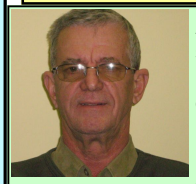
ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE LA FNEEQ

VOLUME 14, numéro 1 printemps 2015

AREF-*INFO*

Message du Président André GAGNON



Au cours de la dernière année, l'Aref n'a cessé de grandir en nombre . Nous sommes au quatrième rang des grandes associations de retraités du public et du parapublic, et atteindrons les 2000 membres très bientôt. Et ce, principalement à cause du projet de transformation de notre contrat d'assurance maladie. En effet, l'an passé, nous vous avions présenté le projet d'opter pour l'assurance maladie du régime public pour tous les retraités et d'une complémentaire facultative au privé. Après un sondage positif (voir plus loin le rapport Assurances) l'étape la plus importante reste à franchir, soit recevoir l'autorisation de la RAMQ. La demande a été faite dernièrement et nous vous en reparlerons dès réception d'une réponse.

Dernièrement, nous avons renouvelé notre protocole d'entente avec La Capitale pour les assurances auto et habitation. Il me fait plaisir de vous annoncer aujourd'hui qu'à partir du 1er janvier 2016 les escomptes seront portés à 15% dans les deux cas. C'est le fruit d'une longue démarche que ces pourcentages de rabais. Actuellement, 86% de nos membres détiennent des contrats d'assurances auprès de La Capitale. Il en résulte également des avantages intéressants pour l'Aref.

Vous savez sans doute que des négociations se poursuivent actuellement avec le gouvernement pour les enseignants et tout le secteur public et parapublic. De nouvelles dispositions toucheront les futurs retraités : l'âge de la retraite et le calcul de la rente entre autres. Quant à nous, retraités, nous ne sommes toujours pas partie aux négociations et devons encore nous fier à nos anciens collègues syndiqués pour protéger les acquis des retraités; nous souhaitons qu'ils ne nous oublient pas dans leurs discussions. Nous suivons ces dossiers au jour le jour.

En ce qui concerne l'indexation des rentes de retraite, nous travaillons avec le GTAR et l'Alliance des associations de retraités pour demander d'ouvrir la loi 27 : actuellement deux retraités seulement (sur 26 membres) siègent au comité de retraite du RREGOP de la Carra. Tant et aussi longtemps que nous ne serons pas paritaires avec nos confrères syndiqués sur ce comité du RREGOP, les choses n'avanceront qu'à pas de tortue. Avec les temps austères que nous vivons actuellement, le gouvernement n'est pas très enclin à nous accorder l'indexation que nous réclamons depuis 1998. Le 9 février dernier nous avons participé avec le GTAR à une conférence de presse, tenue à Québec, pour obtenir une table de travail concernant nos revendications. Nos trois porte-parole ont rencontré le président du Conseil du Trésor, monsieur Martin Coiteux le 23 février dernier. Il s'est montré ouvert à des discussions, et devrait nous revenir bientôt. Vous le savez, à tous les changements de gouvernement, nos démarches sont à recommencer.

Avec tout le travail qui incombe au comité de direction, au conseil d'administration et aux divers comités, nous devrons dans un avenir rapproché envisager une transformation au niveau de la gestion et du secrétariat de l'Aref. Nous sommes en réflexion actuellement sur le sujet. Nos finances devraient nous le permettre vu la hausse constante de notre membership et la bonne gestion de l'association.

Vos administrateurs se sont réunis trois fois en conseil d'administration, cinq fois en comité directeur, en plus des réunions des divers comités. Je les en remercie chaleureusement. Ce sont tous des bénévoles et ils ont aussi besoin de votre soutien.

POSTE-PUBLICATIONS

NUMÉRO 41558514

RETOUR:

AREF, SECRÉTARIAT

218, rue BALLANTYNE

SAGUENAY, Qc

G7J 2L7

www.aref-neq.ca

SOMMAIRE

Mot du Président	1
Additifs alimentaires	2-3
La saison promise	3
S'entraîner	4-5
Assurances	5
Report PSV	5
L'intelligence (?)	6
Spirit Mountain	7
Projet l'Étoile	8
Voyage solidaire	9
AGA 2015 et PROJETS	10
Dépliant	11
Comités	12

Mot de *l'éditeur* Claude ***CHAMBERLAND***

***12 pages! Ce numéro comporte 2 pages de plus, vu le bon état de notre banque de textes. MERCI!**

***COLLABORATEURS RECHERCHÉS: Nous vous rappelons que chaque article conséquent fourni par un membre mérite à son auteur une somme de 50$ qu'il ou elle peut encaisser ou faire suivre à une œuvre de son choix. Date de tombée du prochain numéro: le 30 novembre 2015. Bien sûr, les membres des comités collaborent gratuitement, et les «annonces» ne sont pas rétribuées.**

RAPPEL: Si vous souhaitez recevoir votre journal en format .pdf par courriel plutôt que sur papier, envoyez-moi votre adresse; il me fera plaisir de vous ajouter à la liste d'envoi. Écrire à *c.chamberland@yahoo.ca

RAPPEL: plus de 450 de nos membres sont «branchés» et nous ont fourni leur adresse électronique; si vous ne l'avez encore fait, faites-nous parvenir la vôtre. De même, veuillez nous communiquer tout changement d'adresse (électronique ou postale) si vous souhaitez continuer de recevoir nos publications et envois (voir l'adresse du secrétariat dans l'encadré bleu ci-haut) ou par courriel: *secretariat@aref-neq.ca

BON ÉTÉ ET BONNE SANTÉ À TOUS ET TOUTES !

Santé et additifs alimentaires

Gabriel *ESCALMEL*

Je vais aborder un sujet sérieux, mais qui devrait intéresser bien plus de gens que les lecteurs de l'AREF-*INFO*! Les cancers se sont beaucoup développés dans notre civilisation qui a pollué plusieurs secteurs de l'environnement humain. J'ai toujours pensé que l'on négligeait la prévention. Mon expérience personnelle du lymphome n'a fait que renforcer mes convictions. J'ai effectué ces dernières années de nombreuses recherches dans ce domaine. La lecture de *Notre poison quotidien* de la journaliste Marie-Monique Robin (Stanké, 2011) a confirmé ce que je soupçonnais. Sommes-nous empoisonnés ? Oui, même à petites doses. Faut-il penser que notre organisme va s'adapter comme Raspoutine l'imaginait ou que nous creusons notre tombe ? Comme le sujet est extrêmement vaste, je vais me limiter à celui de l'alimentation, déjà fort complexe !

Il apparaît qu'un bébé naissant a déjà dans son organisme des traces de substances toxiques. En partant de la mère pendant la gestation, la chaîne alimentaire remonte jusqu'à la source première assez sournoise, le sous-sol qui, bien avant les épandages récents de pesticides et d'engrais, contient de nombreux contaminants depuis des dizaines d'années (DDT, BPA, BPC, DEHP, POP, mercure, cadmium, arsenic, plomb, …). Il faudrait arrêter de sacraliser le passé et de citer encore Paracelse au 15e siècle avec sa formule « c'est la dose qui fait le poison ». Il est démontré que d'infimes quantités de certains produits chimiques ont des effets pervers sur la formation du fœtus, sur le système endocrinien, sur les mécanismes de la reproduction sexuée et donc sur la fertilité, sur la croissance de l'enfant. En fait, la science ne sait pas trop comment mesurer les effets négatifs de ces faibles quantités, ni les interactions entre elles, ni les effets cumulatifs ; et aucun organisme sans conflit d'intérêt n'a les moyens financiers pour faire des études longitudinales sur au moins vingt ans.

Les substances toxiques pénètrent donc du sol, où la toxicité est aggravée par la pollution de l'air et des plans d'eau, dans tous les fruits et légumes, puis dans la chair des animaux. Cette pollution générale affecte la santé de toute la population et sans doute celle des personnes qui ont des maladies chroniques (comme le diabète). Santé Canada et les nutritionnistes suggèrent de s'inspirer du *Guide alimentaire canadien* (très similaire au *Guide* américain), mais cela suppose un monde idéal inexistant. Santé Canada a une attitude plutôt laxiste et protège les compagnies agroalimentaires et leurs fournisseurs. Le *Guide* ne donne aucune directive sur les résidus toxiques dans les aliments. Il faut manger du poisson, mais plusieurs espèces contiennent du mercure.

On sait qu'une part importante de la pollution vient des exploitations intensives (agriculture, élevage, aquaculture) de même que de l'usage d'hormones de croissance et d'antibiotiques. Les OGM n'échappent pas à l'utilisation de pesticides. À cela s'ajoutent les contrôles difficiles et insuffisants de la salubrité des aliments, surtout que plusieurs viennent de l'importation. Une épidémie soudaine à cause d'un virus, d'une bactérie ou d'une moisissure représente un cauchemar pour les multinationales et les gouvernements.

Santé Canada autorise quelque 900 additifs dans l'alimentation (il peut y en avoir dans les contenants !) ; plusieurs sont toxiques, même si certains sont « naturels ». La tolérance politique (en plus ou en moins) varie avec les États-Unis et l'Union européenne. J'utiliserai dans cet article la nomenclature européenne (Ennn). Un très bon site sur le sujet, géré et mis à jour par des médecins, est http://www.additifs-alimentaires.net/index.php. La classification générale est la suivante : colorants (100-199) : conservateurs (200-299) ; antioxydants (300-321) ; émulsifiants, épaississants, stabilisants, gélifiants, régulateurs de pH, … (322-586) ; exhausteurs de goût (620-650) ; antibiotiques (710-713) ; cires et hydrocarbures (900 à 903) ; gommes à mâcher (gomme laque ou shellac !) (904) ; glaces (crème glacée) (paraffine, vaseline, cire de pétrole, …) (905 à 930) ; gaz propulseur, inerteur, conditionneur, traceur (931-949) ; édulcorants (950 à 968) ; divers (999-1204, 1503-1521) ; amidons modifiés (1400-1452) ; autres (1453 …). Certains secteurs de l'alimentation ne sont pas obligés d'afficher la liste des ingrédients et les additifs (comme les vins).

On peut classer la **toxicité** sur une échelle de 0 à 4, de toxicité nulle à très toxique ; une toxicité peut être douteuse si elle est moyenne ou si d'autres recherches sont nécessaires. Dans ce dernier cas (et globalement), chacun doit évaluer son niveau de tolérance en fonction de ses habitudes alimentaires. Sur l'ensemble de ces additifs, 178 ont une toxicité 3-4 ; 47 en ont une de 2.

La toxicité est déterminée en fonction de deux catégories de risque.

Le **risque 1** est observable directement sur l'être humain ; les réactions sont identifiables : allergies, asthme, réactions cutanées, réactions gastro-intestinales, respiration, etc.

Le **risque 2** est observé par des tests sur des animaux (souris, …) et il faut alors fixer une **DJA** (Dose Journalière Admissible) pour l'homme. Mais comment y arrive-t-on ? C'est un peu un mystère, car les doses minimales sont déterminées dans le secret. Il paraît que la dose testée sur l'animal est divisée par 100 ; pourquoi 100 ? Je suis sceptique à propos de la méthodologie scientifique qui permettrait de transposer une mesure de l'animal à l'homme.

(suite, page 3)

Additifs...(suite de la page 2)

Dans les additifs de toxicité 3-4, on retrouve des risques 1 et 2. Toutefois, on peut remarquer que le risque 1 est très présent du côté des sulfites, des nitrites et des colorants. Le risque 2 est fréquent du côté des huiles minérales, des phosphates, des sulfates d'aluminium, des sorbates, de l'EDTA, et aussi des colorants.

Et maintenant, comment s'y retrouver d'une manière pratique ? Il faut le dire, l'exercice est pénible, fastidieux et décourageant, car tout est conçu pour que le consommateur ne s'y retrouve pas. Un doctorat en chimie alimentaire me semble même insuffisant ! Voici quelques conclusions générales qui permettraient à chacun de se définir une mini-liste utilisable au marché d'alimentation.

Tout d'abord, il faut se méfier des slogans publicitaires qui apparaissent sur les produits ; ils peuvent être partiellement vrais, biaisés ou malhonnêtes. À chaque slogan, il faut ajouter « oui, mais … ». Quel substitut a-t-on utilisé pour réduire le sel ou le sucre, pour remplacer un agent quelconque ? Le slogan est-il pertinent ? Quelle information exacte apporte-t-il ? « Sans gluten », « sans cholestérol », « sans gras trans », « sans sucre ajouté », « sans colorant artificiel », « sans arôme artificiel », … ? Pour gagner du temps, il suffit de lire la liste des ingrédients à partir de la fin ! Plus la liste des ingrédients est longue, plus il y a de « chance » d'avoir beaucoup d'additifs !

Le cas des colorants est à part. De manière générale, ceux-ci affectent la croissance et c'est pourquoi ils sont déconseillés pour les enfants. La tartrazine est un bon exemple (suite à une pétition, elle sera enlevée du Kraft Dinner !). Si un aliment a un couleur très accentuée (jaune, orange, vert, bleu, brun, noir), alors il y a probablement un ajout important de colorant !

Le cas des phosphates est bien connu. Ceux-ci sont nombreux et complexes dans leurs compositions chimiques. Il est donc difficile de les éliminer en bloc. Un certain niveau de tolérance est possible puisqu'ils sont utilisés dans de nombreux produits, congelés ou réfrigérés, en particulier dans les viandes, les produits de la mer et les salades en vrac. À part les phosphates simples et orthophosphates, il est préférable d'éliminer tous les autres polyphosphates.

Il y a des cas évidents parce qu'ils ont fait l'objet d'attestations multiples dans de nombreuses recherches ; ainsi en est-il des polysorbates et du sorbitane, des benzoates, du gallate de propyle, des BHA, BHT, BHQT, des nitrites et nitrates, des sulfites et sulfates, de l'EDTA, de la carraghénine, des polyphosphates, des glutamates ou GMS, de l'aspartame, de l'acésulfame de potassium.

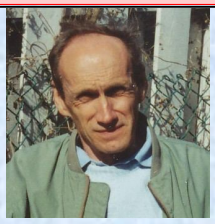
Il y a des éléments suspects quand les agents contiennent des métaux, comme l'aluminium ou l'ammonium.

Tout produit « naturel » n'est pas nécessairement non toxique ; certains agents viennent de plantes (par exemple, la carraghénine) ou d'insectes (certains colorants).

Il faut craindre les huiles minérales extraites du pétrole, les amidons modifiés s'ils sont liés à des agents toxiques. Enfin, le sorbate de potassium est toxique s'il est combiné à des nitrites ou des sulfites.

La saison promise

René *LACHAÎNE*



Quelques images encore d'herbe jaune et mouillée
D'arbres noirs et qui tendent leurs branches dépouillées
Encore quelques pages impression tons de gris
Et le soleil bientôt viendra tout colorer
La parme violette, le trille cramoisi
Le hardi tussilage et ses fleurons dorés
Encore quelques nuits à rêver de lumière
Bondissant sur les limbes et les corolles claires
Encore un peu de sel sur la fleur qui va naître
Quelques degrés encore arrachés au soleil
Légers tressaillements dans la forêt de hêtres
Délicieux préludes signes du grand réveil

Quelques mesures encore à cette symphonie
Pour instruments à vent qu'avril doit achever
Un peu de mauvais temps avant le temps des nids
D'où les cris et les chants vont bientôt s'élever
Avant que le vent vire et qu'il perde le nord
Que le prince printemps passe à la royauté
Quelques uns de nos pas se hâteront encore
Et l'air conservera un fond d'hostilité
Quelques matins enfouis dans nos doubles manteaux
Avant que n'ose ouvrir un chaton de bouleau

Une ou deux giboulées un reste de gadoue
Encore un peu de glace et quelques os gelés
Et nous pourrons goûter à plein temps du temps doux
Sans boulets à nos pieds librement s'en aller
Admirer le printemps qui va fondre sur nous
Force de la nature de charme entremêlé

Au bout de notre hiver désert de dunes grises
La voici devant nous cette saison promise

S'entraîner à la retraite, pourquoi?

Ivon *ROBERT*

Certaines et certains d'entre vous peuvent se demander quel est l'intérêt de s'entraîner à la musculation à la retraite ; ce texte a pour but de répondre à cette question, en s'adressant à un aspect particulier du vieillissement : la sarcopénie. Les spécialistes[1] définissent celle-ci comme la perte des fibres musculaires et de la masse musculaire, ce qui entraîne une diminution de la force avec l'âge, particulièrement chez les femmes. Cette perte de la force musculaire (aussi appelée dynapénie) est particulièrement rapide de 60 à 80 ans, période pendant laquelle le taux de synthèse des protéines musculaires (les personnes âgées digèrent moins bien les protéines) est réduit de 30% comparativement à des sujets de 20 ans.

En plus de la sarcopénie, le facteur majeur de cette perte de la force musculaire est la diminution de l'activité physique ; avec l'exercice, les personnes âgées et avancées en âge (80 ans et plus) peuvent retrouver une partie de leur force à travers l'innervation d'autres fibres musculaires par l'entraînement en force. Autrement dit, comme la sarcopénie est un phénomène biologique inévitable du vieillissement – même les athlètes doivent s'y « adapter » - et qu'elle est amplifiée par l'inactivité physique, elle entraîne de sérieuses limites à notre habileté à «fonctionner » normalement (en limitant la marche, ou la capacité de se lever d'un fauteuil, entre autres) et à conserver une qualité de vie plus stimulante, malgré les limites que peuvent imposer certaines maladies comme l'arthrose, l'arthrite, etc. ; c'est pourquoi cet article montrera les nombreux avantages de l'entraînement en force par la musculation.

La sarcopénie : causes et effets

La sarcopénie ou l'atrophie musculaire progressive est définie de façon plus précise comme une diminution de la masse musculaire deux fois supérieure à celle de jeunes personnes en bonne santé ; elle atteint 24% des individus âgés de 60 à 70 ans selon cette définition, et plus de la moitié des personnes âgées de plus de 80 ans. Elle affecte plus particulièrement la locomotion, la capacité de se déplacer ; elle est indépendante de l'ethnicité, de l'obésité, des revenus, de la consommation d'alcool, de l'activité physique (même si on s'entraîne, la sarcopénie se poursuit) ou du tabagisme. La perte de masse musculaire associée au vieillissement atteint près de 60%, de l'âge de 20 ans à celui de 90 ans.

La perte substantielle de masse musculaire et la baisse de l'activité physique entraînent la perte de force musculaire (dynapénie) avec l'âge ; la force maximale d'un individu diminue régulièrement avec l'âge : se lever à partir d'une position fléchie est difficile à 50 ans, et impossible, pour beaucoup de gens, à 80 ans.

En plus des causes génétiques à la base de la sarcopénie, un deuxième élément entre en ligne de compte : la synthèse des protéines ralentit aussi avec l'âge. Comme les fibres musculaires se « réparent » à partir des protéines, une moins bonne absorption des protéines chez la personne âgée entraîne une réduction de 30% de la force musculaire et de 40% de la surface du muscle entre la deuxième et la septième décennie.

Cependant ce qui explique le mieux la sarcopénie, et la dynapénie, c'est d'abord la diminution des neurones moteurs de la moelle épinière[2] : un individu de 75 ans a, en moyenne, 25% de neurones moteurs de moins qu'une personne de 25 ans. Ces neurones moteurs servent à l'innervation, la stimulation du muscle en réponse à un effort ; plus l'effort est grand, plus les neurones moteurs sont stimulés et innervent un plus grand nombre de fibres musculaires, ce qui entraîne une contraction musculaire plus forte. La diminution des neurones moteurs, liée à l'âge, entraîne une plus grande tâche pour les neurones moteurs restants . Un quatrième élément qui joue dans la sarcopénie et la dynapénie, c'est l'atrophie sélective des fibres musculaires rapides . Toutes les fibres musculaires ne sont pas identiques ; un muscle squelettique isolé renferme deux types de fibres : des fibres lentes et des fibres rapides . Les fibres rapides se divisent en plusieurs sous-groupes , dont les fibres IIA et IIB. En moyenne, la plupart des muscles contiennent 50% de fibres lentes , 25% de fibres rapides IIA et 25% de fibres rapides IIB (FTb) ; naturellement ces proportions sont différentes selon le muscle impliqué et les caractéristiques musculaires de la personne concernée.

Les fibres lentes ont une capacité d'endurance élevée, une aptitude à maintenir une activité musculaire prolongée, comme la marche ou la course , donc des activités de longue durée et la plupart des activités quotidiennes qui nécessitent peu d'énergie; les fibres rapides IIA sont peu endurantes et sont plus sollicitées pour réaliser des exercices faisant appel au métabolisme anaérobique (sans oxygène), comme le 400 m en natation ; enfin les fibres rapides IIB sont peu sollicitées dans les activités de faible intensité ou quotidiennes, mais sont recrutées lors d'exercices très explosifs, comme l'entraînement en musculation de force, ou le 100 m sur terrain plat.

La sarcopénie et l'entraînement en musculation

Après ces quelques constatations sur la sarcopénie et la dynapénie, ses causes et ses effets, il reste à se demander ce qu'on peut y faire, car, heureusement, il y a moyen de « compenser » partiellement les effets de la sarcopénie et de la dynapénie par l'entraînement en musculation ; de nombreuses recherches vont nous aider à comprendre l'utilité, pour ne pas dire la nécessité, de l'entraînement en musculation pour conserver et même augmenter notre force pour une meilleure qualité de vie.

La masse musculaire diminue aussi, de façon naturelle, avec l'âge (à raison de 6% environ par décennie) ; elle se maintient jusqu'à 45 ans environ, et diminue par la suite à cause de la sarcopénie, de la diminution de l'activité physique et de l'altération de la synthèse protéique, elle-même due à une diminution des niveaux d'hormone de croissance.

L'entraînement en endurance et l'entraînement en force restent les modes de prévention naturelle de la sarcopénie et de la dynapénie ; cependant les effets de l'entraînement en endurance ou en force sont différents en termes de composition des muscles en fibres lentes et rapides. Seul l'entraînement en force augmente la « conservation » des fibres rapides, et les augmente en nombre. La force maximale, surtout pour les membres inférieurs, peut s'améliorer de 18% à 113%, d'après les résultats obtenus par des personnes âgées de 60 à 96 ans, avant et après entraînement en force. Plus encourageant encore, les adultes âgés atteignent le maximum de gains de force à l'intérieur des 6 premiers mois d'entraînement : même si on a de la difficulté à marcher ou à courir, on peut améliorer sa qualité de vie en augmentant sa force musculaire par des exercices appropriés d'hypertrophie et de force.

L'âge ne semble ni diminuer les gains de force éventuels, ni empêcher l'hypertrophie musculaire. Une étude, réalisée avec des hommes âgés de 64 ans, initialement non-entraînés, a testé les effets d'un entraînement de force, pendant 16 semaines : les gains de force très substantiels réalisés au niveau des membres inférieurs (de 50 à 83%, selon l'exercice employé), associés à une augmentation des principaux types de fibres musculaires (46% pour les fibres lentes, 34% pour les fibres rapides II A, et 52% pour les fibres rapides IIB), démontrent clairement l'utilité de l'exercice en force pour « compenser » la sarcopénie et la dynapénie. Chez des adultes âgés et sédentaires, 4 à 6 mois d'entraînement aérobie, et 2 à 3 mois d'entraînement en musculation suffisent pour retrouver des niveaux de consommation maximale d'oxygène ou de force *(suite, page 5)*

S'ENTRAÎNER (SUITE)

musculaire maximale semblables à celles observées chez des sujets plus jeunes de 20 ans, peut-on dire en conclusion. Pour celles et ceux qui ne sont pas intéressé-es à l'entraînement en gym, avec entraîneur-kinésiologue[3] et nutritionniste, les exercices d'habiletés motrices globales peuvent améliorer leurs fonctions cognitives et exécutives . Les adultes âgés, de tout âge, ont le pouvoir d'améliorer leur qualité de vie, leur santé physique et cognitive ; plusieurs avenues sont possibles pour atteindre cet objectif, à vous de choisir la vôtre et d'y prendre plaisir, surtout à la retraite…

1-WILMORE, J. H. , COSTILL, D.L. et KENNEY, W.L. (2009), Physiologie du sport et de l'exercice, Bruxelles, Éditions de Boeck Université, 540 pages.

ZATSIORSKY, V.M. and KRAEMER, W.J. (2006), Science and practice of strength training (2e édition), U.S.A., Human Kinetics, 250 pages.

2-THIEBAULD, C.M. et SPRUMONT, P. (dir.), (2005), Le sport après 50 ans, Bruxelles, éditions de Boeck Université, 295 pages.

3-Je tiens à remercier Michaël Noël, kinésiologue, qui m'a permis de comprendre les effets de l'entraînement en musculation chez les adultes âgés par ses références, ses explications dans ses courriels et lors des entraînements.

Nouvelles du comité des Assurances — Augustin *VERSTRAELEN*

Le comité est composé de Claude Chamberland, Yves Cardinal, Marcel St-Pierre, Augustin Verstraelen et Claire St-Jacques (pour la Fneeq).

Il s'est réuni à 4 reprises pour remplir les obligations qui lui incombent: analyse des états financiers, étude des conditions de renouvellement 2015, modifications au contrat (avenant No 10), assistance aux assurés-es, règlement des cas particuliers. Le comité s'adjoint l'aide d'un actuaire (Gil Beaulieu) pour tout ce concerne le volet financier du contrat.

Cette année fut particulièrement chargée car l'Aref a décidé de modifier la structure de la police 1011 afin de pouvoir en soustraire la couverture des médicaments pour les personnes de moins de 65 ans. Une démarche longue et laborieuse a été entreprise à cet effet. Un comité spécial a été formé (comité sondage) pour les besoins de la cause. Il est composé de Claude Chamberland, Donald Audet et Augustin Verstraelen.

Bref rappel de faits:

- février 2011, jugement de la cour supérieure donnant droit à l'Areq d'offrir une assurance maladie sans médicaments pour tous ses assurés;

-juin 2013, avis juridique de la CSN (à la demande de la Fneeq) précisant que le jugement pourrait s'appliquer également à l'Aref;

-mai 2014, modification des statuts et règlements de l'Aref (en assemblée générale) afin de répondre aux exigences de la loi;

-préparation d'un sondage pour connaître l'avis de nos assurés sur cette question, c.a.d. offrir désormais une police ne comprenant plus de médicaments ;

-expédition du sondage au début de janvier 2015. Le dépouillement des réponses montre que 75% des assurés sont d' accord avec cette nouvelle orientation;

-mandat est donné au conseiller juridique de la CSN (Daniel Charest) de rédiger une requête à cet effet auprès de la RAMQ. Cette requête a été expédiée le 30 avril 2015. Nous attendons maintenant la réponse de la RAMQ.

REPORT DE LA PENSION DE SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE — Yves ***CARDINAL***

En réponse à une question posée par un membre dans le cadre de l'AGA du 13 mai dernier à Drummondville:

Depuis juillet 2013, il est maintenant possible de reporter l'appel de votre rente de retraite jusqu'à un maximum de 60 mois. Pour chaque mois où vous retardez la demande de votre pension (PSV), ladite pension est augmentée de 0,6 %. C'est donc dire que si vous retardez votre demande de un an, vous recevrez alors 107,2 % de la rente normale (100 %).Et si vous retardez votre demande jusqu'au maximum, soit cinq ans, votre pension sera augmentée à 136 % de la rente normale. Tout le monde doit savoir que notre rente de la CARRA sera sérieusement réduite à partir de nos 65 ans; mais si quelqu'un peut se le permettre, Le report de la pension de la sécurité de la vieillesse pourrait être une avenue à étudier.

Notez cependant que le supplément de revenu garanti (SRG) n'est pas assujetti à cette règle.

L'intelligence….

André *TREMBLAY*

Pendant des siècles, on nous a dit qu'elle était le propre de l'homme. Le dictionnaire Larousse la définit ainsi : « Faculté de comprendre, de saisir par la pensée : ensemble des fonctions mentales ayant pour objet la connaissance conceptuelle et rationnelle ».

Les appareils dits intelligents

Chaque fois que j'entends quelqu'un me dire, « si vous avez un téléphone intelligent... », les cheveux me dressent sur la tête.

Ces gadgets ont tout pour nous faire croire qu'ils le sont. Ils ont tout pour nous séduire. Ils sont beaux, faciles d'utilisation. Ils gèrent presque toutes nos affaires : nos courriels, nos textos, notre navigation internet, nos rappels d'anniversaires, nos listes d'épicerie, nos bottins téléphoniques, etc... Et la publicité fait tout pour nous les faire acheter. Nous ne pouvons plus nous en passer. Si bien qu'on se demande comment on a pu exister avant eux. Il y a à peine vingt ou vingt-cinq ans, quand les premières calculatrices « évoluées » ont fait leur apparition, nous étions bien contents. Il en était de même pour les caisses enregistreuses, les dactylos électroniques, etc... Ces nouvelles machines facilitaient la tâche de bien des gens. Elles étaient des outils nous permettant d'effectuer facilement et rapidement des tâches qui, jusqu'alors étaient pénibles. Mais rien de plus. L'intelligence demeurait derrière la machine.

Les nouvelles machines nous rendent de grands services.

Mais de là à les dire intelligentes, il y a un pas que je ne peux pas franchir. Ceux qui le franchissent participent à l'involution plus qu'à l'évolution l'humanité. Car, quand on attribue des caractéristiques proprement humaines à des machine, c'est l'homme qui régresse. Après tout, elles ne sont que des produits de l'intelligence humaine. De simples machines que l'homme a conçues pour lui faciliter la vie. Cependant, comment pouvons croire que de simples téléphones et autres « gadgets dits intelligents » le sont-ils vraiment? Ça dépasse l'entendement. Serions-nous devenus si « tarés » que nous leur accordons ce qui nous différencie et nous distingue du reste de l'univers. Comment en sommes-nous venus à leur accorder tant de vertus alors qu'ils ne sont que de simples machines programmés pour effectuer les tâches les plus rudimentaires de l'intelligence humaine. Elles sont notre mémoire, rien de plus. Elles sont rapides, mais beaucoup moins que les neurones de notre cerveau Je ne veux pas dire qu'elles sont inutiles. Au contraire, ils nous rendent de grands services. Elles nous facilitent la vie en nous épargnant des tâches bébêtes de la vie de tous les jours.

Mais c'est le conditionnement publicitaire qui nous fait croire cela. Et derrière toute publicité. Il y a d'abord le désir de séduire...et ensuite celui de vendre et d'engranger des profits. Ce n'est pas surprenant puisque nous vivons dans une société de « surconsommation ». On ne sait plus quoi inventer pour nous faire croire que nous sommes des moins que rien si nous ne consommons pas. Nous ne valons rien si nous ne sommes pas à la dernière mode, si nous n'achetons pas le dernier produit annoncé. Il n'y a qu'à voir l'attroupement de « milliers, sinon de millions d'idiots » qui s'agglutinent aux portes des magasins (des journées à l'avance) afin de se procurer les produits Apple ou la dernière console sortie…

Si ces appareils étaient si intelligents que cela, ils nous diraient de ne pas aller passer des heures à attendre aux portes des magasins pour qu'on se les procure, de ne pas texter au volant, de ne pas répondre au téléphone quand nous conduisons, de fermer les lumières inutiles dans nos maisons, de ne pas dépenser au-delà de nos moyens, etc.... Pourquoi ne le font-ils pas?

Tout simplement parce qu'ils ne sont pas intelligents....

En guise de conclusion, une citation d'Albert Einstein: «Je crains le jour où la technologie surpassera les interactions humaines. Le monde connaîtra alors une génération d'idiots.»Eh bien, nous avons les deux pieds dans l'idiotie... Et le pire, c'est qu'on ne s'en rend même pas compte…

Explorer le désert de Spirit Mountain Philippe *THIRIARD*

Sortir des sentiers battus, découvrir de nouveaux paysages, aller voir ce qui se trouve au détour de la plage m'ont toujours attiré.
Avec l'âge, j'ai dû renoncer aux grands efforts physiques pour me contenter d'explorations mineures, mais offrant toujours le plaisir de la découverte. Depuis quelques années, j'ai trouvé mon terrain de jeu préféré au sud du Nevada, dans les contreforts de Spirit Mountain. Pour les indiens de langue Yuman, Spirit Mountain est considéré comme le centre de la création.
Cette réserve naturelle est située non loin de la petite ville de Laughlin (Nevada). Déjà les indiens considéraient cette région comme sacrée. En effet, elle offre de multiples formations rocheuses, sculptées par l'érosion, dans laquelle on reconnaît facilement des formes humaines, animales et même extra-terrestres. D'un vallon à l'autre, la végétation change : cactus sur les hauteurs exposées au sud, buissons de plantes variées dispersés un peu partout, végétation feuillue au fond des canyons, où parfois l'eau affleure.
Ce semi-désert peut être comparé à une jardin japonais ou à une rocaille dont nous serions des lutins vagabonds.
Une demi-douzaine de type de roches s'entremêlent dans les contreforts de Spirit Mountain. Des dômes arrondis de granit clair à gros cristaux invitent à une escalade assez facile. Des veines de pierre lisse et bleutée traversent le fond des ravins. Des crêtes de basalte noir laissent imaginer les arrêtes dorsales de dinosaures enfouis. Des murs de blocs rectangulaires font croire à des murailles construites par une civilisation disparue.
Cette réserve naturelle (wilderness area) ne présente aucun sentier balisé. Néanmoins la plupart du temps, il est assez facile d'y progresser. Le sol, constitué de gravillon, y est ferme. Il suffit de zigzaguer un peu entre les cactus et les buissons espacés. Régulièrement, le paysage change : de nouvelles formes rocheuses et d'autres plantes se présentent à nous. Tantôt, une proéminence nous offre un large panorama. Tantôt, nous nous retrouvons enserrés entre les parois quasi-verticales d'un canyon.

En plus d'une assez bonne endurance physique, la capacité la plus importante est l'habileté à monter et à descendre périodiquement des talus de terre abrupts dont le sol peut s'égrener sous les pas. Utiliser des bâtons de marche est d'une grande aide. Parfois aussi, il faut aussi crapahuter sur des rochers pour une courte distance.
Ces dernière années, j'y ai guidé en tout huit amis : quatre femmes et quatre hommes de plus de 60 ans. Nous nous levons tôt pour profiter de la fraicheur matinale. Après 40 minutes en voiture, nous commençons à marcher. Nous progressons lentement pour apprécier le paysage. S'il fait chaud, nous nous assoyons périodiquement à l'ombre d'une paroi rocheuse. Après avoir passé environ six heures dehors, nous rentrons à l'hôtel de Laughlin vers 15 heures. Des forfaits avion-hôtel pour Laughlin sont offerts souvent à moindre coût que si on restait à Las Vegas.

Cette région est l'une des plus chaudes des États-Unis. On peut y randonner de octobre à avril. De mai à septembre, il y fait souvent trop chaud pour randonner. Il peut être avantageux de vérifier la météo puis de partir à quelques jours d'avis. Quand il fait bien chaud, la piscine des hôtels est attirante.
Fin octobre, début novembre 2015, il est déjà prévu qu'une amie et un ami m'y accompagnent à nouveau. Si d'autres personnes se mettent d'accord avec moi pour nous rejoindre à notre hôtel, elles pourraient nous suivre en randonnée à une ou deux reprises pour profiter de ma connaissance du terrain. Néanmoins, elles resteront responsables d'elles-mêmes. Je n'offre aucun service d'encadrement, seulement des conseils gratuits.
Laughlin peut aussi servir de base pour faire des excursions en Arizona et en Californie.
Voir sur google : «Philippe Thiriart», Québec Rando.

Projet l'Étoile

Claire-Andrée *LECLERC*

À l'assemblée générale de l'AREF, le 13 mai dernier, Marie-Jo Riocreux, retraitée du Cégep de St-Jean-sur-Richelieu, a présenté le rapport de l'activité pour laquelle elle a reçu un montant de 1000$ pour l'année 2014-2015. J'ai rencontré Marie-Jo pour qu'elle puisse mieux faire connaître l'organisme auquel elle donne son soutien bénévole depuis quelques années.

Q. Marie-Jo, peux-tu expliquer ce qu'est un Centre de pédiatrie sociale ?
-Plusieurs des retraités de la FNEEQ ont probablement entendu parler du Dr Gilles Julien, le pédiatre qui a commencé ce mouvement dans Hochelaga-Maisonneuve au début des années 1990. Le centre de pédiatrie sociale est un lieu chaleureux, familier et accessible pour les enfants à risque ou en situation de vulnérabilité. Il vise à assurer le mieux-être et le développement des enfants de 0 à 14 ans; c'est avant tout un lieu d'accueil, et de nombreuses activités sont proposées autant en fin de journée que pendant les vacances et les congés scolaires. L'approche est basée sur la confiance, le respect et la proximité. Les services offerts répondent aux besoins des enfants; les impacts sont préventifs et curatifs et visent l'autonomisation des familles.

Q. Est-ce que l'Étoile est un centre du même genre que celui fondé par le Dr Julien ?
-Oui, l'Étoile fait partie du Réseau des centres de pédiatrie sociale en communauté du Québec et, après une démarche d'évaluation, il a été certifié au printemps 2014 par la Fondation du Dr Julien. En effet, après la fondation des centres de Montréal (Hochelaga-Maisonneuve et Côte-des-Neiges), il y a eu un « essaimage » dans plusieurs villes de la province. En plus de St-Jean-sur-Richelieu, on en trouve maintenant à Gatineau, Laval, Lévis, Québec, St-Laurent, Trois-Rivières, Cap-Chat, Verdun, Matawinie-Ouest, Cowansville; ceux de Grande Baleine, Saint-Hyacinthe et Drummondville sont en démarrage.

Q. Peux-tu nous parler du Centre L'Étoile ?
- C'est en 2010 que le centre de St-Jean-sur-Richelieu a été fondé par Dre Sonia Péloquin, une omnipraticienne locale et son équipe. Il a été le premier du genre en Montérégie. Le CLSC, la Commission scolaire et le Centre Jeunesse de la Montérégie travaillent en partenariat étroit avec l'Étoile. Les enfants bénéficient d'un soutien aux plans scolaire, social et communautaire et le jeu fait partie intégrante des moyens mis en place pour y parvenir. En plus des professionnels, de nombreux bénévoles soutiennent l'Étoile et leur implication est essentielle à la bonne marche de toutes les activités du centre.
Ces bénévoles agissent à divers niveaux : en soutien aux intervenantes lors des activités de groupe ou individuelles; par l'aide au transport pour aller chercher les enfants ou pour les conduire à des rendez-vous médicaux ou autres; par l'entretien et les réparations à la bâtisse pour faire de l'Étoile un lieu accueillant; par du soutien administratif au niveau de la trésorerie et pour la rédaction de documents. Il existe une équipe des « grands amis » permettant le jumelage petits et grands amis ainsi qu'une équipe de soutien santé pour le suivi des enfants et pour la rédaction et la mise en place de protocoles en lien avec la santé et la prévention.

Q. Comment s'est faite ton intégration au centre L'Étoile ?
- J'avais assisté à la conférence de lancement du projet et j'avais été complètement conquise par le dynamisme et l'enthousiasme de l'équipe. J'avais fait beaucoup de bénévolat pendant les jeunes années de mes enfants et, proche de la retraite, je venais de trouver le champ de mes activités pour les prochaines années. Je participe activement à la vie de l'Étoile depuis juin 2010, même si j'avais déjà commencé en participant à la première Guignolée en décembre 2009. Personnellement, je suis responsable des bénévoles et je participe au recrutement, à la sélection et à la gestion générale du groupe dont j'ai parlé tantôt. Toutefois, une de mes activités préférées est de participer à l'organisation des périodes de jeux pour les enfants que ce soit en fin de journée ou pendant les périodes de vacances.

Q. Le projet que tu avais soumis à l'AREF concernait ces activités de jeux….
- Sur place, nous avons un certain nombre de jeux et jouets que les enfants utilisent pendant les heures de fréquentation du centre. Mais ce matériel provient surtout de dons et n'est pas neuf en général. Le centre compte uniquement sur des dons pour l'équipement et les jeux, car il ne dispose d'aucune subvention publique gouvernementale. Bien sûr, divers organismes nous aident, mais toujours de façon ponctuelle et nous dépendons vraiment des dons qui nous sont faits.
C'est en ce sens que l'offre d'une subvention de la part de l'AREF nous a incitées à faire une demande pour le renouvellement de jeux et de matériel de bricolage ainsi que pour l'achat de matériel artistique pour une activité d'art-thérapie pour les enfants vivant des épisodes de stress toxique. Cette activité est prévue pour l'année en cours avec la participation gratuite d'une stagiaire art-thérapeute pour une certaine période.
Nous avons fait l'acquisition du matériel en février 2015, mais le travail de sélection des jeux a été fait au préalable en étroite collaboration avec l'intervenante responsable. Nous avons fait un élagage des jeux incomplets; nous avons proposé les jeux défraîchis aux familles et dressé un inventaire des jeux conservés. Nous avons la chance à St-Jean de disposer d'au moins deux librairies indépendantes ayant en magasin des jeux éducatifs. Après ces visites et la consultation de sites internet spécialisés, nous avons préparé une liste de nos choix. Nous avons axé nos critères sur l'âge des enfants, la nature éducative du jeu, le choix de jeux permettant des petits montages pour le développement moteur, et de jeux réalisables dans un temps maximal de 15 minutes. Nous avons choisi des jeux de groupe ou individuels et d'autres permettant l'échange avec des adultes, ce qui favorise la mise en place d'un lien significatif. Évidemment, les jeux faisant référence à des superhéros, à des princesses ou encore à de la violence ont été automatiquement exclus.

Q. L'acquisition de nouveaux jeux a-t-elle eu de l'impact sur les enfants ?
- Oh oui! Dès qu'ils en ont la possibilité, que ce soit après l'école ou pendant les journées pédagogiques, les enfants utilisent les jeux. Cela représente 35 enfants qui jouent à tour de rôle et selon les journées. Le matériel artistique, quant à lui, est utilisé par les enfants sélectionnés par l'équipe clinique pour l'art thérapie. Ces activités se déroulent en deux groupes de 4 enfants, un nombre idéal compte tenu que ces petits vivent des épisodes de stress toxique et que, pour eux, le jeu représente un traitement.

L'arrivée de nouveaux jeux et des jouets neufs a vraiment fait plaisir aux enfants… et aux bénévoles qui jouent avec eux. C'est une vraie joie pour le personnel de les voir se diriger vers la salle de jeu avec le sourire aux lèvres et de la lumière dans les yeux. Cette initiative de l'AREF a certainement un impact important sur la qualité de vie et la poursuite des objectifs du Centre de pédiatrie sociale en communauté, L'Étoile de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Voyage solidaire

Michèle *LECLERC*

À l'automne 2014, j'ai fait un voyage solidaire au Pérou.
Voyage solidaire ?
Un voyage différent du « tour organisé » par lequel j'ai visité la plupart des lieux touristiques péruviens au printemps 2011. Première différence: plutôt que d'avoir un premier contact avec mes vingt compagnons de voyage à l'aéroport au moment du départ, à l'exception de Claire mon amie, je connaissais assez bien les quatre personnes qui vivraient cette aventure avec moi car nous avions bénéficié ensemble de quatre jours préparatoires, au Collège Marie-Victorin.

De personnalités et d'horizons variés, nous partagions le même goût de découvrir les gens et leur culture et nous souhaitions tous apporter un peu de nous-mêmes à la communauté dans laquelle nous allions nous installer durant six semaines. Pas de changement d'hôtel chaque jour...

Cette communauté vit à Quillabamba, une ville d'environ trente mille personnes, située dans une vallée sur le versant est des Andes. De Cusco, on met un bon cinq heures pour y arriver, par une route à flanc de montagne, sinueuse et pas toujours pavée. Le paysage spectaculaire compense l'inconfort du transport.

À l'arrivée, nous découvrons un joli centre-ville: la typique Plaza de Armas, un parc fleuri bordé des édifices institutionnels, Cathédrale, Mairie et banque, et de petits commerces et restaurants. De là partent les rues en pente où s'alignent les maisons, de moins en moins coquettes au fur et à mesure qu'on s'éloigne du centre.

Chacun de nous cinq vivra dans une famille, sa famille pour la durée du séjour.
La mienne habite dans une grande maison ! Il le faut car elle est composée de dix-huit personnes. Quatorze jeunes de quatre à vingt-quatre ans, plus ou moins malmenés par la vie, y ont trouvé refuge. Sous l'autorité d'Ysabel, la trentaine souriante et ferme, une vraie famille s'est formée. Je ne distingue pas les fratries par le sang, tous les enfants se comportent en frères et soeurs bienveillants les uns envers les autres.

À la longue table de bois, j'ai ma place près du bout où s'assoient Ysabel et son conjoint Herbert. Places immuables comme les rites qui accompagnent les repas: les garçons et les plus jeunes filles distribuent les couverts pendant que les grandes filles servent les plats qu'elles ont préparés avec Ysabel; quand tous sont assis à table, on récite le bénédicité et on mange calmement. Le contenu de l'assiette a refroidi mais on a le bonheur de manger ensemble. On se retire quand on a fini de vider son assiette en souhaitant un bon appétit à qui n'a pas terminé et on va laver sa vaisselle, même Dayne, quatre ans, juchée sur son petit banc pour atteindre les robinets.

L'une de mes tâches est d'accompagner la petite à son jardin d'enfants; chaque trajet est l'occasion pour elle de ramasser escargots et insectes et de parler à l'éboueur ou à la marchande ambulante. Dayne est vive, intelligente, déterminée et très sociable. Pas toujours docile mais extrêmement attachante.

Je joue aux échecs avec Israel et Wilton, je discute musique avec Rosa, je danse avec Milsa, j'invente des divisions « exactes » pour Yolanda, je démystifie l'algèbre aux yeux d'Esmeralda, de Liseth et d'Ediliz, j'aide aux devoirs d'anglais de chacun et chacune et je pousse Pedro à lire, lui devant qui les lettres tourbillonnent. Je crée des liens.

J'assiste au baptême et à la cérémonie de la première coupe de cheveux d'Adriana, à la confirmation de Patmine et aux parties de soccer d'Ernesto. Je crée des liens.

Ysabel répond à mes interrogations, m'aide à comprendre sa culture et corrige patiemment mon vocabulaire et mes phrases boiteuses en espagnol. Nous créons des liens.

À l'extérieur de la maison, il y a l'équipe d'Ayni (Solidarité en langue quechua), l'association qui nous reçoit; j'admire le dévouement dans la bonne humeur d'Alberto, d'Alejandro, de Marisol à Lima et avant tout de Betsabe à Quillabamba. Tous ont su nous accueillir, nous organiser des visites intéressantes et faciliter nos activités. D'autres liens.

Revenue chez-moi, dans le froid et la neige, bien loin de la chaleur tropicale de Quillabamba, je pense souvent à toutes ces belles personnes à qui je me suis attachée, que je ne reverrai vraisemblablement pas. Je pense à tous ces liens que j'ai voulu créer qui vont s'effilocher et disparaître avec le temps. Les enfants de ma famille ont-ils eu à mon départ l'impression d'un abandon, un autre après ceux déjà subis ? Peut-être s'attacheront-ils aussi rapidement à celui ou celle qui me remplacera l'an prochain. M'oublieront. Ce sera bien. Ainsi va la vie.

Un voyage solidaire n'est pas anodin; il laisse des marques, il transforme la personne qui, l'esprit et le coeur ouverts, le réalise. Au-delà des paysages, des monuments, de l'histoire et de la culture d'un pays, il y a les humains qui y vivent. Le voyage solidaire permet de connaître en profondeur quelques-uns de ces humains en partageant leur réalité quotidienne; nous sommes devenus amis. Même si les amitiés ne s'exprimeront plus que sur Facebook, tous ces liens créés au Pérou me sont précieux.

Un voyage solidaire est bien différent d'une tournée touristique...

NOUVELLES DE L'AGA 2015

68 valeureuses et valeureux membres se sont déplacés le 13 mai dernier jusqu'à Drummondville, pour participer à l'Assemblée générale annuelle; parmi eux, de nombreux «récidivistes», qui ont, comme les nouveaux, souligné combien «cela fait du bien» de se retrouver entre nous. Le mot du président, ainsi que les divers rapports publiés ou résumés dans le présent numéro de votre journal, vous permettent de rattraper un peu ce qui s'est passé à l'AGA.

Retenons simplement que la démarche auprès de la RAMQ est lancée, et que nous attendons maintenant la réponse à notre demande. De même, comme vous pourrez le constater en page 12, les personnes occupant des postes soumis à l'élection y ont toutes été reconduites pour les deux prochaines années.

Comme une image vaut mille mots, voici quelques milliers de mots pour illustrer l'AGA de 2015.

Le comité directeur

Le sujet de discussion semblait intéressant

Et voici le C.A. au grand complet!

PROJETS HUMANITAIRES ET SOCIAUX 2015-2016

En 2014-2015, 5 projets ont reçu une subvention, pour un total de 8400$.Parmi ces projets, signalons, sur le plan purement éducatif, le projet Lectomania, qui a reçu cette fois-ci 2000$, le projet l'Étoile (voir en page 8 du présent numéro) a reçu 1000$, le projet «Les classiques des sciences sociales», s'est vu octroyer 3000$, le projet Sorties intergénérationnelles: à la découverte des produits de la forêt boréale, a obtenu 600$; enfin, le projet Évasion musicale au Moyen-Orient a reçu cette année 1800$.

L'AGA a décidé de reconduire pour 2015-2016 le volet Projets, accordant un budget global de 15000$ à l'expérience qui semble très appréciée.

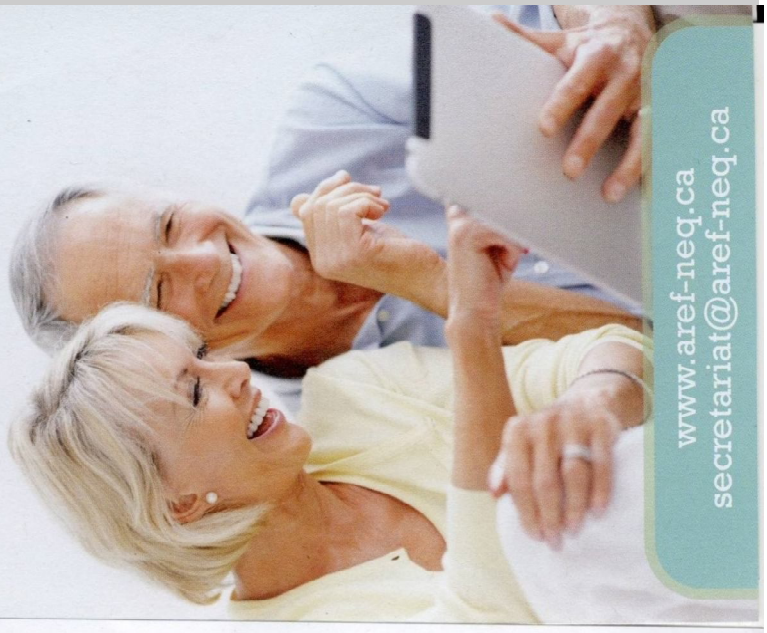
L'on peut facilement croire qu'en période d'austérité et de coupes diverses en éducation et dans le socio-communautaire, les besoins devraient susciter chez les membres de l'AREF de belles initiatives. La date limite pour soumettre un projet est le 31 janvier 2016.

Vous pouvez consulter sur le site de l'AREF (aref-neq.ca) le rapport du comité, et télécharger le formulaire de présentation de projet. On peut aussi communiquer aves les membres du comité: Donald Audet, Jean-Vianney Simard et Claude Chamberland (voir leurs coordonnées en page 12)

AREF

BienVenue

Association des retraitées et retraités membres de la FNEEQ



www.aref-neq.ca
secretariat@aref-neq.ca

Formulaire d'inscription à l'AREF

Vous nous aiderez en inscrivant votre adresse courriel, si ce n'est déjà fait.
À moins de changements significatifs, inutile de remplir un deuxième formulaire.

Personne adhérente	
Nom	Prénom
Adresse	
Ville	Code postal
Numéro de téléphone ( )	Numéro d'assurance sociale (Obligatoire pour la CARRA)
Adresse courriel	

Seulement 2,50 $ par mois

En devenant membre de l'AREF, j'autorise la CARRA à prélever sur ma rente un montant de 2,50 $ par mois. Je peux annuler mon adhésion en tout temps en le signifiant par écrit au secrétariat. Malheureusement, les paiements par chèque ne sont pas acceptés.

Établissement d'enseignement au moment de la retraite	
Date	Signature

NOTE IMPORTANTE

Seuls le nom et l'adresse courriel des membres sont publiés à www.aref-neq.ca.
Si vous ne voulez pas que ces renseignements y paraissent, veuillez en informer par écrit le secrétariat de l'AREF :

AREF
Secrétariat
218, rue Ballantyne
Saguenay (Québec) G7J 2L7

Tél. : 418 549-0849
secretariat@aref-neq.ca

d'être là au quotidien
pour nous et nos familles

JUSQU'À 26 % DE RABAIS EXCLUSIF ADDITIONNEL
sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs parce que vous êtes membre de l'AREF

RETENUE SALARIALE DISPONIBLE
pour simplifier le paiement de vos primes

SERVICE RECONNU
97 % de nos clients travaillant pour les services publics nous choisiraient de nouveau[1]

CONCOURS EXCLUSIF
20 week-ends détente à gagner[2]!

Obtenez une soumission!
1 800 322-9226
lacapitale.com/aref

La Capitale
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. 1. Source : Sondage CROP mené auprès de 300 clients indemnisés en auto ou en habitation – mai 2014. 2. Le concours se termine le 31 décembre 2015. Détails et règlement disponibles au lacapitale.com/aref.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le comité directeur	Nom	Téléphone
Président	André GAGNON	418-343-2486
Vice-président	Claude CHAMBERLAND	418-658-5883
Secrétaire	Ghislain GAUTHIER	418-549-0849
Trésorier	Raymond ST-AMOUR	450-759-4752

LES DIRECTEURS RÉGIONAUX AU C.A .

Régions	Directrice-directeur	Téléphone
Mauricie	Gaston LAMPRON	819-535-2443
Montréal Centre	Downes RYAN	514-733-9061
Montréal Nord	Augustin VERSTRAELEN	450-394-0950
Montréal Sud	Louise CORRIVEAU	450-651-8417
Québec Centre	Jean-Vianney SIMARD	418-650-6428
Québec Nord-Est	Donald AUDET	418-545-1825

LES ASSURANCES

Augustin VERSTRAELEN 450-394-0950
Yves CARDINAL 819-293-2574
Marcel ST-PIERRE 819-771-2755
Claude CHAMBERLAND 418-658-5883

LES FINANCES

Gaston LAMPRON 819-535-1443

Jérôme DUPUIS 819-243-8443