

Murmure des Îles

Bulletin sectoriel d'information

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

Région 01

Côte-Nord

Secteur J

SOMMAIRE :

1. Grands dossiers de l'AREQ p. 5
2. Vie associative p. 14
3. Implication sociale p. 22
4. Vie sociale et culturelle p. 25



Le brunch du Nouvel An... On espérait alors une belle
année 2020!



Site Internet : <http://cotenord-septiles.areq.lacsq.org>

Courriel secteur J : areq.01J@gmail.com

Décembre 2020

Volume 26, numéro 1

Table des matières

Mot de la présidente sectorielle	3	AGS et AGR 2021	14
Mot de la présidente régionale	4	Fondation Laure-Gaudreault	17
		Les rencontres	18 à 21
1. Grands dossiers de l'AREQ	5	3. Implication sociale	
Assurances	6	Table de concertation des aînés	22
Environnement	8	Médaille	23
Action sociopolitique	10	Hommage	24
Comité des femmes	11	4. Vie sociale et culturelle	
Comité des hommes	12	Avis de décès	25
Comité retraite	13	Santé	26
2. Vie associative	14		



Conseil sectoriel 2020-2021

Devant

Guy Buteau, conseiller Port-Cartier, 766-6742
 Sylvie Émond, trésorière, 962-7948
 Martine Turcotte, 2^e vice-présidente, 968-2420

Derrière

Liliane Soulard, secrétaire, 968-5331
 Ginette Giffard, présidente, 968-9272
 Francine Girard, 1^{re} vice-présidente, 766-6696

Pour toute communication au sujet du Murmure des Îles

Hedwidge Losier	hedw55@cgocable.ca	(418) 962-2432
Liliane Soulard	lilianne.soulard@gmail.com	(418) 968-5331
Martine Turcotte	martine.turcotte@cgocable.ca	(418) 968-2420
Secteur J	areq.01J@gmail.com	

Mot de la présidente sectorielle

Bonjour à vous, chers membres,



Quel dommage que ce virus ait traversé les océans et dérangé tous nos plans! On réalise qu'il va repartir en laissant des familles sans grands-parents et beaucoup d'autres personnes qui auront perdu un ou des membres de leur famille. On peut tout de même se féliciter d'être une région parmi les moins touchées de la province. Je peux vous affirmer que nos dirigeants (CA et CE) de l'AREQ sont très actifs même en ces temps perturbés. Ils se sont réunis déjà plusieurs fois avec la magie de l'informatique. Ils nous donnent de judicieux conseils. Ce ZOOM que peu de gens aiment nous est quand même bien utile. Ce n'est pas ce à quoi nous sommes habitués parce que les réunions de l'AREQ sont toujours chaleureuses et cordiales et ce n'est pas du tout la même chose de se voir à l'écran.

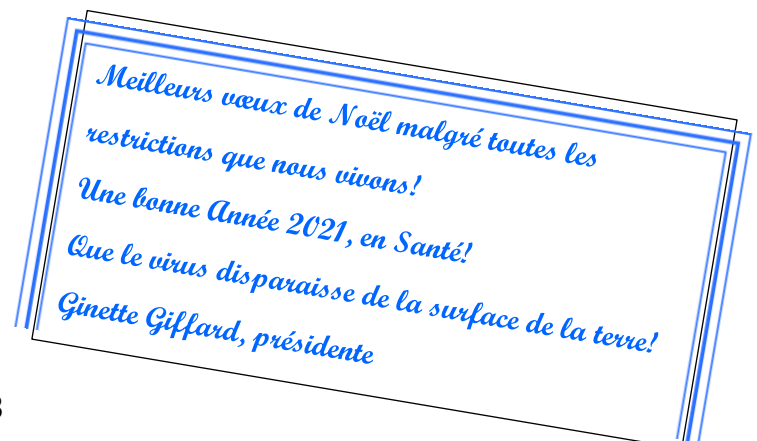
Depuis notre dernier bulletin, nous avons eu quelques rencontres, mais plusieurs ont été annulées. Nos conseils exécutifs régionaux, nos conseils régionaux et nos deux conseils régionaux ont eu lieu en partie malgré la pandémie. Le retour à la normale ne se fera pas avant que nous ayons un vaccin capable de nous protéger. Nous vous convoquons quand même à notre réunion générale sectorielle pour le début d'avril (un avis de convocation paraîtra dans ce bulletin) mais nous ne savons pas si cette rencontre sera virtuelle ou présentielle. Il en va de même pour l'assemblée générale régionale qui normalement devrait se dérouler à Amqui le 6 mai si tout va bien. Comme nous devons changer de présidence, de deuxième vice-présidence, de secrétaire et de deuxième conseillère (Havre-St-Pierre), les élections se feront à l'AGS. Déjà que tous ces mandats ont été prolongés d'une année.

C'est en principe l'une des dernières fois que je m'adresse à vous en tant que présidente sectorielle puisque mon mandat se terminera à notre prochaine assemblée générale sectorielle. Je ne sollicite aucun autre poste, car je considère qu'avec 23 années à occuper les différents postes du conseil sectoriel et sur le comité des assurances, j'ai fait ma part. C'est à vous maintenant de reprendre le collier. Je m'en voudrais de partir sans remercier chaleureusement les personnes avec qui j'ai œuvré au sein de ce conseil, des personnes dévouées, ouvertes d'esprit et charmantes à côtoyer. Merci, les filles! Merci Guy, courageux homme qui a accepté la tâche de conseiller à Port-Cartier et a assisté aux réunions avec cinq femmes. Bravo!

Je vous laisse donc et espère que nous serons toutes et tous là après le passage de cette sale bête qu'est le Covid-19. Soyez très prudents et **restez chez vous.**

Ginette Giffard

Présidente secteur J, Côte-Nord – Sept-Îles



*Meilleurs vœux de Noël malgré toutes les restrictions que nous vivons!
Une bonne Année 2021, en Santé!
Que le virus disparaisse de la surface de la terre!
Ginette Giffard, présidente*

Mot de la 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 nous 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 2e 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.

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

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 nous retrouver tout en gardant chacun 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. Quelle forme prendra-t-elle? Je ne peux le confirmer pour le moment.

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. Le tout est à évaluer selon l'évolution de la pandémie.

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. C'est comme ça que nous vaincrons ce virus.

Je veux vous offrir à tous un Joyeux Temps des Fêtes malgré toutes ces contraintes.

Que l'année 2021 nous apporte un vaccin qui nous permettra de nous visiter comme par le passé.

Bonne année ! Santé !

Au plaisir de se revoir bientôt !

Monique Blais, présidente régionale

1 Grands dossiers de l'AREQ

Par Ginette Giffard

Dossiers importants de l'AREQ



Gardons le contact : notre association nous a demandé au tout début de la pandémie de rester en contact avec les membres de l'AREQ qui vivent seuls et aussi les plus âgés. Plus de 600 personnes ont fait des appels et 6000 personnes ont été contactées. Pour avoir moi-même fait ce genre d'appels je peux vous dire que toutes les personnes avec qui j'ai jaser étaient bien contentes.

Présences d'infirmières en tout temps dans les CHSLD : comme vous vous en doutez, les infirmières ne chôment pas dans les CHSLD mais encore faut-il qu'il y en ait. L'AREQ veut que le gouvernement nous assure que toutes les personnes vulnérables qui vivent en CHSLD puissent compter sur les services d'une ou plusieurs infirmières selon les besoins.

Projet de loi 56 : l'AREQ s'intéresse également au projet de loi 56 déposé le 11 juin concernant une politique nationale des proches aidants. Nous suivons ce dossier avec un grand intérêt parce que plusieurs de nos membres sont des proches aidants soit pour leurs parents ou leur conjoint ou autres personnes proches de la famille.

Collectif Action COVID : le collectif COVID, formé au printemps dernier, regroupe une vingtaine de membres provenant d'organismes de toutes tailles, des associations, des ordres professionnels et des acteurs nationaux offrant des services et des soins variés à la population québécoise ainsi que des experts ayant une connaissance pointue du réseau de la santé et des réseaux sociaux.

L'AREQ est membre de ce Collectif. Notre présidente, Lise Lapointe, a participé à plusieurs rencontres. Ginette Plamondon, conseillère à l'action politique et à la condition des femmes, occupe le rôle de vice-présidente du comité de pilotage du Collectif. Le Collectif se veut un interlocuteur incontournable auprès du gouvernement, notamment pour influencer les décisions et les orientations dans le réseau de la santé et des services sociaux en lien avec la pandémie. Exemples de sujets traités : soins à domicile, l'hébergement, la continuité des soins, la réponse aux besoins des usagers, etc...

Autres nouvelles des différents dossiers : Notre projet «Toujours en action» a été annulé puisque c'est un projet qui devait regrouper plusieurs personnes.

Nous sommes 59 857 membres au national, 4584 membres au régional et 492 membres au sectoriel.



Internet : www.areq.lacsq.org

Courriel : info@areq.lacsq.org

1 800 663-2408

CARRA	1 800 463-5533
RAMQ	1 800 561-9749
RRQ	1 800 463-5185
SSQ Groupe financier	1 888 833-6962

ASSURANCES

Par Denise Langelier,
responsable du dossier Assurances pour le secteur J, 418-968-9867

Quelques changements

Il me fait plaisir de vous transmettre les dernières informations concernant vos assurances. Au cours de l'automne 2019, le conseil d'administration d'ASSUREQ ainsi que le conseil exécutif de la CSQ ont adopté les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective dont ils sont co-preneurs. Ce renouvellement prévoit une augmentation du remboursement des appareils auditifs de 560,00\$ à 759,00\$ et un congé de prime d'assurance vie de 3,00\$ par mois, depuis le 1er janvier 2020.



En considérant l'ensemble des facteurs analysés et des modifications apportées au régime d'assurance maladie, la tarification du régime **Santé** et **Santé plus** requiert un ajustement à la hausse de la prime.

Vous trouverez les nouveaux tarifs dans le feuillet **Assurance collective, Votre régime en un coup d'œil**, dans la publication du **QUOI de NEUF** hiver 2020.

Saviez-vous que vous pouvez obtenir des conseils sur votre santé, votre auto, votre chez-vous, vos finances et encore plus ! C'est simple, il suffit de vous abonner à l'**Infolettre SSQ Assurance**. Vous recevrez de l'information sur plusieurs thèmes, y compris des astuces santé pour vous aider à adopter ou à maintenir de saines habitudes de vie.

Découvrez l'Espace client

Comment accéder à l'Espace client

1. Rendez-vous au **ssq.ca**
2. Cliquez sur **Se connecter**, dans le coin supérieur droit de la page.
3. Cliquez sur **En tant qu'assuré**
4. Si vous êtes déjà inscrit, saisissez votre **code d'utilisateur** ou **adresse courriel**, ainsi que votre **mot de passe** et cliquez sur **Se connecter** afin d'accéder à votre page personnelle.
5. Si vous n'êtes pas inscrit, cliquez sur **S'inscrire** et suivez les instructions.

Plusieurs raccourcis sont offerts à partir de la page d'accueil. Vous pourrez :

- **Faire une réclamation**
- **Estimer les frais remboursés**
- **Trouver un formulaire de réclamation**
- **Vérifier les frais médicaux couverts**
- **Obtenir une preuve d'assurance voyage**
- **Obtenir une carte d'assurance**
- **Obtenir des relevés d'impôt**
- **Consulter les relevés**
- **Effectuer diverses actions**

Regroupement La Capitale et SSQ Assurance

La Capitale et SSQ Assurance annoncent leur intention de regrouper leurs activités. La nouvelle entreprise deviendra un joueur d'impact et le plus important assureur canadien à propriété mutuelle majoritaire. Il n'y aura aucun changement pour les clients et les membres pour le moment. Tous les contrats sont maintenus avec les assureurs actuels. Avec ce regroupement, les deux entreprises visent à offrir à leurs clients une expérience et des produits mieux adaptés à leurs besoins.

Je vous ai présenté dans ce rapport, des informations reçues lors de la récente formation tenue à Matane les 11 et 12 mars derniers.

Pour faire suite aux informations contenues dans le premier rapport écrit en mars dernier, je tiens à ajouter quelques informations supplémentaires en ce mois de novembre.

Depuis mars dernier, nous avons tous vécu une période difficile. Concernant les assurances, les nouveaux tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ en période de pandémie, contrairement à ce qui est habituellement convenu, les tarifs sont en vigueur pour une période de 6 mois plutôt que de 12, soit du 1er juillet au 30 décembre 2020. Une réévaluation des tarifs pour la période du 1er janvier au 30 juin 2021 sera effectuée à la fin de l'année. Je vous invite à consulter la revue «Quoi de Neuf» automne 2020, aux pages 12 et 13 pour plus d'informations.

Je vous souhaite une heureuse fin d'année 2020, en espérant que l'année 2021 nous réserve que d'agréables surprises.

Il me fera toujours plaisir de vous répondre en cas de besoin.

En ce temps de pandémie, SSQ offre une aide psychologique gratuite à tous ses assurés, par téléphone 24/7, 1 877-480-2240

Pour plus de détails : <https://ssq.ca/fr/coronavirus/aide-psychologique>

Il ne faut pas hésiter à partager l'information et à l'utiliser au besoin. Prenez soin de vous!

Changements dans vos coordonnées

L'AREQ vous invite à signaler tout changement d'adresse courriel ou # de téléphone.

Par courriel, en indiquant votre **numéro de membre**, à <https://areq.lacsq.org/avis-de-changement-adresse/>

Par téléphone au 418 525-0611 ou 1 800 663-2408. Ayez en main votre **numéro de membre** ou votre numéro d'assurance sociale (NAS).

ENVIRONNEMENT

Par Francine Roy

Pour le « Jour de la Terre » en avril dernier, le plan d'action (*que nous n'avons pas eu à cause de la pandémie*) avait comme proposition :

« Voyez la vie en brun »

C'était un atelier de formation basé sur les notions de compostage domestique des bacs bruns en vue de la venue du compostage de la ville de Sept-Îles.



Bacs bruns

Les bacs bruns, c'est pour 2021 à Sept-Îles, au plus tard au début de 2022.



La Ville de Sept-Îles traitera elle-même les matières organiques par compostage lors de l'ajout d'une troisième poubelle. Le conseil municipal a décidé de mettre à contribution le ministère de l'Environnement, pour que la cueillette de bacs bruns commence en 2021.

Quoi mettre dans les bacs bruns?

- RÉSIDUS. DE CUISINE. • Fruits et légumes. • Pain, pâtes et produits céréaliers. • Gâteaux et sucreries ; etc.
- RÉSIDUS DE JARDIN. • Feuilles mortes, gazon et résidus de plates-bandes. • Fleurs, plantes, sable et terre. ; etc.
- AUTRES MATIÈRES ACCEPTÉES. • Papier, cartons souillés d'aliments sans broches non cirés, essuie-tout, mouchoirs, nourriture pour animaux assiettes en carton non ciré, sacs en papier, journaux, cure-dents, cheveux, poils, plumes, papier journal ; etc.

Autres items à surveiller :

Réduire le gaspillage alimentaire

Comment réduire le gaspillage alimentaire à la maison

Le **gaspillage alimentaire** vise les aliments qui auraient pu être consommés, mais qui se retrouvent au compostage ou à la poubelle.

On jette beaucoup trop de nourriture à la poubelle. Voici 11 conseils très simples pour éviter le gaspillage alimentaire.

1. Établir les menus de la semaine
2. Faire une liste de courses
3. Faire ses courses sans avoir faim
4. Acheter en vrac
5. Lire et comprendre les dates de péremption
6. Conserver les aliments à la bonne température
7. Noter la date d'ouverture sur les produits
8. Cuisiner les bonnes quantités
9. Bien conserver et utiliser les restes
10. Cuisiner les bonnes quantités.
11. Préparer des « recettes de frigo » et cuisiner les fanes et épluchettes.



Tiré du site web : <https://www.ecoconso.be/fr/content/12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire>

Gérer les plastiques

Notez bien :

Certains plastiques prennent plus de 200 ans avant de se désagréger.

Certes, le plastique n'est pas écologique, Présentement il est omniprésent et trop souvent utilisé pour des objets à usage unique; il génère beaucoup de déchets encore mal gérés et très néfastes pour l'environnement.

Voici quelques conseils pour réduire facilement nos déchets quotidiens :

Avoir toujours un sac en tissus; etc.

Éviter les sacs en plastique à usage unique; etc.

En résumé, il faut privilégier l'approche des 3R: la réduction à la source (la réduction des emballages), le réemploi et le recyclage/compostage qui doivent prioriser dans cet ordre.

Des numéros sont inscrits pour indiquer le type de plastique qui a été utilisé dans la fabrication des contenants alimentaires ou ménagers. Ils sont reliés par un petit sigle entouré, tels que voici. Ils sont très pratiques pour savoir comment s'en départir. Tous les articles portant les numéros non-encerclés (**sauf le 06**) vont dans le bac bleu, c'est-à-dire au recyclage.



Voici un lien pour internet qui pourra vous aider dans vos changements d'habitudes pour réduire vos déchets quotidiens : www.consommonssainement.com.

Yves Gauthier

Responsable du Comité de l'Environnement et du développement durable.

Conclusion :

Soyons des agents de sensibilisation et d'information de la quantité et de la qualité des matières résiduelles récupérées par nos gestes et nos paroles. Ainsi nous serons fiers de laisser aux autres une planète un peu plus saine.

Tirée d'un texte de Pierre Pelletier CFER Rocher Percé.



Voici une suggestion d'Édith Richard. Il s'agit d'un blogue du Jour de la Terre. C'est rempli de suggestions intéressantes mais pas du tout culpabilisantes. Je vous invite à aller y jeter un coup d'œil. Moi, j'y ai trouvé plein de choses intéressantes.

<https://jourdelaterre.org/qc/blogue/>

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Par Marc-Nicol Lévesque, responsable dossier sociopolitique

Membres de l'AREQ, bonjour,

Voici, en bref, le compte-rendu de la rencontre régionale des représentants sectoriels en sociopolitique, qui s'est tenue à Matane, les 5 et 6 février dernier.

Quatre points étaient à l'ordre du jour.



Remise en question des comités sociopolitiques

Le premier consistait en une réflexion sur la pertinence des comités sociopolitiques, considérant que plusieurs thèmes faisaient souvent l'objet, dans divers secteurs, de présentations dans d'autres comités. La question avait été débattue lors de la rencontre l'automne dernier. Monique Blais, la représentante régionale, a fait part aux instances nationales de cette problématique. Il est, bien sûr, impossible de modifier les structures entre les Congrès. Pour l'instant, les responsables ont opté pour être plus sélectifs dans le choix des thèmes à défendre.

La réforme du mode de scrutin, un enjeu important

Le deuxième point avait trait à la réforme du mode de scrutin au Québec vers un mode proportionnel. Il faut se souvenir que, lors de la dernière campagne électorale, la **Coalition Avenir Québec** en avait fait un engagement formel et ce, appuyé par les chefs des partis d'opposition regroupés dans le MDN (Mouvement démocratie nouvelle).

Plusieurs propositions furent à l'étude au gouvernement. Celle retenue est le scrutin mixte avec représentation régionale. Selon cette dernière, il y aurait toujours 125 représentants élus, soit 80 députés de circonscription, comme c'est le cas

actuellement (64%). De plus, il y aurait 45 députés de régions, attribués en fonction de la proportion des votes obtenus par les listes de candidats dans chacune des régions (36%).

Ce système mixte compensatoire comporte certains avantages :

- voter pour un candidat ou candidate et un parti de manière séparée;
- mettre fin aux majorités élues par une minorité puisque chaque voix compte;
- favoriser la formation de gouvernements de coalition.

C'est un projet de loi qui présente bien des défis. Est-ce que collectivement nous sommes prêts pour cette transformation du mode de scrutin? Sommes-nous prêts, comme en Italie, à vivre avec un gouvernement de coalition? Y a-t-il un danger, si on tient compte de l'immigration, que le groupe francophone perde de son importance dans les résultats électoraux.

Le gouvernement a prévu de demander son avis à la population, par référendum, lors des élections de 2022. Considérant l'importance de ce changement en jeu et sa complexité, est-il approprié de demander à la population de se prononcer en même temps que le choix d'un député? Se pourrait-il que le gouvernement veuille montrer à la population qu'il respecte

son engagement électoral et, qu'en même temps, il souhaite le rejet de ce projet de loi?

Les crédits d'impôt pour le maintien à domicile favorisent-ils les bonnes personnes?

Le troisième point débattu concernait les dépenses fiscales des aînés et aînées. Le 22 mai 2019, l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS) rendait public le rapport de recherche, financé par l'AREQ, intitulé **La fiscalité des personnes aînées**. Il serait un peu long de vous présenter l'ensemble de l'étude. Reprenons les principales recommandations.

- Depuis le tournant des années 2000, le gouvernement québécois utilise

L'IRIS conclut ses travaux en évoquant le fait que le crédit d'impôt pour le maintien à domicile ne constitue qu'une solution partielle et que les nombreux crédits non remboursables favorisent les personnes les mieux nanties, au détriment de personnes à faible revenu qui, souvent, ne paient pas d'impôt.

Le dernier point à l'ordre du jour concernait le projet de loi 18 relatif au mandat de protection des personnes. Il n'a fait l'objet que d'une simple présentation.

d'avantage les dépenses fiscales comme forme d'aide. Ex : le crédit d'impôt.

- Dans plusieurs cas, les dépenses qui donnent droit à un crédit d'impôt doivent être réalisées dans le secteur privé. Cette manière de faire prend alors la forme de soutien à l'entreprise privée.
- Un des exemples le plus frappant de crédit d'impôt est celui du maintien à domicile. En dix ans, son utilisation a augmenté de 162%. Cette évolution accompagne le développement effréné des résidences pour personnes âgées.

COMITÉ DES FEMMES

Résumé des informations reçues.

1- Retour sur les activités en région :

Au point mort un peu partout dans les régions.

Pas d'activités présentielle, quelques informations envoyées par courriel dans certains cas.

2- Marche mondiale des femmes : pas d'informations reçues encore.

Le Collectif du 8 mars que l'on peut consulter sur le web.

Ce sont une quarantaine d'organismes qui choisiront le prochain thème.

La Coordination du Québec de la Marche des femmes a le mandat de divulguer le thème, mais nous devons attendre encore celui de 2021. C'est à venir.

3- Informations sur la FFO : (Fédération des femmes du Québec) : Cet organisme qui nous transmettait plusieurs informations sur la réalité des femmes québécoise semble en difficulté et amorcera durant la prochaine année, une réflexion sur le rôle de la présidence et de la porte-parole de l'organisme. À suivre....

4- Dépistage du cancer du sein:

Comme vous le savez sans doute, le programme se termine à l'âge de 69 ans. Ce sera donc à nous, québécoises, de nous adresser à notre médecin de famille afin d'obtenir une ordonnance qui sera acheminée à notre CLSC. Certaines participantes ont indiqué avoir eu quelques problèmes à l'obtenir de leur médecin, mais c'est à nous de l'exiger. Le cancer du sein peut apparaître encore, passé cet âge.

L'AREQ s'engage à dénoncer cet état de fait aux responsables du dépistage du cancer du sein afin de prolonger le programme au-delà de 70 ans.

5-Décès de Joyce Echaquan: les répercussions.

Cette nouvelle a choqué toute la population, car elle a révélé de façon non équivoque, l'une des conséquences du racisme parmi notre société. Il y a eu manquement grave au code d'éthique et abus de pouvoir. Ce n'est sûrement pas non plus, le premier cas de cet ordre au Québec. D'autres autochtones ont dû subir des traitements discriminatoires mais sans aucun moyen de les dénoncer.

Suite à ce tragique événement, l'AREQ a offert ses sympathies à la famille et a l'intention d'acheminer une lettre au CISSS qui gère l'hôpital de Joliette, ainsi qu'à l'Ordre des infirmières du Québec afin de dénoncer ce genre de situation.

Il est à noter que le Bureau du Coroner du Québec a le mandat d'enquêter et de formuler, le cas échéant, des recommandations. Espérons que ce malheureux événement puisse apporter des changements dans la mentalité et la perception de la population envers les autochtones.

COMITÉ DES HOMMES

Souligner la Journée internationale des hommes en 2020

La première Journée internationale des hommes a été organisée à Trinidad et Tobago le 19 novembre 1999. Depuis, cette journée est soutenue par l'Organisation des Nations Unies et est célébrée dans une soixantaine de pays, dont le Canada. Il est à noter que les pionniers de la Journée internationale des hommes n'avaient aucune intention d'entrer en compétition avec la Journée internationale des femmes.

L'instauration de cette journée visait plutôt à promouvoir des modèles positifs d'hommes qui contribuent à la société, à la communauté, au bien-être des enfants et à l'environnement. C'est également devenu une occasion pour réfléchir sur la santé des hommes et leur bien-être physique, émotionnel, social et spirituel.

Par cette journée, nous souhaitons améliorer les relations entre les hommes et les femmes et promouvoir leur égalité afin de poursuivre ensemble la construction d'un monde meilleur et plus sécuritaire où l'on pourra vivre en toute tranquillité et s'épanouir pleinement.

L'AREQ souligne depuis plusieurs années la Journée internationale des hommes. Chaque année depuis 2012, avec l'appui du comité national et des



responsables régionaux du dossier des hommes, elle a proposé un thème et une affiche. En 2020, l'AREQ a choisi comme thème « Rêver encore » et une affiche a été réalisée pour refléter ce thème. L'affiche illustre qu'on peut rêver à tout âge et qu'on le fait beaucoup à partir de valeurs qui nous sont chères : la dignité, l'équité, la solidarité, l'égalité et la justice.

En ces temps de pandémie, le comité national des hommes vous suggère la lecture du dernier livre de Frédéric Lenoir intitulé « Vivre dans un monde imprévisible » aux éditions Fayard. L'auteur propose un manuel de résilience qui aide à vivre dans ces temps difficiles, manuel qui peut aussi bien toucher les hommes que les femmes.

En voici un extrait :

« La vie vaut parce qu'elle a une certaine durée. C'est notre finitude qui peut nous inciter à vivre pleinement chaque instant comme une opportunité de joie, de plaisir, de prise de conscience, de connaissance, de croissance, d'amour partagé. Toute proximité de la mort, comme la crise que nous traversons, devrait avant tout nous inciter à vivre mieux et pleinement. »

Cordialement,

Marcel Leroux, Trésorier et responsable du dossier des hommes

Laurier Caron, Conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux

COMITÉ RETRAITE

Par Francine Girard, responsable du comité Retraite, secteur J



Matane le 6 décembre 2019

Cette rencontre régionale des responsables du dossier Retraite m'a permis de comprendre davantage l'enjeu de l'indexation, ainsi que de connaître le travail effectué par l'AREQ dans le dossier *Retraite*. En voici les grandes lignes.

L'AREQ participe à une tribune de discussion avec le secrétariat du Conseil du Trésor. Cette tribune est passée de projet pilote de 2 ans (2017-2019), à une tribune permanente

depuis juin 2019.

La tribune de discussion est devenue, au fil du temps, un lieu d'échange qui:

- procure l'occasion d'affirmer l'expertise des associations de personnes retraitées, en matière de retraite;
- prouve, hors de tout doute, que les associations de personnes retraitées

regroupées avec l'AREQ ont acquis une grande crédibilité auprès du secrétariat du Conseil du trésor;

- contribue à démontrer qu'en matière de retraite, seules les associations de personnes retraitées possèdent l'expertise convaincante.

Cinq associations de retraités, dont l'AREQ, ont déposé un document proposant des pistes de solutions. Elles visent l'amélioration de la condition financière des personnes retraitées de l'État touchées par l'impact de la non-indexation des rentes de 1982 à 1999, tout en évitant de mettre en péril la santé financière de la caisse des participants du RREGOP.

Une piste de solution attire l'attention du secrétariat du Conseil du trésor.

On envisage la possibilité que les surplus dans la caisse des participants au RREGOP, au-delà de 110% de capitalisation, soient répartis de façon équitable entre les baisses de cotisation et une indexation des régimes de retraite, pour les années cotisées entre 1982 et 1999. Selon les représentants de la tribune de discussion, cette avenue mérite d'être approfondie. Les associations de retraités ont été invitées à en discuter avec la partie syndicale négociante.

L'AREQ croit que cette proposition est non seulement porteuse d'espoir pour les personnes retraitées actuelles ou futures, mais qu'elle assure, en outre, que les personnes cotisantes obtiendront leur juste part.

Depuis la COVID 19, il n'y a eu aucune rencontre, et aucune date de précisée actuellement. Nous sommes en attente des décisions de l'AREQ pour la poursuite de nos comités.



Soyez là pour vous
comme vous l'êtes
pour vos proches
Info-Social 811

Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Vie associative

Convocation à l'assemblée générale annuelle sectorielle 2021

Par la présente, le comité sectoriel de l'AREQ, secteur J, vous invite à venir vous informer et participer aux prises de décisions concernant votre association.

L'AGS, se tiendra le 7 avril **2021, à 9 h 30**, au Centre Cartier
au 49 Boulevard du Portage des Mousses, Port-Cartier.

ou de façon virtuelle

Tous les membres ont droit de parole et de vote : les membres associés ont droit d'assister à la rencontre avec droit de parole mais sans droit de vote.

Venez en grand nombre.

Assemblée générale sectorielle
Projet d'ordre du jour
Réunion du 07 avril 2021 à 9h30



1. Ouverture de la réunion.
2. Lecture et adoption du projet d'ordre du jour.
3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 7 mai 2019.
4. Rapport de la présidente et rôle du conseil:
5. Appréciation des activités 2020-2021
6. Rapport des responsables des dossiers :

- Le comité sectoriel des femmes
- Le comité sectoriel des hommes
- Le comité sociopolitique
- Les assurances
- La retraite
- L'environnement
- La Fondation Laure Gaudreault

(Note : chaque rapport des responsables ne devra pas dépasser 5 minutes)

7. Présentation des états financiers.
8. Congrès de 2021, entériner le choix des délégués allant au congrès à Lévis
9. Table de concertation des aînés
10. AGR, Amqui le 6 mai 2021 (*svp, s'inscrire (se réinscrire) avant le 15 mars 2021 auprès de Liliane Soulard, 418 968-5331 ou lilianne.soulard@gmail.com*)
(Il se peut aussi que la rencontre se fasse de façon virtuelle)

11. Site internet

12. Élections :

1. présidence
2. 2^e vice-présidence
3. secrétariat
4. personne conseillère pour Havre-St-Pierre

13. Affaires nouvelles :

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----
- 4.-----

14. Mot de la présidente

15. Levée de l'assemblée

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2021

Pour faciliter la transition, il existe un principe d'alternance pour les élections aux différents postes du conseil sectoriel, c'est-à-dire que les mandats aux différents postes ne se terminent pas tous en même temps.

Cette année, à l'AGS du 7 avril 2021, les postes de présidence, 2^e vice-présidence, de secrétariat et de 2^e conseillère pour Havre-Saint-Pierre, sont soumis à l'élection.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE 2021

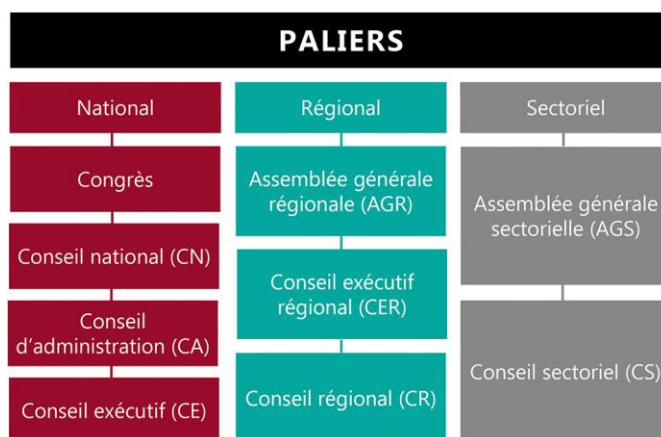
Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord

Si tout se déroule comme prévu, c'est à Amqui, le 6 mai 2021 que se tiendra l'assemblée générale régionale (AGR). Un grand merci à la délégation qui représentera notre secteur.

CONGRÈS DE L'AREQ, Lévis du 1er au 4 juin 2021

Le CONGRÈS est l'instance suprême de l'Association qui réunit, tous les trois ans, quelque 630 membres délégués incluant les membres du conseil national. Il détermine les politiques générales et les grandes orientations, élit les membres du conseil exécutif, fixe la cotisation annuelle et adopte les statuts et règlements.

La structure de l'AREQ permet de rejoindre facilement l'ensemble des membres sur tout le territoire québécois. Voici un tableau tiré du site Internet de l'AREQ.



Notre secteur doit envoyer 5 personnes déléguées au congrès.

Chers membres de l'AREQ,

Meilleurs vœux pour que l'année qui vient soit une promesse de santé et de sérénité, pour que nous puissions aller à la rencontre des uns et des autres.

Offrons-nous ces merveilleux cadeaux que sont : l'Amour, la Douceur, les rires sincères, la compassion, la générosité etc.

Le conseil sectoriel souhaite un Joyeux temps des Fêtes à chacune et chacun.

Ginette, Francine, Martine, Liliane, Sylvie et Guy





FONDATION LAURE-GAUDREULT



La Fondation Laure-Gaudreault a accordé une somme de 800\$ pour le projet présenté par le Transit Sept-Îles.

Cette somme servira à préparer un ensemble de départ en cuisine pour ceux qui retournent en logement.

La remise a été faite le 2 octobre au directeur du Transit, M. David Leboeuf.

FLG vous a probablement sollicité pour l'achat d'un billet pour l'organisme.

Ceux-ci ont été vendus lors des activités tenues à l'automne et hiver.

Présentement, la moitié des billets a été vendue.

La date du tirage prévue a été changée pour le congrès de 2021.

Nous en avons encore à vendre. Si vous voulez en acheter, adressez-vous à moi et je me ferai un plaisir de répondre à votre demande. 418 962-5213

Comme nous vivons une pause, FLG vous souhaite de vivre cet épisode dans le calme et surtout sans ennui de santé.

À bientôt

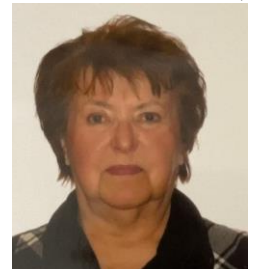
Louise Banville responsable FLG

Accueil des nouveaux membres

Par Liliane Soulard

L'AREQ a pour habitude d'accueillir de façon spéciale, ses nouveaux membres. Mais cette année, il en va tout différemment, la vie n'est plus comme avant. À cause de la Covid-19, les gens ne doivent plus se réunir.

Le port du masque est devenu la mode, la distanciation est de mise. Cette fête est donc reportée. À quand? On ne le sait toujours pas, mais ce n'est que partie remise. Cependant, la vie continue, de nouveaux membres retraités rejoignent notre Association et nous sommes heureux de les compter parmi nous.



Bienvenue à nos nouvelles recrues :

	Prénom	Ville	Nom	Prénom	Ville
Bonenfant	Denise	Clarke-City	Joubert	Louise	Sept-Îles
Boucher	Line	Sept-Îles	Landry	Gaétan	Sept-Îles
Boudreau	Marlène	Port-Cartier	Leblanc	Lison	Sept-Îles
Burke	Harvey	Blanc-Sablon	Lima-Melo	Maria	Port-Cartier
D'Anjou	Hélène	Sept-Îles	Losier	André	Sept-Îles
Desgagnés	Joanne	Fermont	Minville	Lynda	Sept-Îles
Dufour	Lucie	Port-Cartier	Monger	Isabelle	Tête-à-la-Baleine
Dumas	Nicole	Sept-Îles	Nadeau	Ann	Sept-Îles
Hould	Jeannine	Sept-Îles	Tanguay	Micheline	Havre-Saint-Pierre

*Meilleurs Vœux pour une super retraite.
Le conseil sectoriel de l'ARÉQ, Sept-Îles*

Brunch du Nouvel An



Comme se veut la coutume, en ce début de janvier 2020, nous voilà réunis pour célébrer la nouvelle année.

À notre arrivée, une joyeuse équipe nous offre un vin d'honneur.

Notre présidente Ginette, nous présente ses bons vœux de santé et de bonheur.

Elle souligne que son mandat se termine au printemps et nous demande de tout mettre en œuvre afin de lui trouver une remplaçante. Elle nous incite à nous inscrire aux activités qui débiteront sous peu.

Le repas se déroule dans une atmosphère chaleureuse. Après s'être bien sustentés, nous retournons chacun chez soi afin de rêver à ce que cette nouvelle année nous réserve.

Denise Gagné





Café-galettes, La fraude en 3 D : Détecter, Dénoncer, Décourager

Le mercredi 22 janvier 2020, au Rendez-vous des Aînés, madame Véronique Chicoine, policière formée spécifiquement sur l'arnaque concernant les personnes âgées, est venue nous parler à ce sujet.

Plus de cinquante étaient présentes. On nous a présenté d'intéressantes vidéos où l'on pouvait reconnaître différentes approches de fraudeurs. Il faut bien admettre que de voir les fraudes ainsi mises en scènes les rendait très plausibles. La vigilance et la méfiance sont donc à conseiller. Il vaut mieux écouter la petite voix intérieure qui nous dit parfois de se méfier.

Devant une occasion qui se présente, quand on se dit que c'est trop beau pour être vrai, c'est sans doute que ce n'est pas vrai!





Des photos qui disent mille mots.....

La Saint-Valentin



Journée de la femme



Et malheureusement, ainsi se termine la fin de nos activités 2020. La Covid 19 aura eu le dessus sur nous. Il nous reste à la combattre. Comment?

- Portons le masque
- Pratiquons la distanciation
- Lavons fréquemment nos mains
- Utilisons le désinfectant
- Restons chez nous le plus possible
-et soyons patients

Un jour, tout redeviendra normal.



3. Implication sociale



Table de concertation des aînés de la MRC de Sept-Rivières

Par Louise Banville, représentante de l'AREQ

tabledesainescn.com/sept-rivieres



La Table a tenu une rencontre depuis décembre. Il a été question de la révision du plan d'action se terminant en juin 2020.

Notre activité principale étant la célébration de la Journée Internationale des aînés le 1er octobre, celle-ci a été annulée.

Notre AGA s'est tenue en mode virtuel le 22 octobre dernier. Une nouvelle personne s'est jointe au CA de la table.

Nous souhaitons que tous les aînés continuent en santé et qu'on puisse à nouveau célébrer cette journée des aînés.

Louise Banville secrétaire de TCAMRCSR

Bonjour à toutes et tous,

Deux entreprises de conception de formations en ligne (Le-Cours et Synaptik Média) ont développé, récemment, deux capsules animées sur la COVID-19 qui s'adressent aux aînés et aînées, pour les aider à garder le moral et à combattre l'anxiété.

Je vous partage les liens sur Youtube et vous invite à les diffuser dans votre réseau, afin que le plus de personnes possibles puissent en profiter.

Capsule 1 : https://youtu.be/2WtBfy_gPBs

Capsule 2 : <https://youtu.be/Fe2YJpPDYvY>

En vous souhaitant une bonne journée,
Manon Havel
Coordonnatrice
Table Régionale de Concertation des Aînés GÎM
Tel : 418 361-2812
www.tableainesgim.org



Médaille du Lieutenant-gouverneur

Par Alice Cabot

Ambassadrice du Programme de distinctions honorifiques du bureau du Lieutenant-gouverneur du Québec.



Dans le cadre du programme des Distinctions honorifiques du bureau du Lieutenant-gouverneur du Québec il me fait plaisir de vous présenter notre récipiendaire pour l'année 2020.



C'est avec fierté que le CABINET DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR remet à madame Liliane Soulard, la Médaille du Lieutenant-gouverneur pour les aînés (argent). Une bénévole remarquable au sein de notre communauté pour son engagement dans les domaines communautaires et social.

Malheureusement, respectueux des directives gouvernementales exceptionnelles visant à contrôler la propagation de la COVID-19 et soucieux de la santé des récipiendaires, le Lieutenant-gouverneur a dû prendre la décision d'annuler la cérémonie de remise de la Médaille du Lieutenant-gouverneur prévue dans notre région et de lui transmettre par courrier, la médaille et le certificat faisant mention de son engagement.

Liliane est une femme dévouée et généreuse par sa disponibilité; elle a le grand respect de son engagement. C'est une femme de cœur et d'action, sociable et de nature discrète dans ce qu'elle fait. Elle est une personne qui ne se fait jamais prier, quand vient le temps de rendre service. Elle n'hésite pas à offrir à l'autre son soutien. Elle s'implique depuis de nombreuses années au sein de L'AREQ; les statistiques nous démontrent les faits accomplis avec générosité. Grâce à cette chaîne de solidarité, tout devient une fête, où chacune et chacun se sentent à l'aise.

Pour ceux et celles qui sont intéressés à présenter une personne. Il est très important d'utiliser le formulaire que l'on trouve sur le site internet du Bureau du Lieutenant-gouverneur du Québec.

Site Web: distinctions@mce.gouv.qc.ca



Je tiens aussi à offrir mes félicitations aux membres de L'AREQ, qui continuent de manifester beaucoup de générosité et de dévouement, par leurs actions bénévoles dans la communauté



Lauréats Hommage Aînés

La remise des Prix Hommage Aînés 2019 a eu lieu le 6 novembre 2019 au Manoir Montmorency. À cette occasion, la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, madame Marguerite Blais, a souligné, en compagnie des représentants **des Tables régionales de concertation des aînés du Québec**, l'engagement bénévole exceptionnel de 18 personnes aînées provenant de toutes les régions du Québec. Découvrez notre lauréate de la Côte-Nord !

Lucie Lessard

De gauche à droite : la ministre Marguerite Blais, la lauréate, Mme Lucie Lessard et la présidente de la Table de concertation des personnes aînées de la Côte-Nord, Mme Micheline Anctil.

Madame Lucie Lessard est engagée dans sa communauté depuis de nombreuses années. En effet, c'est lorsqu'elle était toute jeune, en 1961, que le bénévolat est entré dans sa vie, alors qu'elle adhère à la Jeunesse ouvrière catholique. Dès lors, elle n'a cessé de donner de son temps à diverses causes, ayant à cœur le mieux-être des gens de sa région, et tout particulièrement celui des aînés.



Reçue membre de l'Ordre du mérite nord-côtier, madame Lessard a aussi obtenu de nombreuses autres distinctions pour son engagement remarquable, notamment le Prix du Gouverneur général du Canada pour les bénévoles, Médaille d'excellence administrative de la Garde Côtière Auxiliaire Canadienne, prix du Lieutenant-Gouverneur en reconnaissance de la contribution envers sa communauté, Prix Doris Custeau remis à une infirmière qui se démarque par son bénévolat auprès de la population (57 ans) et tout récemment un certificat de l'Assemblée nationale du Québec en remerciement de son bénévolat. Fière de son parcours, madame Lessard préfère avant tout les simples gestes qui peuvent éclairer la journée d'une personne ou faire naître un sourire dans son visage.



L'importance de bouger.



L'activité physique garde le corps fort et en santé. Elle améliore la santé mentale en diminuant la dépression, l'anxiété, la douleur et la solitude.

L'activité physique améliore la concentration, le sommeil et le niveau d'énergie.

4. Vie sociale et culturelle

AVIS DE DÉCÈS

*Nos sincères condoléances
à nos membres en deuil...*



À la famille et aux amis de nos membres

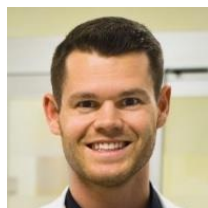
- À la famille et aux amis de Maurice Roy, décédé à Sept-Îles, le 15 décembre 2019, à l'âge de 80 ans, ainsi qu'à la famille et aux amis de son épouse, madame Denise Collin, membre associée de l'AREQ, décédée le 13 août 2020.
- À la famille et aux amis de Carmen Aubut, décédée à Sept-Îles, le 15 décembre 2019, à l'âge de 78 ans.
- À la famille et aux amis de Jacques « Coco » Côté, décédé à Sept-Îles le 31 janvier 2020, à l'âge de 90 ans.
- À la famille et aux amis d'Aline Coulombe Bujold, décédée à Port-Cartier le 1 novembre 2020, à l'âge de 84 ans.
- À la famille et aux amis de Ginette Dumont, décédée à L'Élyme des sables, le 8 novembre 2020, à l'âge de 73 ans.

À nos membres éprouvés

- À Danielle Bérubé Simard, pour le décès de son frère, monsieur Serge Bérubé, le 7 septembre 2019, à Hudson, Québec.
- À Pierrette Landry, pour le décès de son conjoint, monsieur Benoit Cormier, le 9 janvier 2020, à la maison L'Élyme des Sables de Sept-Îles.
- À Marcelle et Alphonsine Boudreau, pour le décès de leur frère, monsieur Charles Boudreau, le 18 janvier 2020, à l'hôpital de Rimouski.
- À Renée Marcoux, pour le décès de sa sœur, madame Ginette Marcoux, le 24 janvier 2020, à la maison L'Élyme des Sables de Sept-Îles.
Nos sympathies aussi pour le décès de sa mère, madame Hilda Poulin, le 19 juin 2020, également à L'Élyme des Sables.
- À Pierrette Boucher, pour le décès de sa sœur, madame Raymonde Boucher, le 5 février 2020
- À Alice Cabot, pour le décès de son conjoint, monsieur Rodolphe F. LeBlanc, le 24 février 2020, à Sept-Îles.
Nos sympathies aussi pour le décès de sa sœur, madame Cécile Cabot, le 10 juillet 2019, à Montréal.

- À Monique Couillard McKinnon et Rose-Marie Couillard-Thériault, pour le décès de leur sœur, madame Guillemette Couillard, le 25 mai 2020 à Laval.
- À Jacinthe Bernard, pour le décès de sa mère, madame Bernadette Proulx, le 1er août 2020, à Trois-Rivières.
- À Rachel, Roselle et Armande Lévesque, pour le décès de leur frère monsieur Émilien Lévesque, le 20 août 2020 à l'Élyme des sables.
- À Lorraine Chassé, pour le décès de son conjoint, monsieur Vital Dupuis, le 26 septembre 2020, à Pentecôte.
- À Isabelle Loubert, pour le décès de son frère, monsieur Charles Loubert, le 5 octobre 2020, à Laval.
- À Louise Joubert, pour le décès de son père, monsieur Yvan Joubert, le 2 novembre à la maison L'Élyme des Sables de Sept-Îles.
- À France Girard, pour le décès de sa belle-mère, madame Rita Fournier-Bérubé, le 12 novembre 2020, à Sept-Îles.
- À Denise Langelier, pour le décès de sa sœur, madame Ghislaine Langelier, le 27 novembre 2020, à Mont-Joli.

Santé



Pelleter, c'est du sport!

Tiré d'un texte de : Alexandre Chagnon

Pharmacien hospitalier et fondateur de :

questionpourunpharmacien.com



Avec les premières neiges arrivent les premiers maux de dos dus au pelletage.

Quelques petites consignes pour prévenir ces blessures :

- Trouvez la bonne pelle
- Adoptez la bonne position pour pelleter : écartez mains et pieds, engagez vos abdominaux, pliez les genoux et forcez avec vos jambes
- Et surtout, s'échauffez avant! Une petite marche, quelques exercices et étirements du dos pourraient éviter bien des maux.



Souvenez-vous que le pelletage est davantage un marathon qu'un sprint.

Nul besoin de vous époumoner pour être efficace.



La plus belle poésie de Noël
C'est un sourire qui m'émerveille
La plus belle poésie de Noël
C'est un regard à la douceur de Miel

Le plus beau message de Noël
Ce sont vos mots essentiels
Le plus beau message de Noël
C'est votre amour qui chaque jour se renouvelle

Je vous souhaite une joyeuse fête
Que jamais rien ne vous inquiète.
Je vous souhaite la sérénité
La joie, la santé et la beauté.

Mes amis, ma famille! si belle

Soyez fous, soyez doux
Soyez heureux et généreux
Noël est un jour merveilleux
Le plus beau cadeau de Noël:
C'est Vous !

Merveilleux Noël à vous !
Tendre poème de Noël écrit par Hamoudi AÏFA



Merci à nos précieux et généreux responsables !

Activités physiques	Ginette Giffard	968-9272
Assurances	Denise Langelier	968-9867
Comité des femmes	Suzanne Giguère	968-1694
Comité des hommes	Lauréat Mercier	968-0248
Fondation Laure-Gaudreault	Louise Banville	960-5213
Environnement	Francine Roy	962-4839
Sociopolitique	Marc-Nicol Lévesque	766-8020
Retraite	Francine Girard	766-6696
Table locale de concertation des aînés	Louise Banville	960-5213
Conseiller #1, Port-Cartier	Guy Buteau	766-6742
Conseillère #2, Havre-St-Pierre	Yvonne Arseneault	538-2871
Archives	Ginette Giffard	968-9272
Décoration des tables et salles	Marlène Gagnon	968-2120
Photos et vidéos	Claude McNicoll Lorraine Tremblay	927-2062 962-4640
Responsable des téléphonistes	Liliane Soulard	968-5331
Responsable des listes et courriels	Liliane Soulard	968-5331
Vente des billets	Éliane Turner Hedwidge Losier	968-1577 962-2432
Site Internet	Lucie Bergeron, Louise Banville	
Comité du bulletin sectoriel Murmure des îles	Martine Turcotte (responsable) Hedwidge Losier, Liliane Soulard; Correction : Rachel Lévesque, Édith Richard, Éliane Turner	968-2420