



## BULLETIN SECTORIEL D'INFORMATION

Volume 40, numéro 1, Novembre 2023

Région 08 - Secteur C

Témiscamingue

*Joyeux Noël et Bonne Année 2024 !*



# Votre conseil sectoriel 2023-2024



De gauche à droite : Hélène Riendeau (Secrétaire) , Bernardin Létourneau (1<sup>er</sup> Conseiller), Cécile Martin (Présidente), Pauline Dupont (Trésorière), Nicole Routhier (1<sup>er</sup> Vice-présidente), Estelle Caza (2<sup>e</sup> Vice-présidente)

Avis : le poste de 2<sup>e</sup> conseillère ou conseiller est à combler, venez vous joindre à une équipe dynamique. Nous vous accueillerons avec plaisir.

## Sommaire du bulletin

Mot de la présidente sectorielle .....	3
Mot du président régional.....	4
Fêtes spéciales de l'AREQ	
Témiscamienne .....	5
Beneva—Assurances .....	6
Petit message à nos membres masculins..	6
Nécrologie .....	7
Chronique du livre .....	8
Invitation à bouger selon nos goûts .....	9
Programme toujours en action .....	10-11
Alimentation des personnes âgées .....	11
Appel aux artistes.....	12
Rappel de choix d'envoi .....	12

## RESPONSABLE DE DOSSIERS

Merci à nos responsables de dossiers qui informent nos membres en préparant des activités intéressantes et rassembleuses.

Action sociopolitique	Bernadin Létourneau
Assurances	Pauline Dupont
Comité des femmes	Estelle Caza
Comité des hommes	Bernadin Létourneau
Environnement	À combler
Retraite	Bernadin Létourneau
Fondation Laure-Gaudeault	Irène Caza
Comité social	Pierrette Denis, Hélène Sarrazin Éva Daoust et Gisèle Cormier
Sympathies	Suzelle Marleau
Nécrologie	Suzelle Marleau
Chronique du livre	Suzelle Marleau
Distribution du bulletin	Pierrette Denis

## Mot de la présidente sectorielle

Bonjour à vous toutes et tous,

En ce début d'une nouvelle année d'activités, de rencontres et de défis, il me fait plaisir de vous retrouver pour travailler à améliorer la vie de nos membres. Vous pouvez compter sur votre conseil sectoriel et, en retour, nous comptons, comme toujours, sur vous afin de participer à nos projets, nos réunions... sans vous, c'est comme si on manquait d'oxygène... vous êtes notre source du bon vouloir.



Cette année nous débutons notre plan triennal afin de réaliser nos objectifs.

Le bien-être de nos membres, la santé et les soins sont une priorité dans nos batailles au quotidien. Je suis fière de mon conseil sectoriel et des comités... ces personnes sont efficaces et dévouées... celles-ci se donnent beaucoup... Merci !

De plus, je vous répète à quel point vous, qui faites partie de notre association, êtes importants-es pour la survie de notre secteur par votre participation et pour la relève.

Enfin, je tiens à m'adresser aux nouveaux membres des dernières années, que nous aimerions vous connaître et je vous invite personnellement à venir voir ce que fait votre association, ce qu'est l'AREQ, et venir assister soit à une rencontre ou une activité. Je compte sur vous... venez !

Enfin n'oubliez pas d'assister aux déjeuners ou aux dîners dans chacun de vos secteurs... Ce sont des moments très plaisants. Soyez aux rendez-vous !

Avant de terminer, je tiens à remercier Andrée Rivest et son équipe pour l'excellent travail qu'elles ont fait dans la mise en page et la révision de nos bulletins sectoriels depuis plusieurs années. Merci infiniment et bravo!



Au plaisir de vous rencontrer,  
**Cécile Martin, présidente**

## Mot du président régional

Bonjour à toutes et à tous, je débute ce nouveau triennat avec la fierté et la conviction que votre implication si minime soit-elle, peut faire une différence dans la vivacité et le dynamisme de votre secteur et de notre région. Je vous invite donc à ne pas hésiter à vous impliquer dans votre secteur et au sein de certains comités ou dossiers, sectoriels et/ou régionaux.



Le conseil régional a débuté ses activités par un lac à l'épaule à la Bannik. Je remercie Madame Ghislaine Cossette pour son implication auprès de l'AREQ, elle a dû démissionner de la présidence du secteur B, Rouyn-Noranda pour des raisons personnelles. L'intérim est assuré par Madame Sylvie LeBel.

Le conseil régional étant composé de nouvelles personnes présidentes, les dossiers sectoriels, régionaux et nationaux sont tous importants. Une attention particulière sera portée à la compréhension des dossiers, ainsi qu'à une compréhension commune des rôles et mandats inhérents à leurs fonctions.

Nous voulons aborder le dossier de la relève de façon positive et créative. Le guide à l'intention des secteurs, et le guide à l'intention des bénévoles, sont des outils facilitants le développement de ce dossier.

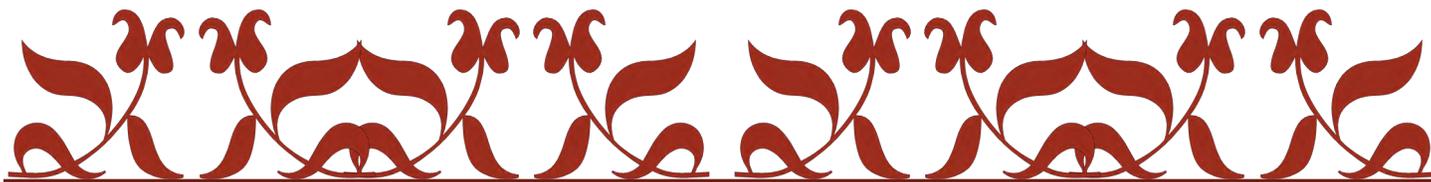
Il me fera toujours plaisir de recueillir vos commentaires, de répondre à vos questionnements, ainsi que de vous accompagner dans certains dossiers et sur invitation, de participer à certaines de vos activités.

Je vous souhaite une excellente année aréquiennne.

**Denis Sénéchal**

**Président région 08A Abitibi-Témiscamingue**





## FÊTE SPÉCIALE DE L'AREQ TÉMISCAMIENNE

C'est avec plaisir que je vous fais un court résumé, de notre belle fête du 11 octobre 2023.

L'invitation se voulait d'abord :

- ◆ Une 1<sup>ère</sup> rencontre pour socialiser et bien débiter notre nouvelle année 2023-2024, autour d'un bon repas.
- ◆ Également, rendre un **Hommage Spécial** à nos membres qui ont eu 80 ans, au cours de l'année.
- ◆ Aussi, permettre à notre nouvelle présidente, Cécile Martin, de vous présenter ses nouvelles idées, ses objectifs pour rendre notre secteur plus actif.

Ce fut une très belle rencontre. Chacune et chacun a eu la chance d'échanger et socialiser avec d'ancien(ne)s collègues et ami(e).

Hommage à nos fêtés de 80 ans :

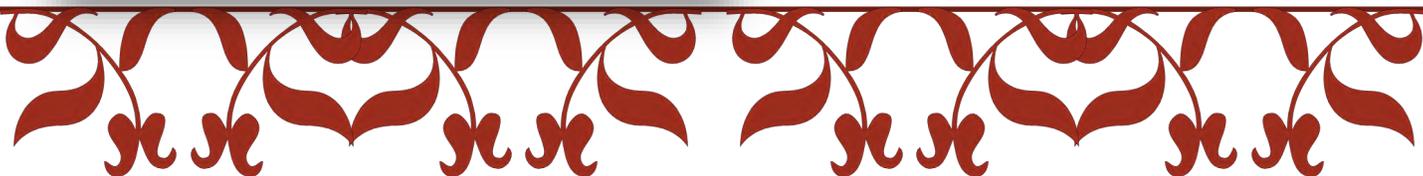
- ◆ Notre présidente Cécile nous les a présentés et ils étaient au nombre de 4.
- ◆ Chaque fêté a pu brièvement nous partager son cheminement professionnel, ses souvenirs et quelques anecdotes. Ouf! Nos collègues en ont vu des petits, des grands, des niveaux, des écoles...
- ◆ Malgré tout, c'était le bon temps.
- ◆ On leur a remis un bouquet de corsage et un verre à vin avec le nom de l'AREQ.
- ◆ Le tout s'est terminé avec un superbe gâteau de fête qu'ils ont dû partager avec chacun d'entre nous.

On peut donc dire " Mission accomplie " car tout le monde est reparti avec le Sourire et était heureuse et heureux d'avoir eu la chance de se rencontrer.

Au plaisir de vous rencontrer lors de notre prochaine rencontre.



Nicole Routhier pour le conseil sectoriel



## **BENEVA - ASSURANCES**

Beneva a créé un Guide d'utilisation de réclamation en ligne pour aider les personnes assurées à naviguer dans leur nouvelle plateforme.

Ce guide est disponible en cliquant : [beneva.ca/fr/assurance collective/aide/reclamation](https://beneva.ca/fr/assurance_collective/aide/reclamation)  
Vous allez trouver des réponses à vos questions.

Vous pouvez aussi rejoindre Beneva au 1 888 833-6962.

Bonne nouvelle! Le temps d'attente au téléphone a beaucoup diminué.

Dans le Quoi de Neuf de janvier 2024, vous recevrez votre petit dépliant En un coup d'oeil.

Je suis toujours disponible pour répondre à vos questions.

Votre responsable en assurances

**beneva**

Pauline Dupont

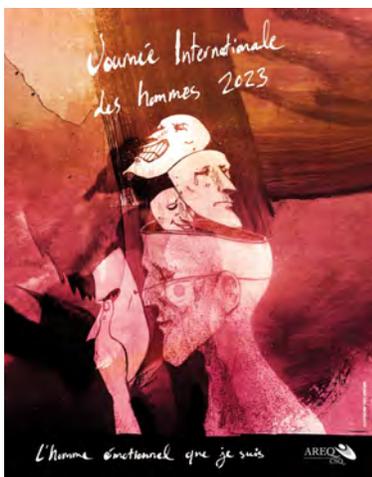
1-819-627-6482

pauline.dupont@hotmail.com

## **PETIT MESSAGE À NOS MEMBRES MASCULINS**

Le 19 novembre dernier était la *journée internationale des hommes, sous le thème* ( L'homme émotionnel que je suis.. ).

C'est sous ce thème que nous vous invitons à vous joindre aux activités de votre association. Vous pouvez écouter, participer, échanger, proposer des activités et même en organiser selon des sujets qui vous intéressent et tout cela en toute convivialité. Merci !



Cécile Martin pour le conseil sectoriel



# NÉCROLOGIE

---

« Un jour, il sera temps pour nous de voyager seul(e). Nous ne serons séparés que pour quelques temps. »

Nous sympathisons avec :

Bernadin Létourneau pour le décès de sa conjointe Chantal Falardeau.

Pierrette Lévesque pour le décès de sa belle-sœur Thérèse Beaulé.

Raymond Bastien pour le décès de sa sœur Laurianne Bastien.

Jacqueline Larivière pour le décès de sa belle-mère Marie-Jeanne Héroux Cardinal.

Bryan Jones pour le décès de sa belle-sœur Joan Rex Jones.

Béatrice Rocheleau Gilbert pour le décès de sa belle-sœur Cécile Gilbert.

Claudette Gingras pour le décès de son beau-frère Jean-Luc Gingras.

Émilienne Gaudet pour le décès de sa sœur Gertrude Gaudet.

Michelle Bellemarre pour le décès de sa sœur Estelle Bellemarre Sirard.

Estelle et Irène Caza pour le décès de leur frère Ronald Caza.

Florianne et Céline Vachon pour le décès de leur mère Jeanne d'Arc Lafontaine Vachon.

Nous avons perdu deux de nos membres :



Laurianne Bastien



Léon Légaré



En toute sympathie pour la perte d'un être cher.

Suzelle Marleau, responsable

# LA CHRONIQUE DU LIVRE

« L'amitié c'est comme un livre. Il y a des amis juste pour une page, d'autres pour un chapitre entier et puis, il y a les vrais, qui sont présents tout au long de l'histoire. »

SUGGESTIONS :



● Perron, Marie-Chantal. Les douze mois de Marie.

● Bertrand, Janette. Un viol ordinaire.

● McInnis, Marie-Paule. La survivante.

● Duff, Micheline. Plume et pinceaux.

● Lemieux, Julie. L'année sans été.

Tome 1. Les fiançailles au berceau.

Tome 2. La hauteur des terres.

Tome 3. L'hivernant du Gouffre.

Tome 4. La chouette rayée.

● Lapointe, Jean-Marie. Notre dernier voyage. (Avant le décès de son père, Jean Lapointe)



Écoutez dans le silence

Le murmure assourdissant

De la voix de notre enfance

Que plus jamais nul n'entend.

Source : Yves Duteil

Suzelle Marleau, responsable



## INVITATION À BOUGER SELON NOS GOÛTS

---

Nous désirons faire appel à vous toutes et tous, afin que vous viviez des activités qui vous plaisent, qui vous incitent à bouger, à sortir de votre isolement sans que cela soit toujours en réunion formelle.

Alors, nous avons besoin de vous, chers-chères membres. Donc, selon vos aptitudes, vos goûts et vos intérêts, venez faire vivre des projets aux gens de notre association. Vous pouvez les planifier, les organiser tout en comptant sur votre conseil sectoriel pour vous aider... que cela soit un projet sportif, culturel, de détente ou autre, cela nous fera un plaisir de collaborer à réaliser vos projets.

( Ex. ) jeux de société, bowling, ski, marche, danse, bicyclette, tricot, échanges, de plantes, de recettes, de la peinture... vous pouvez aussi suggérer des sujets qui vous inspirent.

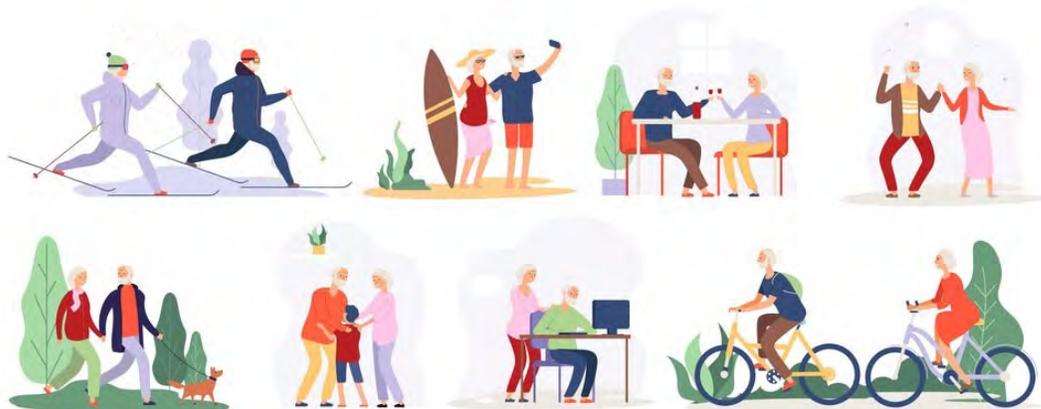
Aidez-nous à combattre l'isolement, il faut agir pour et avec nos membres.

N'oubliez pas que c'est seulement qu'occasionnellement, donc, aucune obligation... c'est pour le plaisir de se rencontrer et de bavarder.

**OSONS... PARTICIPONS... POUR LE PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE ET DE RIRE!**

Nous attendons vos projets et vos souhaits de rencontre.

- Cécile Martin : [ccylmartin@hotmail.com](mailto:ccylmartin@hotmail.com)
- Hélène Riendeau : [secretaire.areq@outlook.com](mailto:secretaire.areq@outlook.com) ou 819-627-9682



Cécile Martin pour le conseil sectoriel

# PROGRAMME TOUJOURS EN ACTION 15 NOVEMBRE 2023

## AREQ-TÉMISCAMINGUE

Nous avons eu le 15 novembre deux conférences avec 3 conférenciers super dynamiques et intéressants. Les sujets les ressources d'aide au CISSSAT et l'alimentation des personnes âgées.

Les sujets :

Simon Vekeman, organisateur communautaire au CISSSAT à Ville-Marie et Marie-Andrée Huard, responsable de soutien à domicile nous ont parlé des ressources disponibles en milieu hospitalier et à domicile.

Le principe de base est de donner une bonne condition de vie à toute personne âgée. Pour avoir accès à un meilleur milieu de vie, on peut avoir besoin d'un travailleur social, d'une infirmière, d'auxiliaires à domicile, ...Il est primordial que le maintien des gens à domicile soit priorisé, mais en gardant la bonne qualité de vie.

1- Alors lorsqu'un incident, une maladie, .... arrive que doit-on faire? Demander de l'aide. Bien sûr on peut demander à la parenté, à nos amis, à des proches mais si cela ne suffit pas il faut

**APPELER 819-629-2420 poste 4222**

Vous expliquez vos besoins et on vous réfère aux ressources et services appropriés dont vous avez besoin. Ce peut être aux besoins psychologiques, le transport adapté, la table de concertation, la ligne abus âgés, la société Alzheimer, etc... il y en a plusieurs autres mais on ne peut pas tous les nommer.

2- Vous voulez connaître toutes les ressources disponibles et vous êtes habile, allez sur le site suivant [pivo-t.ca/](http://pivo-t.ca/).

Si vous êtes à l'aise avec Internet, ce site est toujours d'actualité pour trouver tous les services d'aide et de santé offerts par le réseau public et communautaire.

On connaît tous le 811 mais savez-vous qu'il y a 3 options :

811 option 1 le plus connu info santé pour les rendez-vous

811 option 2 en psycho sociale, la santé mentale et psychosociale

811 option 3 si vous n'avez pas de médecin de famille, vous avez besoin d'un service de santé, un rendez-vous médical.



(suite)

3- Si vous êtes insatisfait à l'égard des services reçus voici le numéro où appeler 819 797-2433 (CAAP centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes).

OU

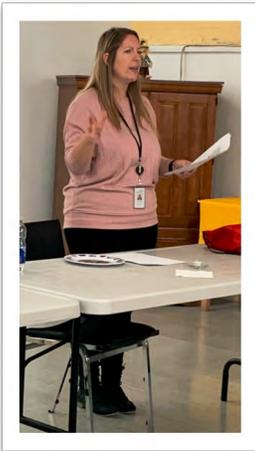
Au bureau de la commissaire aux plaintes et à la qualité des services 1-855-629-2855 ou 1 888 764 5531

OU

Le comité des usagers du Témiscamingue est un groupe de bénévoles pour assurer le respect des usagers 819 622 2773 poste 4499.

## ALIMENTATION DES PERSONNES ÂÎNÉES

La 2e conférence portait sur notre alimentation par Valène Aylwin, nutritionniste en santé publique. En vieillissant, on aime bien contrôler la maladie, continuer notre qualité de vie et conserver notre autonomie. Par contre, on a de la douleur à un ou 2 ou plusieurs endroits du corps, on est plus fatigué. On ne dépense pas autant d'énergie que lorsqu'on était jeune. On bouge moins. Ce sont nos muscles qui gobent notre énergie. Donc en ayant moins de muscles, on brûle moins d'énergie et cette énergie en trop se transforme, malheureusement pour nous, en graisse. D'où l'importance de surveiller notre alimentation et être actif.



### QUE CHANGER :

- Les protéines venant surtout de la viande doivent être diminuées et remplacées par des légumineuses, des noix, humus et tofu.
- Il faut prendre 2 à 3 portions de produits laitiers par jour : lait, fromage, yogourt.
- Prendre environ 30gr par jour de fibres : pain brun, riz brun fèves. Par exemple, une tranche de pain brun vaut 6gr.
- Prendre de petites collations nutritives en préparant à l'avance des plats de fruits, de légumes coupés.

***Attention ne pas prendre le tout dans un seul repas, l'organisme en rejeterait en grande quantité***

Prendre beaucoup de liquide comme eau, lait, soupe. Avoir une bouteille d'eau avec soi partout, ça aide.

Prendre des suppléments de vitamines (D, calcium,...) 400 ui (inscrit sur le contenant) par jour est recommandé.

Alors, il faut adapter notre alimentation. Donc ,manger moins à chaque repas ,mais manger plus souvent et intelligemment.

Bernadin Létourneau  
pour le conseil sectoriel

## APPEL AUX ARTISTES

Nous désirons renouveler la page couverture de notre bulletin sectoriel. Vous avez le goût ? Vous avez des idées ? À vos pinceaux !

À vous de créer cette nouvelle page qui aura toujours comme base notre association et nos membres.

**DATE LIMITE : 1<sup>ER</sup> AVRIL 2024**

La page couverture gagnante, qui sera retenue, sera annoncée à notre prochaine assemblée générale, en mai 2024.

Merci de partager et de participer le plus possible !

Faites parvenir vos œuvres à : [ccylmartin@hotmail.com](mailto:ccylmartin@hotmail.com)



**Rappel ... Rappel... Rappel : pour ceux et celles qui n'ont pas encore donné leur choix, pour bien recevoir leur bulletin sectoriel :**

Par la poste \_\_\_\_\_

Par internet \_\_\_\_\_

**SVP, informez : Hélène Riendeau : [secretaire.areq@outlook.com](mailto:secretaire.areq@outlook.com) ou 819-627-9682.**

**Cécile Martin pour le conseil sectoriel**

Date de tombée du prochain bulletin

10 mai 2024