



AU PIED D'ORFORD

Novembre 2019

**Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services
publics du Québec- Conseil sectoriel de Magog (Estrie)**





Mot de la présidente

Brigitte Roy, présidente sectorielle AREQ-Magog

Bonjour à vous tous,

Il me fait plaisir de vous écrire en cette saison où les journées raccourcissent et le temps se fait plus frisquet nous préparant à l'hiver.

J'aimerais vous signaler que nous avons adopté une nouvelle façon de faire en ce qui concerne l'accueil des personnes nouvellement retraitées. Dorénavant, ces membres bénéficieront d'une activité gratuite durant leur première année de retraite.

N'oubliez pas l'activité consacrée aux soins en fin de vie, le 13 novembre. Cette activité est organisée conjointement avec la Table de Concertation des Aînés et l'une des personnes-ressources provient de l'AREQ nationale.

En avril, les membres du conseil sectoriel organiseront un projet « Toujours en Action », qui se déroulera après l'Assemblée générale du secteur, soit le 29 avril 2020. En après-midi, nous vous offrirons une formation RCR qui sera donnée par l'[Académie de secourisme médical](#). Cette formation sera axée sur le secourisme chez les personnes âgées et les grands-parents. Nous vous donnerons de plus amples informations dans les mois à venir.

Le 27 novembre prochain, les délégués de votre conseil sectoriel de l'AREQ-Magog seront en formation avec les autres conseils sectoriels de l'Estrie pour la préparation au congrès AREQ national de juin 2020.

D'ici là, j'espère vous rencontrer en grand nombre lors de notre dîner de Noël le 12 décembre prochain. Je vous souhaite donc de passer un agréable temps des Fêtes avec vos proches.

Brigitte Roy, Présidente AREQ-Magog



Prochaines activités

Dîner de Noël

Vous êtes cordialement invités à notre dîner de Noël 2019 à la salle du Bistrot d'Orford Musique, jeudi le 12 décembre 2019. Votre conseil sectoriel vous accueillera dès 11heures.



Le coût est de 20\$ pour les membres et de 25\$ pour les non-membres. Il nous fera plaisir de vous offrir une coupe de vin et de nombreux prix de présence.

Votre inscription doit nous parvenir avant le **6 décembre** auprès de Jean-Pierre Côté au 819 843-8669 ou par messagerie à lakesidefamily@hotmail.com.

N'oubliez pas de nous communiquer votre nom et prénom ainsi que celui de votre accompagnateur ou accompagnatrice.

Votre conseil sectoriel vous attend en très grand nombre pour célébrer ce temps festif de la fête de Noël.

Jean-Pierre Côté, Activités et Environnement

Chroniques



Comité des femmes : *Le saviez-vous?*

Nous vous informons de la nomination de madame Pierrette Bouchard comme responsable régionale du comité des femmes de l'AREQ. Voici les dernières nouvelles de ce comité.

1-Infirmières praticiennes spécialisées.

Nous les retrouvons surtout dans les petites villes. Ces professionnelles offrent presque tous les soins, sauf les opérations. La loi a été changée pour qu'au Québec, elles soient reconnues malgré certains obstacles. Elles ont 5 ans d'étude et dispensent les premiers soins. « Super infirmière » n'est pas un terme professionnel. Une infirmière clinicienne a un Baccalauréat et une infirmière praticienne spécialisée a l'équivalent d'une maîtrise.

2-Végétarisme chez la femme aînée.

L'information provient d'une nutritionniste. La motivation « santé » permet de prévenir certains problèmes comme le cancer, l'obésité, etc. ... Par contre, la femme aînée végétarienne doit consommer des suppléments pour combler le manque de protéines. Le végétarisme est accepté dans les CHSLD.

3-État des lieux en Estrie.

A la suite de la disparition des budgets régionaux réservés à la condition féminine, *CONCERTATION FEMMES ESTRIE*, qui soutient les groupes de femmes estriennes, a fait une étude de la population des femmes de notre région.

- La population estrienne est plus âgée que la moyenne provinciale. Le pourcentage des femmes de 65 ans et plus vivant sous le seuil du faible revenu (5.8%) atteint plus du double de celui des hommes du même âge. Saviez-vous qu'en 2015, les femmes âgées avaient un revenu équivalent à 59% de celui des hommes du même âge?
- La sécurité des femmes est un enjeu incontournable: sécurité physique, sécurité économique, exploitation ... La proportion des femmes avec incapacité qui ont déclaré être victimes de violence conjugale était plus du double de celles sans incapacité.
- Le logement des femmes en Estrie démontre que 48% des femmes sont locataires, comparativement à 30,9% des hommes.
- Le transport reste un obstacle important au déplacement des femmes, particulièrement pour celles qui vivent éloignées ainsi que celles qui ne peuvent compter sur le soutien de leurs proches et les femmes à mobilité réduite qui ne peuvent accéder à du transport adéquat, elles sont donc plus exposées à vivre en isolement.

Donc, sécurité, logement et transport sont des enjeux importants pour les Estriennes.

4-Marche mondiale des femmes

Enfin, nous sommes déjà à préparer la prochaine Marche Mondiale des Femmes qui aura lieu dans Lanaudière à l'automne 2020.

Annette Racine, comité des femmes



FONDATION LAURE-GAUDREAU

Tirage national triennal 2020

Rappelons-nous du succès remporté par cette activité de sollicitation tenue en 2017. Encore une fois, la vente des billets est confiée aux présidences régionales et sectorielles. Notre secteur disposera de 100 billets qui seront mis en vente lors du dîner de Noël, soit le 12 décembre. Le tirage se déroulera devant public durant le Congrès de l'AREQ le 3 juin 2020. En vous procurant un billet à 5 \$, vous devenez ainsi éligible au tirage de 2 prix de 5 000 \$, de 3 prix de 1 000 \$, de 2 prix de 500 \$, de 10 prix de 200 \$ et d'un bon d'achat de 120 \$ pour un abonnement de 3 mois à Énergie-Cardio.

Au terme de l'activité, chaque secteur conserve les profits générés pour en faire profiter ses bénéficiaires, et ce, après avoir versé 10% de la somme au secrétariat de la FLG nationale pour les frais administratifs encourus.

D'autre part, je vous rappelle qu'il vous est toujours possible de faire un don à la FLG en ligne <https://fondationlg.org/> ou encore en utilisant les formulaires que nous mettrons à votre disposition lors des différentes activités de notre secteur. Pour fin d'impôt, il est à noter que tout don fait après le 1^e décembre 2019 sera comptabilisé pour 2020.

N'hésitez pas à communiquer avec moi au besoin.

Danielle Goulet, FLG, comité retraite
daniellegoulet55@gmail.com



La Fondation
Laure-Gaudreault
FLG



Ma souscription est de : 15\$ 25\$ 50\$ 75\$ 100\$
(encercler le montant de votre don) autre montant : _____

Veuillez émettre votre chèque au nom de : FONDATION LAURE-GAUDREault

Un reçu d'impôts sera émis et posté à la fin de février prochain
pour un don de 15\$ et plus.

Nom	Prénom
Adresse	Ville / Code postal
Région 05, secteur F	Numéro de membre :

Faire parvenir votre don à l'adresse suivante :

Fondation Laure-Gaudreault
320, rue Saint-Joseph est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7

Au nom des personnes qui recevront votre don, merci!

Mémoires du soldat retiré ou presque...



Je sors brièvement de ma tanière afin de m'adresser aux membres à qui j'ai consacré des moments personnels et de bénévolat, avec grand plaisir, au cours des 15 dernières années. Cet arrêt quasi complet a commencé par du repos, sans internet, qui m'a conduit à 4 semaines de vacances dont 3 semaines complètes dans une maison louée à Pointe-aux-Loups aux Iles-de-la-Madeleine. Ce fut un moment privilégié de repos et de laissez-vivre au gré du vent et du climat. Ce fut un mois calme, agrémentés de brèves incursions charmantes et de la visite de quelques amis.

Ayant hérité du penchant bénévole de ma maman, et ce, depuis l'âge de 10 ans, je n'avais cessé de me consacrer aux autres depuis l'adolescence et pendant mes études, en tant que père de famille, parent à l'école, comme prof et travailleur syndiqué et, enfin, comme membre des comités de l'AREQ de la région depuis 2003 environ. Je remercie chaleureusement les membres élus des différents secteurs de l'Estrie pour leur franche amitié, ce sont, en passant, les mêmes secteurs que j'ai parcourus dans ma vingtaine comme président diocésain des Cours de préparation au mariage.

Je vous confirme que je continue à participer, au nom du secteur, au comité régional du sociopolitique où j'ai retrouvé une équipe très intéressante, volontaire et dynamique. Nous vous proposerons une rencontre régionale au printemps 2020. Vous serez invités cordialement à y participer. Cette rencontre est mise sur pieds pour vous les membres. Votre participation sera la récompense à nos efforts comme bénévoles. Il est possible de sortir l'homme du bénévolat, mais pas le bénévolat de l'homme.

Merci pour votre attention et à plus... Merci également pour le cadeau de départ.

Richard Aubut, représentant du Sociopolitique, et ancien...

Anniversaires



Votre conseil sectoriel souligne les anniversaires et dit un bonjour tout spécial aux Thérèse, Gisèle, Lorène, Mariette, Pierrette, Annette, Paulette, Marguerite, ainsi qu'à tous les Lucien, Noël, Normand, Roland, Jacques, Gilles qui célébreront leur anniversaire soit en décembre, janvier ou février.

Que ce soit une année de bonheur où il n'y a ni futur, ni passé dans la vie. Il n'y a que du présent. Que cette journée soit pour vous un rayon de soleil dans votre cœur et qu'il brille tout au long de cette nouvelle année.

Nicole Paradis, comité des anniversaires

Agenda



Notez les dates de nos prochaines activités. Nous espérons vous y rencontrer en plus grand nombre.

- 13 novembre : Conférence ~Soins en fin de vie
- 29 novembre : Déjeuner du mois, ~Soulignons la journée des hommes~
- 12 décembre : Dîner de Noël
- 31 janvier: Déjeuner du mois
- 28 février: Déjeuner du mois
- 29 avril : AGS et formation RCR (projet ~Toujours en action~)

**Votre conseil sectoriel 2019-2020
Et autres responsabilités**

Brigitte Roy	450-297-4225	Présidence,	TCA Memphrémagog
Fernand Grenier	819-769-1884	Trésorerie,	Assurance
Annette Racine	819-563-0542	Secrétariat,	Comité des femmes
Jean-Pierre Côté	819-843-8669	Vice-président,	Environnement, Activités
Danièle Philippon	819-847-1100	Vice-présidente,	Communications
Danielle Goulet	819 843-0896	Conseiller,	FLG, retraite
Nicole Paradis	819-345-5383	Conseillère,	Communication, Anniversaires
Richard Aubut	819-847-2409		Socio-politique

Courriel: areqmagog5@gmail.com
Site Internet: <https://areqmagog05.jimdo.com>



Nous vous souhaitons un merveilleux temps des fêtes