



La Petite Feuille



Bulletin de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, secteur Vieux-Longueuil. Volume 36 numéro 1

janvier 2018

Hommage de l'Assemblée nationale



Pierre-Paul Côté honoré



Hommage de l'AREQ Vieux-Longueuil



Hommage Aîné Montérégie



Comité Entraide secteur public et parapublic



Congrès de l'AREQ



AREQ nationale



AREQ Montérégie

Bonne année



Les Retrouvailles



CLIN D'OEIL DE LA PRÉSIDENTE

Partout autour de nous, on entend que la population du Québec est vieillissante et que d'ici 2031, les personnes âgées représenteront 25,2% de la population. On entrevoit que la demande en santé, en urbanisme, en sécurité entre autres services, augmentera. La précarité financière est plus marquée aussi chez certaines personnes âgées. Des dossiers chauds allument des signaux d'alarme dans la société: vivre et vieillir ensemble, les soins à domicile, les soins en fin de vie, l'aide médicale à mourir et, plus près de nous dans le temps, le pouvoir d'achat qui aide à mieux vivre.

C'est là toutes les interrogations auxquelles nous sommes aussi confrontés à l'AREQ. Suite à une consultation majeure lors du Congrès de mai dernier, l'association s'est dotée pour 2017-2020 d'un plan d'action ambitieux qui veut apporter des questionnements et des solutions dans certains domaines. L'AREQ entend faire entendre la voix de ses 58 000 membres dans les débats sociétaux. En commissions parlementaires, aux tables de travail, dans les médias.

ET NOUS DANS TOUT CELA ?

On se connaît: on a été de bien des combats, qui ont donné dans certains domaines des résultats probants: éducation, garderies, congés de maternité...

En y réfléchissant un peu, j'en suis venue à la conclusion que, devant tous ces problèmes déjà à l'horizon, nous ne pouvons être mieux servis que par nous-mêmes. On ne peut pas attendre que les autres nous choisissent un revenu, un milieu de vie salubre, des conditions de fin de vie, une place retirée pour déranger le moins possible.



Nous avons d'ancré dans notre ADN ce besoin de nous informer, de prendre la parole, mais aussi d'agir, de réclamer.

Certains se sont déjà décidés à joindre les bénévoles du secteur, pour contribuer à améliorer l'état des choses. Fidèles au plan d'action, ils vous présentent des activités qui vous tiennent en forme, vous informent, vous réjouissent parfois. Nous sommes un secteur actif, soucieux d'engagement et de solidarité.

Votre participation sera le gage que nous ne faisons pas fausse route. L'appel est lancé : nous comptons sur vous!

Andrée Beaumier

“ Nous avons deux options. Le pessimisme qui consiste à baisser les bras et, ce faisant, à ce que le pire arrive. Ou l'optimisme qui consiste à saisir les occasions qui se présentent et, ce faisant, à contribuer à la possibilité d'un monde meilleur. La question ne se pose même pas. ”

Noam Chomsky, 88 ans

EN RÉSUMÉ, DU NATIONAL...

LISE LAPOINTE, nouvelle présidente de l'AREQ, entend bien profiter de cette année pré-électorale pour remplir le mandat qui lui a été confié par le congrès, soit que « l'AREQ intensifie dans ses écrits et dans ses interventions publiques son action pour revaloriser le rôle et l'influence aux plans social et économique des personnes retraitées », déplorant du même coup les nombreuses coupures et rappelant que dans les soins à domicile, les heures de services ont diminué.

PARADIS FISCAUX

Québec a fait un premier pas en donnant suite au rapport de la Commission des finances publiques mais le gouvernement fédéral devra agir plus sérieusement pour s'assurer que chacun paie sa juste part. Malgré quelques avancées, certains déplorent que plusieurs recommandations de la Commission des finances publiques aient été complètement écartées ou largement édulcorées, notamment celles, qui apparaissent porteuses, concernant une réduction des investissements de la Caisse de dépôt et placement du Québec dans les entreprises ayant recours aux paradis fiscaux et que ne soient pas remises



en question certaines conventions fiscales conclues avec des paradis fiscaux notoires.

RRQ

L'AREQ s'est dite soulagée de savoir que les retraités du Québec ne recevront pas moins que ceux du reste du Canada. En effet, suite à la loi 149, la bonification de la rente à la hauteur de celle prévue dans le reste du Canada avec le Régime de pensions du Canada (RPC) se rapproche de l'objectif, soit de contribuer à une retraite décente pour tous.

SOMMAIRE

Clin d'oeil de la présidente sectorielle	3
Du national	4
Mot de la présidente régionale	5
Assemblée générale de l'AREQ Montérégie	6
Activités passées	7 à 12
Informations à conserver	13
Calendrier de février à juin 2018.....	14 et 15
Assemblée générale de l'AREQ sectorielle	16
Activités à venir	17 à 22
Fondation Laure-Gaudreault.....	23
Comité des hommes	24
Comité environnement et développement durable	24
Comité retraite	25
Visite du site web du secteur	25
Loi concernant les soins de fin de vie	26

FILM L'EMPREINTE

(rappel)

Si vous avez la chance de recevoir cette Petite Feuille avant le 24 janvier, on vous rappelle que le film L'Empreinte sera présenté gratuitement au Syndicat de Champlain ce mercredi 24 janvier, à 13 h 30. Ce film documentaire apporte des témoignages d'anthropologues, sociologues et historiens sur nos origines.

Réalisateurs : Carole Poliquin et Yvan Dubuc
Productions : ISCA, équipe spécialisée dans le documentaire social
Musique originale de Jorane
Avec la participation de Roy Dupuis
Pour plus d'information, contactez Roger Lapierre au 450 678-1051.

Mot de la présidente régionale

Qu'est-ce qui se passe...?

L'hiver est arrivé et la nature entre en léthargie, mais pas les membres de l'AREQ. Plusieurs activités ont eu lieu depuis le début de l'automne autant aux niveaux national, régional que sectoriel et d'autres rencontres s'organisent pour les mois à venir. Le plan d'action du prochain triennat a été adopté au CN de l'automne et c'est au tour des régions et des secteurs à se l'approprier. Déjà il faut penser à la prochaine assemblée générale régionale et aux assemblées sectorielles.

Dossiers d'actualité

Régulièrement, dans les médias, on entend parler de sujets concernant les aînés. L'AREQ se tient aux aguets et suit de près les actualités dans ce domaine.

Notre présidente, Lise Lapointe, a d'ailleurs rédigé une lettre ouverte très pertinente concernant le 2^e bain par semaine offert aux personnes âgées dans les CHSLD : «Quand avoir droit à deux bains par semaine devient un idéal social ...» Vous pouvez en prendre connaissance sur le site de l'AREQ dans Publications/Le Focus, octobre 2017(page 4).

L'AREQ constate que les personnes âgées écopent encore dans les soins à domicile. Dans son dernier rapport, la protectrice du citoyen a dénoncé la réduction des services donnés à domicile. Le gouvernement dit vouloir favoriser le maintien à domicile des personnes âgées mais le nombre de personnes ayant reçu des soins à domicile a diminué de 1 % et la moyenne des services rendus a chuté de 7 %. 15 à 18 % des gens de plus de 65 ans auraient besoin de soutien à domicile alors que seulement 8 % y ont droit dans les faits. De plus, la protectrice du citoyen demande au ministre Barrette d'intervenir pour augmenter le nombre de places en CHSLD destinées aux personnes âgées en lourde perte d'autonomie. Il faudra voir si le gouvernement parviendra à corriger les faits constatés par la protectrice du citoyen.

Le ministre de la Santé et des Services sociaux a l'intention d'entreprendre des travaux en vue d'élargir la Loi sur les soins de fin de vie et l'aide médicale à mourir. Il sera question de l'accès à l'aide médicale à

mourir pour les personnes inaptes à consentir. L'AREQ devra se pencher sur ce nouvel enjeu. La position de l'AREQ pourrait être soutenue par la réalisation d'un sondage et la mise sur pied d'un groupe de travail.



Un autre sujet d'actualité : le règlement concernant l'utilisation des caméras de surveillance dans les CHSLD. Pour assurer le respect et la dignité des personnes âgées, l'AREQ va suivre de près l'évolution de ce dossier et pourra émettre des commentaires.

Dossier retraite

Le dossier retraite et indexation est toujours sur la table. La Tribune des retraités, formée de différentes associations de retraités incluant l'AREQ, a rencontré les représentants du Conseil du Trésor pour discuter des enjeux liés aux retraités. D'autres réunions sont prévues au cours de l'année en espérant faire évoluer la situation.

Nos porte-paroles ont échangé avec les représentants de la CSQ de la perte du pouvoir d'achat. Il s'agit pour nous de sensibiliser les actifs afin de faire avancer le dossier lors des prochaines négociations. L'AREQ va d'ailleurs publier, pour les retraités et les travailleurs, un feuillet d'informations à ce sujet.



Politique vieillir et vivre ensemble

Le gouvernement prévoit adopter une nouvelle politique, **Vieillir et Vivre ensemble**, au printemps 2018. L'AREQ et d'autres associations de défense des aînés avaient demandé la tenue d'États généraux sur les conditions de vie des aînés québécois. Le mode de consultation retenu s'est avéré différent et le 6 octobre dernier, l'AREQ déposait un mémoire contenant 21 recommandations réfléchies par et pour les aînés. Espérons que le prochain plan d'action gouvernemental

traduira une vision réaliste, positive et respectueuse des aînés.

Le vieillissement de la population est une réalité sociétale. Face à cette situation, l'AREQ demeure vigilante pour combattre l'âgisme et pour défendre les intérêts et les droits des membres et des personnes aînées.

Manon Besner, présidente régionale

CONVOCAATION À L'ASSEMBLÉE RÉGIONALE

La présidente régionale Manon Besner nous convoque à l'assemblée générale annuelle de la région de la Montérégie.

À l'ordre du jour, la présentation des rapports (présidence-finances-comités)

L'assemblée a le pouvoir et le devoir d'accepter les recommandations du conseil régional, touchant le plan

d'action, les nominations, le budget et les différentes activités proposées.

Des informations supplémentaires vous seront communiquées ultérieurement dans le OYEZ! OYEZ!, sur le site internet et le réseau des courriels, quant au coût et au nombre de billets, à leur achat et au transport.

Le conseil souhaite une bonne participation à cet évènement, le meilleur endroit pour s'informer de ce qui se passe ailleurs dans la région.

**Cette année la rencontre se déroule à
Granby à l'hôtel Castel
Mardi le 22 mai 2018 -
L'accueil se fera à 8 h30**



PHOTOS POUR LA PETITE FEUILLE

Les membres apprécient le premier coup d'œil de leur *Petite Feuille*. Vous pouvez aider à ce que la page frontispice soit accueillante et agréable à l'œil.

Que vous soyez **artistes** ou **photographes**, vous pourriez nous faire parvenir des photos en haute définition de certaines de vos œuvres qui pourraient paraître en première page.

Ces photos seraient données au secteur pour une publication possible et le nom de la personne y paraîtrait. Les membres intéressés par cette collaboration sont priés d'envoyer leurs photos à l'adresse suivante :

areq.vieuxlongueuil@outlook.com



RETROUVAILLES 2017

Première rencontre avec les membres de l'AREQ.

Partie de la Rive Nord où j'enseignais dans différents programmes de la formation professionnelle, dans une commission scolaire anglophone couvrant les territoires de Laval-Laurentides-Lanaudière, j'ai décidé de vivre ma retraite sur la Rive Sud.

Alors, me voilà, sur le chemin du parc Michel-Chartrand par une belle journée ensoleillée afin de participer à la rencontre de l'AREQ. Quelle ne fut pas

ma surprise d'être aussi bien reçue par tous les membres. De plus, on m'a informée de toutes les activités et de tous les comités auxquels je pouvais me joindre. Je n'ai donc pas hésité et je me suis inscrite au comité de l'environnement et à la chorale les Myosotis.

Merci à toutes et à tous pour un si bel accueil.

Élizabeth Duchesne

ACCUEIL DES NOUVEAUX

Le secteur Vieux-Longueuil a continué la tradition d'accueillir les nouveaux membres qui se joignent à nous. Lors du dîner du 8 novembre dernier, nous avons donc souhaité la bienvenue aux personnes nouvellement retraitées ainsi que celles qui ont demandé un transfert de secteur. Dans une atmosphère joyeuse, les échanges sont allés bon train. Des informations leur ont été fournies concernant les différents comités et les activités offertes durant l'année.

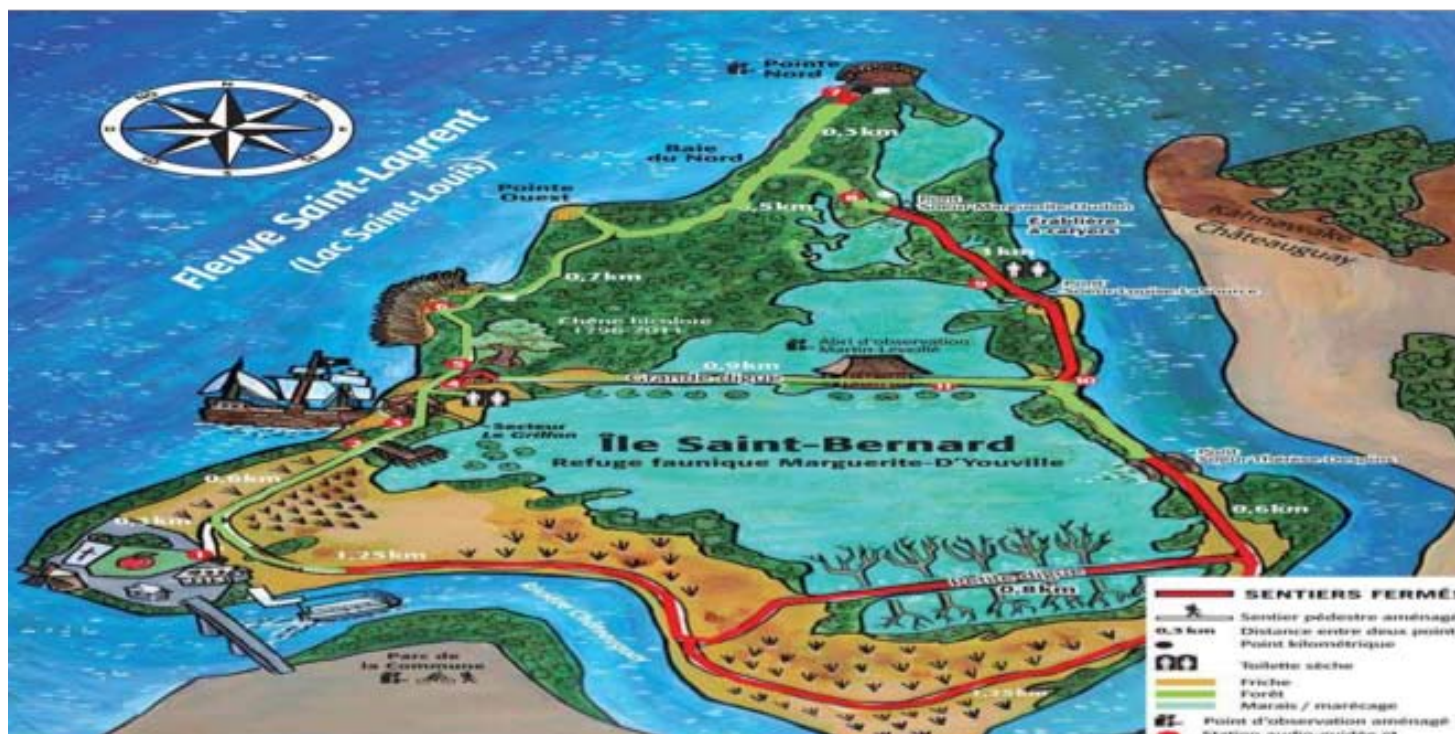
C'est donc avec un grand plaisir que nous vous accueillons et que nous vous souhaitons un bon séjour très actif parmi nous.

Georges-Michel Allard
Diane Bédard-Marquis
René Beyries
Andrée Boisvert
Linda Clairoux
Huguette Dansereau
René Demers
Céline Desrosiers
Nicole Duplessis
Nicole Gagné
Daniel Grenier
Fernand Hébert
Marie-Paule Lavallière
Jeannine Messier
Louise Prévost
Jeannine Séguin
Louis Tremblay
Mireille Trudeau
Patricia Wagner

Carole Beaudry
Lucie Bélanger
Marie Blanchard
Audette Brodeur
Jeannine Crevier
Monique de Courval
Françoise Descôteaux
Louise Dufresne
Marcel Fontaine
Danielle Gosselin
Denis Grenon
Nicole Hébert-Raymond
Denise Leblanc
Hélène Prévost
Diane Roy
Cynthia Sinagra
Michel Tremblay
Diane Turgeon



L'AREQ MONTÉRÉGIE VISITE L'ÎLE SAINT-BERNARD



Le mercredi 20 septembre, deux membres de l'AREQ VIEUX-LONGUEUIL se dirigent vers la région de Châteauguay pour une visite de l'île Saint-Bernard organisée par le comité de l'environnement de la Montérégie.

Ce site a été occupé il y a très longtemps par les Amérindiens. C'est le Sieur Charles LeMoyne de Longueuil qui développa plus tard ce territoire naturel et exceptionnel. Par la suite, Marguerite d'Youville, fondatrice des Sœurs grises de Montréal, en fit l'acquisition de la seigneurie de Châteauguay.

En 2011, la Ville de Châteauguay a procédé à l'achat du « domaine » des Sœurs grises comprenant près d'une dizaine de bâtiments, dont le [Manoir d'Youville](#), un hôtel de 120 chambres, un imposant manoir en pierre, une grange, un ancien moulin et même un cimetière. Héritage Saint-Bernard, déjà gestionnaire de plus de 90 % de l'île pour des fins de conservation, a été mandaté pour assurer la gestion de l'ensemble des nouveaux actifs de la Ville.

Les nombreux retraités ont été reçus par les charmantes guides/animatrices Sarah et Véronique. Les visiteurs ont parcouru les sentiers réaménagés depuis les inondations du printemps, car ceux construits en bois ont disparu emportés par l'eau, mais les membres

du personnel travaillant sur l'Île ont retrouvé leurs manches et ont permis de réparer les dégâts et de permettre de continuer les visites si intéressantes.

Après le dîner à la cafétéria, les nombreux membres des comités de l'environnement en ont profité pour tenir leur assemblée sous l'égide du responsable régional Richard Gouin dans le but de préparer les activités qui se dérouleront durant l'année.

Les animatrices ont réussi à fortement intéresser les participants en les informant sur nos nombreux papillons. Elles nous ont fait goûter différentes fleurs qui parsèment toute l'île.

La marche de ce territoire bien entretenu nous permet de voir les différents abris entretenus pour les oiseaux.

Grâce à la culture biologique, le personnel s'est assuré que le verger donne de beaux fruits.

Ce territoire qui met en évidence l'environnement est facile d'accès avec des sentiers très bien entretenus.

Yvan Parent

LE BAPTÊME D'ARBY LE FEUILLU

Chaque année, l'AREQ Vieux-Longueuil procède à la plantation d'un arbre pour compenser les gaz à effet de serre rejetés par ses membres lors de leurs déplacements.

Ainsi, une cérémonie toute spéciale a eu lieu à l'école Georges-Étienne-Cartier à Longueuil, le 10 octobre 2017 en présence du groupe d'élèves de 1^{re} et 2^e année de l'enseignante madame Valérie Pepin.

Assistaient à cette cérémonie de la plantation de l'arbre, les professeurs retraités du comité de l'environnement en présence de madame la présidente Andrée Beaumier et de quelques membres de l'AREQ intéressés par le projet.

Chaque élève s'est présenté à l'extérieur avec son nom inscrit sur un bout de papier que les filles et les gars ont déposé dans le trou avant de recouvrir de terre les racines de l'arbre. Avant, les élèves, stimulés par

madame Valérie, ont chanté la chanson de l'auteur Zachary Richard : *L'arbre est dans ses feuilles*.

Les élèves ont reçu le mandat de protéger ce nouveau venu durant toute la période de leurs études à leur école primaire.



Ce qui fut remarquable, c'est la bonne humeur qui régnait autant chez les élèves que chez les dignitaires.

Rappelons qu'en 2016, l'école Georges-Étienne-Cartier a gagné le 1^{er} prix Émilie-Bierre pour l'école s'étant le plus illustrée dans la création de milieux positifs et bienveillants.

Yvan Parent

DÉJEUNER-CONFÉRENCE SUR « LES MURS »

Mme Solange Ducharme est venue entretenir 80 membres en ce 16 octobre 2017, au Volta à Boucherville, au sujet de l'existence de 99 murs dans le monde.

Nous avons appris que ces murs ont été construits pour différentes raisons (conflits armés, terrorisme, immigration). Ce que l'on a pu comprendre, c'est que bon nombre de situations sont la résultante d'intolérance et qu'il y a beaucoup de ces situations qui sont reliées à des zones à haute tension (Corée, Israël...).

Sa présentation fut très appréciée et l'information donnée en a surpris plusieurs.

Pour en savoir davantage, Mme Ducharme nous suggère de consulter le site de Mme Élisabeth Vallet, Chaire Raoul-Dandurand.

Roger Lapierre, sociopolitique



EN SANTÉ APRÈS 50 ANS!

Voici un aperçu de la richesse des informations que madame Carmen Ricard, une infirmière qui a donné ces ateliers pendant plus de 10 ans, est venue partager avec nous durant 5 rencontres. En plus, elle nous a remis des documents de référence au début de chaque séance pour bien nous outiller.

1- Les médicaments et vous

Le tout commence avec la question qu'est-ce qu'un médicament? Le Larousse nous le décrit bien. Nos pharmacies en contiennent plus qu'on pense, qu'ils soient prescrits ou en vente libre, sans oublier les produits naturels.

Dans notre trousse à outils : le NPN sur les produits naturels nous garantit de ce qui est marqué sur la bouteille... comment faire le ménage de nos pharmacies...

2- Le sommeil

Avez-vous besoin de plus de sommeil en vieillissant? Non. Le besoin est de 5 à 7 heures de sommeil par jour incluant les siestes. À éviter les somnifères ou les tranquillisants à long terme. Privilégier une hygiène du sommeil.

Dans notre trousse à outils : les pathologies du sommeil, les ressources...

3- La santé de vos articulations

Souffrez-vous d'arthrite ou d'arthrose? L'arthrite est une maladie auto-immune se manifestant par une inflammation des articulations ex : l'arthrite rhumatoïde. L'arthrose est une altération mécanique du cartilage de l'articulation liée à l'usure

et au vieillissement.

Dans notre trousse à outils : soulager avec chaleur ou glace, être actif...

4- Digestion et alimentation

Revue des médicaments pour soulager le reflux gastrique et la hernie hiatale. Ne pas oublier que les sucres et les gras augmentent l'acidité. L'importance des fibres alimentaires et la consommation de l'eau.

Dans notre trousse à outils : Les farines, les céréales... extenso.org, information nutrition.

5- Gérer le stress

80% des consultations médicales sont en lien avec le stress. Il existe un bon stress qui peut sauver des vies et un mauvais stress dit chronique qui mène à l'épuisement. Savoir le reconnaître et agir.

Dans notre trousse à outils : sonialupien.com.



Nous sortons de ces ateliers mieux outillés pour gérer notre santé. L'information est la meilleure prescription en vieillissant. À quel âge on est vieux? On est vieux quand on le décide!

Jeannine Marcotte

Pour le comité de la condition féminine

JOURNÉE DE L'HOMME 17 NOVEMBRE 2017

Comme tout le monde le sait, c'est en novembre qu'on souligne la Journée de l'homme, depuis un certain nombre d'années. Nous avons bien sûr l'embarras du choix, mais nous avons profité du fait que la personne honorée terminait son mandat officiel dans les hautes instances de l'AREQ pour la remercier au niveau sectoriel de tout le travail colossal qu'elle a accompli.

Vous aurez sans doute deviné que nous parlons ici de **Pierre-Paul Côté**. Beaucoup de gens ont répondu à l'invitation pour lui faire savoir à quel point toutes et tous ont apprécié son engagement et son savoir-faire pour mener à bien les différents dossiers de l'AREQ et par le fait même mettre celle-ci sur la «*mappe*».



Nous avons très facilement trouvé des gens intéressés à partager avec nous des moments privilégiés de leur expérience vécue aux côtés de Pierre-Paul, aux différents stades de sa vie active : à l'école, au syndicat, à l'AREQ.

Richard Lépine, André Desjardins, Clément Rajotte, Jean-Pierre Auclair, André Therrien, Gisèle Rocheleau et Christiane Potvin-Lapalme ont pris la parole pour nous le présenter sous différentes facettes.

Nous avons offert à Pierre-Paul un petit cadeau qui témoigne de notre reconnaissance à tous.

Le Conseil sectoriel

DÉJEUNER-CONFÉRENCE LA RÉALITÉ DES FEMMES AUTOCHTONES



Invitées par les comités socio-politiques du Vieux Longueuil, La Jemmerais et L'Hexagone le 22 novembre dernier, Widia Larivière et Mélanie Lumsden ont présenté une conférence de haut calibre.

Toutes deux, filles de mère autochtone, nous ont rappelé les déplorables épisodes vécus par les communautés. Ayant des membres de leurs familles qui ont vécu les raptés d'enfants et les pensionnats, elles ont pu témoigner des cicatrices profondes qu'ils laissent.

Co-fondatrices de Mikana (mikana.ca), elles se sont

donné comme mission de sensibiliser divers publics aux réalités autochtones, surtout celles des femmes et des jeunes, pour créer un changement social tant à l'intérieur des communautés qu'à l'extérieur. Elles ont terminé par une note d'espoir, car elles sentent surtout chez les

jeunes le désir de renouer avec leur langue, leur culture et retrouver leur fierté d'être Autochtones.

Dominique Leprévost



SOUPER D'HUÎTRES

Le 25 octobre dernier avait lieu notre traditionnel souper d'huîtres. Une nouveauté cette année : Suzanne Colette nous avait concocté une délicieuse soupe aux huîtres servie par Jean Méryneau.

Plusieurs habiles ouvreurs d'huîtres étaient à notre disposition. Buffet, danse avec Aurèle Santoire et tirages complétaient cette chaleureuse soirée.

Merci René Asselin de nous divertir de la sorte.

Louise Tessier



PARTY DE NOËL DU 6 DÉCEMBRE 2017

Que d'empressement, de dynamisme, d'enthousiasme à promouvoir les activités, par l'équipe de René Asselin et Jean Méryneau, d'où une participation assurée de 122 personnes.

Tous dégustent un cocktail gracieusement offert par l'AREQ et s'en donnent à cœur joie pour communiquer ensemble et échanger sur leur vécu et leurs intérêts. Nous nous dirigeons vers la salle à manger où un verre de vin délie les langues.

Un hommage bien senti et mérité est finement signolé pour notre présidente sectorielle Gisèle Rocheleau et pour Françoise Fontaine conseillère, qui ont consacré respectivement dix et six années de leur vie au service de l'AREQ, cogitant diverses initiatives pour stimuler la participation des membres aux multiples activités.

Voici quelques phrases types qui leur furent adressées :

« Gisèle a le sigle de l'AREQ tatoué sur le cœur. Une femme de cœur, de conviction et d'action. Son passage nous aura marqués de belle façon. »

« Quand on pense à toi Françoise, il nous est impossible de ne pas voir toutes les facettes de ta personnalité. Il y a tellement de couleurs qui t'entourent que ce que l'on voit, c'est un arc-en-ciel. »

Le tirage de quelques cadeaux fut apprécié.

Quelle joie de se donner l'occasion de renouer avec nos pairs et d'échanger et apprécier nos actions respectives et de se communiquer l'énergie pour une plus grande implication sociale. C'est alors que notre vie prend tout son sens et qu'on réalise notre mission.

Marie-Paule Carrier

ET QUE DIRE DU DINER DU 13 DÉCEMBRE...

Il fut à la hauteur des attentes, lui aussi. Les gens présents se sont régalés, de l'apéro au dessert chocolaté. Les conversations allaient bon train et la bonne humeur prenait toute la place à chacune des tables. Les gens ont apprécié les lieux, le menu, le service, les tirages et l'organisation, bien sûr. On peut dire sans trop se tromper que ces activités des Fêtes ont été une réussite menée par une équipe bien rodée.

À l'année prochaine: c'est un rendez-vous !

Andrée Beaumier

INFORMATIONS À CONSERVER

AREQ, SECTEUR VIEUX- LONGUEUIL

3629, Chaboillez
Longueuil, J4L 4T7

Téléphone..... 450 670-3006
Courriel.....areq.vieuxlongueuil@outlook.com
Site internet.....vieuxlongueuil.areq.ca

CONSEIL SECTORIEL

Andrée Beaumier, présidente.....450 670-3006
Roger Lapierre, 1^{er} vice-prés.....450 678-1051
Richard Lépine, 2^e vice-prés450 653-7464
Lucille Martin, secrétaire450 678-4266
Jean-Guy Asselin, trésorier 514 512-3162
Céline Lachapelle, 1^{ère} cons.....450 468-7035
Marie-Noëlle Robidas, 2^e cons.....450 672-4643

AREQ NATIONALE

Adresse postale :320, Saint-Joseph Est,
Bureau 100, Québec, Qc G1K 9E7
Téléphone :1 800 663-2408
Courriel :info@areq.lacsq.org
Site :www.areq.lacsq.org

VOUS VOULEZ REJOINDRE UN MEMBRE ?

Procédure à suivre:

Si vous voulez rejoindre un de nos membres et vous ignorez ses coordonnées, vous devez appeler l'AREQ Vieux-Longueuil au 450 670-3006.

Vous donnez le nom de la personne que vous désirez contacter et la raison de l'appel (pour faciliter le suivi). C'est la présidente qui contactera cette personne qui vous appellera si elle le veut bien.

Les membres ont le droit de refuser les appels qui les dérangent. Nous vous avisons de cette situation, suite à certaines plaintes reçues.

TÉLÉPHONE

Assistance pour vol d'identité 1 877 870-4973
Assurance médicaments 514 864-3411
Centre d'assistance et
d'accompagnement aux plaintes..... 450 928-3223
Commission des droits de la personne..... 514 873-5146
Protecteur du citoyen 514 873-3205
Protection du consommateur 514 253-6556
RAMQ 514 864-3411
RESAUT La Personnelle.....1 800 363-6344
Retraite-Québec-CARRA1 800 463-5533
RRQ 514 873-2433
SAAQ1 800 361-7620
Sécurité de la vieillesse.....1 800 277-9915
SSQ1 888 833-6962
..... 514 223-2501

CHANGEMENT D'ADRESSE, CHANGEMENT DE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE, DÉCÈS

S.V.P. veuillez avertir Retraite-Québec-CARRA, l'AREQ nationale et l'AREQ sectorielle (voir les coordonnées sur cette page).

CHANGEMENT D'ADRESSE ÉLECTRONIQUE
Si vous effectuez un changement d'adresse pour vos courriels, n'oubliez pas de communiquer cette modification à l'AREQ en écrivant à **areq.vieuxlongueuil@outlook.com**. Vous pourrez ainsi continuer à recevoir les informations de votre association.

QUAND VOUS ATTEIGNEZ LES 65 ANS

Quand vous atteignez les 65 ans, vous devez en aviser l'AREQ. Votre cotisation sera alors réajustée, selon vos revenus. Un petit coup de fil peut vous avantager: 1 800 663-2408.

AVERTISSEMENT

Lorsque vous participez à une activité où il y a un repas, c'est votre responsabilité d'avertir si vous avez des allergies, des intolérances alimentaires ou si vous êtes végétarienne ou végétarien.

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

En tant que présidente, je convoque tous les membres de l'AREQ du secteur Vieux-Longueuil à l'assemblée générale annuelle qui se tiendra **mercredi le 25 avril 2018**, au centre Saint-Robert, 701 rue Duhamel à Longueuil.

L'accueil se fera dès 8 h 30. L'assemblée débutera à 9 h avec un mot de bienvenue et la nomination à la présidence et au secrétariat d'assemblée.

Suivra la présentation des différents dossiers:

- * Rapports : présidence, finances, comités;

- * Hommage à nos membres ayant atteint l'âge respectable de 80 ans;

- * Mot de la présidente régionale;

- * Hommage à nos membres décédés au cours de l'année 2017-2018;

- * Élections des membres du conseil sectoriel aux postes ouverts;

- * Mot de la présidente du conseil.

Un diner suivra l'assemblée.

L'assemblée générale est une rencontre collégiale où les membres viennent s'informer, émettre leurs opinions et exercer leur pouvoir et leur devoir d'une façon démocratique, selon l'article 21.3 des Statuts et règlements de l'AREQ. On peut y présenter toute question se rapportant à la mission de notre association et à l'exécution des mandats confiés aux personnes élues.



présence.

Un communiqué vous sera adressé par le réseau mixte de la chaîne téléphonique et celle des courriels dans les semaines précédant l'assemblée. Vous pourrez alors confirmer votre

Nous espérons vous y retrouver nombreux et nombreuses.

C'est un rendez-vous !

Andrée Beaumier, présidente



LES DÉJEUNERS MENSUELS

Après la relâche des Fêtes, le rendez-vous du déjeuner mensuel a repris de plus belle le 8 janvier dernier.

Tous les membres sont invités à se joindre aux habitués du restaurant Montaza (2877 Chemin de Chambly) tous les premiers lundis. La rencontre débute à 8 h 30, malgré les lève-tôt. Courez la chance de gagner un repas gratuit lors du tirage. Portez votre épinglette et doublez-la.

Venez donc en grand nombre partager le plaisir de rencontrer des collègues, de rire, de vous informer et de recevoir le OYEZ! OYEZ! en prime.

Consultez assidument le calendrier de La Petite Feuille pour connaître les dates, car l'agenda respecte les congés.



On vous attend avec impatience !

COURS D'INFORMATIQUE

Compte tenu des présences enregistrées aux ateliers libres et ponctuels offerts cet automne, (2 ateliers sur le iPad ont réuni 4 et 5 personnes, les autres n'ont pas dépassé 2 personnes), nous n'offrirons pas d'activités en informatique à l'hiver ni au printemps 2018.

S'il y a des demandes, on pourra offrir des services à la carte en envoyant un message d'invitation par courriel. Si cela s'avérait justifié, on pourra penser à une série de rencontres à l'automne 2018.

On vous invite cependant à vous joindre à l'une ou l'autre des activités offertes par 3 organismes de Longueuil:

Le club d'informatique Longueuil qui réunit 20-30 personnes trois fois par mois les mercredis soirs à la Maison Le Réveil.

clubinfolongueuil.qc.ca

Les Vieux-Branchés qui réunissent 60-80 personnes les mercredis après-midi au Centre Communautaire le Trait-d'Union.

vieuxbranchesdelongueuil.com

Le Centre Communautaire le Trait-d'Union qui offre des cours d'ordinateur et de tablette à différents moments dans l'année.

cctu.ca

André Normandeau

LES QUILLES

UNE ACTIVITÉ QUI FAIT DU BIEN!

En période hivernale, quelle bonne idée de choisir une activité qui se pratique à l'intérieur et où on trouve confort, sécurité, convivialité et, bien sûr, exercice physique! Ce n'est pas rien!

Je parle ici des **QUILLES**.

Ce n'est pas une ligue, rassurez-vous! C'est tout simplement un rassemblement de personnes qui profitent de la présence d'autres membres de l'association pour échanger, blaguer et se dilater la rate.



Aucune inscription requise, vous vous présentez selon votre disponibilité et... vous êtes des nôtres!

N'hésitez pas. Faites-nous une petite visite et constatez de visu ce qui en est.

Voici les coordonnées :

- les lundis que vous voulez à 15 h 30,
- au Club 300, 1626, Taschereau (angle Curé-Poirier),
- 6 \$ pour 3 parties - Location de souliers possible (2,50\$).

Ce sera un plaisir de vous y accueillir.

Pour plus de précision,
Annette Boisvert, responsable, 450 646-1259

GYM DE A À Z

Tous les mardis et jeudis de 11 h à midi, un groupe de l'AREQ s'entraîne au ZGym avec Frédéric notre coach. Musculation, cardio, équilibre, stretching... tout y passe.

Le matériel utilisé est varié : ballon, step, poids et haltères, corde à danser...

Un cours de groupe adapté pour les 60 ans+ dans une atmosphère stimulante et conviviale.

Un, deux, trois... Go! Joignez-vous à nous en 2018.

ZGym, 2888 chemin de Chambly, Longueuil

Louise Tessier



CONCERT ANNUEL DE LA CHORALE LES MYOSOTIS

La chorale de l'AREQ secteur Vieux-Longueuil présentera son magnifique concert annuel le vendredi 4 mai prochain à l'église Sainte-Famille de Boucherville à 20 heures.

Cette année, on nous promet une véritable soirée de gastronomie auditive autour du thème des grands compositeurs qu'ils soient européens ou québécois, classiques ou populaires.

Les Myosotis, chorale mixte à quatre voix, seront dirigés par Lorraine Gariépy et accompagnés par des musiciens talentueux.

L'église Sainte-Famille est reconnue pour sa sonorité exceptionnelle et les quelque 65 choristes de la chorale travaillent fort depuis septembre afin d'y offrir un concert de grande qualité. Ils chanteront des airs de répertoire allant de Mozart à Lévêillé, de

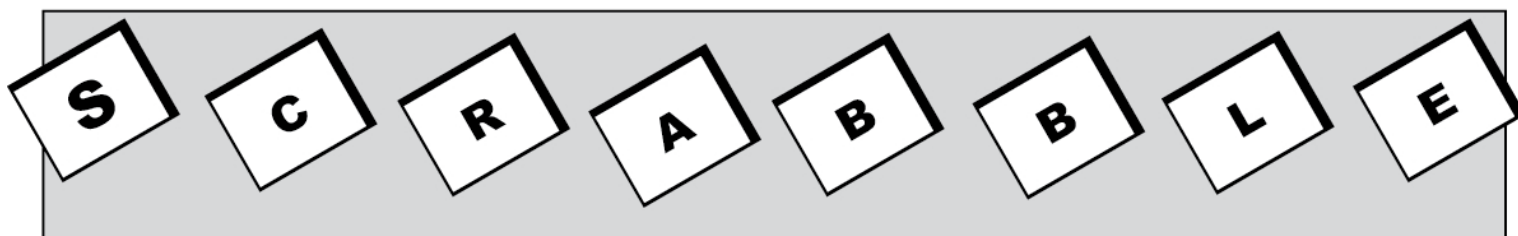
Beethoven à Plamondon en passant par Aznavour.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site des Myosotis (www.lesmyosotis.ca) ou nous suivre sur Facebook ([choralesmyosotis](https://www.facebook.com/choralesmyosotis)).

Pour réserver des billets (20 \$ adultes et 10 \$ 16 ans et moins), vous pouvez téléphoner à la billetterie au 438 491-9514. Vous pouvez aussi nous joindre par courriel à l'adresse suivante: choralesmyosotis@gmail.com.

Le 4 mai: de **Mozart à Rivard, de Gounod à Vigneault**: une belle soirée en perspective.

Jean Morin
Président du C.A. de la chorale Les Myosotis et
membre de l'AREQ



L'activité SCRABBLE se poursuivra **tous les mercredis**, à compter du 17 janvier, à la Maison de la famille Le Cavalier au 2727, rue Daniel à Longueuil de 13 h 30 à 16 h 00.

- coût 3 \$ par semaine (café et biscuits inclus)
- aucune inscription requise
- apportez vos jeux
- amenez vos amies et amis et votre bonne humeur



Pour toute information, communiquez avec **Huguette Bermargian** au 450 674-3518.

JAN FRANS RICARD

On pourrait facilement en avoir pour quelques minutes à nommer les différents diplômes, les différents champs d'études et d'intérêts de M. Ricard. On mentionnera simplement que M. Ricard est un homme engagé et qui a à cœur une justice sociale basée sur des acquis antérieurs.

Ces acquis sont le fruit de nombreuses luttes et sont régulièrement contestés par différents pouvoirs économiques.

M. Ricard viendra nous entretenir au sujet d'un thème qui n'a pas souvent été abordé et qui devrait susciter curiosité et intérêt.

Comment les Femmes ont sauvé le mouvement syndical au Québec

Date : Mercredi le 28 février 2018

Endroit: Volta, 30 rue des Frères Lumière
Boucherville, Qc J4B 8B3

Déjeuner : 9 h 00

Conférence : 9 h 45

Coût : 10 \$ membres - 15 \$ non-membres

roger_lapierre47@hotmail.com
450 678-1051

LA JOURNÉE DES FEMMES 2018

Cette année encore nous soulignerons la journée internationale des femmes en avril, étant donné le succès de l'an dernier. Réservez votre journée du mercredi **4 avril 2018** pour ce bel événement qui aura lieu au restaurant L'Ancêtre, à Saint-Hubert. Surveillez les informations dans le *Oyez ! Oyez. !* Les billets pour cette journée festive seront en vente en février.

Date : mercredi 4 avril 2018

Lieu : Restaurant L'Ancêtre, 5370 Chemin de Chambly, Saint-Hubert

Menu : poulet sauce aux champignons - doré amandière - raviolis au homard

Vente des billets : Raymonde Lachapelle : 450 468-3119

Céline Lachapelle : 450 468-7035

Raymonde Lachapelle,
comité de la condition féminine



LE COMITÉ SOCIAL ORGANISE POUR VOUS:

Activité patrimoine sucré

Nous renouons avec une tradition de l'AREQ Vieux-Longueuil, celle de fêter la fin de l'hiver à la cabane à sucre. Comme par le passé, nous irons manger à la cabane Maurice Jeannotte, 200 chemin de la Savane à Saint-Marc-sur-Richelieu.

- Date: vendredi le 16 mars 2018
- Départ de l'autobus: 11 h du colisée Jean-Béliveau 1755 boul. Jacques-Cartier Longueuil
- Retour: 16 h
- Coût: 20 \$/membre; 25 \$/non-membre
- Le prix inclut le transport, le repas, les taxes et le service
- Places limitées
- Réservation: René Asselin au 514 355-3869

Activité souper du printemps

Forts de la satisfaction des années passées, nous renouvelons l'activité du souper du printemps au restaurant L'Ardoise de l'école secondaire Jacques-Rousseau.

- Date: mercredi le 28 mars 2018
- Heure : accueil 17 h 45 et salle à manger 18h
- Lieu: 444 rue de Gentilly Est Longueuil
- Coût: 35 \$/membre; 40 \$/non-membre
- Places limitées
- N'oubliez pas de calculer le pourboire en fonction du coût du repas et de vos consommations.
- Réservation: René Asselin au 514 355-3869

Activité patrimoine religieux et éducatif

À la suite du succès de l'activité Patrimoine de Longueuil au printemps 2017, nous récidivons et vous invitons à découvrir celui de Trois-Rivières.

La visite débutera au Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap, deuxième plus grand sanctuaire marial en Amérique du Nord. Après le repas, nous nous dirigerons vers le Musée des Ursulines de Trois-Rivières, lieu plus que tricentenaire dédié à l'éducation préscolaire, primaire, secondaire et l'École normale. Si le temps le permet, nous traverserons à l'église Saint-James, un des rares vestiges de la présence des Récollets en Nouvelle-France.

- Date: mercredi 30 mai 2018
- Départ: 8 h 30 au Colisée Jean-Béliveau, 1755 boul. Jacques-Cartier Longueuil
- Repas: 12 h au sanctuaire à un coût minime, style cafétéria (vous pouvez apporter votre lunch)
- Retour : vers 18 h au Colisée Jean-Béliveau
- Coût: 25 \$/membre; 30 \$ /non-membre, dîner non inclus
- Places limitées
- Réservation: **René Asselin au 514 355-3869**



DINER RECONNAISSANCE

Près d'une centaine de nos membres nous offrent temps, talents et bonne humeur pour organiser des activités variées et nous informer sur divers sujets d'actualité qui nous touchent.

C'est bien sûr du bénévolat. Ces gens se dévouent parce qu'ils aiment l'action et les rencontres constructives.

Nous tenons cependant à leur témoigner notre gratitude et notre appréciation de tous ces moments mis

à la disposition de l'AREQ parce qu'ils croient à sa pertinence.

On invite donc les bénévoles qui seront rejoints par une chaîne à inscrire dans leur agenda la date suivante: un diner reconnaissance aura lieu **mercredi le 6 juin 2018**.

Les détails suivront pour s'assurer de votre présence tant appréciée.



SUR QUELLE LISTE ÊTES-VOUS ?

Afin de bien informer ses membres, l'AREQ du secteur veut communiquer avec chacune et chacun de vous. Pour cette raison, vous êtes inscrits sur une ou l'autre des listes suivantes :

- **La liste d'appels téléphoniques.** Sur cette liste sont inscrits les membres qui reçoivent 2 ou 3 fois par année un appel les informant d'une activité à venir et de la possibilité de s'y inscrire. Environ 450 membres sont sur cette liste.
- **La liste des envois de courriels.** Par cette liste, les membres ayant fourni leur adresse électronique reçoivent un minimum de deux messages par mois, leur rappelant les déjeuners, la parution du OYEZ ! OYEZ ! ainsi que les mêmes 2 ou 3 messages que reçoivent les abonnés à la liste téléphonique. Environ 825 membres sont sur cette liste.

- **La liste des « sans appels ».** Cette dernière liste est constituée des noms des membres qui ont fait savoir qu'ils ne désirent pas recevoir d'appels ni de courriels. Nous n'avons pas à connaître la raison, c'est l'affaire de chacun.

Vous vous êtes reconnus dans l'une de ces listes ? Quelques-unes et quelques-uns sont même sur les deux premières listes. Ça aussi, c'est un choix personnel.

Sachant où vous êtes situés dans ces listes, si vous le souhaitez, vous pouvez demander un changement à l'aide d'un des moyens suivants :

- téléphonez au **450 646-1259**
- écrivez à **areq.vieuxlongueuil@outlook.com**

Un autre RAPPEL : Faites-nous part de vos changements de numéro de téléphone, d'adresse électronique et d'adresse postale. C'est important !

André Therrien

FONDATION LAURE-GAUDREAU

GRÂCE À VOTRE CONTRIBUTION, la FLG a pu aider pour un montant de 2700 \$ cette année à :

. **PHARE DE LONGUEUIL**, 1795 rue Grant : forme des jeunes pour aider les gens marginalisés.

. **ASSOCIATION FIBROMYALGIE**, 570 boul. Roland-Therrien app. 205, informe sur la maladie et répond aux personnes atteintes et isolées.

. **JEUNE ÉTUDIANTE**, aide en orthophonie.

VENEZ AU QUILLE-T'ON

Nous comptons sur votre solidarité. Votre participation à cette activité est source importante de financement pour la Fondation. Prenez note que cette année, l'activité se déroulera dans un nouvel endroit :

Salon de Quilles Rive-Sud, 3366, chemin de Chambly, (entrée à gauche).
Samedi le 24 mars, à 16:30 au coût de 20 \$,
(souliers inclus)

Billets en vente :
Annette Boisvert et André Desjardins

Réservez tôt, car il n'y a que 24 allées que nous partageons avec le secteur L'Hexagone.

BIENVENUE À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2018

Notre Assemblée générale se tiendra au local du Syndicat de Champlain, 7500 chemin de Chambly, Saint-Hubert, **lundi le 30 avril, à 9:30**. C'est l'occasion d'écouter les rapports des différents secteurs de la région et de participer au débat sur les orientations de la Fondation et de recevoir les chèques à distribuer aux demandes d'aide financière.

APPUYEZ NOTRE FONDATION

- . en devenant membre-à-vie, au coût de 10 \$
- . en faisant un don, reçu d'impôt pour 15 \$ et plus.

Il suffit d'aller sur le site et faire un don en ligne ou de remplir le formulaire ci-joint.

En vous remerciant pour votre solidarité,

Jeannette Pomerleau



Formulaire d'inscription ou de don

Nom et prénom _____ Région _____

Adresse _____ Code postal _____ Tél.: _____

- Devenir membre à vie de la Fondation (10\$) _____

- Faire un don au montant: _____ \$ _____

- Achat de _____ carte(s) de condoléances (10\$/unité) _____

Reçus d'impôt émis pour toute souscription annuelle de 15\$ ou plus

Total: _____ \$

Envoyer à: Fondation Laure-Gaudreault
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7
Tél.: 1 800 663-2408



COMITÉ DES HOMMES

L'AREQ trouve important d'intervenir concrètement auprès des hommes âgés qui vivent des réalités qui leur sont propres, sans être toutefois connues. Notre association accueille donc favorablement le plan d'action 2017-2022 du gouvernement du Québec. Celui-ci propose des orientations et des actions visant à agir sur les facteurs de vulnérabilité plus spécifiques aux hommes. Cela, en vue d'avoir une incidence positive sur leur santé et sur celle de leur entourage.

Il est assez étonnant de constater que le taux de suicide chez les âgés est 5,1 fois plus élevé que celui des femmes. Mais c'est toujours tabou d'en parler. Il est primordial pourtant de s'engager fermement afin d'améliorer les choses.

Les défis sont de taille et relèvent de trois grandes catégories, selon le sociologue Jacques Roy: ils tou-

chent l'identité, la perte d'autonomie et le sentiment d'appartenance.

La préparation à la retraite devrait faire la promotion de l'importance de la participation sociale, des activités significatives et des liens intergénérationnels, en plus de parler de la situation financière.

Il s'agit en tout temps de 'maintenir la confiance et la dignité de la personne', selon Marcel Rioux, notre trésorier national chargé du dossier de la condition des hommes.

Des orientations dans ce sens sont incluses dans le dossier **Vivre et vieillir ensemble**, ainsi que dans notre Plan d'action 2017-2020.

ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Un tout nouveau groupe s'est formé au comité de l'Environnement et du développement durable. On y retrouve maintenant Lucie Bélanger, Robert Bérubé et Johanne Bolduc.

Ils en sont encore à se structurer, mais déjà ils bouillonnent d'idées. Ils vous proposeront des activités dans le prochain calendrier.

Si l'environnement est un sujet qui vous préoccupe, nous vous suggérons de visiter le site de la **Fondation David Suzuki**.

On y présente l'organisme, son action basée sur trois axes majeurs: droits environnementaux, solutions climatiques et biodiversité.

C'est une fondation aux politiques claires en ce qui a trait à l'éthique, aux peuples autochtones et à l'intégrité scientifique.

« Chaque personne, chaque groupe, chaque organisme œuvrant seul à bâtir un monde différent peut sembler impuissant et insignifiant, mais la force du nombre rend le mouvement irrésistible et irréversible. » David Suzuki

COMITÉ DE LA RETRAITE

Comme notre comité de la retraite bat un peu de l'aile, nous vous recommandons de vous abonner au site de l'**Observatoire de la retraite**. L'institut de recherche en économie contemporaine (IRÉC) a créé cet observatoire pour que nous puissions mieux comprendre les politiques sociales, participer aux débats mieux informés et discuter localement sur l'avenir du système de retraite actuel.

Ce n'est pas compliqué à comprendre, même si ce sont des spécialistes qui nous informent; c'est bien documenté et ça suscite des questionnements intéressants sur des dossiers actuels:

- * régimes complémentaires;
- * proposition d'amélioration du RRQ;
- * indexation du Supplément de revenu garanti;
- * Femmes, retraite et régimes publics, etc.

Nous sommes toujours à la recherche de gens intéressés par ces sujets qui touchent de très près notre pouvoir d'achat. Laissez-nous connaître votre intérêt en donnant votre nom à un membre du conseil.

LE SITE INTERNET DU SECTEUR VIEUX-LONGUEUIL

Si vous êtes déjà allé sur le site web du secteur, vous le connaissez.

Mais le connaissez-vous BIEN?

Amusez-vous avec votre petite souris manuelle pour...

- entrer dans l'histoire du secteur
- prendre connaissance des objectifs des divers comités
- connaître les services offerts par votre association
- lire nos publications
- en apprendre sur la vie du secteur (hommages, décès, etc.)
- regarder de belles photos, de 1979 à aujourd'hui

- prendre note des activités et cours offerts
- visualiser le calendrier
- se renseigner sur les nouvelles récentes
- se promener sur les différents liens utiles
- découvrir diverses ressources (transport, logement, sécurité, aides multiples, etc.)
- et encore...

Visitez-moi: vieuxlongueuil.areq.ca



Calendrier de *La Petite Feuille*

- . cliquez sur l'image de La Petite Feuille à la page d'accueil,
- . rendez-vous à la page du sommaire (page 4),
- . placez votre souris sur « calendrier de février à juin 2018 »,
- . cliquez... et voilà!

DOSSIER D'ACTUALITÉ

Certains dossiers demeurent brûlants d'actualité. Nous vous en présentons un qui pourrait vous intéresser et dont on vous a déjà parlé.

Les directives médicales anticipées: un outil pour exprimer ses choix

“ En vigueur depuis décembre 2015, les directives médicales anticipées (DMA) ont été mises en place par la *Loi concernant les soins de fin de vie* qui encadre aussi l'aide médicale à mourir. En plus du mandat en cas d'inaptitude et du testament de fin de vie, cet outil est intéressant pour faire respecter ses volontés advenant une inaptitude. Il s'agit de fait d'un écrit dans lequel une personne apte et majeure consent à l'avance des soins médicaux qu'elle accepte ou refuse de recevoir, dans certaines situations bien précises où elle ne pourrait plus décider pour elle-même. ”

Me Dominique Lettre nous a présenté une excellente conférence l'an dernier sur ce sujet. Nous ajoutons maintenant les procédures pour obtenir les documents.

Comment procéder pour que les volontés soient respectées et accessibles?

On obtient le formulaire officiel des directives anticipées en appelant à la **Régie de l'assurance maladie**

du Québec. Une fois le formulaire rempli, celui-ci doit être :

- * soit retourné à la Régie pour être déposé dans le Registre des directives médicales anticipées ;
- * soit remis à votre médecin qui le déposera dans votre dossier médical;
- * soit remis à un proche qui le donnera à un professionnel de la santé si vous devenez inapte à consentir à vos soins.

Le formulaire est modifiable en tout temps: on en remplit alors un nouveau qui annulera le précédent. Un acte notarié est aussi possible.

Références:

1. santé.gouv.qc.ca/programmes-et-mesures-daide/directives-medicales-anticipees/
2. legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cs/S-32.0001
3. RAMQ: 1-800-561-9749

REMERCIEMENTS AUX COLLABORATRICES ET COLLABORATEURS DE LA PETITE FEUILLE

Direction : Andrée Beaumier
Coordination : André Therrien
Correction et révision : Richard Lépine et Annette Boisvert
Photos : Clément Rajotte et autres
Infographie : Michel Boisvert
Imprimerie : Imprimerie For Inc.
Envoi postal : Cité Poste

Sincères remerciements à ces gens qui, deux fois par année, assurent la production de *La Petite Feuille*.

Remerciements également aux membres qui démontrent la vie du secteur par leur texte dont ils conservent l'entière responsabilité.



Soirée d'huitres



Déjeuner au Montaza

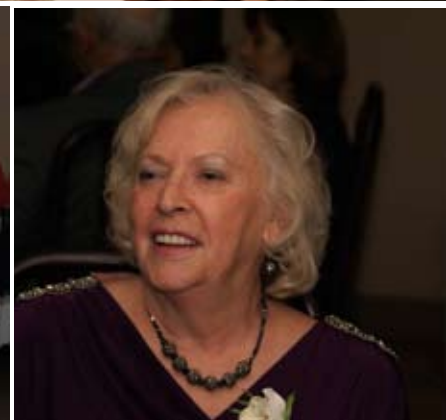


Atelier sur la santé





Souper de Noël



Dîner de Noël

