « Comme dans les voiliers d'oies... nous nous soutenons les uns les autres. »

LA P'TITE VIE

Des membres m'ont raconté quelques anecdotes vécues au cours de leurs années d'engagement à l'AREQ. Il fut un temps, m'a-t-on dit, où une personne présidente régionale affectait directement une personne à la présidence d'un secteur s'il y avait vacance et où un trésorier régional affirmait qu'un rapport financier devait se lire comme un roman. Ne les sortons pas de l'anonymat! Il n'y a pas si longtemps, les secteurs ne disposant que de peu de ressources financières, demandaient à leurs invités spéciaux de payer leur repas. Au-delà de ces anecdotes, il convient surtout de rappeler « le plaisir et l'amitié partagés » dont témoignent les personnes qui sont actives quasi quotidiennement au sein de l'AREQ.

SOLIDARITÉ

Ces engagements s'expriment par le bénévolat auprès des personnes ou des organismes communautaires et surtout auprès de la Fondation Laure-Gaudreault.

La Fondation a connu une croissance régulière, voire exceptionnelle, grâce aux responsables dans les secteurs qui ont travaillé au recrutement pour la Fondation et largement aussi par le

Île de Montréal (région 06)

Fondation : 1973

Présidentes et présidents :

Jean-Paul Allaire (1973-1978)
Jean Renaud (1979-1981)
Marguerite Gagné (1981-1985)
Monique Asselin-Gobeil (1985-1987)
Léo Côté (1987-1990)
Gisèle Bérubé (1990-1992)
Lise St-Pierre-Marleau (1992-2001)
Camille Bourdon (2001-2003)
André Pelletier (2003-2005)
Lise Labelle (2005-2011)
Micheline Jourdain (2011-...)

tournoi de golf annuel organisé par notre région. Des liens de collaboration et de solidarité ont aussi été établis avec des organismes de personnes âgées comme la Table de concertation des aînés de Montréal, avec des organismes militants pour les droits de la personne et la justice.

VERS LE FUTUR

Les défis sont nombreux : renouvellement de l'effectif et son vieillissement, consolidation de la reconfiguration des secteurs, renforcement de la mobilisation dans le cadre de la lutte pour l'indexation, renforcement de notre action citoyenne, portée de nos interventions sur les politiques gouvernementales, soutien de l'intérêt des membres dans le cadre montréalais qui offre un éventail très large d'activités culturelles et qui les sollicite largement pour d'autres engagements militants et bénévoles. Nous regardons vers l'avenir avec la sérénité des personnes âgées.

Merci aux collègues qui ont fourni des idées et du matériel pour la rédaction de cet article : Marie Barrette, Josée Bois, Solange Catafard-Mayer, Léo Côté, Lise Labelle, Thérèse et André Labossière, Cécile Michaud et Mariette Vincent-Tourigny.



Outaouais

De Mademoiselle Massie à aujourd'hui

La caractéristique première de la région de l'Outaouais est sa proximité avec la région de la Capitale nationale. Une grande partie de l'AREQ Outaouais longe la rivière des Outaouais qui sépare l'Ontario du Québec. Par conséquent, plusieurs d'entre nous ont de la parenté et des amis qui habitent de l'autre côté de la rivière et un fort pourcentage de notre population travaille dans les ministères du gouvernement canadien.



Nicole Morin-Laplante
Présidente régionale

L'AREQ régionale de l'Outaouais a été fondée en 1972 par mademoiselle Emma Massie. En 2005, nous sommes les hôtes du premier congrès par délégation et c'est à Gatineau, dans le secteur Hull-Aylmer, que ça se passe.

Toujours prête à aider les organismes qui relèvent de l'AREQ, la région 07 s'implique à fond dans la Fondation Laure-Gaudreault. L'Outaouais est la première région à avoir tenu un tournoi de golf au profit de ladite Fondation.

Le volet informatif est très présent dans notre région. Dans les secteurs, nous avons comme objectif de transmettre toute information

provenant des différents paliers de l'AREQ à l'ensemble de nos membres. Tous les secteurs produisent deux à trois bulletins durant l'année et le *Reflète*, journal régional, paraît une fois l'an. Les membres peuvent aussi consulter notre site Web.

Dans l'Outaouais, les activités de rassemblement sont nombreuses et très prisées par nos membres. Plusieurs présidentes et présidents de secteurs ont tenu

à partager avec les lecteurs du *Quoi de neuf* un peu d'eux-mêmes et vous invitent à venir visiter notre belle région. Comme le dit la pub à la télé : tant que vous n'avez pas visité l'Outaouais, vous pouvez vous faire raconter n'importe quoi! Alors bienvenue chez nous.

HAUTE-GATINEAU (Françoise Lefebvre-Major) Notre secteur longe la rivière Gatineau vers le nord, par la route 105, sur une distance de 150 km de la grande ville de Gatineau jusqu'au village de Grand-Remous sur la route 117. Il traverse plusieurs petites villes comme Gracefield et Maniwaki et sa réserve algonquine. Nous sommes actuellement 176 membres.

PONTIAC (Charlotte St-Pierre-Boucher) La journée des bénévoles, en juin, au Domaine du Patro à Fort-Coulonge est l'une de nos activités marquantes. Ce lieu d'accueil extraordinaire, situé en bordure de la rivière des Outaouais, favorise les activités de plein air et les échanges, renforce les liens d'amitié et nous permet la découverte de divers talents. Nos membres démontrent toujours beaucoup de plaisir et d'intérêt lors de cette rencontre. Les commentaires reçus nous démontrent bien l'appréciation d'une telle journée.

OTTAWA (Micheline Hamel) Notre secteur est le plus vaste de tous car il s'étend d'un océan à l'autre et même au-delà. La communication avec nos membres est donc un défi. Heureusement que la technologie nous permet de rester en contact.

DU LIÈVRE (Madeleine Madore-Trudel) À l'AREQ du Lièvre, nous favorisons l'intergénérationnel par le biais du Club des Petits Écoliers en distribuant du matériel scolaire et en participant à la Fondation de la Réussite éduca-

tive. Nous remettons annuellement une bourse de 250 \$ à un étudiant qui s'est dépassé dans son cheminement personnel. Cela nous permet de conserver des liens avec notre jeunesse.

PETITE-NATION (Rollande Hébert-Corbeil) La Petite-Nation appelée Oueskarini, pays entre deux montagnes, est une vallée baignée à l'ouest par la rivière Petite-Nation qui sillonne du nord au sud la dernière seigneurie du régime français cédée à la famille Papineau vers 1800.

Le 2 avril 1984, le secteur s'ajoute à l'AREQ de Laure Gaudreault. Il deviendra le secteur D de la région de l'Outaouais. En octobre dernier, à bord du traversier Lefavre-Montebello, plusieurs membres ont participé à une randonnée sur la rivière des Outaouais. Les Laurentides qui côtoient la rivière d'est en ouest de notre secteur nous offraient un magnifique tableau automnal. Le conférencier nous a dévoilé les richesses et les utilités importantes de cette belle rivière. Actuellement, nous sommes 135 membres et ces activités nous permettent d'augmenter les adhésions.

« **Comme le dit la pub à la télé: tant que vous n'avez pas visité l'Outaouais, vous pouvez vous faire raconter n'importe quoi!** »

HULL-AYLMER (Carmen Caron-Arvisais). Dans notre secteur, nous apportons une attention spéciale à la Journée des aînés, le 1^{er} octobre. À cette occasion, des volontaires se chargent de rendre visite à nos membres de 80 ans et plus et leur apportent une petite douceur, une plante, un calendrier, du chocolat ou des friandises. Bien souvent, ces membres ne peuvent plus assister aux activités de l'AREQ et ils sont toujours heureux de ces moments privilé-

**AREQ Outaouais
(région 07)**

Fondation : 1972

Présidentes et présidents :

Emma Massie (1972-1975)
Rose-Aimée Comtois (1975-1976)
Suzanne Lalonde (1976-1983)
Maurice Auger (1983-1985)
Gabrielle Tolszucuk (1985-1988)
Lise Lamont (1988-1992)
Camilla Vautour (1992-1997)
Adrienne Carpentier (1997-2003)
Claudette Caron-Vaillancourt (2003-2011)
Nicole Morin-Laplante (2011-...)

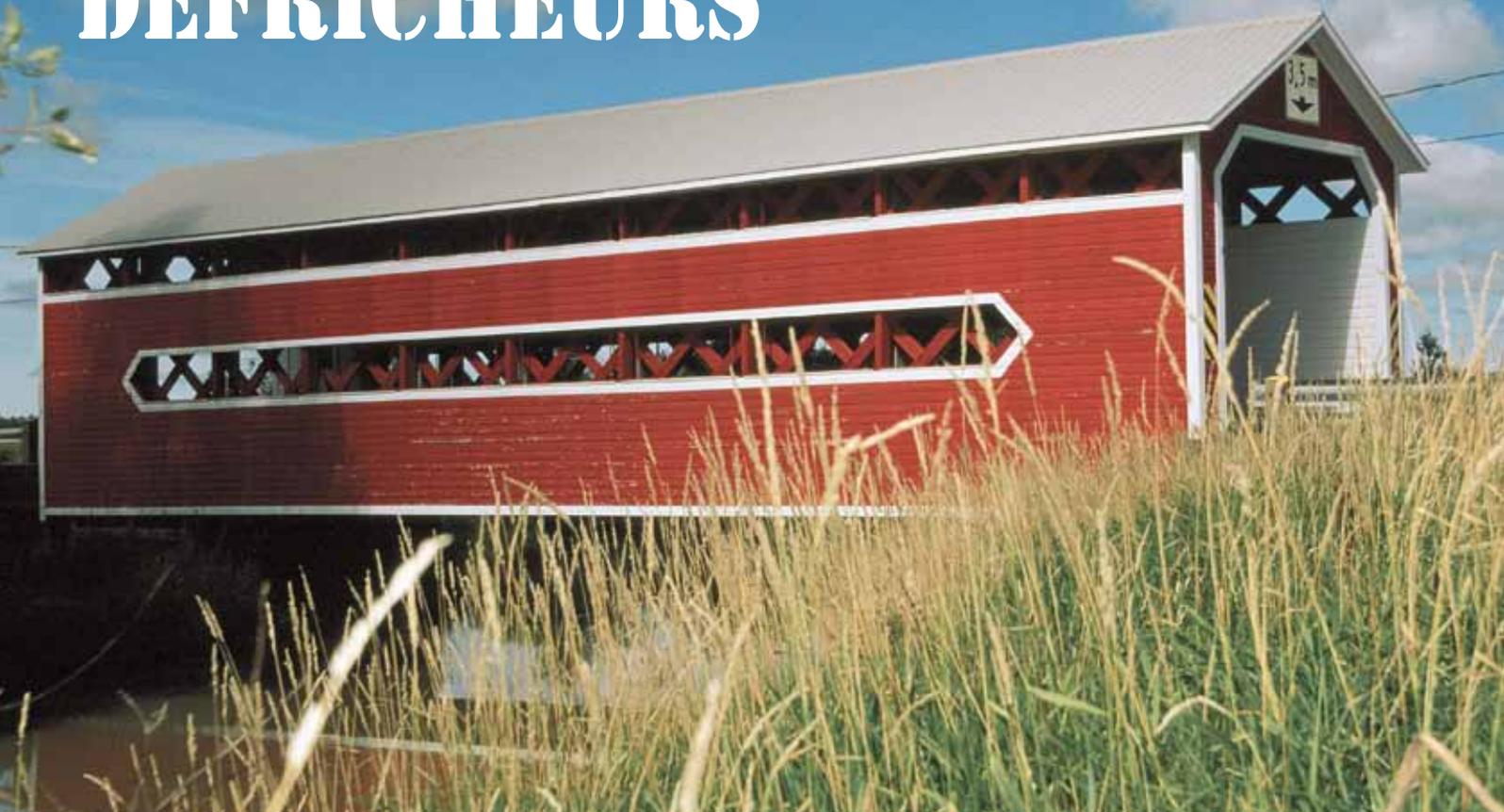
giés. La visite de nos bénévoles est toujours très appréciée.

DES DRAVEURS (Michel Tessier) L'année 2010-2011 fut riche en rebondissements de tous genres dans le secteur Des Draveurs. Avec la participation accrue des membres, nous avons offert de nouvelles activités qui ont connu un franc succès, spécialement les cours d'aquaforme où nous sommes passés de deux à quatre groupes. Du nouveau en septembre, des cours de danse/santé. Eh oui! En collaboration avec une école de danse,

nous offrirons à nos membres l'occasion de garder la forme et d'améliorer leur santé. Il est plaisant de réaliser que ça bouge dans le secteur des Draveurs. Bravo à tous nos membres pour leur participation et à tous nos bénévoles pour leur implication.

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

AU TEMPS DES DÉFRICHEURS



La région de l'Abitibi-Témiscamingue est un immense territoire de 65 878 km carrés, qui s'étend de la Baie James à l'Outaouais et de l'Ontario au Saguenay-Lac-St-Jean. Vouloir y implanter l'AREQ était tout un défi à réaliser. Pourtant notre fondatrice, Laure Gaudreault, y croyait.

Clémence Cossette
Claire Léveillé

Le 16 septembre 1938, Laure Gaudreault, qui était alors présidente générale et organisatrice de l'Association catholique des institutrices rurales (ACIR) de la province de Québec, est venue rencontrer 154 institutrices de la région.

À la suite de cette réunion, celles-ci se rangèrent avec enthousiasme sous la bannière de l'ACIR. Ce ne fut qu'un début.

À l'automne 1974, quand Alexandra Hudon, employée-conseil à la CEQ affectée à l'AREQ, fut chargée d'implanter l'AREQ en région, on a relevé le défi. Réunies à Rouyn-Noranda, les personnes retraitées de l'enseignement ont formé cinq secteurs et en ont nommé les responsables.

- A. Val d'Or
Étiennette Trottier
- B. Rouyn-Noranda
Cécile Laverdière
- C. Témiscamingue
Lydia Poitras
- D. La Sarre
Sœur Rosalie Provencher
- E. Amos
Rolland Brisson. Ce dernier secteur se divisa en 1986 pour former le secteur.
- F. Senneterre
Thérèse Corriveau

En janvier 1975, sœur Rosalie Provencher de Clerval accepta le poste de conseillère de la région du Nord-Ouest québécois 08. Son rôle était de coordonner les différentes activités de secteurs et de communiquer aux responsables de secteurs les décisions prises lors des congrès provinciaux.

En 1979, la première présidente régionale en titre, Étienne Trotter, visitait chaque secteur afin de susciter l'intérêt des personnes retraitées pour adhérer à l'Association.

Les premières rencontres, dans les sous-sols d'église, mais souvent dans la maison d'une collègue nouvellement retraitée, autour d'un café/biscuits, permettaient également de briser l'isolement, de fraterniser et de retrouver un groupe social perdu à cause de la retraite, la plupart des dames habituées à passer tant d'heures à l'école. Suivre les réunions était important... « On ne sortait pas pour rien, il fallait que ce soit utile, on avait beaucoup à faire à la maison » aux dires d'Éliane Gilbert-Sévigny. (Madame Sévigny est malheureusement décédée le 24 août 2011 à l'âge de 94 ans, après la rédaction de ce témoignage)

Ces premières réunions regroupaient des ex-enseignantes du primaire qui avaient pour la plupart commencé leur carrière dans les écoles de rang et qui avaient bien des souvenirs communs à partager. C'était une affaire de femmes, bien entendu. Les hommes qui enseignaient au primaire, à part les religieux, étaient rares à l'époque. Dans d'autres secteurs où les membres étaient plus nombreux, les rencontres se tenaient dans les restaurants.



Les moyens utilisés pour faire parvenir l'information aux membres différaient d'un secteur à l'autre. Tantôt par téléphone, tantôt par télécopieur, et surtout par courrier, l'information se rendait toujours à bon port.

Aux assemblées générales en début et fin d'année, on convoquait tous les membres, mais inmanquablement, il n'y avait que cinq ou six personnes au rendez-vous. Malgré tout, les responsables ne se découragèrent pas. Elles redoublèrent d'efforts et furent récompensées par une augmentation de participantes et participants au fil des années.

Notre région fut et demeure très dynamique. Malgré l'étendue du territoire, les responsables régionaux ont le souci de maintenir les liens entre les différents secteurs. Voici quelques exemples de cette préoccupation :

- ✿ En 1986, une activité régionale fut organisée pour rendre hommage aux personnes retraitées qui ont eu une carrière de plus de 40 ans d'enseignement.
- ✿ En avril 1994, le journal *Le Faisceau* fut créé.

AREQ Abitibi-Témiscamingue (région 08)

Fondation : 1979

Présidentes et présidents :

Étienne Trotter (1979-1985)
Pierrette Arsenault (1985-1989)
Georgianne Pelletier-Poiré (1989-1995)
Dorothée Morin-Fortin (1995-2001)
Léon Leclerc (2001-2008)
Marcel Leroux (2008-2011)
Aline Castonguay (2011-...)

Notre implication ne se limitait pas seulement à notre région puisqu'en 1994 nous organisons le congrès provincial de l'AREQ. Trois décisions importantes furent prises lors de ce congrès : la tenue du congrès aux deux ans; le caractère décisionnel du conseil provincial et la mise sur pied d'un processus électoral transparent et précis. Dix ans plus tard, nous récidivions avec la tenue d'un conseil provincial à Val d'Or.

En Abitibi-Témiscamingue, l'AREQ croît sans cesse : de 357 membres en 1992, nous sommes maintenant 1 478 membres à défendre les droits des personnes retraitées et des personnes âgées.

L'AREQ dans notre région est faite d'histoires de chacune et chacun des membres passés, présents et futurs. Chapeau à nos pionnières et à toutes les personnes qui nous ont précédées. Beaucoup de travail a été accompli, mais notre volonté d'action reste présente.

Merci à celles et ceux qui ont été partie prenante de ces 50 ans de vie associative, qui y contribuent encore et qui nous inspirent à les rejoindre sur les chemins d'une retraite active et féconde.

Montérégie

AREQ Montérégie... 25 ans d'histoire



Cette année, l'AREQ nationale fête ses 50 ans. L'AREQ Montérégie a fêté ses 25 ans en 2011 sous le thème « D'hier à aujourd'hui pour demain, 25 ans d'histoire ». La région Montérégie a vu le jour en 1985. Auparavant, elle faisait partie de la région de Montréal. On la connaissait à l'époque sous le nom de Région Richelieu-Yamaska.



Christiane Potvin-Lapalme
Présidente régionale

La Montérégie compte environ 1 500 000 habitants répartis sur un territoire à la fois rural et urbain, de Vaudreuil-Dorion en passant par Valleyfield, Châteauguay, Saint-Constant, Laprairie, Brossard, Longueuil, Saint-Lambert, Boucherville, Sorel-Tracy, Saint-Hyacinthe, Saint-Jean-

sur-Richelieu, Granby et les environs immédiats de chacune de ces villes. La région est divisée en 11 secteurs et accueille 9 500 membres.

Le secteur du **Bas-Richelieu** a vu le jour en 1985 sous le nom de secteur Carignan. Il comptait à l'époque 52 membres. En 1993, c'est devenu Bas-Richelieu et, maintenant, il compte 600 membres. Lors du 20^e anniversaire de la Fondation Laure-Gaudreault, Ginette Ducharme a mis en scène la pièce écrite par Pauline Robert du sec-

teur Granby-La Pommeraie, Laure Gaudreault, une battante. Le secteur s'implique au niveau de la communauté en participant à la cueillette de l'herbe à poux et le comité de la condition des femmes s'associe à l'organisme Femme-Club. Les participants font la cueillette des vélos pour Cyclo Nord-Sud. Aussi, les artistes et artisans du secteur peuvent faire admirer leurs œuvres lors de l'Expo-Arts. Un secteur dynamique!

On se retrouve maintenant au secteur **Châteauguay-Moissons**. Il a lancé

ses activités en 1985 avec seulement 72 membres. Vingt-cinq ans plus tard, il y en a 560. Quinze municipalités se retrouvent sur ce territoire. Nous pouvons suivre ses activités en lisant le bulletin *Le Sillon*.

En 1991, le secteur **Lajemmerais** voyait le jour. Les 178 membres provenant de huit municipalités formèrent ce nouveau secteur. Ils appartenaient auparavant au secteur Longueuil. Le secteur fut nommé Lajemmerais en l'honneur de Marguerite d'Youville. Leur bulletin *La Marguerite* renseigne les membres sur les différentes activités du secteur.

Le secteur **Des Prairies-Brossard** a pris forme en 1985. Il dessert 15 municipalités qui s'étendent de Brossard jusqu'au poste frontalier de Lacolle. Leur bulletin sectoriel *La Moisson* a été publié pour la première fois en 1991. Il renseigne encore les 1 165 membres inscrits. Le Salon Moisson d'Art met en vedette les œuvres des artistes et artisans. Un colloque ayant pour thème « Vivre et mourir dans la dignité » a été organisé en 2011 en collaboration avec quatre autres secteurs de la région. Le but était de permettre aux membres d'échanger sur ce thème.

Le plus ancien secteur, **Longueuil**, fondé en 1979 avec 96 membres, est devenu en 2003, Vieux-Longueuil. En 1984, leur bulletin, *La Petite Feuille*, du nom que Laure Gaudreault donnait au journal qu'elle envoyait à ses institutrices rurales. En 1986, une chorale s'est implantée et est encore active. En 1999, le secteur crée un mensuel, le *Oyez!Oyez!* pour mieux informer les membres. En 2011, le secteur accueille plus de 1 300 membres.

Le secteur **Granby-La Pommeraie**, ainsi nommé à cause de l'apparte-

nance majoritaire des membres à la ville de Granby. Il regroupe cependant des membres d'environ 24 villes des cantons membres des MRC de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi dans lesquelles les vergers de pommiers poussent à profusion. Le secteur répond très bien aux attentes de ses 860 membres.

Situé sur les deux bords de la rivière Richelieu, le secteur du **Haut-Richelieu** fut mis en vedette avec les inondations du printemps 2011. Plusieurs réalisations sont à souligner, notamment la publication d'un livre, *Mémoires d'hommes*, par les membres du comité de la condition masculine, l'organisation avec les partenaires du milieu d'un forum intergénérationnel, la tenue du Salon des Passions, la réalisation d'une présentation audiovisuelle pour que les 1 060 membres puissent continuer à « Se souvenir, s'ouvrir et se découvrir ».

En 1978, l'actuel secteur **Richelieu-Yamaska** faisait partie de la région de Montréal sous l'appellation secteur Saint-Hyacinthe. En 1981, le budget annuel était de 2 700 \$. Les membres ne payaient pas de cotisation. Entre 1982 et 1987, les membres du comité directeur ont travaillé à mettre sur pied un contrat d'assurance collective. En 1984, les membres durent payer une cotisation de 36 \$ pour maintenir leur contrat d'assurance. En 1985, quand l'AREQ provinciale créa la région de la Montérégie, le secteur Richelieu-Yamaska vit le jour. De 54 membres en 1980, ils sont maintenant 1 200. Leur devise : « Regardons vers l'avenir ».

Le Suroît fut créé en 1981. En 1999, il se subdivisa pour créer le secteur Des Trois-Lacs. La santé est un domaine que les 560 membres ont à cœur. Une

AREQ Montérégie (région 09)

Fondation : 1985

Présidentes et présidents :

Bernadine Beauchamp (1985-1990)
Fabienne Thibert (1990-1993)
Germain Lussier (1993-1996)
Jean-Paul Lépine (1996-1999)
Jean-Jacques de Villers (1999-2003)
Raymond Perreault (2003-2005)
Michel A. Gagnon (2005-2011)
Christiane P.-Lapalme (2011-...)

équipe de 40 retraités s'adonne à des compétitions de bateau dragon.

En 1995, un nouveau secteur fit son entrée dans la région, **l'Hexagone**. À sa création, il comptait 210 membres et maintenant, quelque 650. Ce secteur s'est dissocié du secteur de Longueuil à cause du grand nombre de membres. Le Quille-t-on régional au profit de la Fondation Laure-Gaudreault fut une initiative de ce secteur. Aujourd'hui encore, nous pouvons fraterniser lors de cet événement. Une retraitée de ce secteur, Olive Frenette a connu Laure Gaudreault. Dans une vidéo, elle a livré un témoignage dans lequel elle raconte des anecdotes et quelques souvenirs de la vie de madame Gaudreault.

Le 1^{er} septembre 1999, le dernier secteur vit le jour, **Les Trois-Lacs**. Il est situé aux limites de la Montérégie. Il comprend entre autres les villes de Vaudreuil-Dorion, Pincourt, Les Cèdres, l'Île-Perrot. Avec ses 487 membres, le plus petit secteur de la région fait rayonner les valeurs de l'AREQ.

La Montérégie poursuivra ses actions pour la défense et le bien-être des personnes âgées.

Longue vie à l'AREQ nationale.

Laval-Laurentides-Lanaudière

Un 26 ans bien sonné



Il y a de cela 26 ans, des hommes et des femmes dynamiques, tenaces et altruistes se sont portés volontaires pour fonder notre région sous la bannière Région 10 Laurentie. Le 30 mai 1985, chez les pères Montfortains de Montréal, se tenait la première Assemblée générale régionale pour y former son Conseil exécutif. Une quarantaine de personnes étaient présentes dont cinq représentants désignés pour Saint-Jérôme, douze pour Laval-plus et quatre pour Lanaudière.



Aline Savoie
Présidente régionale

Devant l'ampleur de la tâche, devant le nombre grandissant de membres, devant leurs incessants besoins, le Conseil exécutif décide immédiatement de créer six secteurs : (A) Lanaudière, (B) Chomedey, (C) Saint-Jérôme, (D) Les Écores-des-Manoirs, (E) Laurentides, (F) Blainville-Deux-Montagnes. Puis, un peu plus tard, trois autres secteurs s'ajoutent : (G) Mont-Laurier-Hautes-Laurentides, (H) LeGardeur-Repentigny, (J) Mille-Îles. Le bateau était prêt à naviguer sous tous les climats.

Cependant, dès le début, une épreuve s'abat sur notre région. Maurice Belzil, notre président, décède le 28 août 1987, à l'âge de 60 ans. Un grand vide... C'est avec une ardeur renouvelée que Pauline Villeneuve accepte et assume avec diligence l'intérim. Après avoir été de toutes les fêtes anniversaires, Pauline Villeneuve demeure encore aujourd'hui aussi active qu'il y a 26 ans. Bravo!

De 1987 à 1992, Thérèse Bousquet consacre tous ses efforts à la présidence de la région Laurentie. Sous son égide, tous les secteurs ont créé un bulletin d'information sectorielle, un botin exhaustif de leurs membres et un réseau téléphonique afin d'assurer une communication rapide et efficace. Et

nous sommes heureux de constater que madame Bousquet demeure toujours active. Super!

Puis, avec une attitude faite de respect, avec une façon bien à lui d'encourager et de faire confiance, Raymond Robidas prend la relève de la présidence.

À son décès, une femme remarquable lui succède, Yvette Lauzon-Lafontaine, qui œuvre encore aujourd'hui pour l'Université du 3^e âge tout en s'occupant activement de la Fondation Laure-Gaudreault dont elle assume la présidence pour notre région.

Ces femmes et ces hommes, de même que toutes celles et tous ceux qui ont

emboîté le pas depuis, ont accepté de relever des défis de taille. Soulignons entre autres, pendant ces vingt-six ans de travail incessant, la mise sur pied d'un régime d'assurance collective convenable, de continuelles récriminations pour protéger notre fonds de pension par l'indexation de nos rentes. Notre région a formé une équipe de soutien afin d'accélérer l'étude du dossier prioritaire de l'indexation.

En 2005, la présidente régionale Louise Charlebois, actuellement 1^{re} vice-présidente à l'AREQ, laisse sa trace en structurant et organisant les instances et les comités de notre région et en participant activement à la « Table de concertation des aînés des Laurentides ». En novembre, le Conseil régional achève de nombreuses recommandations touchant l'analyse du fonctionnement, la révision des modalités d'attribution des projets, le principe de l'imputabilité des personnes élues, la façon d'acheminer l'argent reçu, etc.

De plus, dans notre région riche en liberté créatrice, se sont multipliées des activités aussi diverses que des voyages organisés, des chorales enchanteresses,

membres un plein épanouissement de leur santé physique, morale et mentale.

Lors de notre assemblée générale tenue à Joliette le 17 mai 2006, Mariette Gélina, présidente provinciale, soumettait à notre attention un court extrait de son texte L'heure de l'AREQ :

« L'AREQ, c'est vous, c'est moi. Ensemble, nous avons réalisé plusieurs actions et nous en réaliserons d'autres, car c'est ce qui reste à faire qui est important. »

Cet élan du cœur et ce cri de ralliement sont tombés dans une terre déjà riche de réalisations et toujours propice à la créativité. Dans la foulée d'un 25^e anniversaire souligné avec fierté, notre dynamique région s'est cramponnée énergiquement à son solide bateau bâti par des pionniers courageux et intrépides.

En 2007, une période d'incertitude a bousculé notre organisation. Le tourbillon de la désaffiliation de certains syndicats de notre région a secoué les bases de notre recrutement. Mais nos dirigeants n'ont pas baissé les bras et ont continué leur travail avec une éner-

« Après l'art de faire de belles actions, l'art le plus glorieux est de les célébrer. »

Nicolas-Joseph Gilbert

des concerts de tous genres, de ponctuels bulletins de communication, de nombreux albums souvenirs, de chaleureuses visites aux malades, de délicates cartes anniversaires, des cours de préparation à la retraite et de gérontologie, des sessions de peinture pour artistes avertis, des ateliers d'écriture pour poètes en herbe, des collectifs littéraires, etc. Nos neuf secteurs rivalisent d'imagination pour assurer à tous les

des concerts de tous genres, de ponctuels bulletins de communication, de nombreux albums souvenirs, de chaleureuses visites aux malades, de délicates cartes anniversaires, des cours de préparation à la retraite et de gérontologie, des sessions de peinture pour artistes avertis, des ateliers d'écriture pour poètes en herbe, des collectifs littéraires, etc. Nos neuf secteurs rivalisent d'imagination pour assurer à tous les

des concerts de tous genres, de ponctuels bulletins de communication, de nombreux albums souvenirs, de chaleureuses visites aux malades, de délicates cartes anniversaires, des cours de préparation à la retraite et de gérontologie, des sessions de peinture pour artistes avertis, des ateliers d'écriture pour poètes en herbe, des collectifs littéraires, etc. Nos neuf secteurs rivalisent d'imagination pour assurer à tous les

**AREQ Laval-Laurentides-
Lanaudière
(région 10)**

Fondation : 1985

Présidentes et présidents :

Maurice Belzil (1985-1987)

Thérèse Bousquet (1987-1992)

Raymond Robidas (1992-1996)

Yvette Lauzon-Lafontaine
(1996-2003)

Louise Charlebois (2003-2008)

Aline Savoie (2008-...)

avec le Conseil régional, à ce que les comités de nos neuf secteurs mènent à bien les buts poursuivis par chacun des comités.

Ainsi, les comités régionaux établissent des contacts, sèment sur notre parcours une grande diversité d'activités et nous renseignent sur les principaux enjeux de notre Association en faisant profiter de leur vaste expérience les nouveaux retraités. Actuellement, un excellent site Web alimente les assidus d'Internet.

Les bases de notre association régionale reposent sur une structure solide grâce à l'ardent désir de nos bénévoles de servir, de relever des défis de taille, de provoquer des actions d'éclat par des ralliements d'envergure. Même si de destructrices attaques de « Papiers commerciaux » de toutes les couleurs bafouent impunément nos acquis, des bénévoles aguerris résistent à ces tsunamis indécents.

Profitons de ces vingt-six ans de bataille rangée pour remercier ces âmes vaillantes qui se relaient sans cesse pour porter avec fierté le flambeau où brûle un feu inextinguible, un feu qui ne saurait vaciller, peu importe la force et l'orientation des vents...

Cancer : un fléau!

Je suis la fille, la belle-fille, la sœur, la belle-sœur, la tante, la nièce, la cousine, l'amie ... de victimes du cancer et vous?



Nicole Talbot
Comité national
de la condition des femmes

Le cancer est le tueur numéro 1 au Québec. Toutes les dix minutes, une personne commence un combat contre le cancer. Bientôt, il y aura une personne sur deux qui aura un cancer. On meurt plus du cancer au Québec qu'ailleurs au Canada. La raison première, c'est la cigarette, mais il y a aussi des lacunes importantes dans l'organisation et la coordination des services aux personnes touchées par le cancer, dans la prévention et le dépistage. Au Québec, en 2010, 22 000 personnes sont mortes d'un cancer et 50 000 autres en ont reçu le diagnostic.

Après le diagnostic, il y a un vide. « J'ai un cancer, maintenant, je fais quoi? Où trouver de l'aide? Où trouver de l'information? Est-ce qu'il y a des médicaments pour moi? Quels sont les meilleurs traitements? Où sont-ils donnés? Ça coûte combien? Qui va payer? Combien de temps me reste-t-il à vivre? Est-ce que je vais souffrir? Être à l'hôpital? Être à la maison? Comment ma famille va faire? » Les proches veulent aider, mais comment?

Si l'on veut répondre à ces questions, on s'aperçoit vite que la lutte contre le cancer ne concerne pas seulement le milieu de la santé. Des personnes se sont regroupées pour fonder, en 2001, la « Coalition Priorité Cancer au Québec ». Cette Coalition vise à défendre et à donner une voix aux personnes touchées par le cancer (malades ou pro-

ches) pour renforcer l'organisation de la lutte. Appuyée par de nombreux organismes, dont la CSQ et l'AREQ, la Coalition compte un million de membres. C'est un organisme indépendant qui travaille en partenariat avec les groupes communautaires.

Pour améliorer la situation au Québec, la Coalition réclame, depuis sa fondation, la création d'une Agence québécoise de lutte contre le cancer. En 2010, à l'Assemblée nationale, les partis d'opposition, à l'unanimité, ont amené un projet de loi pour la création de cette agence. Le gouvernement libéral Charrest (majoritaire) a voté contre... Le 23 février 2011, dans le discours d'ouverture, le premier ministre a annoncé la création de la Direction québécoise du cancer, une bonne nouvelle, s'il y a des ressources, transparence, imputabilité, participation des personnes touchées et des organismes partenaires de la lutte contre le cancer.

La recherche progresse, les traitements sont plus efficaces : on peut guérir d'un cancer ou encore bénéficier d'une longue période de rémission. L'impact économique du cancer est énorme pour la société : perte de production, dépenses pour les familles, pour les proches, pour le système de santé, coût des médicaments... à cela, on doit ajouter les coûts des soins donnés aux personnes aidantes pendant les soins palliatifs et après le décès de la personne aidée.

Il est temps de faire un bilan, de savoir ce qui fonctionne bien, ce qui va moins bien, de trouver des solutions pour diminuer les risques d'avoir un cancer

et augmenter nos chances d'y survivre si par malheur nous en avons un. La Coalition propose qu'il y ait un protocole à suivre par les médecins lors de l'annonce d'un cancer avec des informations pertinentes comme le numéro de Info-cancer (1 800 363-0063) et que le Québec ait un registre pour mieux coordonner les succès de traitements et éviter les échecs. Le 11 avril dernier, le ministre de la Santé a annoncé le début de la création d'un registre du cancer au Québec, phase 1 (liste) en 2011, phase 2 (le suivi) en 2012-2013 et phase 3 (rapports en pathologie) plus tard... Ailleurs au Canada le registre central existe depuis longtemps.

À l'AREQ, nous sommes 54 000 membres, c'est un grand potentiel de victimes, mais c'est surtout un très grand potentiel d'aidantes et d'aidants avec des compétences dans différents domaines.

Il serait sans doute très utile d'organiser à l'AREQ une rencontre avec des personnes-ressources pour parler de prévention, de dépistage, de sortes de cancer, de soutien psychologique pour les malades et leurs proches, de traitements, de médicaments, de soins palliatifs, de recherches cliniques, de soutien financier, (la RAMQ ne rembourse pas tous les médicaments, ni tous les traitements), de soutien médical, de formations pour les aidantes et les aidants, de ressources communautaires pour connaître ce qu'il y a de disponible dans nos régions... On devra parler de la réalité particulière des personnes âgées devant le cancer, les possibilités, les limites, les soins, les coûts, la soli-

Suite

Conférence nationale pour vaincre le cancer

Comment résumer quarante présentations en deux jours sur un sujet aussi vaste? Devenu aidant au cours des derniers mois, par la force des choses, je suis resté sensible au vécu psychologique, issu de ce combat. J'ai donc fait le choix très personnel de vous raconter ce que j'ai retenu de l'exposé de Clarisse Defer, psychologue en oncologie, lors de la troisième conférence nationale pour vaincre le cancer en avril 2011 à Montréal. Je fais le pari que, tant pour la personne atteinte du cancer que pour le proche aidant, les quelques réflexions qui suivent seront précieuses et bénéfiques pour un nouveau départ dans une nouvelle vie.



Michel Cartier
Comité national
de la condition des hommes

Importance d'être entouré

Le choc de l'annonce d'un cancer cause un déséquilibre, un malaise, un vertige. Se savoir aimé, écouté, reçu dans sa souffrance brise l'isolement de la détresse.

Normaliser sans banaliser

Une multitude d'émotions envahissent la personne après l'annonce de la maladie. Laisser aller ses émotions, les verbaliser, les voir en face sans les amplifier ni les nier ni les sous-estimer.

Valoriser ses ressources, son potentiel

Chaque personne a une source d'énergies, des aptitudes, des forces qui l'ont créée et qui continuent de la faire naître. C'est avec ses propres ressources que la personne malade peut trouver

des solutions. Elle compte sur l'autre pour lui redire et même lui révéler son potentiel existentiel.

Rester une personne

Il importe de se reconnecter sur la vie plus que sur la maladie. On ne devient pas une maladie. Ne pas laisser la maladie prendre toute la vie.

Retrouver un contrôle sur la vie

C'est l'occasion de devenir créatif pour être acteur de sa propre vie plus qu'un patient passif. Il s'agit de choisir la vie, une vie certes différente, mais combien saine et riche.

Apaiser le stress

Le stress affecte le corps et les émotions. Choisir des activités physiques appropriées pour détendre son corps. Marche, yoga, nage sont autant de moyens pour donner au corps une chance de se détendre. Au fond, réinvestir son corps comme moyen de vie.

Se dorloter et se faire dorloter

Se sourire, prendre soin de son corps, porter une attention spéciale à son apparence physique, se regarder dans le miroir avec complaisance. Prendre soin de ses relations avec les autres, s'abonner aux attentions et aux soins des autres.

Réfléchir sur le sens de la vie

L'accident de la maladie invite à une prise de conscience du sens de la vie, de sa vie. Qu'est-ce qui, pour moi, donne un sens à ma vie? Lire, écrire, méditer sont autant de moyens de réorienter ses priorités pour transformer sa vie en espoir, promesse, projets.

Voilà ce que j'ai retenu de cet exposé. Je ne prétends pas être complètement objectif, puisque je suis un proche aidant encore en cheminement face au choc de la maladie de ma « douce ». Si ces quelques réflexions, nées de la communication de Clarisse Defer, peuvent aider quelqu'un d'autre, j'aurai fait un rapport qui ne sera pas « tabletté ».

tude, l'équité, le vivre et mourir dans la dignité...

Le 14 avril 2011, La Coalition Priorité Cancer au Québec a lancé le prix Pat Burns pour souligner le travail d'une aidante ou d'un aidant auprès

d'une personne atteinte de cancer, au cours de l'année. L'inscription se fera du 6 septembre au 9 décembre 2011 sur le site de la Coalition : www.coalitioncancer.com. Plusieurs de nos membres peuvent se qualifier, à nous de les présenter.

L'AREQ, avec sa priorité santé, peut être un chef de file dans la lutte contre le cancer pour ses membres et pour toute la société québécoise.

Et si c'était toxique...

Quotidiennement, et ce, depuis fort longtemps pour la plupart d'entre nous, nous recouvrons notre corps de toutes sortes de lotions et de liquides comme les shampoings, les savons, les gels douche, les déodorants, les parfums et aussi les produits de maquillage. Eh oui, mesdames, le maquillage! Et tout ça, dans le but bien sûr d'avoir une bonne odeur, de se sentir propre et d'avoir une belle apparence. Actuellement, une personne utilise tous les jours une dizaine de produits pour des soins personnels.

Claudette Lefebvre
Comité national de l'environnement et
du développement durable

Saviez-vous que des chercheurs américains ont découvert que le huitième des 82 000 ingrédients qui composent des produits de soins personnels sont essentiellement des produits chimiques industriels, voire cancérigènes, pesticides, plastifiants, dégraissants et toxines? Attardez-vous à la liste des ingrédients sur votre bouteille de shampoing, votre crème pour le corps, votre savon ou votre crème à mains. Seriez-vous en mesure d'identifier quels produits chimiques mettent la santé humaine ou l'environnement en danger? Poser la question, c'est probablement y répondre.

Ces différents produits contiennent en majorité une « fragrance » ou un « parfum » qui apparaît souvent en fin de liste des ingrédients. Et les formules des fragrances sont, comme vous le savez sûrement, des secrets de fabrication. Les manufacturiers ne sont donc pas tenus de révéler ce qui les compose. Sur 3 000 produits chimiques utilisés dans ces fragrances, 80 % d'entre eux n'ont jamais fait l'objet d'études afin de savoir à quel point ils sont dommageables d'abord pour notre santé et ensuite pour l'environnement.

Ces fragrances se retrouvent dans les parfums et les déodorants, mais aussi dans les produits de soins personnels,

dans les détergents à lessive et dans la plupart des produits de nettoyage. Et attention! Certains produits étiquetés « sans fragrance ou sans parfum » en contiennent malgré tout et sont dissimulés grâce à un agent masquant qui empêche le cerveau humain de détecter l'odeur. L'industrie va très loin comme vous pouvez le constater.

Parfois, les effets néfastes de ces fragrances sur la santé humaine se font



du « musc » synthétique contenu dans plusieurs produits qui nettoient notre corps dans le tissu adipeux des animaux aquatiques des Grands Lacs.

En Europe, il y a déjà des restrictions mises en place sur la composition des fragrances, des cosmétiques et des produits de soins personnels. Il y est interdit d'utiliser des produits classés comme cancérigènes, mutagènes ou contenant des toxines reproductives.

Santé Canada a banni six sortes de phtalates dans les jouets d'enfants après avoir découvert qu'une longue exposition pouvait causer une défaillance du foie ou encore du rein. Par contre, pour les cosmétiques, les produits de nettoyage et les produits de soins personnels, il n'y a eu aucune intervention. La réglementation canadienne tarde à venir.

sentir rapidement chez les personnes plus sensibles aux produits chimiques. Il y aura alors des réactions allergiques, des migraines et des crises d'asthme. Et si les effets néfastes ne se font pas sentir immédiatement, on sait par ailleurs que les phtalates de diéthyle perturbent les fonctions hormonales s'ils sont utilisés sur une longue période de temps. Ainsi, les filles peuvent accéder à la puberté de façon précoce et les hommes voir leur taux de spermatozoïdes réduire considérablement. On parle donc ici de la reproduction humaine. Pour ce qui est de l'environnement, on a retrouvé

Pour faire un premier pas dans notre quotidien, voici les 12 ingrédients à éviter : le BHA, le BHT, le diéthanolamine (cocamide DEA ou lauramide DEA), le phtalate de dibutyle, les agents de conservation libérant du formaldéhyde, les fragrances ou parfum (DEP), les colorants dérivés du goudron, les parabènes, les composés PEG, le pétrolatum, le sulfate laureth de sodium, les siloxanes et le triclosan.

Mais que peut-on faire de plus? Tout d'abord, un truc simple, c'est de vérifier le nombre d'ingrédients inscrits sur les contenants. Les shampoings moins

Suite

Pour un régime public de pensions



Marcel Pinard
Comité national
de l'action sociopolitique

Claude Castonguay a proposé, il y a quelque temps, que le gouvernement oblige tous les travailleurs à souscrire des REER à partir de l'âge de 35 ans pour leur assurer une rente de retraite décente. La préoccupation pour une retraite décente pour tous les citoyens est intéressante. Cependant, la vision de monsieur Castonguay ne règle pas tout. En effet, que faire pour tous les citoyennes et citoyens qui ne peuvent pas souscrire des REER si leurs revenus ne le leur permettent pas : travailleurs au salaire minimum, chômeurs, prestataires de la sécurité du revenu, etc. D'un autre côté, il ne faut pas oublier que des travailleurs qui participaient à des régimes privés de retraite se sont fait flouer par leur employeur qui est parti avec la caisse. De plus, je vois très bien les institutions financières de toutes natures se réjouir d'un programme qui pourrait leur rapporter de rondettes sommes! On peut bien aider ses amis!

Je pense que le Québec devrait plutôt mettre en place un régime public

de pension, universel et accessible. Ce fonds serait administré par la Régie des rentes du Québec. Tous y contribueraient : le gouvernement, pour ses employés; les entreprises, pour les leurs. Tous les citoyens y contribueraient dans le cadre de contributions établies sur la base du revenu (comme pour l'impôt). Les personnes à domicile pourraient y contribuer par retrait bancaire préautorisé. Les chômeurs, les prestataires de la sécurité du revenu ou d'autres programmes de soutien se verraient accorder des crédits dans le cadre de ce régime. Cette mesure n'impliquerait finalement pas de coûts puisque les gouvernements assurent déjà un minimum de revenus à ces clients par la sécurité du revenu ou le régime de pensions du Canada et le supplément de revenu garanti. Il s'agirait simplement d'un transfert de fonds. Ce régime public de pension pourrait assurer à tous les citoyens un revenu de retraite décent.

Je laisse aux fiscalistes et aux actuaires le travail d'établir les taux de cotisation pour assurer au régime un développement satisfaisant. On pourrait également, à ce moment, analyser la possibilité que le Québec se retire du régime de pensions du Canada et rapatrie les contributions des Québécois dans leur programme public de pension.



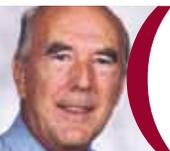
De plus, on devrait implanter un encadrement serré de l'administration de ce programme pour en assurer un fonctionnement sécuritaire afin d'éviter des déboires tels ceux de la Caisse de dépôts et placements du Québec. Pour cela, un comité de surveillance composé de 25 citoyens choisis dans toutes les régions du Québec serait mis sur pied.

Voilà un projet social qui s'appliquerait à tous et qui permettrait à une institution de chez nous d'investir dans l'économie du Québec, dans des entreprises québécoises, pour les citoyens du Québec.

toxiques peuvent avoir une douzaine d'ingrédients tandis que les plus toxiques en contiennent souvent plus de 25. Également, si vous réussissez à prononcer les ingrédients, c'est un autre bon signe! Vous pouvez aussi choisir des produits qui ne contiennent pas les 12 ingrédients nommés ci-dessus.

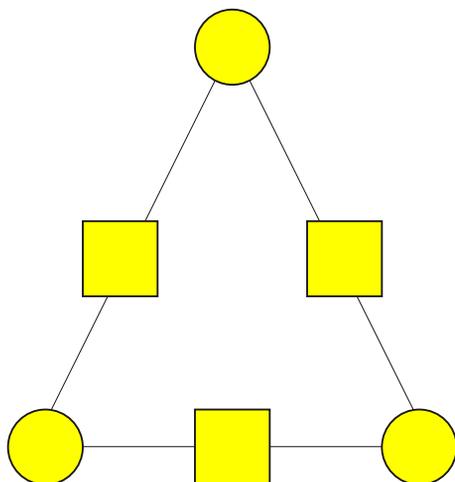
Vous pouvez écrire à un fabricant pour lui demander de ne pas utiliser ces 12 ingrédients ou encore écrire à Santé Canada pour demander de faire comme en Europe et de mettre des restrictions sur la composition des fragrances, des cosmétiques et des produits de soins personnels.

C'est en faisant des pressions qu'on parviendra à faire changer les choses. Et en attendant que tout ce beau monde passe à l'action, gardez l'œil ouvert, car il faut être vigilant avec ces produits chimiques qui sont potentiellement toxiques pour la santé humaine et pour l'environnement.



Renaud Turcotte
Équipe *Quoi de neuf*
turvac@hotmail.com

- Placez les nombres 1, 2, 3, 4, 5 et 6 dans les cercles et les carrés suivants en respectant cette consigne : le nombre inscrit dans un carré doit être la somme des nombres situés dans les cercles qu'il relie.



- Placez dans cette grille les nombres de 1 à 7 de sorte que leur somme, horizontalement ou verticalement, soit toujours 15.

		9
8		



- Si Nadia donnait cinq dollars à Sophie, elles auraient alors le même montant. Par contre, si Sophie donnait cinq dollars à Nadia, cette dernière aurait le double de son amie. Combien chacune possède-t-elle?
- Dans son porte-monnaie, Stéphanie a une somme de deux dollars composée de pièces de 5 cents, 10 cents et 25 cents. Si elle détient en tout vingt pièces de monnaie, combien possède-t-elle de pièces de 5 cents?

- Retrouvez les chiffres manquants dans cette multiplication.

$$\begin{array}{r}
 \square \square \square 1 \square \square \\
 \times 3 \\
 \hline
 735 \square 21
 \end{array}$$

- Anne-Josée a attrapé des coccinelles et des araignées. Elle compte le nombre total de pat-

tes et obtient 54. Sachant que la coccinelle a six pattes et l'araignée en a huit, trouvez le nombre de coccinelles capturées.

- Formez trois mots de trois lettres, en utilisant toutes les lettres suivantes : a, s, o, d, b, i, u, r, o
- À l'aide des indices, complétez la grille ci-dessous avec quatre mots de cinq lettres. Le mot formé par les lettres de la dernière colonne désigne une saillie d'une roue d'engrenage. Quel est ce mot?

INDICES :

- Température basse
- Dure, résistant
- Le chat en est un
- Organe contenant des graines

Plein la vue



Jules Desfossés
Équipe *Quoi de neuf*
jules.desfosses@videotron.ca

Que ce soit au parc ou au marais; dans la forêt ou dans le boisé; dans la prairie ou le long d'un chemin de campagne. Que ce soit une pensée qui surgit ou une invitation impromptue, la perspective d'une randonnée dans les espaces fauniques revêt toujours le même engouement. La décision prise, le désir trépigne et le plaisir s'éveille. Demain s'annonce enchanteur avec, en prime, l'espoir d'une récolte de photos nouvelles et inattendues.

Pour une douce évasion, partir dans la fraîcheur du matin, quand les possibles se bousculent. Prendre la route quasi déserte avant qu'elle devienne calcinée de soleil et observer la faune qui apprivoise le nouveau jour, à mes yeux, voilà les premiers plaisirs.

Dès l'entrée de la réserve naturelle, j'entends les tchick-e-di des mésanges. Ces

minuscules boules de plume, le petit œil brillant dissimulé sous le capuchon noir, super actives, curieuses, enjouées, se rapprochent, volettent, puis me précèdent. Pourvus de jumelles ou de télescope, déjà trois passionnés de la nature scrutent les activités de la sauvagine tandis que deux autres, aux aguets, munis d'un équipement professionnel, attendent le moment propice pour réaliser une photo remarquable, exclusive. Comme eux, j'ai les yeux affamés. Le marais est calme et fascinant. Il réfléchit le ciel et crée des îlots flottants de nuages, puis la réverbération des structures, des végétaux et des animaux qui s'y déplacent ou le survolent accroche le regard. Sur la droite, camouflé dans les roseaux, les pattes dans l'eau, immobile, solennel, attentif aux alentours, il y a un héron en quête de proies. À pas mesurés, lentement je viens vers lui et je tente la prise d'une photo. C'est foutu, il déguerpit dans un cri rageur. Le cou renfrogné, les pattes étirées, soudées à l'horizontal, l'échassier s'éloigne sans brusquerie, image majestueuse et fugace. Plus loin sur ma

gauche, mes yeux fixent les hirondelles qui exécutent un ballet aérien avec maîtrise et célérité : tracés improvisés, virages subits et accentués, changements d'altitude puis piqués multiples vers la surface de l'eau à la recherche de leur pitance. Sur les bords, des moineaux piaillent et, à quelques mètres, dans l'herbe encore humide, un merle sautille, les pattes jointes comme le font les enfants. Un son clair me parvient. Je regarde derrière moi, à la recherche d'un perchoir d'où proviennent ces toi, toi, car le bruant aime bien être vu. À ce moment, un duo de jaseurs s'amuse à la poursuite strie joyeusement le paysage.

Ravi par ce fragment d'été, par l'aquarelle du ciel, par cet air tiède et enveloppant, je savoure l'instant magique qui s'attarde. Moment à la fois provisoire et généreux. Évasion bénéfique aussi où la quiétude s'invite et où on croit que le jour a du talent.

Je n'ai vu ni paruline ni geai bleu. Déceptions d'eau douce.

Qu'est-ce qu'un con?



Denys Bergeron
Équipe *Quoi de neuf*
denysbergerons@gosfordairnet.com

Le Robert donne deux définitions au mot : 1) sexe de la femme. 2) idiot. Il serait attesté depuis longtemps chez les satiriques et les graffiteurs comme désignation du sexe de la femme, qui n'avait pourtant aucune connotation péjorative dans les badinages médiévaux. On était tombé dans le piège de l'homonymie de l'origine latine, *cunmus*, de leurs définitions. Soyons clair; le sexe féminin n'a rien de commun avec l'insulte blessante.

Cela dit, ce mot bref et malsonnant offre pour l'histoire du lexique un intérêt remarquable : son ancienneté, son origine latine, sa double valeur, ses nombreux dérivés et composés, enfin le tabou qui l'efface de la plupart des

recueils de mots et des études linguistiques, du XVII^e siècle jusqu'à une époque récente, tous ces éléments expliquent son origine plutôt obscure.

Il semble bien qu'au travers de diminutifs tels que connaud, coniche ou conart (qui signifiaient pleutre et ballot), quelque chose de cette réputation lamentable soit passé sur le « con » moderne : le parfait imbécile, avec toutes ses variantes. Le mot a produit une abondante phraséologie : con comme la lune, à la con... ; une série de dérivés : connard, connasse, connerie, conne, connement, déconner... Déconner, quant à lui, est un ancien verbe érotique (1655) qui signifie : sortir du vagin, en parlant du membre viril. Pourquoi cette association? J'en perds mon latin. Si, par contre, aujourd'hui, je parle sans déconner, mon discours est très sérieux. Dédale de l'étymologie. Comment le débrouiller en si peu d'espace?

Si faire le con ne remonte guère qu'au XIX^e siècle, l'idée de la chose se perd dans la nuit des temps. En tout cas, la

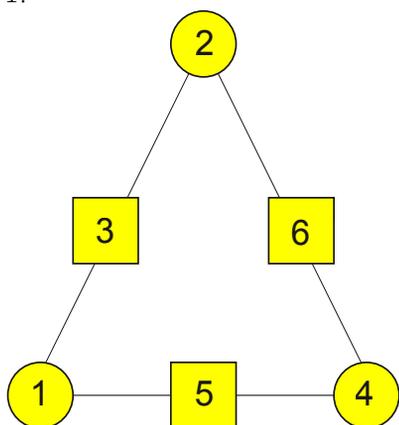


notion apparaît déjà avec tous ses détails dans le *Roman de Renart*¹, où est également présenté de façon surprenante l'ancêtre du roi des cons, le « roi Connin », dont le métier consiste à faire le con! Mais la figure emblématique moderne serait sans contredit le fragile et naïf François Pignon du film français *Le Dîner de cons* (1998) du scénariste et réalisateur Francis Veber.

1 *Le Roman de Renart*. Ce n'est pas un roman proprement dit, mais un ensemble disparate de récits médiévaux en octosyllabes de longueur variable, et qui ont des animaux pour héros. Et ils sont composés par plusieurs auteurs.

Solutions: Distraction

1.



2.

4	2	9
8	6	1
3	7	5

ou

1	5	9
8	3	4
6	7	2

3. Sophie a 25 \$ et Nadia 35 \$.

4. Voici les quatre possibilités :

- 12 pièces de 5 cents (4 de 10 cents et 4 de 25 cents).
- 9 pièces de 5 cents (8 de 10 cents et 3 de 25 cents).
- 6 pièces de 5 cents (12 de 10 cents et 2 de 25 cents).
- 3 pièces de 5 cents (16 de 10 cents et 1 de 25 cents).

5.

245	107
x 3	
735	321

6. Anne-Josée a attrapé cinq cocinelles.

7. Voici quelques possibilités :

- duo, bas, roi.
- sir ou ris, duo, boa.
- sud, boa, roi.
- soi, dur, boa.

8. DENT

F	R	O	I	D
F	E	R	M	E
F	É	L	I	N
F	R	U	I	T

**PIEDS NUS
DANS MA TÊTE**

HUET-MEASROCH, Catherine. Éditions Bénévent, 2010, 216 pages. Coût : 25 \$. En vente auprès de l'auteur à cmeasroch@gmail.com ou en ligne sur Amazon. Fuyant une partie de son histoire, Marianne s'exile au Québec où elle découvre la réalité du déracinement. Autobiographie à peine déguisée, *Pieds nus dans ma tête*, raconte l'histoire d'une femme qui veut aller au-delà des limites imposées par une bonne éducation. Ce faisant, elle nous entraîne dans le Paris des années 60, l'atmosphère de la vie en commune et les souvenirs d'une enfance en Normandie.
Tél. : 514 483-3469



UN PAPILLON SUR L'ÉPAULE

PLANTE, Monique. Éditions pour tous, 2011, Brossard, 410 pages. 24 \$. En vente dans les librairies et chez l'auteur. Ce roman d'époque raconte l'histoire de la famille du docteur Portelance qui voit son univers bouleversé par l'arrivée inopinée d'un jeune garçon. Chaque personnage y est ciselé avec une précision rarement atteinte. Au long de ces décennies, les lecteurs redécouvriront les principaux événements qui ont façonné le monde dans lequel nous vivons maintenant. Les grands bouleversements comme les guerres, les restrictions, les famines, les nouveautés cinématographiques, les livres, les chansons, les vedettes de cinéma, les modes, les auteurs à succès rejoignent le vécu des personnages et servent de contexte au déroulement de l'action. Une grande saga où le plaisir de lire se retrouve à chaque page.
Tél. : 1 877 777-8024
monique.131@videotron.ca



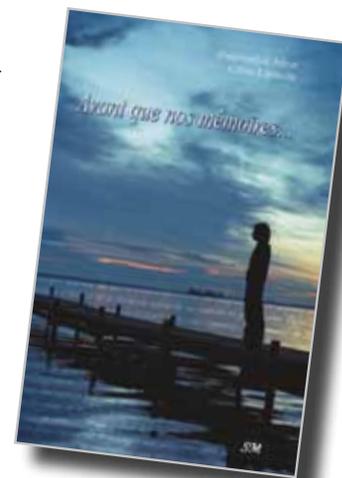
**CROISIÈRE SUR
LA VIE ACTIVE DE
SAINT PAUL**

JOBIN, Jean-Louis. Édition Jobin, 2011, Québec, 250 pages. En vente dans les librairies et chez l'auteur. Le 19 octobre 2009, Denise et moi allons passer quelques jours en France et commencer une nouvelle croisière sur la Mer Méditerranée. D'abord, nous visitons Amfreville-sous-les-Monts, en Haute-Normandie, pour voir le village natal de mon ancêtre Charles Jobin arrivé avec sa famille en Nouvelle-France en 1677.



AVANT QUE NOS MÉMOIRES...

ABDELMADJID, Adour et LAROUCHE, Céline. Les Éditions SM, 2011, 223 pages. 19,95 \$. En vente à la Coopérative de distribution du livre (1 877 777-6024). Chantale et Violette se rencontrent sur une plage de Pointe Taillon. Deux amies qui gardent chacune une certaine réserve sur leur vie. Violette se révélera davantage à travers trois cahiers légués à son amie. La vie de Chantale est souvent bousculée : perte de Gabriel, son mari, décès de son amie Violette, déménagement de Marie-Jo, son amie de longue date. Un jour, un homme envoie un courriel de Bejaia à propos de l'édition d'un livre. La rencontre de cet homme conduira Chantale vers un nouveau bonheur.
Tél. : 418 668-8277
www.cddl.qc.ca



Nous arrivons à Marseille le 23 octobre sous un chaud soleil. Le dimanche 25 octobre, nous embarquons sur le bateau ARION au port de Marseille pour aller visiter les endroits où Saint-Paul, voilà deux mille ans, a fondé des Églises chrétiennes dans différents pays autour de la Mer Méditerranée.
Tél. : 418 872-6966
jeanlouis-denise@videotron.ca

Dans le cadre de la chronique **Nos membres publient**, le magazine **Quoi de neuf** fait la promotion de livres publiés par les membres de l'AREQ. Seuls les ouvrages écrits sont retenus. Les membres doivent faire parvenir un exemplaire de leur livre aux bureaux de l'AREQ, accompagné d'une courte fiche indiquant : nom de l'auteur et coordonnées complètes, titre du livre, lieu et année de publication, éditeur, nombre de pages, prix, façon de se le procurer ainsi qu'un court résumé (75 mots) du livre. Les livres reçus sont remis à la Fondation des parlementaires québécois - Cultures à partager qui distribue des livres dans des pays défavorisés.

FCADEQ Carrefour des 50 ans et de l'Est du Québec



Créé en 1972, le *Carrefour des 50 ans* est un organisme qui regroupe plus de 33 000 membres. Sur le site, vous trouverez des informations sur l'organisme, son fonctionnement et la façon d'y adhérer, les activités et les rabais offerts aux membres ainsi que des liens vers des sites d'intérêt.

www.fcadeq.org

Vent D'ici



«Vent D'ici est un souffle continu qui se crée par la force des images». C'est ainsi que Daniel Beaugrand nous présente son blog photographique. Illustration d'un récit, de cartes postales, d'une maison hantée, d'événements historiques. Place à la création et à l'interprétation des sujets.

ventdici.blogspot.com

La peinture expliquée



M. Alexandre vous offre un cours de peinture tout à fait gratuit. Ça vous dirait de peindre des reflets dans l'eau? Des mon-

tagnes? Des natures mortes? Des canards? Chaque semaine, la Peinture expliquée vous propose une vidéo vous expliquant les techniques pour réaliser votre projet. Il y a possibilité de communiquer avec l'auteur et de lui faire vos suggestions.

cours-peinture.tv

Le musée des maîtres et artisans



Un petit coup d'œil à l'accueil, un petit clic sur le plan du site et vous avez accès aux différentes expositions.

mmaq.qc.ca/index.htm

TRUCS et ASTUCES

Des sites de conversion de fichiers en ligne qui ont leur limite mais qui peuvent être utiles.

Pour convertir un fichier Word ou PowerPoint en fichier PDF :



doc2pdf.net/fr

Pour convertir des documents, des fichiers audio, des vidéos ou des photos :



docspal.com

En VRAC

Au temps de ma mère



Site sur l'histoire du Québec au XIX^e et XX^e siècle. Que de souvenirs!

www3.sympatico.ca/lavalac/histoire

Les écoles d'autrefois



rtsq.qc.ca/multip/projets/sch3/ecoles.htm

educatout.com

Des phrases d'enfants.



educatout.com/divers/boite_outils_phrases_enfants.htm

Circulaires.com



Pour ceux qui aiment consulter les circulaires avant d'aller magasiner.

circulaires.com

Bonne navigation.

Un anniversaire est une borne kilométrique posée sur la ligne du temps. C'est un moment d'arrêt qui nous permet de considérer le présent à la lumière du chemin parcouru pour mieux imaginer et construire le futur. Voyons un peu ce que nous pouvons retirer d'un tel exercice.



Robert Jasmin
robertjasmin@videotron.ca

Il y a cinquante ans, le Québec amorçait une révolution dont la tranquillité n'a pas empêché la profondeur ni l'ampleur : ouverture sur le monde, confiance en soi, affirmation nationale, effervescence culturelle et relatif consensus autour des valeurs sociales démocrates.

Le mouvement syndical a largement contribué à l'éveil des consciences et les gens ont compris que l'État était l'outil incontournable pour développer le bien commun et le défendre contre l'appétit vorace de prédateurs égoïstes.

L'avenir semblait s'ouvrir sur une croissance harmonieuse sans fin. Bien sûr, quelques empêcheurs de célébrer en rond nous disaient qu'il fallait nous pencher sur les dangers qui menaçaient l'environnement mais ceux-ci étaient vite relégués au rang de bouffons par des politiciens à courte vue (pléonasme?) qui les traitaient de simples « oiseauxlogues ». Pour paraphraser Jean de La Fontaine, nous chantions et nous dansions.

Un présent abîmé

Mais des fourmis charpentières étaient à l'œuvre. Celles qui, dans l'ombre, grudent les poutres structurelles de l'édifice social, les forces occultes financières qui placent (sans jeu de mots)



l'argent avant les gens. À leur service, des idéologues, dont plusieurs universitaires, chargés de faire comprendre au bon peuple qu'il n'y avait pas d'autres voies que celle du profit souverain en tout et partout et à n'importe quel prix. Or, justement, nous commençons à payer le prix de cet aveuglement idéologique : des crises économiques à répétition, un tissu social miné par un comportement individualiste, des hommes et des femmes politiques qui ont laissé le champ libre aux forces de l'argent, et, non le moindre, une planète à vau-l'eau.

La réalité à laquelle nous sommes confrontés en ce présent qui est le nôtre se caractérise principalement par l'exclusion de l'avenir. Quand un politicien ou un financier nous chante que trop accorder d'importance à l'environnement nuit à l'économie, c'est la preuve qu'il se fout de l'avenir comme de sa première chemise. Quand des investisseurs sont obsédés par un rendement immédiat, ils oublient que le vrai développement demande quelquefois qu'on y mette un peu de temps. Quand on accorde une foi aveugle à l'utopique loi du marché, on perd contact avec la réalité finie du monde et donc avec la suite du monde.

Rendre le futur possible

Il y a cinquante ans, personne n'évoquait la survie de la planète, enfin pas de la planète comme telle mais

de l'humanité qui y vit. Aujourd'hui, seuls quelques négationnistes intéressés refusent d'admettre que rien ne sera plus comme avant et qu'il nous faut repenser fondamentalement la manière de se développer. Cela ne veut pas dire pour autant que le passé ne peut nous inspirer pour trouver des solutions aux nouvelles crises. Les plus de cinquante ans connaissent, pour l'avoir vécue, l'importance de la mobilisation citoyenne; ils savent comment le recours à la réglementation et donc à un État fort et intervenant peut favoriser le développement du bien commun; ils peuvent conclure après avoir goûté aux fruits amers de la concurrence sauvage, que la coopération est préférable à la compétition.

À l'exception des jeunes lecteurs de notre magazine, on peut aisément affirmer que nous ne verrons pas le monde tel qu'il sera dans cinquante ans. Mais l'état de ce monde à venir est déjà en chantier et nous en faisons partie. Ce monde que nous quitterons sera celui dans lequel auront à vivre ceux que nous laisserons derrière nous. Il dépend donc de nous, en partie, de décider si, dans cinquante ans, les gens d'alors se tourneront vers le passé pour parler de la construction de leur époque ou de sa destruction. Dans un cas comme dans l'autre, nous en serons en partie responsables. « Il est trop tard » est une phrase qui n'a de sens qu'après notre mort. Avant, il y a la vie, toute la vie.

Photo : DepositPhotos.com

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :
AREQ (CSQ)
320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7
Numéro de convention de la Poste-publications : 40007982



La CSQ vous donne accès à des privilèges de groupe depuis 25 ans!



POUR VOTRE ASSURANCE AUTO,
PROFITEZ DE TARIFS PRÉFÉRENTIELS ET D'UNE VALEUR SÛRE À TOUS POINTS DE VUE

Avant de renouveler votre assurance auto, informez-vous des avantages auxquels vous avez droit grâce au partenariat entre **Les protections RésAut CSQ** et La Personnelle. Par exemple :

- les **écorabais** allant jusqu'à 20 % sur les voitures électriques, hybrides ou à faible consommation ;
- une **économie supplémentaire** de 15 % si vous assurez deux véhicules ou plus ;
- la garantie **Valeur à neuf 5 ans** ou l'**option Valeur plus^{MC}** pour protéger votre voiture neuve ou d'occasion contre la dépréciation ;
- l'**option 0\$ de franchise** pour ne payer aucune franchise en cas de vol ou d'accident ;
- le **Pardon d'accident^{MC}** pour éviter une hausse de prime à la suite d'un premier accident responsable.



Demandez une soumission
et découvrez combien vous pourriez économiser.

1 888 GROUPES
(1 888 476 - 8737)

csq.lapersonnelle.com



Assureur choisi par la CSQ
depuis **25 ans!**



Certaines conditions s'appliquent. ^{MC} Marque de commerce d'une compagnie affiliée à La Personnelle, assurances générales inc.
^{MC} Marque de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances.