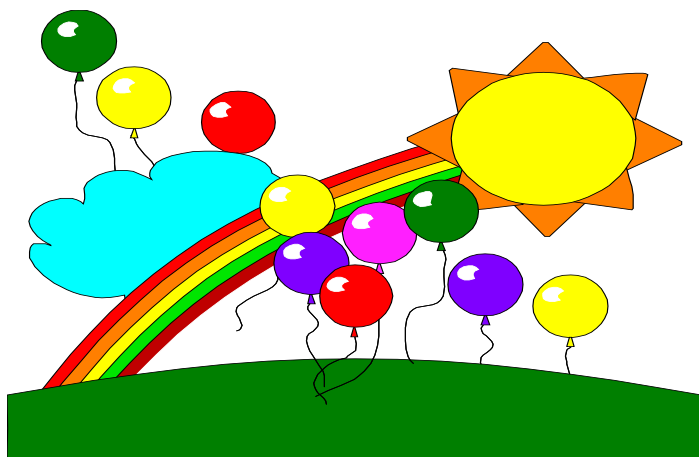


L'Arc---en---Ciel



Ensemble et vaccinés, ça va bien aller!!!

Décembre 2021 VOLUME 25 NUMÉRO 1
SECTEUR BAIE-DES-CHALEURS
RÉGION 01



ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS
DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES
PUBLICS DU QUÉBEC

Sommaire

- 3 Mot du président du secteur
- 4 Nouvelles de la région
- 6 Conseil sectoriel
- 7 Responsables des comités sectoriels
- 8 Cap sur la dignité
- 9 Comité des assurances
- 9 Comité des femmes
- 10 Comité retraite
- 11 Comité socio-politique
- 12 Comité de l'environnement
- 13 Fondation Laure-Gaudreault
- 14 Hommage à nos disparus et à leurs proches
- 15 Lutte contre la pandémie
- 18 Activités des membres
- 20 Capsule Santé

À propos de l'AREQ

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) compte près de 60 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la Centrale des Syndicats du Québec (CSQ) et parraine la Fondation Laure-Gaudreault (FLG).

Nombre de membres à l'AREQ

Secteur C Baie-des-Chaleurs	690
Région 01	4 564
Province	59 533

Mot du président sectoriel



Bonjour à vous tous et toutes,
membres de l'AREQ Baie-des-Chaleurs.

C'est encore une année qui commence avec la pandémie qui n'en finit plus de s'éterniser.

Devant cette situation, les activités normalement prévues ont été suspendues. Le respect des règles de la santé publique est pris très au sérieux par notre association de retraités. L'accueil des nouveaux membres, les déjeuners de septembre et le traditionnel dîner de la moisson sont tombés à l'eau, malheureusement pour les membres.

Nous avons, comme l'an dernier, envoyé une carte de bienvenue et un petit cadeau aux nouveaux venus dans notre groupe.

Le conseil de secteur a réussi à se rencontrer en présence afin de regarder ce que nous pourrions faire dans de telles circonstances. La 4^e vague nous frappe, mais grâce au pourcentage élevé de vaccination dans notre secteur, nous nous en tirons sans trop de mal malgré quelques petites éclosions ici et là.

Je tiens en mon nom et en celui du conseil sectoriel à remercier les membres AREQ de notre secteur qui ont mis leur retraite sur pause afin de revenir donner un coup de main au système de santé de notre territoire.

Merci pour votre engagement afin de contrer ce virus.

L'AREQ au point de vue national a continué à dénoncer les abus, les injustices, de défendre les droits de nos membres et à talonner le gouvernement en place avec nos revendications. Lors du dernier conseil national tenu à la mi-octobre, le gros dossier était : Cap sur la Dignité, Le grand chantier des Aînés.

Vous avez sûrement vu au cours du mois de septembre la publicité portant sur ce sujet dans vos téléviseurs. Mme Marie-Chantal Perron nous proposait de faire connaître à la population qu'il fallait mettre le cap vers le dépoussiérage de plusieurs rapports d'enquête de toutes sortes qui ont été tablettés, dans lesquels dort un paquet de très bonnes recommandations pour le bien-être des aînés.

Nous avons donc un devoir à faire d'ici le prochain conseil national. Nous avons le mandat d'aller rencontrer le député de notre

secteur, Monsieur Sylvain Roy, afin de lui faire part de nos attentes car il est temps d'agir pour la dignité des aînés.

Au moment de lire ce petit mot, votre conseil de secteur aura réussi, grâce à l'ouverture des règles sanitaires par le gouvernement, à planifier des déjeuners de Noël dans nos sous-secteurs. Les retrouvailles seront bien méritées après quelques mois sans rencontre des membres du secteur Baie des Chaleurs. L'attente de ces rencontres était grande et j'espère que cela a été apprécié. Nous sommes à préparer une rencontre/activité pour le mois de Mars 2022.

Votre Assemblée générale de secteur aura lieu le mercredi 28 avril 2022. L'endroit de la rencontre vous sera communiqué dès que la décision sera prise par le conseil sectoriel. Nous vous y attendrons avec plaisir.

Votre assemblée générale régionale aura lieu le 6 mai à Amqui. Je vous y invite en grand nombre.

Je vous souhaite un très joyeux temps des Fêtes avec votre famille et vos amis. Continuez à observer les mesures de protection contre la Covid 19 durant cette période de festivité.

Arèquement vôtre,

Joyeux Noël et Bonne Année 2022

Rémi Gagnon, président, secteur 01C Baie-des-Chaleurs

Nouvelles de la région



Salutations à vous, membres de la région 01:
Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-Les-Iles-Côte-Nord,

La pandémie dont on parle quotidiennement depuis presque 24 mois est venue bouleverser les dernières années. Période difficile pour la majorité des gens, elle a aussi laissé sa trace dans nos activités de l'AREQ, modifiant ainsi nos rencontres habituelles.

On peut penser aux nouvelles façons de se réunir derrière un écran, sans contact ou avec un masque et sans poignée de main quand on avait la chance de s'approcher des gens. Heureusement,

nous nous sommes adaptés au changement. Nous voilà maintenant dans une autre vague qui semble moins affecter nos rencontres. Certains secteurs ont débuté leurs activités, d'autres attendent un assouplissement des mesures sanitaires.

Notre assemblée générale régionale terminée, le dossier de la relève prend son envol. Une rencontre régionale a débuté avec les personnes engagées. Les non-engagées et les moins de cinq ans à la retraite se sont réunies à l'automne. Une synthèse nationale devrait nous être présentée au printemps 2022.

En début d'année 2021-2022, un premier conseil d'administration. Certains dossiers ont été présentés : la formation de comités nationaux, le mémoire présenté à la Commission spéciale sur l'évolution de la Loi concernant les soins de fin de vie, projet d'un plan d'action national, certaines modifications aux règles administratives, Projet toujours en Action, la campagne publicitaire de l'AREQ ``Cap sur la dignité`` qui en même temps est un appel à l'action pour une amélioration du sort des aînées.

Début septembre, notre premier CER (conseil exécutif régional) et CR (conseil régional) en présentiel. Nous avons planifié une session régionale pour tous les membres des conseils sectoriels de la région mais des mesures de la Santé publique limitaient nos rencontres. Ce n'est que partie remise.

Octobre 2021, un Conseil national. Le premier en présentiel depuis octobre 2019. Plusieurs personnes à la présidence sectorielle y participaient pour la première fois.

Notre assemblée générale, planifiée depuis le début de la pandémie, se fera à Amqui, comme prévu initialement. Je vous donne donc rendez-vous à Amqui le 6 mai 2022. Ce sera un plaisir de vous rencontrer et de vous présenter les différents rapports de notre région. Votre présidence vous fournira, vers février-mars les renseignements pour y participer. Je vous attends en grand nombre. Que cette période des fêtes retrouve nos traditions et que nos rencontres familiales puissent se poursuivre comme auparavant.

À vous et à vos proches, je vous souhaite un joyeux temps des Fêtes. Que cette période de réjouissance vous apporte Joie, Santé, Bonheur.

[Raoul Deraspe](#), président régional 01

Conseil sectoriel, AREQ Baie-des-Chaleurs

Président

Rémi Gagnon 391-7169
areq01c.rg@gmail.com



1^{ère} Vice-présidente

Diane Bécharde 788-5717
didi48@outlook.com



2^e Vice-présidente

Diane Whittom 752-6738
diane.whittom@globetrotter.net



Trésorerie

Sylviane Huard 364-6343
areq01secteurc@globetrotter.net



Secrétaire

Marguerite Cummings 865-2264
mcummings1905@gmail.com



1^{ère} Conseillère

Fernande Cayouette 534-3190
fernandecayouette@gmail.com



2^e Conseillère

Michelle Landry 364-7046
michelle.landry@globetrotter.net



Comités sectoriels

Comité des femmes	Maureen Tennier maurentennier@hotmail.com	534-2074
Comité des hommes	poste à combler	
Entraide	Louise Leblanc lalou@globetrotter.net	759-3119
Retraite	Hubert Bourque hubertbourque@hotmail.com	865-2264
Fondation Laure-Gaudreault	Anne-Marie Leblanc annblanc11@hotmail.com	392-4728
Sociopolitique	Chantal Boudreau chantalboudreau.cb@gmail.com	391-7102
Environnement	Dolorès Fallu-Matton falludolores4@gmail.com	794-2699
Assurances	Gisèle Huard huard.gi@gmail.com	364-7463



Réunion des membres du conseil sectoriel et des comités le 17 nov. 2021

Cap sur la dignité :

l'AREQ souhaite provoquer un véritable mouvement partout au Québec



Avec plus de 60 000 membres, l'AREQ est la plus grande association au Québec dont la mission principale est la défense des droits des aînés. Depuis des années, l'AREQ revendique et milite sur toutes les tribunes, réagit dans les médias, produit et dépose des mémoires rigoureux à l'Assemblée nationale. La pandémie a propulsé à l'avant-plan de la scène médiatique ces années de négligence envers les personnes aînées, confirmant la nécessité de ses revendications.

Depuis plus de 20 ans, les rapports « tablettés » sur les conditions de vie des aînés s'accumulent et prennent la poussière. Dans un vaste travail d'analyse, l'AREQ a recensé 17 rapports contenant 153 recommandations pour remédier aux lacunes et améliorer les services et les soins aux aînés. C'est beaucoup. Or, les gouvernements qui se sont succédé depuis n'ont donné suite qu'à un dixième de ces recommandations.

Notre société n'est tout simplement pas prête à répondre à ce défi de taille, celui d'offrir à une population vieillissante des services et des soins à la hauteur de ce qu'elle mérite. Rappelons qu'en 2030, on prévoit que 25 % de la population sera âgée de 65 ans et plus. En fait, le Québec est la deuxième population qui connaît un vieillissement démographique aussi rapide, après le Japon. Il est plus que temps d'agir.

Vous voulez en savoir davantage sur la campagne Cap sur la dignité et le recensement des rapports remisés effectué par l'AREQ ? Visitez le site www.capsurladignite.org.

Informations puisées dans Quoi de Neuf, Été 2021

[Réal Cavanagh](#)



Vos responsables de comités vous informent

Comité des assurances

Les rencontres cette année ont de nouveau été annulées. Nous avons cependant eu deux rencontres ZOOM de courte durée. Les échanges n'étaient pas faciles, dû au fait que plusieurs responsables de secteur en étaient à leur première rencontre.

Je vous donne les informations suite à ces rencontres. On nous a annoncé aussi que beaucoup d'informations vous seront divulguées dans le prochain « Quoi de neuf ». Je vous engage donc à le lire avec attention.

ASSUREQ a ajouté une couverture supplémentaire : à partir du 1^{er} janvier 2022, des vaccins seront couverts à un maximum de 200 \$ par assuré par année. Le vaccin pour le zona et les vaccins pour les voyages, entre autres, sont concernés.

Une nouvelle brochure sera sur le site d'ASSUREQ dès 2022 et la mise à jour s'y fera automatiquement. Si vous désirez une copie de cette brochure, vous pouvez l'imprimer à partir de votre ordinateur ou demander à ASSUREQ de vous la faire parvenir.

Si vous devez voyager, n'oubliez pas de contacter votre assurance. Plusieurs situations sont couvertes mais d'autres ne le sont pas.

Je suis toujours disponible pour répondre à vos demandes ou vous diriger vers une personne plus compétente.

Restez en bonne santé et si vous voyagez, la prudence est de mise.

[Gisèle Huard](#)



Comité des Femmes

Joyeux Noël et Bonne Année à vous. Profitez de vos doux moments en famille et que cette nouvelle année soit des plus agréables.

Cette année nous pensons organiser une activité pour souligner la journée internationale des droits des femmes. Le thème retenu sera "Notre avenir est féministe."

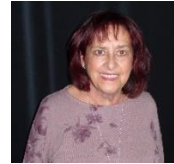
En résumé, ce que nous voulons, c'est une société qui prône l'égalité réelle entre les hommes et les femmes dans la vie privée et dans la vie publique.

Une société féministe ce n'est pas une utopie, c'est la solution.

J'aurais besoin de votre aide pour organiser cette activité. Si vous avez envie de vous joindre à moi, si ça vous intéresse ou si jamais vous avez une idée d'activité spéciale pour cette journée, je serais très heureuse que vous communiquiez avec moi.

maurentennier@hotmail.com 418-534-2074

[Maureen Tennier](#)



Comité Retraite

Vous en souvenez-vous?

Retraite Québec fête son cinquième anniversaire. Rappelons-nous que cette institution est née du regroupement de la Régie des rentes du Québec (RRQ) et de la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA) en 2016.

Cette réforme administrative a marqué un tournant dans l'histoire des institutions publiques de la retraite au Québec. Il s'agissait là d'une approche essentiellement financière et budgétaire adoptée par le Gouvernement du Québec.

Par ce projet de loi 58 et la création de Retraite Québec, l'objectif était de réaliser des économies annuelles de 20 millions de dollars. On a atteint et dépassé cet objectif. On peut crier Bravo! Toutefois, rappelons que la RRQ avait pour but des rentes, oui, mais aussi de promouvoir l'autonomie financière à la retraite, de surveiller l'application de la loi et de faire évoluer le système de retraite.

A-t-on vraiment l'impression qu'on y gagne, qu'on est consulté? Beaucoup d'économies, certes, mais les études tardent.

Le saviez-vous?

Retraite Québec vient d'annoncer le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du Québec (RRQ) à compter du 1^{er} janvier 2022 soit 2.7 %. (Il était de 1.0 % en 2021).

Ce taux a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2019 et octobre 2020. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes.

Ce même taux de 2.7 % sera utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des secteurs publics.

Une dernière information...

Madame Monique Blais, oui, notre ex-présidente régionale, est nommée responsable régionale des comités retraite. Bravo et Merci pour son apport en communiqués de presse ayant aidé à écrire ce texte.

[Hubert Bourque](#)



Comité socio-politique

L'enjeu principal du comité socio-politique est " Cap sur la dignité ". Nous avons eu une 1^{ère} rencontre sur zoom en novembre. J'ai reçu comme mandat d'aller rencontrer notre député, M. Sylvain Roy, afin de lui rappeler tous ces dossiers sur les aînés qui sont empoussiérés sur les tablettes. Il faut que ça bouge! Cette rencontre devrait avoir lieu avant la fin 2021 ou début 2022. Je serai accompagnée de quelques membres du comité de secteur.

[Chantal Boudreau](#)



Comité environnement

Voici quelques trucs écologiques pour Noël:

1- Le cadeau : Fait au Québec ? Soutient-il l'économie sociale et locale? Est-il sur-emballé? Puis-je trouver le même objet usagé? Est-ce utile ? Est-il durable, équitable, non polluant?

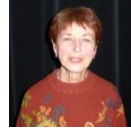
2- L'emballage : favoriser le papier journal ou brun que l'on décore soi-même ou les sacs réutilisables. Papier d'emballage fait de papier recyclé, pas de papier métallique non recyclable.

3- Éviter le gaspillage : Au Canada, 40% de nos aliments sont gaspillés. Prévoir juste assez pour le nombre d'invités. Proposer aux gens d'apporter un plat qu'ils pourront rapporter chez eux, après le repas. Offrir les surplus à une banque alimentaire.

Pour plus d'information, voir le site Équiterre `` Noël écolo coloré``.

Joyeux temps des Fêtes, dans une pensée écologique ,
à tous et à toutes!

[Dolores F. Matton](#)



L'adoucissement des mesures sanitaires ont enfin permis d'heureuses et joyeuses rencontres. Les photos ci-bas et dans les pages suivantes sont très explicites.



Carleton



2021-12-07



Fondation Laure-Gaudreault

Porter la musique au cœur des foyers gaspésiens

Pour une 34^è année, Yves Michaud et Véronique Gobeil continuent de transmettre leur passion : l'apprentissage de la musique à l'aide de ce merveilleux instrument qu'est le violon. Depuis 1987, ils ont aménagé une ancienne maison près de la baie des Chaleurs afin de rendre accessible et de développer le goût de la musique. Avec beaucoup de patience et de pratique, la musique est un incontournable pour ouvrir l'esprit à la communication, à l'expression et au bien-être.

La vente des billets de la loterie nationale de la Fondation Laure-Gaudreault a permis de redonner un montant de 1 650\$ à notre secteur. Au début octobre, ce montant a été remis à L'École de musique L'Émérillon de Caplan. Plus de 40 jeunes la fréquentent. Votre généreuse collaboration a fait des heureux autant chez les jeunes que chez les professeurs qui tiennent à cœur de transmettre l'amour de la musique.

Encore un gros merci pour votre participation au projet.

M. Michaud et Mme Gobeil ont vraiment apprécié notre collaboration.

Un GROS MERCI à tous ceux et celles qui m'ont aidé à la vente des billets.

[Anne-Marie LeBlanc](#)



Véronique Gobeil
Yves Michaud



Anne-Marie-Leblanc
Yves Michaud

Hommages à nos disparus et à leurs proches

Nous déplorons sept décès parmi nos membres :

Corinne Lebrasseur, le 11 janv. 2021
Jacqueline Arsenault, le 22 juillet 2021
André Arsenault, le 9 août 2021
Robert Giasson, le 20 sept. 2021
Marcelle Hachey, le 5 oct. 2021
Géraldine Guité (104 ans), le 15 nov. 2021
Jeanne Rivière (101 ans), le 6 déc. 2021

Des consoeurs et confrères ont perdu des parents :

Rachel Leclerc, son frère, Clément, 2021-07-12
Louisette Roy, son conjoint, Réal Cyr, 2021-08-06
Jean-Marc Cyr, son frère, Réal, 2021-08-06
Mariette Grenier, son frère, Serge, 2021-08-18
Odette Cyr, son conjoint, Raymond Boudreau, 2021-10-05
Hectorine Lavoie, son frère, Aurèle, 2021-10-14
Danielle Landry, son frère, Régis, 2021-10-27
Rose-Éva Landry, son frère, Régis, 2021-10-27
Denise Jean, sa mère, Géraldine Guité, 2021-11-15

**Aux membres, parents et amis,
recevez nos sincères condoléances.**

[Louise Leblanc](#)

Les deux témoignages suivants sont parus dans le [Quoi de Neuf](#), Été 2021. Nous trouvons pertinent de manifester notre fierté en les insérant dans notre bulletin car ils concernent la participation active de deux de nos membres à l'effort pour contrer la COVID dans notre région. Bravo, mesdames et à tous ceux et toutes celles qui se sont engagés! [Réal Cavanaugh](#)

Lutte à la pandémie : des membres de l'AREQ répondent à l'appel.

Chantal Boudreau

Infirmière un jour, infirmière toujours !



« J'ai fait mon cours de techniques infirmières de 1980 à 1983 au cégep de La Pocatière et j'ai tout de suite commencé à travailler à l'hôpital de Maria. Imaginez, dans ces années-là, il y avait trop d'infirmières! Je rentrais travailler pour une ou deux heures n'importe quand et il fallait faire son ancienneté. De 1983 à 1986, j'ai donc travaillé sur appel en soins prolongés, médecine et chirurgie, pratiquement toujours de nuit. Officiellement, j'ai pris ma retraite le 30 juin 2019, mais j'y suis retournée jusqu'au 13 février 2020. Je me souviendrai toujours : mon beau-frère est décédé subitement et on n'a pas pu me remplacer dans ces moments difficiles. Être infirmière représente beaucoup de sacrifices. Je n'ai pas toujours pu être là pour mes proches. C'est pour ça que j'ai finalement démissionné : ma famille, c'est ma priorité.

LUTTER CONTRE UNE PANDÉMIE

Puis, la pandémie est arrivée. C'est en octobre 2020 que le CISSS de la Gaspésie m'a contactée et que j'ai accepté de faire des appels téléphoniques aux résidents du Lady Maria, une résidence pour aînés. La COVID avait frappé ce milieu de vie et il y manquait de ressources. À ce moment, mon travail était de les questionner tous les jours sur leur santé en général et sur les symptômes de la COVID. Pour trois semaines, soit le temps de contrôler l'éclosion. Je devais ensuite envoyer un rapport sur ceux qui devaient être vus en priorité. Parallèlement, j'ai aussi travaillé comme préposée dans un service de garde scolaire pour prendre soin d'enfants à besoins particuliers à l'heure du midi. Depuis janvier 2021, j'ai eu ma formation pour vacciner contre la COVID. Et me voilà, depuis début avril, à vacciner. Les infirmières retraitées sont très présentes, en majorité même, dans les cliniques de vaccination de ma région.

Nous prévoyons être encore présentes pour la 2^e dose. D'ailleurs, j'ai même recruté le président de l'AREQ Baie-des-Chaleurs, Rémi Gagnon (mon époux chéri), pour faire lui aussi son retour au combat. »

MICHÈLE ALBERT

**Infirmière retraitée : du tricot,
des masques, pis des vaccins !**



« Le 29 novembre 2018, j'ai pris ma retraite afin de me permettre de choisir quand je veux travailler, avoir l'opportunité de dire oui ou non. J'ai eu une carrière pleine de défis et de rebondissements. J'ai terminé ma carrière dans le département de maternité à l'hôpital de Maria le 29 novembre 2018 et j'étais réembauchée le jour même en tant qu'infirmière retraitée. Je pense que l'amour du métier et la belle carrière que j'ai pu vivre ont fait que je ne pouvais fermer la page complètement.

LE VIRUS QUI A TOUT CHANGÉ

Puis est arrivée la pandémie. À ce moment, ma première réflexion a été : "On n'est pas prêts pour ça." Il faut se mettre à ma place : je suis infirmière au Centre hospitalier de Maria ; ma première fille, enceinte de quatre mois, est infirmière et elle est réaffectée au travail sur une unité à l'hôpital ; mon frère est infirmier à l'urgence du CLSC de Pas-pébiac ; l'une de ses filles est infirmière sur une unité de médecine ; et sa deuxième fille enseigne et, à la semaine de relâche, elle est en voyage dans le Sud.

Si une personne de la famille l'attrapait, on pouvait tous y passer puisqu'on est tissés serrés, et nous étions particulièrement à risque de l'attraper et de le transmettre.

ME RENDRE UTILE SANS ME METTRE À RISQUE

J'ai été sollicitée à plusieurs reprises pour le travail à l'hôpital, mais je n'étais pas à l'aise avec la disponibilité des équipements de protec-

tion individuelle (ÉPI). Je me suis alors rendue disponible pour tout autre travail.

J'ai préparé ma retraite environ deux ans plus tôt, donc en 2016-2017, et en 2018, j'ai fait l'achat d'une machine à coudre, d'une surjeteuse, des broches à tricoter, des tonnes de balles de laine, etc., c'était ce à quoi je voulais passer du temps de loisir : créer.

Peu de temps après, il y a eu une éclosion au Manoir Lady Maria. À ce moment, une infirmière a communiqué avec moi pour lui donner une liste de nom d'infirmières comme moi à la retraite afin d'effectuer des appels de courtoisie et des appels qui auraient pour but de soutenir ces personnes âgées confinées à leur appartement et malades parfois. J'ai donc fait des appels sur une base quotidienne jusqu'à la fin de cette éclosion, soit pendant 30 jours, afin de donner les consignes à suivre selon leurs symptômes, appeler leur pharmacien ou les référer à leur médecin de famille pour un ajustement de médicaments, etc.

LA CAMPAGNE DE VACCINATION

En décembre 2020, j'ai finalement reçu l'appel pour aller vacciner pour la COVID-19. Enfin des vaccins pour ce virus qui bouleverse toute la planète actuellement ! J'ai donc embarqué dans l'équipe de personnes retraitées de la santé qui vaccine dans mon secteur.

Enfin, comme retraitée, je suis active dans la vie. J'y mords à pleines dents. Je sors marcher presque tous les jours, j'aide les miens et mon prochain. Je sympathise le plus souvent possible, je couds, je tricote et je lis de gros livres. J'ai fabriqué près de 25 masques communautaires pour une classe d'élèves de 2^e année, classe de ma filleule. Je suis fière d'avoir contribué dans cette période de crise historique. »

*Visitez notre site Web ainsi que la page **FaceBook de notre secteur** en écrivant dans l'espace de recherche FaceBook : **areq baie des chaleurs 01c***
Et si vous changez de courriel, veuillez nous aviser à :
réaletmonique@hotmail.com

New Richmond, déjeuner 2021-12-02



Plus de 150 membres de l'AREQ Baie-des-Chaleurs se sont réunis lors de quatre déjeuners au début décembre. Le sourire et la bonne humeur étaient au rendez-vous. Merci à l'exécutif de l'AREQ 01C pour cette gracieuse activité festive, un baume pour nos rencontres rarissimes. Hubert Bourque

Paspébiac, déjeuner 2021-12-08



Matapédia, déjeuner, 2021-12-09



Adresse de retour : 72 Rue Alexis-Bernard,
Carleton G0C1J0

Capsule Santé

<< Entre 50 ans et la mort >> (source inconnue)

Beaucoup d'entre nous ont entre 50 ans et la mort. Je ne sais plus où j'ai pris ou bien qui m'a fait parvenir cette excellente liste de vieillissement. Vous admettez qu'elle contient de bons conseils à suivre ... Voici une deuxième série de constats.

06 - Quel que soit l'âge, gardez toujours l'amour vivant. Aimez votre partenaire, aimez la vie, aimez votre famille, aimez votre prochain et rappelez-vous: un homme n'est pas vieux tant qu'il a de l'intelligence et de l'affection.

07 - Soyez fier, à l'intérieur comme à l'extérieur. N'arrêtez pas d'aller à votre salon de coiffure, faites vos ongles, allez chez le dermatologue, massothérapeute et dentiste, gardez vos parfums et crèmes bien stockés. Lorsque vous êtes bien entretenu à l'extérieur, cela s'infiltré, vous faisant sentir fier et fort.

08 - Restez toujours à jour. Lisez les journaux, regardez les nouvelles. Allez en ligne et lisez ce que les gens disent. Assurez-vous d'avoir un compte de messagerie actif et essayez d'utiliser certains de ces réseaux sociaux. Vous serez surpris des vieux amis que vous rencontrerez. Rester en contact avec ce qui se passe et avec les personnes que vous connaissez est important à tout âge.

09 - Respectez la jeune génération et ses opinions. Ils n'ont peut-être pas les mêmes idéaux que vous, mais ils sont l'avenir et ils emmèneront le monde dans leur direction. Donnez des conseils, pas des critiques, et essayez de leur rappeler que la sagesse d'hier s'applique toujours aujourd'hui.

Suite dans un prochain bulletin. Réal Cavanagh, responsable du bulletin