ACTion
www.aprhq.qc.ca

APRHQ
Association provinciale
des retraités
d'Hydro-Québec

Volume 33 N° 2
Juin 2020

Envoi de Poste-publications
No 40016818

Mise à jour concernant la tenue de l'AGA 2020

à la page 3

Sophie Brochu, nouvelle PDG d'Hydro-Québec

à la page 3

ASSURANCES COLLECTIVES : NOUVEL ASSUREUR AU 1er JUILLET 2020

à la page 4

Aussi dans ce numéro :

Chronique Santé **p. 6**

Atelier Brin de soleil **p. 7**

Forum des territoires **p. 8**

Partir en affaires **p. 9**

Mot du président

Pierre Gagné

Bien malin celui ou celle qui aurait prédit en début d'année les bouleversements que nous vivons actuellement avec cette pandémie de la COVID-19 qui nous touche tous au niveau planétaire. J'espère surtout que vous et vos familles êtes en bonne santé.

Comme vous l'avez vu dans l'infolettre transmise en mars dernier, nous avons dû nous ajuster et modifier nos façons de faire pour continuer à vous servir, car notre local administratif dans les bureaux d'Hydro-Québec n'est toujours pas accessible. Édith, notre agente de bureau, et tous nos bénévoles sont en télétravail afin de répondre à vos messages téléphoniques et vos courriels, ainsi qu'à faire avancer les dossiers.

Toute une équipe collabore étroitement avec Hydro-Québec actuellement pour préparer les communications aux retraités concernant le transfert de nos assurances collectives à SSQ Assurance pour le 1er juillet. Nous avons créé un groupe de bénévoles formés à répondre aux questions des retraités. Je vous invite à lire les informations en page 4.

Puisque l'APRHQ représente tous les retraités d'Hydro-Québec et que nous voulons joindre le plus de personnes possible concernant ce changement majeur, exceptionnellement, nous avons décidé de rendre cette publication disponible sur notre site web aprhq.qc.ca, dans la zone publique.

Tel qu'annoncé en mars, nous avons reporté à l'automne notre assemblée générale annuelle (AGA). Nous continuons à suivre l'actualité et les consignes des autorités de santé publique afin de prendre cet été une décision finale concernant cette activité. Plus de détails en page 3.

D'autre part, la vie continue dans les différentes associations régionales. Vous pourrez avoir des nouvelles des associations de retraités du territoire Montmorency et un hommage à Judes Roy, de Matapédia, en page 8.

Notre collaborateur Elias Aboumrad nous présente également un autre portrait de retraité actif, Jean-Pierre Laflamme, que vous pourrez lire en page 9.

En terminant, la chronique santé de Joe Ricci nous encourage à sortir et à prendre l'air. N'est-ce pas une belle invitation avec le déconfinement qui débute ? Prenez soin de vous. Ça va bien aller !

Bonne lecture.

P.S. Un grand Merci à tous les bénévoles de l'APRHQ qui contribuent à faire de ce journal une publication de qualité pour mieux vous informer et garder le contact avec vous, chers membres.

APRHQ
Association provinciale
des retraités d'Hydro-Québec

Conseil d'administration

Administrateurs élus :
Michel Bergeron, Pierrette Bernier, Raymond Champoux, Yvan Cliche, Marie-Andrée Cournoyer, Pierre Gagné, Jean Goyer, Lise Lacombe, Marie-Françoise Marchis-Mouren, Jacques Villeneuve

Administrateurs en provenance des territoires
Gaston Bérubé *(Matapédia)*
Lyne Charland *(La Grande Rivière)*
Ghislaine David *(Montréal)*
Paul-Aimé Lachance *(Montmorency)*
Sylvie Gravel (Saguenay)
Daniel Giroux *(Mauricie)*
Joanne Lévesque *(Richelieu)*
Jean-François Poliquin *(Laurentides)*
Marc Simard *(Manicouagan)*

Comité exécutif
Président | Pierre Gagné
Vice-président | Michel Bergeron
Secrétaire | Pierrette Bernier
Trésorier | Jean Goyer
Directeur *Opérations* | Jean-François Poliquin
Directrice *Communications* | Marie-Andrée Cournoyer

Bulletin
Édition | Marie-Andrée Cournoyer
Normand Pilotte

Collaborateurs
Elias Aboumrad, Pierrette Bernier, Michel Bergeron, Pierre Gagné, Édith Guérette, Paul-Aimé Lachance, Gilles Landry, Marie-Françoise Marchis-Mouren, Joe Ricci, Jacques Villeneuve.

Dépôt légal Bibliothèque nationale du Québec 1992
Tirage 3 500 exemplaires
Distribution électronique : 8 000

Publié par
Association provinciale
des retraités d'Hydro-Québec
75, boul. René-Lévesque Ouest,
bureau 133-N, 1er étage
Montréal (Québec) H2Z 1A4

Nous joindre
Par téléphone : 514 289-2211, poste 4428
1 866 646-4428 (sans frais)
mardi et mercredi de 9h à 16h
Par courriel : info@aprhq.qc.ca
Site Internet : www.aprhq.qc.ca
Changement d'adresse :
Zone Membre, Profil

Publication de l'Association provinciale des retraités d'Hydro-Québec | APRHQ | Juin 2020

Mise à jour concernant la tenue de l'AGA 2020

Par Pierrette Bernier

Report de l'assemblée au 19 octobre, si possible

L'APRHQ envisage toujours la tenue de son AGA 2020 le 19 octobre prochain. Toutefois, les membres du Conseil d'administration suivent de près les directives gouvernementales concernant les rassemblements et les règles de distanciation et, dès qu'une décision finale sera arrêtée, elle vous sera transmise par infolettre incluant, le cas échéant, la logistique retenue.

Appel de candidatures

Durant la période de confinement, plusieurs retraités ont pris conscience de l'importance de l'entraide entre les membres de la communauté et ont exprimé le désir de rendre service comme bénévoles.

Le bénévolat au sein de l'association permet de rester en contact avec d'anciens collègues tout en mettant au service de la communauté des retraités les compétences acquises pendant toute une carrière à Hydro-Québec.

Quelques postes sont vacants au sein du Conseil d'administration. Si vous désirez vous présenter à un poste d'administrateur élu, veuillez remplir le formulaire de mise en candidature disponible sur le site https://www.aprhq.qc.ca/a-propos/assemblee-generale-annuelle et le faire parvenir au secrétariat de l'APRHQ ainsi que tous les documents requis, d'ici le 28 septembre prochain.

Si vous êtes intéressé par le bénévolat au sein d'un de nos comités, vous pouvez prendre connaissance de leurs activités sur la page suivante de notre site Web : https://www.aprhq.qc.ca/a-propos/administration-et-comites et nous transmettre un courriel mentionnant votre intérêt.

Sophie Brochu, nouvelle PDG d'Hydro-Québec

Madame Sophie Brochu est entrée en fonction comme présidente-directrice générale d'Hydro-Québec le 2 avril dernier, en pleine pandémie. Elle est la première femme à occuper ce poste de façon permanente dans l'histoire de l'entreprise.

Issue d'une famille d'entrepreneurs et économiste de formation, Sophie Brochu est entrée à Hydro-Québec avec plus de trente ans d'expérience dans le domaine de l'énergie, dont douze en tant que présidente et cheffe de la direction d'Énergir (anciennement Gaz Métro). Elle est reconnue comme une gestionnaire aguerrie, dotée d'un leadership humain et rassembleur et très active dans la collectivité.

Dès le 27 avril, elle faisait part de sa vision du futur pour Hydro-Québec et annonçait des changements organisationnels au sein de la haute direction, pour concrétiser celle-ci.

Les retraités d'Hydro-Québec ont toujours eu un profond sentiment d'appartenance à l'entreprise et en demeurent de fiers ambassadeurs sur lesquels madame Brochu peut compter pour les défis à venir.

Nous lui souhaitons la bienvenue et le meilleur des succès dans ses nouvelles fonctions.

Par Michel Bergeron et Pierre Gagné

Voici ses propos lors de sa nomination :

« C'est avec une grande humilité et beaucoup d'enthousiasme que je prends en charge le mandat qui m'est confié. En ces temps où la notion de service public prend tout son sens, je rejoins, à Hydro-Québec, des milliers d'hommes et de femmes qui sont passionnés par leur métier et qui sont, plus que jamais, déterminés à innover pour aider leurs clients, appuyer leurs communautés et participer au rebond économique du Québec.

Malgré l'adversité actuelle, nous continuerons à soutenir l'élan collectif en faveur de la transition énergétique de la planète, qui demeure une nécessité. »

ASSURANCES COLLECTIVES : NOUVEL ASSUREUR

AU 1er JUILLET 2020

Par Jacques Villeneuve et Pierre Gagné

Comme vous l'avez déjà appris par l'entremise d'Hydro-Québec, à partir du 1er juillet prochain toutes nos protections d'assurance seront dorénavant regroupées chez SSQ Assurance.

Il n'y aura pas de changement par rapport au contenu des protections actuelles, les mêmes couvertures seront offertes, au même coût.

Les critères existants demeureront inchangés pour ce qui est de la modification des choix lors d'événements de vie (mariage, divorce, naissance, décès, etc.).

D'importantes modifications seront toutefois mises en place au 1er juillet

Nous n'aurons plus l'obligation de fournir les reçus de façon automatique lorsque les réclamations seront soumises en ligne; nous devrons toutefois les conserver pendant 12 mois. Les reçus originaux continueront d'être exigés pour ceux souhaitant transmettre leur réclamation par la poste.

Dans l'Espace client de SSQ Assurance, nous pourrons consulter notre dossier contenant le détail de nos protections en matière de santé, voyage et assurance vie, y compris nos assurances personnelles habitation et auto si nous sommes déjà clients de SSQ.

Ceux qui ont conservé « l'ancienne protection » (non modulaire) pourront bénéficier du paiement direct avec carte.

Les retraités sans rente (ex. loi 116) devront inscrire leurs coordonnées bancaires dans l'Espace client lors de la création du compte sur le site de SSQ Assurance afin d'autoriser le prélèvement mensuel des primes d'assurance. Il ne sera désormais plus possible de payer les primes annuellement.

SSQ assurance

Hydro Québec

Photo : © Josée Lecompte

Calendrier de la diffusion d'information et du transfert des comptes

Dès le 1er juin, une foire aux questions ainsi que plusieurs outils et documents seront accessibles sur la page de groupe Hydro-Québec — SSQ. Pour la consulter, rendez-vous au **ssq.ca/hydro-quebec**.

* Vers la fin juin, vous recevrez par la poste votre nouvelle carte SSQ Assurance accompagnée d'informations sur l'entrée en vigueur du nouveau régime d'assurance collective. Ce document vous permettra notamment d'activer votre compte dans l'Espace client et vous expliquera comment soumettre vos réclamations.

* Si vous avez des réclamations à présenter à la Croix Bleue, faites-le dès que possible ; elles seront acceptées jusqu'au 30 septembre seulement.

* Au cours de la dernière semaine de juin, nous vous suggérons de consulter votre relevé sur le site Croix Bleue afin d'obtenir vos documents d'assurance santé des six premiers mois de l'année (pour votre déclaration de revenus).

* Nous vous conseillons de créer votre compte dans l'Espace client dès le 1er juillet et de valider les informations qui y sont inscrites (bénéficiaires d'assurance vie et personnes à charge, s'il y a lieu).

* Il n'est pas nécessaire d'avoir activé votre compte SSQ pour utiliser votre carte d'assurance à la pharmacie ; il n'y a qu'à la présenter à votre première visite suivant sa réception.

* Le centre d'appels de SSQ Assurance (1 877 651-8080) est déjà en service pour répondre à vos questions d'ordre général. Toutefois pour toute question relative à l'activation de votre compte ou à vos protections d'assurance, le centre sera opérationnel à partir du 1er juillet seulement.

Soutien offert par l'APRHQ

Important : si vous avez des questions, votre première démarche devrait toujours se faire auprès du centre d'appels de SSQ Assurance (1 877 651-8080).

Si vous avez des questions laissées sans réponse par le centre d'appel SSQ ou si vous avez besoin d'assistance pour certaines démarches, l'APRHQ a mis sur pied un réseau de bénévoles pour vous aider.

* Vous pouvez nous joindre par téléphone au 514 289-2211, poste 4428 (sans frais : 1 866 646-4428) ou par courriel à l'adresse info@aprhq.qc.ca.

* Vous trouverez aussi beaucoup d'information sur le site aprhq.qc.ca, dans le dossier *Changement d'assureur pour les régimes d'assurances collectives.* Une Foire aux questions sera mise à jour tout au long de l'été pour répondre aux questions courantes ou parfois plus pointues.

* Nous ferons les validations nécessaires pour nous assurer que les réponses inscrites sont conformes aux pratiques de notre nouvel assureur.

DÉCONFINÉS, MAIS PAS SORTIS DU BOIS

Par Marie-Andrée Cournoyer

À mesure que nous émergeons de notre tanière, nous constatons les effets de plusieurs mois d'isolement. Tous ne s'en sortent pas indemnes, plusieurs ont perdu leur emploi, ont aggravé leurs problèmes de santé mentale ou physique, ou se sont appauvris.

Notre situation de retraités nous épargne beaucoup de difficultés et nous permet de prêter main-forte à ceux qui en ont besoin. En ce moment, les mesures de distanciation empêchent de poser des gestes spontanés, mais il existe d'autres façons de se rendre utile de manière organisée et sécuritaire.

Consultez le site **jebenevole.ca/** pour connaître les besoins dans votre coin. Le site présente des descriptions de postes détaillées, dans toutes les régions. Cuisiner, coudre, conduire, jardiner, répondre au téléphone, saisir des données de gestion, etc., les demandes sont nombreuses et diversifiées. N'hésitez pas à mettre vos compétences au service de la communauté.

CHRONIQUE SANTÉ
Une approche biopsychosociale de l'activité physique

Par Joe Ricci, M. Sc. Sciences de l'activité physique

Va jouer dehors ! Mais pourquoi donc ?

Cet article a été rédigé avant que la « bibitte » Covid-19 envahisse nos vies comme un tsunami invisible, nous rappelant des pandémies du passé ! Ce « grand confinement » a, et aura, des effets néfastes sur nos vies. L'activité physique constitue un moyen important pour contrer les effets du sédentarisme extrême et du stress que nous vivons.

Il est toujours possible d'être actif chez soi, en montant les escaliers par exemple, mais avec le déconfinement graduel, on commence à sortir tout en respectant les recommandations de la Santé publique du Québec, tel que l'hygiène, l'étiquette respiratoire et la distanciation physique. Je vous souhaite de jouir de la liberté retrouvée de jouer dehors !

Le 19 octobre 1977, le Gouvernement du Québec introduisait le programme Kino-Québec, dont le but était d'améliorer, ou de maintenir à un niveau optimal, la condition physique de chacun des Québécois par le biais de l'activité physique[1]. Le slogan ? « Va jouer dehors »[2]. Parallèlement, le Livre vert sur le loisir au Québec « Prendre notre temps » était publié[3].

Soulignons qu'en 1970, en Allemagne de l'Ouest, il y avait le programme Trimm Dich durch Sport ou Être actif avec Trimmy, la mascotte[4,5]. Dans les deux endroits, on a évoqué le plein air. Y avait-il une justification scientifique pour proposer le plein air ? Difficile d'y répondre, mais si l'on se fie à un article paru récemment dans Scientific American[6], la réponse semble positive.

L'activité physique en plein air, qu'est-ce que c'est ?

Elle se définit comme une activité pratiquée dans un environnement naturel, tel qu'un parc[7,8,9] et c'est encore mieux s'il y a des arbres, des plantes et de l'eau[10]. Cet environnement est un stimulant très fort pour soutenir la motivation[11] et on parle même de « pilule plein air ou verte » (nature pill)[12] !

L'activité physique en plein air, pourquoi ?

Rappelons que la pratique de l'activité physique participative est un comportement positif pour son bien-être personnel[8, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20] et lorsqu'elle est pratiquée dans un environnement de plein air, les effets augmentent[11, 21, 22, 13, 23, 16, 24, 25, 26, 27, 17, 28, 29, 30] au niveau mental[31, 32], à court et à moyen terme[7, 22]. Tous les environnements de type plein air produisent un effet positif, mais la présence de l'eau en produit davantage[7, 33]. L'effet peut varier selon l'âge[7, 32,] et les personnes plus déprimées pourraient en bénéficier davantage[7, 22].

La synergie activité physique et plein air semble bénéfique[8,13] et pourrait :

1 — diminuer le niveau de stress ou d'anxiété[21, 12, 25, 27, 34, 28, 35, 20, 36, 9]
2 — diminuer la tension artérielle[21, 27, 28]
3 — améliorer l'humeur ou le bien-être mental[21, 27, 17, 30]
4 — améliorer l'estime de soi[21]
5 — améliorer la perception d'une meilleure santé personnelle[21, 29]
6 — diminuer le taux de mortalité[37]
7 — améliorer d'autres comportements, comme de meilleures habitudes alimentaires[16]
8 — améliorer les fonctions cognitives[20, 9], notamment chez la personne âgée[26]
9 — augmenter son niveau d'énergie[17, 35]
10 — économiser de l'argent, puisque l'accès à la nature est généralement gratuit[38].

L'activité physique en plein air : la relation dose-effet (dose-réponse)

La dose est définie comme le produit de la durée et de l'intensité de l'activité physique[7] et l'effet est mesuré, par exemple, au niveau de l'estime de soi et de l'humeur[7]. L'effet peut être mesurable après seulement une séance[22] et le rapport entre la dose et l'effet varie selon les cas.

Il semble que des recommandations générales reconnues s'appliquent[21,12], soit :

Activités extérieures immersives : chasse, golf, jardinage, marche, pêche, raquette, ski de fond, vélo, etc.
Fréquence : 5 fois par semaine ou 3 fois lorsque l'intensité est vigoureuse
Intensité : modérée
Durée : 30 minutes, mais aussi peu que 10 minutes par séance peuvent suffire[28].

D'ailleurs, une étude récente suggère que la dose minimale était de 120 minutes par semaine et que les effets positifs atteignaient le maximum avec une dose variant de 200 à 300 minutes par semaine, peu importent l'âge et la qualité de sa santé ou comment les 120 minutes étaient accumulées[40]. Naturellement, l'activité doit se dérouler le jour, sans distractions[12].

Références détaillées sur le site aprhq.qc.ca/zone membre/santé et activités physiques

L'activité physique en plein air : précautions

Il faut quand même tenir compte des rayons ultraviolets (UV), du stress de l'environnement lui-même, tels que la chaleur et le taux d'humidité ainsi que de la pollution atmosphérique[21]. Par contre, l'apport de vitamine D est gratuit (elle est produite par l'interaction du soleil avec la peau)[38] !

Conclusions

Pendant 2,4 millions d'années, 84 000 générations de nos ancêtres ont vécu une vie physiquement très exigeante qui consistait à chasser et à chercher de la nourriture et de l'eau, mais, très récemment, nous sommes devenus très sédentaires[41] et urbanisés[27], malgré une structure génétique développée pour l'action[21, 41]. Est-ce la raison pour laquelle le cerveau aime l'activité physique en plein air ? Car si le cerveau est content, la motivation sera plus souvent au rendez-vous[14] et nous aidera à renverser le sédentarisme[27]. Entretemps, même si l'activité physique n'est pas une panacée, les chercheurs vont continuer à comprendre davantage la complexité et la synergie du phénomène[42, 34, 18, 43, 35].

Alors, il faut sortir prendre de l'air. On va jouer dehors ?

ATELIER « BRIN DE SOLEIL » SUR LE THÈME DE LA BIENVEILLANCE SPONTANÉE AU QUOTIDIEN

Par Marie-Françoise Marchis-Mouren

PROJET
BRIN DE SOLEIL
à l'intention des retraités d'Hydro-Québec

Dans le numéro de décembre 2019 du Journal Action, nous avions annoncé la tenue d'un atelier sur le thème de la bienveillance spontanée au quotidien. Il s'agissait d'un projet pilote intitulé « *Brin de soleil* », qui s'est tenu le 4 mars avec une quarantaine de retraités de la région Montréal, organisé par Jean Goyer, président du CSRHQ-RM et Ghislaine David, secrétaire.

Les initiateurs de la formation, les « *Bienveillants* », sont un groupe de quatre retraités dont trois sont d'Hydro-Québec et membres de l'APRHQ, soit Sylvie Jaros, Étienne Mailhot, Claude Brisebois et Pierre-Paul Bilodeau.

Leur objectif est de contribuer au développement d'un mouvement qui commence à se dessiner en Amérique du Nord et en Europe, dans la société et dans certaines entreprises. C'est essentiellement un mouvement d'altruisme citoyen pour un mieux-être personnel et collectif dans les milieux de vie.

Dans le contexte actuel où l'anxiété et l'individualisme sont très présents, les *Bienveillants* ont élaboré le projet « *Brin de soleil* » à l'intention des retraités d'Hydro-Québec, avec pour but de diffuser une approche de bienveillance spontanée au quotidien. Un sourire, un coup de main, un encouragement, la bienveillance au quotidien est à la portée de toutes et de tous. Elle réconforte autant la personne qui la reçoit que celle qui la manifeste. Reconnue pour ses bienfaits sur la santé physique et psychologique de ceux et celles qui la pratiquent, la bienveillance spontanée aide, entre autres, à procurer à petite échelle un sentiment d'utilité personnelle et sociale.

L'atelier, d'une durée d'une heure et demie, combinait des présentations et des échanges en sous-groupes. Il était structuré en six blocs :

- Se donner une compréhension commune de la bienveillance spontanée
- Démystifier la bienveillance spontanée en explorant les concepts sur lesquels se fonde l'approche
- Échanger en petits groupes sur les bienfaits résultant des actes de bienveillance spontanée, tant pour le receveur que pour le donneur

Claude Brisebois, Sylvie Jaros, Étienne Mailhot et Pierre-Paul Bilodeau

- Proposer concrètement les meilleures façons de s'y prendre, entre autres, pour vaincre notre gêne
- Réfléchir individuellement sur nos expériences et nos perceptions en regard de la bienveillance spontanée et échanger avec d'autres participants
- Se donner un petit plan d'action personnel.

Le taux de satisfaction global des participants a été de 8,5/10. À la question qui demandait si l'atelier inciterait les participants à faire plus d'actes de bienveillance spontanée, le taux s'est élevé à 9,1/10. Des suggestions très pertinentes ont également été exprimées et vont contribuer à améliorer l'atelier.

Compte tenu du contexte actuel de la Covid-19, les *Bienveillants* vont repenser la stratégie de diffusion sous une autre forme, en attendant que les ateliers puissent reprendre. Ils nous tiendront au courant des développements. Encore merci aux retraités qui ont assisté à la session !

Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds d'aide au développement du milieu de la Caisse Hydro.

ATTENTION… PASSIONNÉS À L'HORIZON !

Par Paul Aimé Lachance, président ARHQMY

Des activités de tous genres pour nos membres : une combinaison gagnante pour leur santé !
L'an passé, nous vous avons parlé de l'essence du dynamisme dans notre association, nos bénévoles ! En 2019, 1060 participants se sont rencontrés dans plus de 40 activités organisées par eux. Nous avons souligné leur dévouement en décembre dernier par un diner reconnaissance réunissant plus de 90 d'entre eux, pour les remercier de leur implication.

Des activités en tous genres !

Notre conseil d'administration a fait évoluer l'offre d'activités en répondant le mieux possible aux besoins de nos différents groupes. Lors de notre dernière AGA, nous avons rappelé que nos rencontres devaient répondre aux attentes de tous nos membres : génération X, baby-boomers et même aux silencieux.

Avancer en santé implique le maintien de notre fonctionnement cognitif et physique ainsi qu'un engagement dans la vie, lequel inclut la participation citoyenne. Nos activités 2019-2020 sont récréatives (repas, soirées, etc.), d'acquisition de connaissances (ateliers de langues et conférences), physiques (danse, zumba, quilles, etc.) et citoyennes (*La marche à la vie CIBC*, chroniques *Heureux et retraité,* etc.).

Nous sommes déterminés à continuer d'offrir un calendrier d'activités diversifiées, car nous croyons que la participation sociale aux activités a une influence positive. Bouger ensemble implique aussi de communiquer ! Cette réalité a exigé une modification de nos modes de communication, nous a poussés à aller au-delà de la publication d'un feuillet annuel, vers la refonte de notre site Web, l'utilisation de Facebook et des infolettres. Tous ces moyens nous ont permis de rejoindre l'ensemble de nos membres et ainsi d'assurer une participation ciblée. Ces moyens sont accessibles partout et ils humanisent les échanges.

Continuons de bouger ensemble !

Nous continuerons à encourager nos membres à participer régulièrement à des activités sociales, physiques et citoyennes. Elles constituent une dimension importante pour rester actif et en santé. Pratiquer des activités en compagnie d'autres personnes est encore plus avantageux.

À nos membres, nous disons : « *Dès le retour de nos offres, osez essayer nos activités de groupe et partagez avec d'autres* ».

PHILANTHROPE DANS L'ÂME

Par Gilles Landry, président, territoire Matapédia

Judes Roy

La personne charitable que nous souhaitons honorer se nomme Judes Roy. Il a été engagé par Hydro-Québec en 1978, comme électricien à la division Appareillage du groupe Production et Transport, gérée par Louis LeHir. À ce moment-là, il travaillait à la grandeur du territoire de la région Matapédia.

En 1989, fatigué des voyages hebdomadaires, il obtient un poste d'électricien à l'Atelier des transformateurs de Rimouski où il travaillera jusqu'à sa retraite.

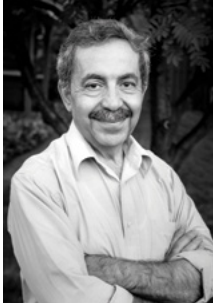
Encore au travail en 2000, il commence son bénévolat un soir par semaine à l'Hôtellerie Omer-Brazeau, de l'Association du cancer de l'Est du Québec à Rimouski. Judes apporte son aide aux résidants atteints de cancer qui doivent se rendre aux locaux de traitement de radio et chimiothérapie de l'hôpital de Rimouski, attenants à l'Hôtellerie. À sa retraite en 2006, il augmente son bénévolat à deux jours par semaine.

En 2012, il accroit son engagement d'une demi-journée par semaine à la résidence de fin de vie Maison Marie-Élisabeth à Rimouski. Il apporte son aide au chef cuisinier pour la préparation des repas.

Merci beaucoup, Judes, pour ton implication volontaire et généreuse auprès de tes semblables, et sache qu'il devrait exister beaucoup d'autres personnes comme toi pour combler les besoins criants de notre société.

PARTIR EN AFFAIRES, JUSQU'EN AFRIQUE

Par Elias Aboumrad



Chûte de Paramani, Guinée, 2017

Au pied des futures conduites forcées de la centrale de Luviro, RDC, 2018

En 1981, Jean-Pierre Laflamme muni d'un diplôme d'ingénieur électrique (option grande puissance) de l'Université Laval est embauché à Hydro-Québec où il occupera successivement des postes à Baie-Comeau en Production et Transport, à Rimouski en planification de la Distribution, à Gaspé comme chef Exploitation, Planification et Projets. Il terminera sa carrière à Québec, en tant que coordonnateur du Programme d'amélioration de la qualité du service, puis à nouveau planificateur de Distribution et finalement planificateur en maintenance de Distribution.

Jean-Pierre prend sa retraite en mai 2013 et s'occupe à des travaux d'amélioration à sa résidence. C'était sans compter sur l'initiative de son fils Pierre-Luc, diplômé en génie physique de l'Université Laval, comme lui. Il lui suggère d'unir leurs compétences afin de démarrer une entreprise de génie-conseil. Après une certaine hésitation et l'insistance de son fils, il se lance dans le projet. Il inaugure ainsi en 2014 un bureau d'ingénieurs-conseils, la société 3E Ing., avec l'idée première de mettre à profit ses connaissances dans le domaine des réseaux électriques, principalement de distribution, ainsi que celles de son fils en efficacité énergétique. Le départ est prudent et modeste. Jean-Pierre prépare et diffuse des cours de formation professionnelle, question d'amorcer l'entrée de revenus dans la société et aussi de mieux se faire connaitre. Pierre-Luc se joint à lui à plein temps quelques mois plus tard. Ensuite, avec un peu de promotion, leur société obtient quelques contrats. Jean-Pierre obtient des mandats à titre d'expert en réseau électrique pour des projets en hydroélectricité en Afrique (Togo, Guinée). En 2015, un collègue d'étude de Pierre-Luc se joint à eux et apporte une expertise en génie électrique maritime. La société compte alors trois associés.

Mais la jeune entreprise n'a pas encore les moyens financiers ou logistiques requis pour décrocher des contrats internationaux d'ampleur. Pour lever cette contrainte, elle travaillera en collaboration avec de grandes firmes de génie telles TetraTech, WSP ou Stantec, qui se trouvent ainsi à bénéficier, à une seule adresse, de l'expérience requise pour l'analyse et les études des réseaux électriques. En plus du savoir, 3E Ing. possède divers logiciels et équipements spécialisés de mesure en électricité et en efficacité énergétique.

Aujourd'hui, sa société compte trois employés (et deux postes vacants) plus trois associés propriétaires et sa feuille de route comporte plusieurs projets importants. En plus des projets au Togo et en Guinée, il réalise des études sur plusieurs réseaux en Afrique (Sénégal, Tunisie, République démocratique du Congo, Burkina Faso) qui nécessitent autant de déplacements.

À ma question relative à la sécurité de certains de ces pays, il répond que les grandes firmes de génie avec qui il fait affaire prennent ces questions très au sérieux et s'assurent en tout temps que les mesures sont en place pour garantir la pleine sécurité de leurs experts sur le terrain. Si le risque est trop grand, ces firmes n'y envoient personne et limitent les déplacements sous escorte aux milieux sécurisés des grandes villes de ces pays.

D'ailleurs, dans le cadre de ces projets, Jean-Pierre fait régulièrement affaire avec d'autres retraités actifs d'Hydro-Québec. Actuellement, sa société travaille sur une évaluation du potentiel hydroélectrique du cours supérieur du fleuve Congo en RDC, un potentiel pouvant atteindre 400 MW. En plus de l'Afrique, sa société œuvre aussi sur des projets aux États-Unis et dans l'Ouest canadien. Pour l'expansion de l'entreprise et la fidélité des clients, Jean-Pierre mise sur un point qu'il juge des plus importants et qu'il inculque constamment à ses employés et associés : la qualité du travail. Et cela porte fruit.

Jean-Pierre consacre une bonne partie de son temps à sa société, activité qu'il affectionne. Il envisage cependant de s'en détacher graduellement, même si ce sera difficile, et de consacrer plus de temps à ses projets personnels, à sa conjointe, Lorraine, à ses enfants et à son tout nouveau premier petit-enfant.

Il vous envoie ses meilleures salutations ainsi qu'à ses anciens collègues de travail et à tous les retraités d'H-Q.

LA GRANDE RIVIÈRE
Bélanger Louis
Pleau Daniel

LAURENTIDES
Fontaine Linda
Fortin Yves
Lamy Luc
Montreuil Diane

MANICOUAGAN
Bouliane Pauline

MATAPÉDIA
Martel Gilles

MAURICIE
Aspirot Richard
Beaudoin René
Bérubé Michel
Caron Denis
Côté Daniel
Gignac Alain
Lafrance Sylvain

MONTMORENCY
Jacques Benoit
Bérubé Linda
Blais Francine
Boudreau Yves
Cantin Richard
Carignan Monique
Cloutier Gaston
Jacques Benoit
Lacasse Paul
Lachance Micheline
Lacroix Juliette
Morin Brigitte
Racine Robin

MONTRÉAL
Audet Robert
Bérubé Denise
Chami Leila
Corbeil Evelyne
Crawford Diane
Deschênes Eve
Gaudreault Hélène
Lizotte Pierrette
Phaneuf Linda
Riou François
Sénécal Monique

RICHELIEU
Bournival Gabriel
Delorme Charlotte
Raymond Marcel

MEMBRES DE L'APRHQ SEULEMENT
Arsenault Camil
Bélisle Jean-François
Bromow Michel
Moreau Martine
Tremblay Jacques
Duquette Jeannine
Gendron Daniel
Godin Michel
Madère Alain
Morin Michel C.
Racine Huguette
Roireau Brigitte
Tétreault Alain
Verville Florian

Communications avec l'APRHQ

Pour un temps indéterminé, le bureau de l'APRHQ, situé au siège social d'Hydro-Québec, n'est pas accessible. Le courrier postal ne nous parvient pas régulièrement et cela peut entraîner des délais de traitement.

Nous continuons cependant à répondre à vos appels (laissez votre message dans notre boîte vocale), mais puisque nous sommes en télétravail, utilisez de préférence la messagerie électronique (info@aprhq.qc.ca) en indiquant votre numéro de membre.

Merci de votre compréhension.

Ils nous ont quittés

• **A**ngers Lise	Saint-Janvier	Latouche Gilles	L'Ancienne-Lorette
Archambault Jean	Saint-Faustin-Lac-Carré	Lauzière Florian	Nicolet
Arsenault Alain	Notre-Dame-de-la-Merci	Lavoie André	Sainte-Julie
Asselin Gilles	Salaberry-de-Valleyfield	Leech Thelma	Vancouver
Auger Laurent	Saint-Faustin-Lac-Carré	Lefebvre André	Sorel
• **B**éland Rémi	Laval	Lessard Robert	Laval
Bellavance André	Rimouski	• **M**arshall Richard	Saint-Lambert
Bigonesse Madone	Saint-Jean-sur-Richelieu	Martin Denis	Laval
Boisvert Irénée	Victoriaville	Matte Pauline	Charlesbourg
Bossé Marc	Laval	Migneault Jean-Rock	Sept-Îles
Bouchard Pierrette	Chicoutimi	Miles Annetta	Gatineau
Bouchard René	Varennes	• **N**eveu Lévis	Montréal
Brunet Reynald	Saint-Eustache	• **P**arent Arthur	Beauharnois
• **C**amirand Claude	Joliette	Payne Roger	Longue-Rive
Caron Gilbert	Rimouski	Pelletier Colombe	Notre-Dame-du-Portage
Chabot Conrad	Trois-Rivières	Perrault Benoit	Laval
Chouinard Lise	La Tuque	Perron Bertrand	Chicoutimi
Côté Claude	Boucherville	Poulin Jules	Saint-Georges
Côté Serge	Longueuil	Provost Guy	Boucherville
• **D**e Leeuw André	Sainte-Catherine-de-Hatley	• **R**enaud Fabiola	Verdun
De Montigny André	Victoriaville	René Jean-Guy	Longueuil
Desbiens Claude	Terrebonne	Robichaud Roland	Verdun
Desjardins Fernand	Montréal	Rochette Charles	Jonquière
Di Perno Leonard	Blainville	• **S**imard Victor	Les Cèdres
Dugas Serge	Montréal	St-Germain Denise	Saint-Jean-sur-Richelieu
Dumas André	Lévis	• **T**houin-Corbeil Lucille	Repentigny
Dustin Dale	Magog	Tousignant Henri	Laval
• **G**agnon Lucien	Saint-Jérôme	Tremblay Marguerite	Laval
Galarneau Jacques	Montréal	**V**eilleux Jean-Claude	Mascouche
Goyette-Leboeuf Gertrude	Montréal		
Grignon Wilfrid	Rouyn-Noranda		
Guay Michel	Saint-Basile-le-Grand		
• **H**allez Jean-Pierre	Bromont		
Harvey Roger	Sainte-Thérèse		
Hotte Gérard	Québec		
• **J**ean Ronald	Terrebonne		
Jean Claude	Saint-Jean-sur-Richelieu		
Jenkins Jean-Marc	Rouyn-Noranda		
• **L**ambert Germain	Greenfield Park		
Langlois Hélène	Trois-Rivières		
Laplante Yvon	Longueuil		
Lapointe Ghislaine	Montréal		
Lapointe Pierre	Anjou		

*N'oubliez pas, les décès sont publiés mensuellement dans la **Zone membre** du site aprhq.qc.ca*

Concours APRHQ - Coop Hydro-Québec

Gagnant du prix de 200 $: Johane Poirier de Beaupré. Mme Poirier remporte un chèque-cadeau d'une valeur de 200 $, échangeable dans une boutique La Forfaiterie ou sur le site laforfaiterie.com

Allez sur la page d'accueil du site aprhq.qc.ca et participez dès maintenant au prochain tirage qui aura lieu le 20 août. Tous les membres APRHQ peuvent désormais adhérer gratuitement et à vie à la Coop. Il suffit de communiquer avec la Coop au 1-877 877-6161 en mentionnant votre numéro de membre APRHQ.

Bonne chance à tous !

Profitez d'un accès prioritaire

Une file d'attente téléphonique prioritaire pour les 70 ans et plus

1 800 224-7737

RAPPELS IMPORTANTS

Changement d'adresse postale ou électronique
Lorsque vous déménagez, vous devez aviser l'APRHQ pour continuer à recevoir votre journal Action par la poste. Vous devez aussi maintenir à jour votre adresse électronique pour recevoir nos infolettres et le journal en format pdf.

Vous pouvez le faire sur le site aprhq.qc.ca en faisant une mise à jour de votre profil dans la Zone Membre ou encore par téléphone, par courriel (info@aprhq.qc.ca) ou par la poste.

Le numéro de téléphone est le 514 289-2211, poste 4428 ou sans frais 1 866 646-4428. L'adresse postale est le 75, boul. René-Lévesque Ouest, Bureau 133 Nord, 1er étage, Montréal, Québec, H2Z 1A4.

Vous devez également informer Hydro-Québec en communiquant avec le Centre de services RH d'Hydro-Québec.
Par téléphone : 514 289-5252 ou 1 877 289-5252 (sans frais) ;
par courriel : centredeservicesrh@hydro.qc.ca.

TÉMOIGNAGES DE RETRAITÉS

Envoyez-nous un message à **comaprhq@gmail.com** et nous communiquerons avec vous pour une entrevue!

ASSOCIATIONS DE RETRAITÉS EN TERRITOIRES

La Grande Rivière	**arhqlgr.org**
Laurentides	**arhql.com**
Manicouagan	**retraitehqmanic.simplesite.com**
Matapédia	**clublesdynamos.org**
Mauricie	**arhqm.com**
Montmorency	**arhqmy.com**
Montréal	**csrhq-rm.org**
Richelieu	**arhq-r.qc.ca**
Saguenay	**arshq.ca**

APRHQ
Association provinciale des retraités d'Hydro-Québec

aprhq.qc.ca