

Territoire Manicouagan



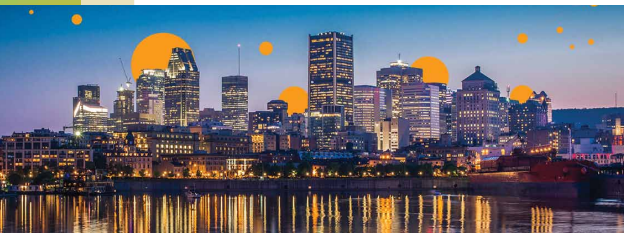
AGA 2022 : Retrouvailles printanières dans la Vieille Capitale!
Le mardi 26 avril 2022 de 10 h à midi à l'hôtel Travelodge de Québec
en pages 3

Conférences thématiques :
des nouveautés!

en page 4

Des nouvelles
d'Hydro-Québec

en pages 11 à 14



AVANTAGES SOCIAUX : PLAN D'ASSURANCE
FAMILIAL ET BLESSURES DENTAIRES

en page 5

Aussi dans ce numéro :

Chronique santé **p. 6 et 7**

Centraide résultats finaux **p. 8**

Forum des territoires **p. 8 et 9**



Mot du président

Pierre Gagné, président

Bonjour chers membres,

Après les nouvelles encourageantes de la santé publique et la levée graduelle des restrictions, nous gardons le cap pour vous retrouver à Québec le 26 avril prochain lors de notre prochaine assemblée générale annuelle. Plus de détails en page 3.

Au plaisir de vous revoir !

Du 24 au 30 avril, ce sera la semaine de l'Action bénévole. Sur le site de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (www.fcabq.org), on peut lire que l'action bénévole change la vie de celles et ceux qui la pratiquent et qu'elle a un impact bénéfique auprès des bénéficiaires. Enfin, elle est une puissante source de richesse collective qui contribue à changer la vie d'une société.

Le fonctionnement de l'APRHQ et des associations territoriales est basé essentiellement sur l'engagement de collègues retraités bénévoles qui contribuent à offrir des activités et services pour améliorer la qualité de vie de ceux et celles qui les entourent.

J'en profite, au nom des membres du Conseil d'administration, pour remercier et souligner la généreuse contribution de deux administrateurs délégués au CA de l'APRHQ dont les mandats se sont terminés récemment. Il s'agit de Marc Simard, ex-président du Club social des retraités d'HQ, région Manicouagan (page 8) et de Paul-Aimé Lachance, ex-président de l'Association des retraités d'HQ, région Montmorency. Messieurs, nous vous souhaitons une belle poursuite de vos projets de retraite.

Je voudrais également souhaiter la bienvenue à Carl Coudé et à Pierre Rousseau, nouveaux administrateurs délégués au CA et respectivement président du Club social des retraités d'HQ, région Manicouagan et président de l'Association des retraités d'HQ, région Montmorency.

Aussi, je me joins à Raymond Champoux pour remercier tous ceux et celles qui ont contribué au succès de la Campagne Centraide des retraités 2021. Votre générosité fait une grande différence dans la vie des personnes dans le besoin. Voir les résultats en page 8.

En page 9, Lynn Massicotte du territoire La Grande Rivière a rencontré Marc Brisson, retraité depuis plus de neuf ans, qui lui a confié sa recette pour une belle « carrière de retraité ».

Notre collègue, Jacques Villeneuve, vous fait part des dernières nouvelles à propos de nos assurances collectives en page 5. Ne manquez pas non plus le supplément d'HQ qui, entre autres, vous invite à donner votre opinion sur les consultations dans le cadre du panel Hydro et moi !

Le printemps avec ses beaux jours arrive bientôt. Nous pourrions faire plus d'activités à l'extérieur, respirer l'air frais et nous remettre en forme, à pied, à vélo et... pourquoi pas à tricycle, comme le suggère notre collègue Joe Ricci en pages 6 et 7 ?

Bonne lecture et au plaisir de vous rencontrer à Québec le 26 avril prochain !

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*)
Carl Coudé (*Manicouagan*)
Ghislaine David (*Montréal*)
Daniel Giroux (*Mauricie*)
Sylvie Gravel (*Saguenay*)
Joanne Lévesque (*Richelieu*)
Jean-François Poliquin (*Laurentides*)
Pierre Rousseau (*Montmorency*)

Comité exécutif

Président | Pierre Gagné
Vice-président | Raymond Champoux
Secrétaire | Pierrette Bernier
Trésorier | Jean Goyer
Directrice Communications |
Marie-Andrée Cournoyer
Directeur Opérations |
Jean-François Poliquin
Yvan Cliche, administrateur

Bulletin

Édition | Marie-Andrée Cournoyer
Normand Pilotte, Nicole Verdon

Collaborateurs

Michel Bergeron, Raymond Champoux,
Carl Coudé, Pierre Gagné, Jean Goyer,
Nathalie Hansen (HQ), Lise Lacombe, Lynn
Massicotte, Joe Ricci, Jacques Villeneuve

Dépôt légal Bibliothèque nationale
du Québec 1992

Tirage 10 000 exemplaires

Distribution électronique : 2 500

Publié par

Association provinciale
des retraités d'Hydro-Québec
75, boul. René-Lévesque Ouest,
bureau 133-N, 1^{er} 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



AGA 2022 : Retrouvailles printanières dans la Vieille Capitale!



Par Lise Lacombe



L'Assemblée générale annuelle aura lieu le mardi 26 avril 2022, à l'Hôtel Travelodge, 3125, boulevard Hochelaga, Québec.

La réunion se tiendra de 10 h à midi. Il y aura des élections, car quelques postes seront vacants au sein du conseil d'administration pour le mandat 2022-2024. Si vous désirez vous présenter à un poste d'administrateur, vous devez remplir le formulaire de mise en candidature. Il vous faudra acheminer tous les documents requis avant le 8 avril par voie électronique de préférence ou à l'adresse postale de l'APRHQ.

Vous désirez participer activement à l'un de nos comités de travail? Profitez de l'AGA pour manifester votre intérêt selon votre disponibilité et vos compétences. Pour en savoir plus, consultez les mandats, la composition des comités ainsi que les plans d'action de 2022 : aprhq.qc.ca/a-propos/administration-et-comites.

Le coût du repas est de 15 \$ pour les membres et 30 \$ pour les non membres. Comme la réservation est obligatoire, n'oubliez pas de remplir le coupon et de cocher s'il y a lieu la visite de l'Aquarium de Québec pour les personnes conjointes. Le départ se fera vers 10 h.

Faites parvenir votre coupon et votre chèque au secrétariat de l'APRHQ au plus tard le 15 avril prochain. Il est à noter que nous n'encaisserons pas les chèques dès la réception au cas où nous devrions annuler l'évènement en présentiel, pour nous conformer aux règles de santé publique en vigueur à ce moment-là.

Le formulaire de mise en candidature, le coupon de réservation pour le repas et l'activité proposée aux conjoints sont disponibles sur le site internet aprhq.qc.ca sous l'onglet À propos/Assemblée générale annuelle.

Aussi, pour conclure cette magnifique journée, nous aurons le plaisir de recevoir en après-midi Sébastien Fournier, président d'Hilo, filiale d'Hydro-Québec qui offre un service de maison intelligente et des récompenses en argent pour optimiser la consommation d'énergie.



Des nouveautés!

Voir ou revoir

Les deux premières conférences de l'année «Trois dossiers chauds de la retraite» et «Fraude web, à un clic de la catastrophe» sont maintenant disponibles en vidéo dans la zone Membre du site aprhq.qc.ca. Ce ne sont pas tous les conférenciers qui acceptent l'enregistrement, mais nous tenterons d'obtenir l'accord des prochains pour permettre à tous de profiter des conférences. Rappelons que les deux premières ont connu beaucoup de succès, soit plus de 1000 participants au total.

Impôts et condos

Après les deux diffusions de la conférence « Les essentiels de l'impôt 2021 » fin février et début mars, nous clôturerons la saison le 30 mars par la conférence « Achat d'un condo : ce qu'il faut savoir », qui sera donnée par M^e Yves Joli-Cœur, spécialiste de grande renommée en la matière. Les conférences reprendront à l'automne et la programmation sera annoncée à la fin de l'été.

Jacques Villeneuve en personne

Pour amorcer la reprise des conférences en présentiel, qui de mieux que Jacques Villeneuve, responsable du comité des Assurances collectives ? « Comprendre nos assurances collectives et leur fonctionnement », un an après la migration vers la SSQ, voilà un sujet qui devrait en intéresser plusieurs ! Cette conférence sera donnée dans plusieurs territoires, notamment Saguenay, La Grande Rivière, Montmorency et Mauricie. Consultez le site aprhq.qc.ca ou celui de votre association territoriale pour savoir si cette conférence est prévue près de chez vous et, si oui, en connaître les modalités (lieu et heure). L'une de ces conférences sera filmée et disponible pour les membres sur le site aprhq.qc.ca.

Bienvenue aux futurs membres

Jacques donnera également ce printemps des conférences pour les futurs retraités. Intitulées « Bientôt à la retraite : choix des options d'assurance vie, santé et voyage », elles renseigneront les futurs retraités sur les modalités de leurs assurances collectives à la retraite et les informeront des gestes à poser à différents moments de leur retraite pour profiter de façon optimale de leurs avantages sociaux.



PLAN FAMILIAL ET ASSURANCE D'UNE PERSONNE CONJOINTE QUI TRAVAILLE

Selon notre contrat d'assurance santé collective, lorsque l'adhérent ou l'adhérente au plan familial atteint 65 ans et doit s'inscrire à la RAMQ, la personne conjointe a l'obligation de s'y inscrire aussi, peu importe son âge.

Que se passe-t-il lorsque la personne conjointe est sur le marché du travail, est déjà couverte par une assurance collective et que la RAMQ refuse son inscription ?

À ce moment, si l'adhérent ou l'adhérente conserve le plan familial, la personne conjointe demeure quand même assurée, sauf pour les médicaments. C'est-à-dire que même si la personne n'est pas inscrite à la RAMQ, pour ceux qui possèdent le plan majoré, la personne conjointe demeure assurée pour les voyages, les soins paramédicaux ainsi que pour les médicaments exceptionnels non payés par la RAMQ.

Avons-nous d'autres possibilités ?

Oui, l'assurance familiale pourrait être remplacée en fin d'année par une assurance individuelle et l'adhérent ou l'adhérente pourrait reprendre l'assurance familiale lorsque la personne conjointe aura quitté le travail et n'aura plus d'assurance.

Il faut prendre note que si vous travaillez dans un endroit offrant l'assurance collective et que vous pouvez conserver cette assurance à votre retraite, vous ne pourrez pas vous inscrire à la RAMQ avant votre 65^e anniversaire.

Blessures dentaires

Nous sommes protégés par notre assurance si une dent naturelle et saine est endommagée suite à un accident (une blessure survenant lors de la mastication est considérée comme un accident).

Dent saine

Qu'est-ce qu'une dent saine ?

Une dent est dite saine lorsqu'elle ne fait l'objet d'aucune atteinte pathologique. Une dent naturelle ayant fait l'objet d'un traitement ou d'une réparation mais qui a retrouvé sa fonction normale et qui ne fait l'objet d'aucune atteinte pathologique est aussi considérée comme saine.

Procédures

Après la visite chez un dentiste, il faut transmettre, dans les 180 jours suivant la date de l'accident, une copie du formulaire de demande de prestation pour soin dentaire qui devra être signée par votre dentiste et fournir sur demande les informations requises pour l'analyse de votre dossier (exemple : copie de la radiographie de la dent prise avant l'accident).

Suite à la réception des documents, si SSQ accepte votre demande, vous pouvez alors faire faire la réparation. Sinon, la SSQ fait étudier votre réclamation par ses dentistes spécialistes afin de proposer une autre façon de faire la réparation à meilleur coût. Vous aurez donc le choix entre accepter cette nouvelle proposition ou faire effectuer la réparation proposée par votre dentiste en absorbant les coûts supplémentaires, s'il y a lieu.

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

EST-CE QU'UTILISER UN TRICYCLE EST SYNONYME D'ÊTRE « PÉPÈRE »?



Les effets positifs de la vie active pour tous sont bien connus et les personnes âgées devraient continuer à demeurer actives afin de limiter la progression des pertes physiologiques, comme la masse musculaire. Le vélo demeure une activité recommandée¹, mais pour en améliorer la sécurité, il est préférable de respecter le Code de la sécurité routière, de porter un casque, de l'équipement qui accroît la visibilité et de toujours se rappeler qu'aucune tôle ne nous protège! Toutefois, avec l'âge et l'équilibre précaire, ne serait-il pas préférable d'utiliser un tricycle ?

Est-ce que les personnes âgées seraient prêtes à adopter le tricycle ?

Une étude a été réalisée afin de comprendre leurs perceptions et d'encourager les personnes âgées à utiliser le tricycle, ce qui leur permettrait d'être plus actives et indépendantes.

Il en ressort qu'on croit que le tricycle :

- 1- attire une attention non désirée
- 2- est lourd
- 3- occupe plus d'espace et, occasionnellement, serait moins pratique
- 4- donne l'impression que c'est pour les « pépères ».





Il faudra donc contrer cette image², puisque l'utilisation du tricycle :

- 1- permet d'acquérir ou de maintenir la forme physique et facilite la mobilité
- 2- est facile à manœuvrer, malgré sa largeur postérieure et sa robustesse
- 3- est sécuritaire, offre un meilleur équilibre (il est presque impossible de tomber), mais **il faut toujours ralentir avant de tourner afin d'éviter les chutes**
- 4- est utile pour aller faire des courses ou l'épicerie. Le panier permet de transporter facilement les sacs
- 5- permet de visiter des amis et des paysages de plein air
- 6- peut aider à réduire la pollution atmosphérique et sonore^{3, 4, 5, 6, 7, 8}
- 7- peut contribuer significativement au transport actif⁹.

Les origines du tricycle et son utilité

L'invention du tricycle remonterait à l'année 1655 et est attribuée à Stephan Farffler qui utilisait l'engin comme un fauteuil roulant¹⁰. L'épopée du tricycle est décrite et illustrée dans le livre d'Archibald Sharp, *Bicycles and Tricycles*, publié en 1896¹¹. Aussi, dans certains coins de la planète, le tricycle a été ou est encore utilisé comme moyen de transport^{12, 13, 14, 15}. J'en ai été témoin lors d'un voyage en Chine en 1980. Son utilisation est perçue comme sécuritaire, efficace et économique^{16, 17}.

En somme, le tricycle, avec ou sans assistance électrique, peut être utile pour se transporter dans les villes^{18, 5}.

Les spécifications (specs) du tricycle

Conçu pour les adultes, on se renseignera sur le cadre, la transmission (minimum trois vitesses et plus, qui inclut la manette de vitesse, le dérailleur, la cassette, la chaîne et le pédalier), les freins et les manettes de freins, les roues (les jantes, les moyeux et les pneus) et les composantes (le guidon, la potence, la selle et la tige de selle ainsi que les pédales). Certains modèles sont pliables.

Où acheter un tricycle ?

Il faudra rechercher dans les magasins spécialisés, les magasins à grande surface ou à rayons multiples (où le prix moyen se situe autour de 500 \$), en ligne ou même dans les ventes de garage⁶!

Conclusions

Soyez courageux et adoptez un tricycle à pédale ! Il pourrait facilement remplacer l'auto si vos déplacements se limitent à un rayon de cinq kilomètres. En adoptant des pneus d'hiver avec clous, le tricycle pourrait même devenir votre nouvelle machine 4-saisons !

Si au vélo Bixi s'ajoutait le tricycle Trixi, pourrions-nous alors envisager de nous comparer à une Amsterdam vélocipédique¹⁹ et contribuer significativement à notre santé et celle de notre environnement ? Le tout s'inscrit concrètement dans la foulée en matière de mouvement sur 24 heures (^{20, 21, 22, 23}) et la ville en 15 minutes²⁴.

« Pépère », dites-vous ?

Les références détaillées de cet article sont disponibles dans la zone Membre du site aprhq.qc.ca/santé et activités physiques.



**Campagne
Centraide**
des employés
et des retraités
d'Hydro-Québec



Campagne Centraide 2022

LA LUMIÈRE DANS LE TUNNEL

Depuis maintenant deux ans, nous vivons collectivement une période difficile. On se demande encore tous s'il y a vraiment une lumière au bout du tunnel. De très nombreuses personnes avaient déjà besoin d'aide avant la pandémie. Cette dernière a grandement amplifié leur solitude, leur vulnérabilité, leur précarité, les plongeant encore plus dans le noir.

Au cours des derniers mois, les services des organismes soutenus par Centraide ont donc été plus utiles que jamais et ont pu apporter un peu de lumière dans le tunnel, en attendant que la lueur qu'on devine tout au bout éclaire davantage.

Il convient donc de remercier du fond du cœur tous les retraités qui ont contribué à la campagne Centraide 2021. Ce sont 4 653 retraités qui ont uni leurs efforts et donné en moyenne un peu plus de 260 \$ chacun. La campagne a donc rapporté 1 216 M\$ (soit 4,9 % de plus qu'en 2020). Cette somme a bien entendu été doublée par Hydro-Québec.

On dit qu'après la pandémie, rien ne sera plus pareil. C'est sans doute vrai pour plein de sujets. Toutefois, il y a au moins une chose qui ne changera pas : bon nombre de nos concitoyens, parents ou amis auront encore besoin d'aide pour sortir de leur tunnel personnel et Centraide sera encore là pour les soutenir.

C'est donc un rendez-vous incontournable que nous vous donnons pour la campagne 2022 dont nous reparlerons bientôt.



Par Raymond Champoux, responsable de la campagne
Centraide des retraités

Ne soyons #JamaisIndifférents
Donnons!



Forum
des territoires

1

Territoire Manicouagan

UN TRÈS GROS MERCI À MARC SIMARD ET À ROLANDE BERNATCHEZ

Par Carl Coudé

Le jeudi 9 décembre
2021 a eu lieu à Baie-
Comeau le souper
de Noël des retraités
d'Hydro-Québec.

Carl Coudé, nouveau
président du club social,
a souligné les dix ans de
Marc Simard comme pré-
sident de l'association des
retraités et les 21 années
d'implication de Rolande
Bernatchez au sein du CA
des retraités.

Merci à vous deux.



2

Territoire La Grande Rivière

LA BONNE RECETTE DE MARC BRISSON

Par Lynn Massicotte

Marc Brisson mène une belle « carrière de retraité », une expression qu'il affectionne et qui lui vient d'une tante, ancienne directrice d'école. « La recette fonctionne », dit-il ! Et quelle est cette recette ? Toute simple : s'écouter, se respecter et s'adapter.

Marc est bien connu de ses collègues pour ses qualités humaines. On le connaît aussi grâce aux nombreux postes qu'il a occupés : menuisier, mécanicien de centrale, instructeur (matériel de transport, production) puis, conseiller Prévention et coordonnateur des mesures d'urgence. Ses multiples implications sociales ont également contribué à sa renommée. Comment un travailleur de sa trempe fera-t-il la transition boulot-retraite ?

S'ÉCOUTER

De son propre aveu, Marc est arrivé à la retraite investi de projets. En plus des loisirs et du bénévolat, il s'est attaqué à la construction d'un garage devenu atelier de menuiserie pour y effectuer de multiples travaux de rénovation. La semaine « de travail » s'est allongée jusqu'à l'excès. « Tu veux finir ce que tu as commencé, tu travailles les samedis, puis les dimanches, en plus des semaines. Un moment donné, STOP ! T'as mal au dos, t'es pas capable de te traîner... t'apprends alors à t'écouter ! », dit-il en riant !

SE RESPECTER

Il a appris à dire non et à se choisir. Il s'est posé ! Au quai de Preissac où il amarre le ponton et au camping du lac Normand, pour des étés en nature. Il a délaissé certaines activités plus contraignantes et a poursuivi celles qui lui tiennent à cœur et lui permettent d'avoir du plaisir avec des gens qu'il apprécie : le golf, le canot-camping, la pêche et certains engagements bénévoles. Il fabrique des petits jouets en bois avec son petit-fils, des moments privilégiés ! Il s'est aussi remis au tai-chi qui l'a aidé à ralentir et à se recentrer sur le moment présent !



S'ADAPTER

Dès le début de la retraite, le voilà parti pour un voyage de trois mois dans l'Ouest canadien avec sa compagne des 44 dernières années. Lui dans son mode « go-go » et Denise dans son rythme de retraitée depuis deux ans ; le couple a dû s'adapter pour trouver sa vitesse de croisière. Aujourd'hui, ils se réservent des moments ensemble, des projets en commun et des activités chacun de son côté ; « c'est sacré, dit-il ». Pas de temps pour l'ennui ! Bien sûr, pendant la période de COVID, il s'est adapté et a privilégié le golf, le camping, les voyages en VR et la lecture, tout en profitant davantage du moment présent.

Retraité depuis plus de neuf ans, Marc se considère privilégié de profiter d'une retraite financièrement sécurisante. Il met les chances de son bord pour se maintenir en bonne santé et il considère que... « c'est la bonne recette ».



Avec ses trésors



Dans la catégorie « Faire ce qu'on aime » : expédition annuelle de canot-camping - Marc Brisson et Roger Beaulieu

NOUVEAUX MEMBRES

LA GRANDE RIVIÈRE

Dansereau Carole
Dubé Annie
Jollette Léon
Lévesque Nelson

LAURENTIDES

Carrière Diane
David Carole
Desjardins Manon
Gagnard Michel
Guillemette Valérie
Lafontaine France
Lapointe Marc
Poirier Charles
Rathé Luc

MANICOUAGAN

Arsenault Denis
Fortin Damien
Paradis Robin
Rochette Jean-Yves

MATAPÉDIA

Marcheterre Line

MAURICIE

Blaquière Marc
Chamberland Carole
Coutu René
Desmarais Marc
Douville Roger
Dupont Sylvie
Girard Diane
Héon Gilles
Lamy Micheline
Michaud Luc
Picard Carl
Trépanier Yvon
Vallières Denis

MONTMORENCY

Blais Johanne
Caron Louis
Couture Alain
Fortier Paul
Gagnon Yves
Langlois Lucie
Pouliot Alain

MONTRÉAL

Bélanger Mireille
Brière Nathalie
Chamberland Claude
Charbonneau Ronald
De Sève Jean
Ferland Lucie
Fréchette Claude
Guénette Gisèle
Hermenegildo Laura
Lacroix Daniel
Lafournaise Colette
Nadeau Benoît
Paradis Pierre
Poisson Fanie
Roy Louise
Santerre Bruno
Turcotte Denis

RICHELIEU

Brière Daniel
Carrière Sylvie
Gauthier Jean-Benoît
Létourneau Guy
Perreault Aline
Simard Carole

SAGUENAY

Côté Dany
Voyer Josée

MEMBRES DE L'APRHQ SEULEMENT

Blais Richard
Dorais André
Fournier Denis
Gadoua François
Godin Gilbert
Labrecque Dany
Lavoie Martin
Leblanc Daniel
Marotte René
Pisarszewski Pietro
Tardif Jean-Pierre
Tardif-Lebel Véronique
Thérien Micheline
Vincent Robert

Rappel

AGA 2022 en avril
à Québec

Le mardi 26 avril 2022
de 10 h à midi
à l'hôtel Travelodge
de Québec



ACTiON

Branché et écologique ! Abonnez-vous au journal *Action* en format électronique, sur le site [aprhq.qc.ca/zone membre](http://aprhq.qc.ca/). Vous recevrez un message dès que le journal sera mis en ligne.

Adhésion gratuite à la Coop Hydro-Québec et concours exclusif aux membres de l'APRHQ

Tous les membres de l'APRHQ peuvent adhérer gratuitement et à vie à la Coop Hydro-Québec. Il suffit de communiquer avec la Coop au 1-877 877-6161 en mentionnant votre numéro de membre APRHQ. La Coop offre des rabais substantiels dans un grand nombre de commerces et services, tels que la quincaillerie, le matériel artistique, les assurances, les services de santé, etc.

À chaque parution du journal *Action*, nous publions le nom de la personne gagnante du concours exclusif aux membres de l'APRHQ et de la Coop. Il s'agit d'un chèque-cadeau d'une valeur de 200 \$, échangeable dans une boutique La Forfaiterie ou sur le site laforfaiterie.com.

Gagnant de février :
Jean-Guy Jodoin, de St-Hyacinthe.

Ce tirage est accessible uniquement sur la page d'accueil du site aprhq.qc.ca. Participez dès maintenant au prochain tirage qui aura lieu le 18 mai 2022.

Bonne chance à tous !

Membres de l'APRHQ...
Voici votre **Coop** et c'est **gratuit !**

1877 877-6161
ou en ligne au www.coophq.com
Des opportunités renouvelées

coop
HYDRO-QUÉBEC

Coop de consommation des employé(e)s d'Hydro-Québec

Des nouvelles d'Hydro-Québec

Mars 2022



Dépôt du Plan stratégique d'Hydro- Québec 2022-2026

Depuis le lancement de la démarche Énergie en commun comportant trois grands chantiers, de nombreuses consultations ont été tenues, d'abord auprès des employés d'Hydro-Québec et ensuite, au printemps 2021, auprès des citoyens. Plusieurs d'entre vous avez certainement participé à cette consultation et à fournir vos idées et commentaires, particulièrement grâce à votre grande connaissance de l'entreprise.

Un article sur la démarche interne et externe avait paru dans l'édition Printemps 2021 d'Hydro-Presse. Peut-être l'avez-vous déjà consulté ?

Sinon, utilisez cette adresse : bit.ly/3Gxxz1q.

Ainsi, au terme de l'exercice, 26 855 Québécois et Québécoises ont participé à la consultation de laquelle 15 207 idées ont germé. La consultation portait sur les trois grands chantiers :

- 1- Transformer notre économie pour qu'elle soit verte
- 2- Repenser notre mobilité pour la rendre durable
- 3- Réinventer notre façon de consommer l'énergie.

Le plan stratégique est inspiré largement des orientations proposées. En raison des dates de publication du journal, nous ne pouvons dévoiler le reste du contenu du plan, qui ne sera disponible qu'à la mi-mars. Vous pourrez cependant suivre le reste de l'actualité en lien avec le Plan stratégique dans une prochaine publication sur le site internet de l'APRHQ.

Façonner notre avenir

Par Julie Matis
et Pascal Rivest

Une nouvelle page de notre histoire est en train de s'écrire. La nôtre, mais aussi celle de tous les Québécois, avec qui nous échangeons des idées sur le rôle qu'Hydro-Québec peut jouer dans la réalisation de nos ambitions collectives.

Se
réinventer

La parole
est à vous

Inspirer
et écouter



Des nouvelles d'Hydro-Québec | Mars 2022

Hilo : à la poursuite de la centrale électrique virtuelle

Dans les derniers mois, Hydro-Québec a enregistré une demande d'électricité sans précédent. Pour faire face à ces périodes de pointe, la société d'État utilise différents moyens, dont l'achat d'énergie sur les marchés voisins.

Mais saviez-vous qu'Hydro-Québec compte aussi sur sa filiale Hilo pour l'aider à assurer une gestion optimale de la pointe ?

Les clients qui bénéficient de la solution intelligente Hilo sont appelés à relever des défis jusqu'à 30 fois par hiver, c'est-à-dire à baisser la consigne de leurs thermostats de quelques degrés aux heures de pointe. Pour les remercier de contribuer à réduire la demande en électricité, Hilo leur offre des récompenses en argent. L'offre d'Hilo se limite actuellement au chauffage, mais s'élargira bientôt à d'autres appareils énergivores comme les chauffe-eau et les bornes de recharge des véhicules électriques.

Chez Hilo, on rêve déjà à demain en travaillant au développement de ce qu'on appelle une centrale électrique virtuelle. Sans barrage ni turbines, la première centrale électrique virtuelle du Québec devrait générer en 2028 autant d'électricité que La Romaine-2, soit plus de 600 mégawatts, alimentée par les économies d'énergie réalisées chez les clients d'Hilo.

Mais qu'est-ce qu'une centrale virtuelle ?

Les centrales virtuelles sont constituées d'un ensemble de technologies logicielles qui permettent notamment de contrôler la consommation d'appareils connectés pour répondre aux besoins du réseau électrique. Elles fonctionnent grâce à un système infonuagique et per-

Parce qu'on écrit pour vous

SONDAGE HYDRO-PRESSE 2022

Le 16 décembre 2020, Hydro-Pressa passait du papier au numérique. Nous en sommes rendus, en mars 2022, à notre 6^e édition.

Au fil des publications, nous avons reçu des commentaires et avons suivi de près nos « ouvertures » (nombre de fois où quelqu'un ouvre le magazine). Et on enregistre environ 10 000 ouvertures de chaque édition. Bref : vous êtes nombreux à nous lire, mais que pensez-vous des contenus ? Que pourrions-nous améliorer dans la façon de présenter les articles ? On dit que ce sur quoi l'on sonde s'améliore. Hydro-Québec vous propose donc un court sondage qui ne vous prendra que 3-4 minutes à remplir.

Pour vous remercier de nous accorder ces précieuses minutes et de nous lire, nous offrirons au hasard parmi toutes les personnes participant au sondage un chèque-cadeau de 100 \$ échangeable dans notre boutique virtuelle.

Pour participer au sondage, copiez ce lien : bit.ly/3H7Eemw ou rendez-vous sur la page d'accueil du site aphrq.qc.ca.

L'édition du printemps 2022 du magazine Hydro-Pressa paraîtra à la mi-mars.

Si ce n'est déjà fait, téléchargez l'application disponible dans l'App Store ou Google Play – il suffit d'y chercher le mot-clé « Hydro-Pressa ».

Bonne lecture... ou bonne écoute !
L'équipe d'Hydro-Pressa



Panel Hydro et moi



mettent d'assurer la gestion de la pointe avec plus de précision, d'efficacité et de finesse. La centrale virtuelle reçoit un ordre d'Hydro-Québec (par exemple : « Demain matin, entre 4 h et 10 h, réduisez la consommation selon la courbe suivante »), puis elle envoie une série de commandes à certains appareils connectés pour qu'ils s'y conforment, assurant un équilibre entre production et consommation d'électricité.

Évidemment, les clients d'Hilo ont toujours le dernier mot sur la gestion de leurs appareils connectés ! Le recours aux centrales virtuelles permet d'éviter d'importants coûts, tant financiers qu'environnementaux. En effet, une gestion optimisée et une consommation intelligente de notre électricité limite la nécessité de construire de nouvelles infrastructures (barrages, lignes de transport, transformateurs, etc.) et diminue le besoin d'acheter de l'électricité à nos voisins du Sud, qui la produisent avec des technologies moins vertes et à un prix plus élevé. En somme, les centrales électriques virtuelles permettent de rendre notre consommation d'énergie plus prévisible et d'aplanir les pointes de consommation qui coûtent extrêmement cher.

Au Québec, les besoins en électricité sont croissants, générés notamment par un parc de véhicules électriques en forte augmentation. Ainsi, l'utilité de la centrale virtuelle va au-delà des pointes hivernales et pourrait servir en toutes saisons, en cas de panne du réseau de transport, par exemple, pour alimenter les clients touchés.

« Le but ultime, c'est que cette centrale virtuelle réponde aux besoins du réseau en temps réel », explique Sébastien Fournier, président-directeur général d'Hilo, dans une entrevue accordée à La Presse.

Les technologies comme celles proposées par Hilo sont essentielles pour assurer la transition énergétique qui s'opère actuellement à l'échelle planétaire. Chaque appareil qui peut recevoir des commandes d'Hilo aidera le réseau à sa manière. Les outils développés par Hilo sont donc au service de la centrale virtuelle, qui elle, est au service du réseau d'Hydro-Québec.

Une occasion en or de vous exprimer !

Nous voulons aller encore plus loin en 2022. C'est pourquoi nous lançons le panel Hydro et moi, qui nous permettra de poursuivre la conversation avec vous et l'ensemble des Québécois et des Québécoises. Pour y participer, utilisez cette adresse : bit.ly/3uuwBUA

Cette année, nous poussons la réflexion encore plus loin sur des sujets liés aux trois chantiers : transformer l'économie pour qu'elle soit verte, repenser la mobilité pour la rendre durable et réinventer les façons de consommer l'énergie.

Faire partie du panel Hydro et moi, ça vous intéresse ? Les consultations auxquelles nous vous inviterons à participer prendront généralement la forme d'un questionnaire web d'une durée maximale de cinq minutes.

En participant au panel, vous pourrez :

- Faire connaître votre opinion et vos expériences sur des sujets qui vous interpellent.
- Influencer les décisions d'affaires et les projets d'Hydro-Québec.
- Participer au développement de produits et de services qui répondent à vos besoins.
- Accéder à de l'information en primeur sur les projets à venir.

Chaque consultation à laquelle vous participerez dans un mois vous donnera une chance de gagner l'un des deux chèques de 100 \$ offerts lors de tirages mensuels.

Si vous ou vos proches souhaitez influencer les décisions et les projets d'Hydro-Québec, joignez-vous à la communauté de personnes mobilisées que nous consulterons régulièrement (adresse : bit.ly/3uuwBUA). On a hâte de vous entendre !

Un Espace Hydro-Québec à la chute Montmorency !



soit à la sortie de la passerelle contiguë au pavillon d'accueil du parc. Actuellement, près de 950 000 personnes visitent chaque année le Parc de la Chute-Montmorency. » Le pavillon sera démontable et entreposé l'automne venu pour tenir compte du risque de crue printanière à cet endroit. « Le grand potentiel de visibilité de cet emplacement en vaut la peine. »

Le pavillon d'interprétation du nouvel Espace Hydro-Québec s'érigera en un arc de cercle composé de 97 lattes d'aluminium poli. Vues de l'extérieur, les tranches de ces lattes décomposeront le spectre de la lumière, en guise de signature d'Hydro-Québec, et sera visible aux gens qui seront sur l'autre rive. Une maquette topographique, placée au centre de l'arc de cercle, permettra aux visiteurs de situer les deux centrales hydroélectriques jadis sur le site ainsi que leurs conduites forcées. Des jalons historiques ponctueront la structure afin de raconter l'histoire hydroélectrique du site à partir de 1885. C'est l'année de la mise en service de la centrale du Sault-Montmorency, la première centrale hydroélectrique du Québec.

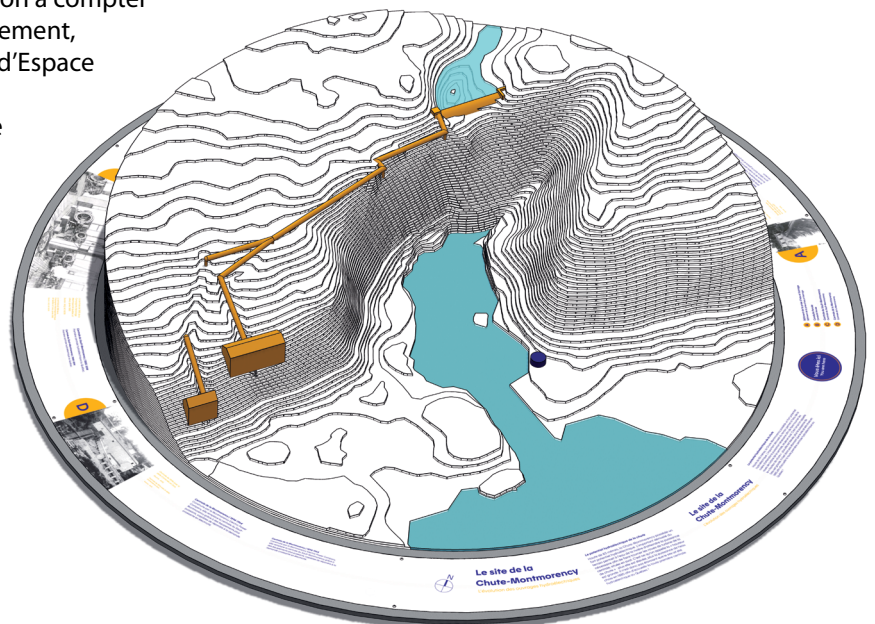
Dès l'été 2022, le Parc de la Chute-Montmorency présentera une attraction unique digne des chutes Niagara. Dans cette ère de renouveau, Hydro-Québec bénéficiera d'une importante visibilité en contrepartie de la cession d'un terrain.

Jusqu'à tout récemment, Hydro-Québec était propriétaire d'un terrain enclavé dans le Parc de la Chute-Montmorency, à Québec, qui avait jadis accueilli l'une de nos installations de transport : le poste Montmorency, démantelé en 2018.

Il y a environ quatre ans, la Société des établissements de plein air du Québec (SÉPAQ) avait manifesté le souhait d'acquérir ce terrain afin de pouvoir l'intégrer à un nouveau concept d'aménagement du parc. Hydro-Québec a fait cession du terrain à la SÉPAQ en 2021. En contrepartie, l'entreprise obtient une intéressante visibilité sur ce site où l'on retrouve la chute la plus haute au Canada.

L'histoire hydroélectrique du site mise en valeur

Ainsi, Hydro-Québec y aura un pavillon d'interprétation à compter de l'été 2022 et ce, jusqu'en 2029. Ce nouvel aménagement, qui sera accessible de juin à octobre, portera le nom d'Espace Hydro-Québec. « Nous avons pu choisir le lieu exact où il sera aménagé, indique Élisabeth Mottard, conseillère – Muséologie dans l'équipe Accueil. Nous avons privilégié un endroit où passent tous les visiteurs et qui est visible partout où l'on se trouve sur le site,



Pour en savoir plus sur cette décision, consultez le communiqué de presse en ligne sur le site nouvelles.hydroquebec.com.

Préparé par Nathalie Hansen, conseillère, communications d'entreprise, Hydro-Québec.



Ils nous ont quittés

Barr Claude	Longueuil	Dubé Rollande B.	Rimouski	Marcotte Charles	Verdun
Beaudoin Jacqueline	Sorel-Tracy	Dubé Normand	St-Charles-de-Drummond	Martel J.-Claude	Charlesbourg
Beaudoin Marie-Lise	Blainville	Durand Yolande	Trois-Rivières	Martin Pierrette	Anjou
Bédard Jacques	Laval	Durand Jean-Yves	L'île-Perrot	Martineau Raynald	Napierville
Bélanger-Bard Lorraine	Québec	Fortin Louis-Georges	Laval	Ménard Gilles	Rivière-Rouge
Bellemere Roger	St-Sauveur	Fournier Jean-Guy	Valleyfield	Mireault Jean-Claude	Timmins
Berberi Arthur	Laval	Gaboury Roland	Louiseville	Monfette Benoît	Montréal
Bergeron Georges	Laval	Gaudreau Roland	Québec	Morin Réjeanne	St-Paul-de-Montminy
Bergeron Germain	St-Bruno-de-Montarville	Gervais J.-Guy	Chelsea	Nadon Claude	Joliette
Bernard Guy	Sherbrooke	Girard Fernand	Granby	Normandin Michel	St-Roch
Bernard Luc	Alma	Girard Roger	Boucherville	Otis Gilles	Baie St-Paul
Berthiaume Michel	Vimont	Girard André	St-Eustache	Ouellet Julien	Chicoutimi
Berthiaume Gilles	St-Colomban	Goulet Laurette	Rouyn-Noranda	Ouellet Jean-Claude	Montréal
Blanchette Michel	Longueuil	Goulet Gabriel	Québec	Paquin Adrien	Gatineau
Boisvert Jean	Trois-Rivières	Grenier Roger	St-Mathias	Paradis Ginette	Chicoutimi
Bouchard Bernard	Chicoutimi	Grenier Jacques	Gore	Pelletier Guy	Hébertville
Boudreault Gilles	Maskinongé	Guillemette Georgette G.	Chicoutimi	Perron Lauréat	Clermont
Boulanger Fernand	Drummondville	Guyon Jean-Pierre	Chicoutimi	Pichette René	Ste-Julie
Brunelle Léo-Paul	Joliette	Hamelin Camille	Shawinigan	Pickel Phyllis Eileen	Kingston, ON
Busque Gaspard	Chicoutimi	Hamelin Rachel	Granby	Pilon Bernard	St-Jean-sur-Richelieu
Carette Hertel	La Prairie	Hardy Claude	St-Bruno-de-Montarville	Provost Jean	Ste-Catherine
Caron Gisèle	Rouyn-Noranda	Harnois-Lauzon Denise	Mont-Tremblant	Raymond Philippe	Laprairie
Cellier Daniel	Montréal	Hogue-Lebel Gilberte	Laval	Rivard Pierre-André	Trois-Rivières
Charest Claude	Laval	Janelle Janine	St-Marc-des-Carières	Robert Gérald	Rock Forest
Charette Pierre	Laprairie	Lacombe André	Gatineau	Robichaud Alonzo	Laval
Cimon Jean-Marc	Victoriaville	Lafontaine Jeanne D'Arc	Shawinigan	Roy Diane	Lasalle
Comeau Gilles	St-Léonard	Laliberté Jean-Guy	Repentigny	Soucy Carmen	Trois-Pistoles
Cossette Jacques	Bécancour	Lamer Raymond	Montréal	St-Ours Émilien	Trois-Rivières-Ouest
Coté Jean-Louis	Baie St-Paul	Lamontagne Claudette	Brossard	Tessier Jacques	St-Tite
Coté Yvon	Blainville	Larochelle Jean	Trois-Rivières-Ouest	Tremblay Patrice	Chute-aux-Outardes
Côté Claude	St-Hubert	Latour Donald	Lavaltrie	Tremblay Jean-Arthur	Sacré-Cœur-Saguenay
Coutu Denis	Trois-Rivières	Lavoie Julien	St-Félicien	Trempe Bernard	Trois-Rivières
Couture Jacques-André	Montréal	Lefebvre Maurice	Trois-Rivières	Vaudry Denis	St-Jérôme
Dagesse Anatole	Repentigny	Lesage-Hould Monique	Cap-de-la-Madeleine	Verville André	Victoriaville
Desbiens Sylvain	Alma	Létourneau Madeleine F.	Trois-Rivières	Vigneau Yves	Havre-Aubert
Desharnais Pierre	Montréal	Longchamps Eugène	Frampton	Wagner Guy	Québec
Desjardins Bernard	Longueuil	Lord Michel	St-Jean-sur-Richelieu	Zanni Pierre	Castillon du Gard, France
Desrosiers Claude	Laval	Mainville Nicole	Chambly		
Dobson Gérard	Huntingdon	Mantha Gilles	Varenes		
Drolet Johanne	Lévis				

Avantages pensés pour les retraités des services publics

Merci d'avoir été là au quotidien pour nous et nos familles

Tarification privilégiée sur chaque assurance auto, habitation ou véhicule de loisirs parce que vous êtes membre de l'APRHQ

Économisez en regroupant vos assurances

Protections Réclamations pardonnées: évitez les hausses de prix causées par 1 ou même 2 réclamations auto ou habitation

Jacqueline Jean
Retraitée

beneva

Obtenez une soumission!
beneva.ca/aprhq
1 844 928-7307

APRHQ

Beneva désigne La Capitale assurances générales inc. en sa qualité d'assureur. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent.

© 2022 Beneva. Tous droits réservés. ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence.





Un accompagnement personnalisé

Profitez d'une belle retraite sans tracas financiers

514 289-3500 1 800 340-1322
desjardins.com/caisse-hydro

RAPPELS IMPORTANTS

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 ; par téléphone (514 289-2211, poste 4428 ou sans frais 1 866 646-4428) ou par courriel (info@aprhq.qc.ca).

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@hydroquebec.com

ASSOCIATIONS DE RETRAITÉS EN TERRITOIRES

La Grande Rivière arhqlgr.org

Laurentides arhql.com

Manicouagan retraitehqmanic.simplesite.com

Matapédia clubesdynamos.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