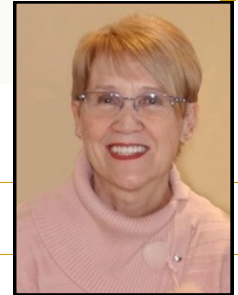


## AUTREMENT DIT...

NOVEMBRE 2020

## MOT DE LA PRÉSIDENTE



## SOMMAIRE :

- **Fondation Laure-Gaudreault** 2
- **Action socio politique** 2
- **Toujours en Action** 2
- **Mot de la présidente régionale** 3
- **Journée du droit des femmes** 3
- **Comité de l'amitié** 4
- **Assurance voyage** 4
- **Environnement** 5
- **Bourse de l'AREQ** 5
- **Accueil 2020** 6
- **Journée internationale des hommes** Ac-6
- **Comment allez-vous ?** 7
- **Hommage à nos bénévoles** 7
- **Comité des femmes** 8
- **Couvre-visage** 8
- **Messagerie et bulletin** 8

Chers membres,

C'est un plaisir pour moi d'entrer en contact avec vous toutes et tous au moyen du Bulletin sectoriel.

Le dernier bulletin ayant été produit à la fin de février, une seule activité s'est tenue après, soit la conférence sur l'alimentation suivi du dîner soulignant la journée internationale des femmes. Puisque le lendemain la santé publique nous mettait en confinement, nos rencontres sociales ont donc pris fin.

En mars, je devais assister à un Conseil national à Québec. Celui-ci s'est tenu en avril en visioconférence. Le prochain, à la fin octobre, devait se tenir à Drummondville. L'augmentation des cas de Covid a fait en sorte que ce dernier s'est aussi tenu en visioconférence sur deux demi-journées au lieu des quatre journées prévues. Comme il y a toujours un Conseil régional en même temps, une autre demi-journée a été ajoutée pour cette rencontre.

Au régional, deux rencontres ont eu lieu : la première en mai en visioconférence et la deuxième en septembre, en formule hybride (en présentiel ou en visioconférence). J'y ai assisté

en visioconférence.

Le Conseil sectoriel a tenu deux rencontres : une en juin en visioconférence et la deuxième en septembre en présentiel dans un endroit public tout en respectant la distanciation sociale.

Depuis le mois de mars, il s'est quand même passé des choses à l'AREQ. Tout d'abord, la bourse AREQ (300\$) a été remise à madame Diane Chevrier qui terminera en décembre 2020 un Baccalauréat en lettres et création littéraire à l'Université du Québec à Rimouski.

Les quatre autres personnes postulantes à cette bourse ont reçu, à titre d'encouragement, une bourse de 200\$ du secteur. Comme les chèques ont été encaissés, nous sommes donc assurés qu'elles les ont bien reçus.

Un chèque de 500\$ a été remis à Moisson Rimouski-Neigette afin de les aider dans leur mission soit, de fournir des denrées alimentaires aux plus démunis qui ont été de plus en plus nombreux durant le confinement.

Le concours « Artistes de chez nous » dont la sélection des oeuvres devait se faire lors de

notre assemblée générale sectorielle (AGS) s'est fait par les membres du conseil. C'est l'œuvre de madame Ginette Lévesque qui sera présentée lors de l'assemblée générale régionale (AGR) à Amqui en mai 2021 (si, bien sûr, la pandémie est derrière nous).

L'accueil de nos nouvelles personnes retraitées sera retardé d'une année. Bienvenue dans votre association même si nous ne pouvons célébrer actuellement. Nous espérons, en octobre 2021, pouvoir vous accueillir officiellement lors d'un déjeuner très spécial.

Je nous souhaite une accalmie le plus tôt possible même si, actuellement, les chiffres sont quelque peu inquiétants.

Je sais que, pour plusieurs d'entre nous, les rencontres sociales nous manquent. C'est un grand défi que nous devons surmonter tous ensemble. Lorsque tout cela sera derrière nous, c'est avec bonheur que nous pourrions nous retrouver et socialiser à nouveau.

Continuons d'être positifs et solidaires!

*Marie-Marthe Dionne*  
Présidente Secteur 01F

## FONDATION LAURE-GAUDREULT

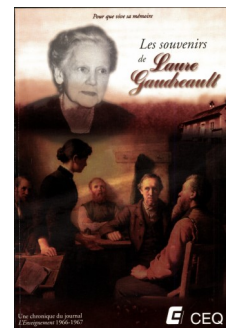


Concernant le tirage de la Fondation-Laure-Gaudreault, je tiens à vous rassurer, j'ai toujours en ma possession les billets vendus et non remis aux personnes qui les ont achetés. J'ai tenu un registre des billets vendus : noms des personnes et numéros des billets. Ces derniers vous seront envoyés sous peu.

Si tout va bien, le tirage aura lieu en juin 2021 lors du congrès de l'AREQ.

Grand MERCI aux personnes généreuses.

*Jean-Roch Pôté*  
Responsable sectoriel de la  
Fondation Laure-Gaudreault



Site de la fondation Laure-Gaudreault : <https://fondationlg.org/>

## LE MODE DE SCRUTIN : UN OUTIL DÉMOCRATIQUE À REVOIR ?

Au Québec, ça fait quarante ans qu'on discute d'une réforme du mode de scrutin. L'idée débattue : adopter un mode de scrutin proportionnel pour avoir des gouvernements qui représentent mieux la diversité des points de vue.

Le plan d'action de l'AREQ demande d'informer et d'outiller nos membres à propos de la réforme du mode de scrutin (action 44).

Le 9 mai 2018, 4 des 5 principaux partis politiques québécois ont annoncé publiquement le dépôt d'ici octobre 2019 d'un projet de loi pour un modèle mixte compensatoire régional.

En septembre 2019, la CAQ a déposé le projet de loi 39. La ministre Sonia LeBel pilote le projet.

Le Québec serait toujours représenté par 125 députés, mais l'Assemblée nationale ne compterait plus que 80 députés élus selon le mode uninominal auxquels s'ajouteraient 45 députés de liste et choisis par leur parti en fonction du nombre de votes obtenus dans cette région. Un parti devra avoir obtenu au moins 10% du vote populaire pour participer au partage des 45 sièges de région. Lors des élections générales, les électrices et électeurs du Québec disposeraient de 2 votes (2 bulletins distincts) : un vote pour candidat dans sa circonscription selon le mode de scrutin actuel et un bulletin pour la liste du parti de son choix.

Le gouvernement a prévu qu'une fois la loi adoptée, le nouveau mode de scrutin devrait

être soumis à l'approbation de la population par référendum. Ce référendum, qui sera tenu en même temps que l'élection générale de 2022, crée un malaise aux yeux de plusieurs.

Fin janvier et début février 2020, se sont tenues à Québec des audiences publiques sur le projet. La parité pour les femmes et le pourcentage du vote populaire pour participer au partage des sièges de région ont été au cœur des enjeux discutés.

Il s'agit certainement d'un dossier à suivre et disons-le, très complexe, plus difficile à comprendre que notre système actuel et qui va créer des incertitudes. Une meilleure représentation ou un idéal démocratique ?

Pour des informations pertinentes :

tes :

\*[www.quebec.ca/gouv/participationcitoyenne/reforme-mode-scrutin](http://www.quebec.ca/gouv/participationcitoyenne/reforme-mode-scrutin)

\*[www.chaquevotecompte.com](http://www.chaquevotecompte.com)  
du Mouvement Démocratie Nouvelle.

\* QUOI DE NEUF hiver 2019

*Rachel St-Pierre*  
Action sociopolitique



## TOUJOURS EN ACTION

Un groupe de 20 personnes devaient participer à dix sessions de Physiothérapie et Mouvement plus, avec le Kinésiologue Sébastien Talbot, dans le cadre des projets Toujours en action.

Malheureusement à cause de la covid-19, encore elle, les quatre dernières séances ont dû être annulées. Ce projet de votre Conseil Sectoriel avait pour but de lutter contre l'arthrose, les maux de dos et de genoux. Ces

préoccupations sont au cœur de nos vies et elles représentent un défi de tous les jours..

*Margot Michaud*  
Responsable du dossier  
Toujours en action.



## MOT DE NOTRE PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Bonjour à toutes et tous,

Cette année de prolongation de mon mandat à la présidence régionale sera bien différente des autres.

Le bel été et la reprise des activités estivales nous avaient permis d'espérer reprendre une vie plus normale.

Début septembre, nous avons eu un conseil d'administration à Québec. Il va sans dire que les mesures de distanciation étaient respectées avec même la prise de température. Nous étions heureux de se revoir.

Depuis le 23 septembre, si vous téléphonez à l'AREQ, une personne vous répond et achemine votre demande si nécessaire.

Les employés en télétravail continuent d'assumer leurs responsabilités. Seulement quatre personnes peuvent entrer au bureau à la fois. On organise l'horaire selon les besoins.

Cette 2<sup>e</sup> vague de pandémie a freiné nos élans de rassemblements. Les rencontres recommencent en vidéoconférence :

conseil exécutif, conseil d'administration, conseil national et les rencontres des différents comités.

Des responsables régionaux de comités ont eu une rencontre en vidéoconférence : environnement et développement durable, les femmes et les hommes.

Au niveau régional, nous avons tenu un conseil régional à Matane, le 24 septembre. Cette rencontre a eu lieu sous forme hybride : plusieurs en présence et trois en vidéoconférence. Encore une fois, nous étions heureux de se retrouver tout en gardant nos distances.

Dans les circonstances actuelles, le calendrier pour l'année est difficile à établir. Par contre, nous avons établi certaines balises. Une rencontre régionale est à prévoir avant la tenue du Congrès prévu pour juin 2021.

De plus, je souhaite assister aux assemblées générales de secteur que j'avais au programme l'an dernier et tenir l'assemblée générale régionale à Amqui,

jeudi le 6 mai.

Suite aux rencontres des responsables régionaux, je discute avec eux afin d'établir la forme à adopter pour rejoindre les responsables sectoriels. Nous voulons que l'information se rende aux membres.

Nous suivons l'évolution de la pandémie et nous nous adaptons

À l'AREQ, le respect des consignes est le mot d'ordre. Notre Association est toujours là pour assurer tous les services. N'hésitez pas à communiquer avec nous.

Continuons de respecter les consignes sanitaires, c'est la solution à cette pandémie.

Lavons-nous les mains, gardons notre distanciation et portons le couvre-visage en public.

Bonne année 2020-2021

Au plaisir de se revoir bientôt

*Monique Blais*  
Présidente régionale



« Cette année de prolongation de mon mandat à la présidence régionale sera bien différente des autres. »

## JOURNÉE DU DROIT DES FEMMES 2020

C'est dans un climat neigeux que s'est déroulée notre activité de mars à l'Hôtel des Gouverneurs.

La trentaine de femmes présentes ont bénéficié des judicieux conseils de notre conférencière du matin.

Mme Avrielle Gagné, diététicienne et nutritionniste, nous a partagé

sa passion pour l'alimentation et surtout nous a livré de précieux petits trucs pour améliorer notre nutrition aux fils des jours. Simple et accessible, cette conférence fut appréciée de toutes les participantes en ciblant les défis qui accompagnent les femmes après 60 ans dans le domaine de l'alimentation.

Par la suite un repas santé pour une quarantaine de personnes fut partagé et apprécié de toutes et de tous.

Merci au comité des femmes pour cette activité instructive et agréable.

*Marthe Leclerc*  
Comité des femmes



## LE COMITÉ DE L'AMITIÉ

Bonjour, chers membres !

L'objectif premier de notre comité est la préparation d'une rencontre « reconnaissance » pour les membres de l'AREQ ayant atteint 75 ans dans l'année.

Compte tenu de ce que nous vivons quotidiennement et des événements survenus depuis mars dernier concernant la COVID, les membres de notre comité ont tenu une réunion extraordinaire, par courriel, qui a eu lieu en avril dernier.

À l'occasion de ces échanges, une décision a été prise à l'effet de reporter à l'automne 2021, la rencontre dîner/hommage des

personnes ayant eu 75 ans en 2020. Cette recommandation a été transmise et acceptée par les membres du Conseil sectoriel de l'AREQ. Les modalités du déroulement seront à être déterminées afin que les deux groupes reçoivent une attention particulière pour souligner leur année de naissance.

En attendant de pouvoir se revoir, toutes les membres du comité de l'Amitié (Diane Bérubé, Gisèle Caron, Annie Dupont, Jacynthe Levesque, Jeanne D'Arc Ouellet Levesque, Gabrielle St-Amand et Rachel St-Pierre) vous remercient de l'attention et du soutien que vous leur témoi-



gnez.

Passez un bel automne !

*Gabrielle St-Amand*  
Responsable du Comité de l'Amitié

## ASSURANCE VOYAGE—COVID 19

**Mise à jour de votre couverture d'assurance voyage**

À compter du 1er octobre 2020, SSQ Assurance couvrira désormais tous les frais médicaux d'urgence, incluant ceux reliés à la COVID-19, dans un pays de destination ayant un avis du gouvernement canadien d'éviter tout voyage non-essentiel (niveau 3).

Votre santé et votre sécurité sont une priorité pour nous et demeurent au centre de nos décisions en ce temps de pandémie. Bien que la meilleure protection soit toujours de limiter vos déplacements, SSQ Assurance tient à vous apporter son soutien si vous devez voyager. Pour être admissibles à leur couverture, les assurés devront **présenter un état de santé bon et stable avant le départ.**

**Également à compter du 1er octobre 2020, l'assurance annulation et interruption de voyage sera maintenant offerte dans les cas suivants:**

**Avant le départ :** Si l'avis de votre pays de destination passe d'un niveau de 1-2 à 3 ou 4\* avant votre départ, il sera alors possible d'annuler votre voyage.

**Durant le voyage :** Si l'avis de votre pays de destination passe d'un niveau 1-2 à 3 durant votre séjour, vous aurez le choix de rester en voyage, tout en conservant votre protection d'assistance voyage, ou d'interrompre celui-ci et revenir au pays dans un délai maximum de 14 jours. Toutefois, si l'avis du gouvernement passe à un niveau 4, vous devrez obligatoirement interrompre votre voyage et revenir au pays dans un délai maximal de 14 jours, à défaut de quoi vous

perdrez votre protection d'assistance voyage.

**Un avenant vous sera acheminé lors de votre renouvellement. Pour plus d'information, nous vous invitons à communiquer avec votre chargé de compte et à consulter régulièrement notre FAQ.**

\*Avis émis par le gouvernement canadien concernant les destinations voyages

Niveau 1 - Prendre les précautions sanitaires habituelles en voyage

Niveau 2 - Prendre des précautions sanitaires spéciales

Niveau 3 - Éviter tout voyage non essentiel

Niveau 4 - Éviter tout voyage

*Simon Ouellet*  
Responsable des assurances



## ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

La protection de l'environnement vous intéresse toujours ? Nous vous suggérons, cette année, une chronique en trois articles répartis dans les parutions du journal. Cette année encore, la parution du journal « Autrement dit » paraît après la semaine de réduction des déchets qui s'est déroulée du 19 au 25 octobre 2020. Mais la réduction des déchets, c'est toute l'année qu'on la vit. Alors, nous vous proposerons plusieurs façons de changer vos habitudes qui nous feront tendre vers le zéro déchet.

En 2019, les membres de l'AREQ partout au Québec ont posé des gestes, grands ou petits, individuels ou collectifs afin de réduire la quantité de déchets générés. La 20<sup>e</sup>. édition de la SQDR de cette année vous propose une variété de gestes et d'actions à entreprendre dans différentes sphères de

vos vies. Alors, en voici quelques unes pour l'édition d'automne 2020.

**Dans la cuisine:** Donnez vos surplus de jardinage à des organismes comme Moisson Rimouski-Neigette, la popote roulante, etc.

Évitez les chiffons de papier jetable pour le nettoyage. Un simple chiffon fait à partir de vieux tissus fera amplement l'affaire pour les dégâts.

### Réduire à la maison :

Privilégiez le carton au plastique, ou les produits en bambou, ou en inox.

Évitez de mettre vos appareils en mode veille.

### En déplacement :

Choisissez bien votre moyen de transport écologique. Comme nous demeurons dans une région où les moyens de transport

sont rares; voici quand même des idées pour réduire votre empreinte écologique :

Faites du covoiturage le plus possible.

Regroupez vos achats pour éviter de prendre votre voiture plusieurs fois.

Lors des voyages, privilégiez le train ou l'autobus au lieu de votre voiture et profitez tranquillement du confort et des magnifiques paysages canadiens.

Si vous prévoyez vous arrêter plus de 30 secondes, ÉTEIGNEZ votre moteur .

**Dans vos loisirs, vos déplacements, lors de vos achats,** ayez toujours avec vous une gourde ou votre bouteille d'eau réutilisable.

**Lors de vos achats,** évitez les produits emballés avec excès.

Soyez des consommateurs

responsables. Durant vos achats, adoptez le principe des trois **N-J**

1<sup>e</sup>. **N** pour Nu = moins emballé que possible.

2<sup>e</sup>. **N** Pour Non loin= produit local.

3<sup>e</sup>. **N** Pour Naturel = produit bio.

**J** . Pour Juste= ( produit certifié équitable).

Nous terminons en vous vous rappelant d'appliquer le principe des **3R**.

### RÉDUIRE , RÉEMPLOYER, RECYCLER.

Dans les prochains articles, nous vous proposerons d'autres idées pour diminuer votre empreinte écologique et vous engager envers une consommation durable et responsable.

*Arès Gauthier*

Responsable du comité de l'environnement et du développement durable.

## BOURSE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

Cette année encore notre projet pour la fondation Laure-Gaudreault a été retenu. C'est avec le plus grand des plaisirs que notre présidente madame Marie-Marthe Dionne a remis un chèque de 1000\$ à mada-

me Marie-Anick Arsenault, enseignante en musique et directrice de l'Harmonie Vents du Fleuve. Ce montant permettra à l'harmonie de financer une partie des coûts pour la participation à des concours nord-

américains quand ce sera permis et ainsi faire rayonner notre région.

*Henry Forrest*  
Pour le Conseil sectoriel



## BOURSE DE L'AREQ

Voici la photo que j'ai prise lors de la remise de la bourse AREQ de 300\$ à madame Diane Chevrier en compagnie de notre présidente, madame Marie-Marthe Dionne. Comme vous pouvez le remarquer, la distanciation sociale a été respectée. Quatre autres bourses de 200\$



ont aussi été attribuées aux enfants et petits-enfants de nos membres à titre d'encouragement. C'était une première pour ces bourses supplémentaires. Merci aux participants.

*Henry Forrest*  
Pour le Conseil sectoriel

## ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES

L'année 2020 nous apporte son lot de surprises, malgré tout la terre continue de tourner sauf nos activités. C'est regrettable de ne pouvoir se voir ni se rencontrer afin d'accueillir nos trente-trois nouveaux membres retraités. En souhaitant que la vie aura repris son cours à l'automne 2021 pour recevoir et célébrer une belle brochette de nouveaux visages.

Le comité composé de Rolande Berger, Diane Bérubé, Yvette Guimond, Cécile Leclerc, Monette Lévesque et Margot Michaud

sera heureux de leur faire une belle fête.

Nous leur souhaitons la bienvenue ainsi qu'une agréable retraite.

Voici la liste de ces personnes chanceuses qui ont quitté le navire durant la tempête Covid:

Rachel Babin - Diane Belzile - Abderrahmane Benrherbal - Marie Bernier - Andrée Boulianne - Lydia Clapperton - Martine M.Cliche - Martine Denis - Ginette Dugas - Doris Dumas - Linda Essiambre - Joane Feuiltault -

Adèle Gallant - Carmen Lavoie - Louise Lavoie - Frédérique Lebel - Denyse Lévesque - Jean-Guy Marmen - Carole Mercure - Serge Meunier - Sonia Othot - Martin Ouellet - Martine Ouellet - Denis Pelletier - Marie-France Pesant - Jacynthe Plourde - Louis -Claude Rioux - Johanne Savard - Jean Simard - Réjean Sirois - France Therriault - Nathalie Thi-beault et Line Tremblay.

*Margot Michaud,*

responsable du Comité de l'accueil des nouveaux membres .



Nos retraités 2019



Le comité d'accueil

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2020

Cette année, le thème retenu pour souligner la « **Journée internationale des Hommes** » du **19 novembre 2020** (JIH) sera : « **RÊVER ENCORE : égalité, justice, dignité, équité, solidarité** ». Une affiche de format 8 1/2 x 14, en couleur pastel très discrète, a été produite pour l'illustrer. On y découvre trois têtes de gars (enfant - adulte - aîné) affichant beaucoup de sérénité et de confiance. C'est dire que l'on peut rêver à tout âge; c'est aussi affirmer que l'on intervient en se référant à des valeurs qui nous sont chères.

C'est l'artiste-illustratrice Paule Thibault qui a conçu cette affiche. Vous pouvez découvrir cette créatrice en vous rendant au lien : <https://www.paulethibault.com>.

Cette affiche « *Rêver encore...* » est issue de la rencontre des responsables régionaux du dossier des hommes (RRHo), tenue

le 13 mars dernier; une rencontre virtuelle du Comité national (CNHo) a, par la suite, été tenue en avril 2020 afin de convenir du suivi à y donner dans le contexte exceptionnel dans lequel nous avons été plongés par la COVID.

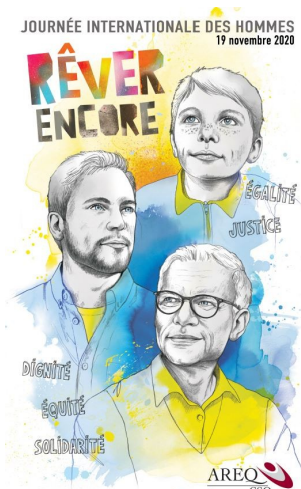
Puis, une rencontre virtuelle, à l'aide de l'application « ZOOM », a été tenue le 14 octobre 2020 avec les responsables régionaux, les présidences régionales et le DG de l'AREQ, M. Dominic Provost. Ce dernier nous a confirmé qu'il serait possible de tenir quelques activités telles : poser les affiches dans des lieux stratégiques ciblés, produire des messages pour les radios et les télévisions locales, faire connaître le « *Webinaire* » réalisé avec M. Régent Parent de la CSQ, produire des « *podcasts* » (balados) portant sur les réalités des hommes âgés et retraités...

Les membres du « **Comité des hommes** » (Denis J. Roy, Robert

Delisle, Réjean Pigeon et Henry Forrest) vous interpellent donc pour faire, de vos rêves, des réalités auprès de toutes celles et de tous ceux qui vous entourent. Nous vous invitons à suivre de près les activités qui vous seront proposées tant par votre Comité sectoriel que par le Comité national des hommes de l'AREQ.

*Denis J. ROY*

Responsable sectoriel du Comité des hommes 01-F



## Adresses importantes

**Site Web** national : <http://areq.lacsq.org/>

**Site Web** Secteur Neigette : <http://rimouski-neigette.areq.lacsq.org/>

**Site de la fondation Laure-Gaudreault** : <https://fondationlg.org/>

**Courriels** secteur Rimouski Neigette :

**Présidence** : [presidence.areq.01f@gmail.com](mailto:presidence.areq.01f@gmail.com)

**Secrétariat** : [secretariat.areq.01f@gmail.com](mailto:secretariat.areq.01f@gmail.com)

**Bulletin sectoriel** : [bulletin.areq.01f@gmail.com](mailto:bulletin.areq.01f@gmail.com)

**Messagerie** : [hfretraite@globetrotter.net](mailto:hfretraite@globetrotter.net)

## COMMENT ALLEZ-VOUS ?

Cette question si naturelle est devenue embarrassante. J'ai peine à la formuler et à y répondre. Ce fichu virus ! On l'a vu se répandre en Chine, en Europe, aux États-Unis. On a vu les malades se multiplier, les morgues déborder. Cette réalité est devenue nôtre. Plus de 6 000 morts au Québec, principalement chez nos personnes âgées. On s'est confiné dans nos maisons et toutes nos habitudes ont été chamboulées. Présentement, c'est la deuxième vague et notre premier ministre répète que le réseau de la santé est à bout de souffle. Ce constat n'est pas réjouissant. Combien de personnes âgées vivent de l'anxiété, de la peur, de la dépression... Combien ont vu leurs conditions diminuer...

Mon petit fils fredonne *L'Amérique pleure* et moi je me sens impuissante mais interpellée.

Pourquoi ? Comment ? Les histoires d'horreur en CHSLD sont connues depuis des années. En 2018, le Protecteur du citoyen, dans son rapport annuel précisait que les personnes hébergées en CHSLD ne recevaient pas les soins auxquels elles avaient droit. La pétillante madame Blais, ministre des aînés a accouché d'une proposition de Maison des aînés. Magnifique projet! Mais avant de construire de belles maisons avec des fenêtres immenses et de larges corridors, ne faudrait-il pas trouver du personnel pour travailler dans les locaux actuels que l'on pourrait rénover et mettre au goût du jour ? Et ce personnel, ne faudrait-il pas le rémunérer convenablement si on veut le garder ? Savez-vous que dans les CHSLD privés le salaire se situe entre 13\$ et 15\$ l'heure

et que dans les CHSLD publics, il est de 22 \$ l'heure? Et que penser de la cohorte des 1000 proposés formés à la hâte ? Beaucoup de bonne volonté mais également des irritants. On sait que le monde syndical a ses lois et coutumes.

### L'AREQ, toujours au rendez-vous

Nous sommes fiers et fiers des positions prises par notre association et de l'information qu'elle nous livre en ces temps difficiles.

Le respect de l'autonomie décisionnelle des personnes âgées et la protection des personnes vulnérables ont toujours guidé les interventions et les actions de l'AREQ. Je ne répéterai pas ici ce que vous trouvez dans le *Quoi de neuf* de l'automne 2020 : Réflexions sur l'avenir des soins de santé, services à

domicile pour maintenir l'autonomie, financement des soins à domicile. Madame Lapointe, présidente nationale, souligne qu'il faut agir pour assurer la dignité.

C'est ensemble que nous traverserons cette période difficile et éprouvante. Faisons des appels téléphoniques. Explorons toutes les ressources de notre tablette. Écrivons notre histoire. Tous les gestes de solidarité comptent. Accordons-nous de petits moments de bonheur. Allons marcher à l'extérieur, si nous le pouvons. Denis Fortier, physiothérapeute et auteur nous rappelle que de le faire à un niveau d'intensité modéré stimule les fonctions cognitives, notamment l'attention et la mémoire.

*Rachel St-Pierre*  
Action sociopolitique

## RECONNAISSANCES ENVERS NOS BÉNÉVOLES

C'est avec plaisir que les membres du Conseil sectoriel de l'AREQ, secteur Rimouski-Neigette, ont remis un couvre-visage de notre association, pour leur implication indéfectible. Nous apprécions leur collaboration bénévole; ils font parties du rouage et de la vie de notre association.

Même en ce temps de pandémie que nous subissons tous, vous nous assurez de votre confiance dans le respect. Puisque l'année 2019-2020 s'est terminée sans avertissement et que tous nos projets d'activités, d'échanges et de voyages ont

fini brusquement sans pouvoir vous exprimer notre reconnaissance. Nous vous adressons un grand « Merci » pour tout le travail accompli.

Au plaisir de vous retrouver en santé !

Merci spécial à nos bénévoles

Beaulieu Gisèle - Berger Rolande - Bérubé Diane - Brisson Solange - Caron Gisèle - Chevrier Diane - Chouinard Lise - Côté Jean-Roch - Delisle Robert - Desrosiers Anne-Marie - Desrosiers Magella - Dionne Marie-Marthe - Dupont Annie - Forrest Henry - Gaudreau Francine -

Gauthier Martin - Gauthier Yves - Guimond Yvette - Harrison France - Jean Lison - Lavoie Nicole - Leclerc Cécile - Leclerc Marthe - Lepage Thérèse - Lévesque Jacinthe - Lévesque Monette - Malenfant Ghislaine - Michaud Margot - Morais Lau-

rence - Morissette Esther - Nicolas Nicole - Ouellet Jeanne-D'Arc - Ouellet Simon - Pigeon Réjean - Roussel Suzanne - Roy Denis - Jocelyn - St-Amand Gabrielle - St-Pierre Rachel.

*Margot Michaud,*



Marie-Marthe Dionne présidente, Francine Gaudreau 2<sup>e</sup> vice présidente, Henry Forrest 1<sup>er</sup> vice président Margot Michaud 1<sup>re</sup> conseillère, Nicole Nicolas secrétaire, Jean-Roch Côté trésorier, France Harrison 2<sup>e</sup> conseillère

Votre conseil sectoriel

## COMITÉ DES FEMMES

Bonjour à vous,

Depuis notre activité du 13 mars (voir page 3), une seule rencontre virtuelle s'est tenue et le comité cherche actuellement des moyens de faire avancer la cause des femmes dans la société et dans notre organisation.

Quelques informations :

-Sachez que le comité national de L'AREQ a offert ses sympathies en notre nom à la famille et à la communauté de Joyce Echaquan. Un tel drame ne doit plus se produire et les différents groupes de soutien et de revendications des femmes y verront par des nombreuses

actions. Nous vous tiendrons au courant des actions que vous pouvez poser individuellement dans ce dossier.

-L'AREQ se penche aussi sur le dépistage du cancer du sein qui prend fin à 69 ans. Cependant chaque femme peut demander à son médecin une ordonnance pour poursuivre les tests après cet âge. L'Areq s'engage à dénoncer le fait que certaines femmes ont de la difficulté à l'obtenir .

-La Marche Mondiale des femmes prolonge ses activités jusqu'en 2021 car plusieurs activités n'ont pu avoir lieu dû à la pandémie. Vous pouvez suivre la programmation sur leur site.

-La Fédération des femmes du Québec tient son forum du 5 au 11 novembre. L'avantage de la pandémie tient à ce que tous ces ateliers et ces conférences soient accessibles à toutes les personnes qui le désirent en s'inscrivant sur leur site. Surveillez toutes leurs activités en passant par :

<https://www.ffq.qc.ca/fr/>

Enfin pour faire suite à notre activité de partage de lecture tenue en février, je vous suggère le livre sur la vie de Mme Pauline Marois, première femme à la tête du Québec. Ce livre touchant nous dévoile la vision et la force de cette femme dans

le monde masculin de la politique. Il se lit comme un roman en nous présentant une époque bouillante d'activités et de changements au Québec.

Élyse-Andrés Héroux , **Pauline Marois, Au-delà du pouvoir** , ED. Québec Amérique,2020

Pour finir nous voulons vous transmettre notre amitié et notre soutien en cette période exigeante. Nous chercherons à vous alimenter à distance sur cette cause qui nous tient à cœur.

*Marthe Leclerc, Lisou  
Jean, Jacinthe Levesque et  
Solange Brisson*

## COUVRE-VISAGE

## Un mot sur la vente de couvre-visages

Plusieurs membres de notre association se sont procuré des couvre-visages artisanaux ce printemps dernier.

On se rappelle qu'au début de la pandémie les masques étaient rares sur le marché.

Grâce à toute ces ventes dans notre réseau de connaissance et dans notre association, 3395,00\$ ont été remis à Moïsson Rimouski-Neigette.

Merci à celles et ceux qui ont participé à cette opération d'entraide.

*Marthe Leclerc et  
Danielle Gervais*



## Comité du Bulletin

- Diane Chevrier
- Anne-Marie Desrosiers
- Marie-Marthe Dionne
- Francine Gaudreau
- Thérèse Lepage
- Ghislaine Malenfant
- Laurence Morais
- Henry Forrest  
responsable

## MESSAGERIE ET BULLETIN

Petites informations concernant la messagerie. Lorsque vous voulez faire transmettre un message via la messagerie, que ce soit pour l'un des différents comités, les assurances, l'environnement, etc., vous devez envoyer ce message à votre présidente madame Marie-Marthe Dionne (voir page 6 pour l'adresse). Après avoir jugé de la pertinence de votre message, elle me le fait parvenir pour diffusion.

Autre problème avec la messagerie, même si j'ai communiqué avec **Cogeco** et que j'ai transmis vos adresse courriels **cogocable.ca** à leurs services, il arrive encore que des messages me reviennent. Pourriez-vous vous créer des adresses **gmail.com** si vous voulez recevoir toute l'information et me

les faire parvenir à l'adresse **hfretreite@globetrotter.net**

Autre point, lorsque vous répondez aux messages, ce n'est pas la personne qui a écrit le message qui le reçoit, c'est moi, donc si vous avez des commentaires à faire parvenir à ces personnes, envoyez-les à leur adresse personnelle.

Dû à la covid, la correction de notre bulletin s'est faite en effectif réduit, donc chères membres du comité de correction du bulletin, si vous n'avez pas été convoquées, c'était pour votre protection et non pas parce que je vous boude... Quand la situation sera revenue à la normale, nous reprendrons toutes et tous ensemble.

*Henry Forrest*  
Responsable de la messagerie  
Et du bulletin Autrement dit...