

Rivière Rupert, territoire
La Grande Rivière



AGA 2021 le 19 mai en mode virtuel

à la page 3

Choix d'assurances à 65 ans

à la page 6

Nouvelles conférences
thématiques

à la page 5

Aussi dans ce numéro :

*Le Conseil d'administration aura besoin
de relève cette année* **p. 4**

Une contribution précieuse à Centraide **p. 7**

Chronique santé **p. 8**

De la science à la fiction **p. 9**

Forum des territoires **p. 10**

Mot du président

Pierre Gagné

L'année 2020 nous a tous pris par surprise avec l'arrivée de la pandémie de COVID-19 qui a frappé à nos portes dès le mois de mars, il y a maintenant un an.

Ce fut une année pleine de défis qui nous ont forcés à nous adapter à de nouvelles façons de travailler et de communiquer avec nos enfants, collègues, parents et amis.

Édith, notre agente de bureau, et nos bénévoles de l'APRHQ se sont familiarisés avec de nouveaux outils de télétravail et de vidéoconférence. Je constate que nous sommes devenus de plus en plus à l'aise avec ces technologies. En 2021, nous pouvons maintenant vous offrir un bon choix de conférences Web (voir en page 5).

Pour ceux qui n'ont pu assister aux conférences de février sur les assurances collectives ou qui voudraient les revoir, un enregistrement de la conférence ainsi que les documents reliés sont disponibles dans la Zone membre du site aprhq.qc.ca. De plus vous pourrez lire en page 6 un article de Jacques Villeneuve sur une question très populaire : les choix d'assurance à 65 ans.

Un grand merci de votre générosité lors de la campagne Centraide 2020. Les besoins, vous vous en doutez bien, sont particulièrement importants en période difficile. Vous trouverez en page 7, le compte rendu de Raymond Champoux, notre responsable de la campagne pour les retraités.

À la retraite, plusieurs de nos membres mettent à profit leurs talents artistiques. Notre collaborateur Elias Aboumrad nous raconte en page 9, le parcours inusité qui a mené Guy Lavallée de la science à la fiction.

D'autres s'engagent ou continuent de s'engager socialement. Notre collègue Lise Lacombe de l'association du territoire La Grande Rivière nous brosse le portrait d'une bénévole dans l'âme, Mireille Massicotte (page 10). Un grand Merci Mireille pour ta contribution exceptionnelle à nos associations de retraités d'Hydro-Québec. J'ai eu la chance de te connaître et je ne doute pas que tu sauras mener à bien tes autres beaux projets !

Cette année, une dizaine de nos membres auront cent ans et plus. Certains d'entre eux nous lisent encore assidûment. Nous en profitons pour les saluer, en particulier monsieur Pierre Ganier dont nous parle Marie-Andrée, notre directrice Communications, en page 7.

En terminant, je vous invite à participer en grand nombre à notre prochaine assemblée générale en mode virtuel qui aura lieu le 19 mai prochain. Détails en page 3.

En attendant, profitez de l'arrivée des beaux jours pour réaliser vos activités de plein air préférées et préparez-vous à remettre la main à la... terre de votre jardin. C'est bon pour la santé mentale, comme nous l'explique notre collaborateur Joe Ricci dans sa chronique en page 8.

Bonne lecture et bon printemps à tous !

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
Directrice Communications |
Marie-Andrée Cournoyer
Directeur Opérations |
Jean-François Poliquin
Directeur Recrutement |
Raymond Champoux

Bulletin

Édition | Marie-Andrée Cournoyer
Normand Pilotte, Nicole Verdon

Collaborateurs

Elias Aboumrad, Pierrette Bernier, Michel
Bergeron, Raymond Champoux, Pierre
Gagné, Édith Guérette, Lise Lacombe,
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 2021 : prochainement sur vos écrans !

C'est avec grand plaisir que nous vous convions à l'assemblée générale annuelle de l'Association provinciale des retraités d'Hydro-Québec qui se tiendra le mercredi 19 mai 2021.

À nouveau cette année, la rencontre se tiendra par vidéoconférence, étant donné que nous craignons que les restrictions sur les rassemblements dans les lieux publics ne soient pas entièrement levées à cette date. Comme vous le savez, l'an dernier nous avons reporté notre AGA de mai à octobre dans l'espoir de pouvoir la tenir en présentiel et ce fut malheureusement impossible. Les membres du Conseil d'administration ont alors décidé d'expérimenter la tenue de l'événement en mode virtuel.

Ce fut un grand succès de participation avec plus de 300 personnes de tous les coins de la province. Pour plusieurs, c'était une première et les participants ont beaucoup apprécié la formule, selon le sondage réalisé après la rencontre.

Nous avons donc décidé de tenir à nouveau l'AGA en mode virtuel, à la date prévue en mai, soit le 19. Puisque beaucoup d'entre vous avez déjà expérimenté ce nouveau moyen de communication, nous espérons que vous serez nombreux à prendre des nouvelles des activités de votre association.

Pour ceux et celles qui souhaitent revoir en personne d'anciens collègues et amis, n'ayez crainte, ce n'est que partie remise, car les réservations de salles sont déjà faites pour l'AGA 2022 à Québec.

Dans les semaines précédant l'AGA 2021 vous recevrez une invitation par Infolettre contenant toute l'information requise pour participer à l'événement.

Au plaisir de vous rencontrer bientôt!

Assemblée générale annuelle de l'Association provinciale des retraités d'Hydro-Québec

Le mercredi, 19 mai 2021 de 9 h 30 à 11 h 30
(en mode virtuel)

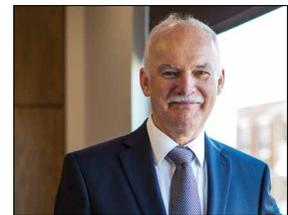
ORDRE DU JOUR

1. Mot de bienvenue
2. Constat du quorum
3. Nomination du président d'assemblée
4. Présentation de l'ordre du jour
5. Procès-verbal de l'assemblée générale du 19 octobre 2020
6. Rapport du président de l'association
7. Présentation des états financiers pour l'exercice se terminant le 31 décembre 2020
8. Nomination du vérificateur pour l'exercice 2021
9. Élection des administrateurs

Pause santé

10. Tirage des prix de participation
11. Période de questions

Levée de l'assemblée



Par Pierrette Bernier, secrétaire de l'APRHQ
et Pierre Gagné, président de l'APRHQ

Le Conseil d'administration aura besoin de relève cette année

Par Raymond Champoux
Directeur Recrutement

Chaque année, cinq membres élus du conseil d'administration terminent leur mandat de deux ans et leur poste sera soumis aux élections de l'AGA qui se tiendra le 19 mai prochain. Vous avez envie de vous impliquer et de mettre votre énergie au service de vos collègues retraités ? Posez votre candidature !

La procédure est simple. Remplissez le formulaire disponible dans cette édition du journal et sur notre site internet, faites-le signer par trois retraités membres de l'APRHQ qui soutiennent votre candidature et acheminez-le par courriel à nos bureaux avec une brève lettre résumant votre expérience et vos motivations.

Vous hésitez ? Vous aimeriez mieux comprendre les implications d'un tel engagement ? Vous n'êtes pas certains d'avoir le profil requis ? Téléphonez-nous ou écrivez-nous ! On se fera un plaisir de communiquer avec vous pour alimenter votre réflexion.

Ne tardez pas, battez le fer tant qu'il est chaud. La période de mise en candidature se terminera le 30 avril.

Formulaire de mise en candidature

APRHQ

Mandat d'administrateur 2021-2023

Je, soussigné(e), _____ (en lettres moulées), présente ma candidature

à un poste au conseil d'administration. N° de membre du (de la) candidat (e) _____

Ma candidature est appuyée par trois membres en règle :

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| 1. _____ N° de membre _____ | 1. _____ |
| nom du membre en lettres moulées | signature du membre |
| 2. _____ N° de membre _____ | 2. _____ |
| 3. _____ N° de membre _____ | 3. _____ |

Ci-joints : Curriculum vitae

Lettre de motivation

Signature du (de la) candidat (e) _____ Date ___/___/2021

Espace réservé au secrétariat : Reçu le _____ Secrétaire _____



Par Michel Bergeron, comité Partenariats
et services aux membres

Depuis le début février, nous avons recommencé à offrir des conférences thématiques, mais en mode virtuel (webinaire). Le thème *Nos assurances collectives* a retenu notre attention pour débiter l'année avec notre conférencier bien connu, Jacques Villeneuve. Plus de 2 000 personnes ont assisté aux deux présentations sur le sujet.

En mars, deux conférences sur les impôts seront présentées, en collaboration avec Desjardins Caisse Hydro. Messieurs Dominique A. Renaud et Michel Trépanier animeront ces présentations intitulées *Impôts 2020 des particuliers : nouveautés et rappels*. Nous sommes heureux de pouvoir offrir ces conférences très populaires, grâce à notre entente de partenariat avec Desjardins.

Pour le mois d'avril, nous prévoyons présenter une conférence sur Hilo, la nouvelle filiale d'Hydro-Québec qui offre un service de gestion intelligente de l'énergie pour les maisons et les entreprises. D'autres conférences sont aussi envisagées durant ce mois.

Nous poursuivons aussi notre collaboration avec les associations territoriales pour choisir des sujets de conférences variés et d'intérêt. Parmi ceux-ci notons sur le thème de la santé : *Les effets de l'anxiété et du stress sur le vieillissement et les moyens d'y faire face*, par le Dr Sébastien Grenier ; *Quelle journée!* avec la D^{re} Christiane Laberge ; *Entendez-vous bien?* avec Michel Nadeau et une conférence d'Olivier Bernard, *le Pharmachien*, fort probablement sur les vitamines et les suppléments alimentaires. Parmi vous, ceux qui ont déjà entendu ces conférenciers nous en ont dit le plus grand bien.

Le retour des conférences thématiques

D'autres thèmes sont encore en évaluation :

Un condo, est-ce pour moi?
en collaboration avec l'Association
des propriétaires de condos

*Roulottes, motorisés, etc.
lequel choisir?* en collaboration
avec la Fédération québécoise
de camping et de caravanning

Soyez prêts en cas d'urgence,
en collaboration avec la Croix-Rouge

*Les changements à la loi sur l'aide médicale
à mourir*, avec le cabinet
de M^e Jean-Pierre Ménard

La fiscalité et l'impôt, prévue à
l'automne pour mieux connaître
les stratégies à adopter avant la fin
de l'année fiscale

Les conférences présentées en mode virtuel seront annoncées par Infolettre et des liens personnalisés seront transmis pour y participer. Vous pouvez également visiter notre site aprhq.qc.ca pour avoir la programmation la plus à jour, incluant les ajouts dès qu'ils sont confirmés.

L'ASSURANCE MÉDICAMENTS APRÈS 65 ANS

À partir de 65 ans, la loi stipule que les personnes ont le choix entre le régime public d'assurance médicaments (RAMQ) ou le régime d'assurance collective et parfois les deux, comme c'est le cas des retraités d'Hydro-Québec.

Un choix prévisible

Les médicaments étant la composante la plus coûteuse des régimes d'assurance, il est normal pour un employeur de ne pas vouloir assumer dans son régime d'assurance collective le coût des médicaments pouvant être payés par le régime public. Le contraire aurait une influence importante sur le coût de nos assurances.

Ceux qui choisissent de conserver la couverture de SSQ sans la RAMQ, doivent payer à SSQ un supplément de prime supérieur à celle de la RAMQ pour la même protection. Ceci incite fortement les retraités à ajouter l'assurance RAMQ à leur assurance collective. Cette prime supplémentaire est basée sur une estimation comparable au coût réel des médicaments consommés par les assurés d'Hydro-Québec après l'âge de 65 ans.

Impacts sur les coûts

Plusieurs retraités demandent pourquoi, à 65 ans, la prime n'est pas réduite puisqu'une bonne partie des médicaments sont payés par la RAMQ.

Les primes sont basées sur les réclamations des assurés d'Hydro-Québec.

Afin de répartir les coûts sur la vie durant des retraités, Hydro-Québec a fait le choix d'uniformiser les primes à la retraite. Si des taux distincts avant et après 65 ans étaient mis en place en remplacement des taux de primes uniformes, cela se traduirait par une baisse des primes pour les retraités de plus de 65 ans, mais une hausse importante des primes des retraités de moins de 65 ans.

Qu'arrive-t-il du conjoint ?

Le conjoint suit le retraité (adhérent). Si l'adhérent principal atteint 65 ans le premier et adhère à la RAMQ, le conjoint devra aussi s'inscrire à la RAMQ **peu importe son âge**. Par contre, si le conjoint atteint 65 ans avant l'adhérent principal, il est inscrit automatiquement à la RAMQ.

Le retraité (adhérent principal) pourra alors attendre ses 65 ans pour s'inscrire à la RAMQ. Le coût de son assurance collective demeurera le même qu'avant ses 65 ans.

NOTE : L'inscription à la RAMQ se fait de façon automatique au 65^e anniversaire. Si le conjoint doit s'inscrire avant d'avoir 65 ans, il devra communiquer avec la RAMQ. Le simple fait de payer la prime RAMQ lors du rapport d'impôt ne suffit pas à officialiser l'inscription.

Pour plus de détails, nous vous invitons à consulter le site de la RAMQ : ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/votre-65e-anniversaire



Par Jacques Villeneuve, comité Avantages sociaux

Le **régime public**
d'assurance médicaments
(RAMQ)

ou seulement le **régime**
d'assurance collective



ou **les deux**





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



*Par Raymond Champoux
Responsable de la campagne
Centraide des retraités*

Une contribution précieuse à Centraide pour une année difficile

Nul besoin de longues explications pour comprendre que l'année 2020 a été très difficile pour beaucoup de nos concitoyens et que les services rendus par les organismes appuyés par Centraide ont été plus sollicités et plus utiles que jamais.

Comme toujours, de nombreux retraités d'Hydro-Québec ont répondu positivement à l'appel. Au total, 20 % d'entre eux, soit 4 520 personnes, ont contribué pour un montant moyen de 250 \$.

L'APRHQ y a ajouté une contribution exceptionnelle de 25 000 \$ provenant des sommes non utilisées en raison de la diminution des activités pendant la pandémie.

Compte tenu qu'Hydro-Québec double la mise, c'est un peu plus de 2,3 M\$ qui ont été distribués à des centaines d'organismes dont les services quotidiens sont essentiels à nos communautés.

À vous qui avez accepté de participer, un immense merci de la part de tous ceux à qui vous avez donné un peu de lumière et d'espoir. Aux autres 80 % de retraités qui hésitent encore, ce n'est que partie remise.

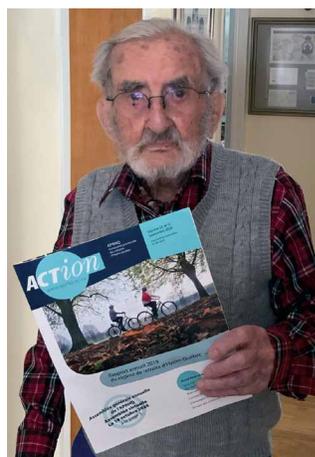
Nous vous solliciterons de nouveau en 2021, car les besoins seront encore au rendez-vous.

HOMMAGE À PIERRE GANIER, UN FIDÈLE LECTEUR CENTENAIRE

L'équipe du journal Action a récemment reçu un message très touchant. L'une des filles de monsieur Pierre Ganier nous a informés que son père qui sera centenaire dans quelques semaines, parcourt encore avec intérêt chaque numéro du journal.

Jeune immigrant tout juste arrivé de France, M. Ganier a été embauché en 1954 en tant que dessinateur au service des immeubles et taxes de la Shawinigan Water and Power Co., à Montréal. Il gagnait 285 \$ par mois. À l'époque, le milieu de travail était très anglophone et le port de la cravate obligatoire. Il a gravi les échelons jusqu'à devenir chef dessinateur en 1961, dans ce qui deviendrait bientôt Hydro-Québec, région Maisonneuve. Il est retraité depuis 1983.

Ses six enfants ont toujours aimé le regarder tracer des plans en admirant la minutie de son travail. Encore aujourd'hui, M. Ganier peut nommer avec fierté la presque totalité des postes électriques de la province.



Il continue de s'intéresser à l'évolution de l'entreprise et à ses anciens collègues.

Cette année, près d'une dizaine de membres de l'APRHQ auront cent ans et plus. En signe de reconnaissance, leurs frais d'adhésion à l'association sont levés. Nous sommes privilégiés et fiers qu'ils soient encore des nôtres.



*Par Marie-Andrée Cournoyer,
directrice Communications*

LE JARDINAGE : REMETTRE LA MAIN À LA... TERRE !



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

La vie d'autrefois était caractérisée par les déplacements importants, l'errance, l'aventure et l'exploration afin de se procurer la nourriture par la chasse, la pêche et la cueillette. La sédentarisation progressive et récente est arrivée avec la fabrication de refuges, de maisons, de villages et de villes non loin des champs et des bêtes. Aujourd'hui, nous pouvons normalement interagir avec notre environnement et avoir accès à tout sans grand effort¹.

Par contre, la vie moderne est souvent associée à des problèmes de santé et on reconnaît de plus en plus que le contact avec la nature lui est bénéfique^{2,3}. La santé est définie par l'Organisation mondiale de la santé comme un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité⁴.

Actuellement, la santé mentale est affectée par l'incertitude qui entoure la pandémie qui nous oblige à respecter la distanciation physique et à vivre avec la solitude^{5,6,7}. Il est alors important de rappeler que la pratique régulière d'une activité physique pourrait être bénéfique pour réduire l'anxiété^{8,4}. Il faut donc mettre fin à la sédentarité⁷ et essayer d'aller dehors et prendre l'air, puisque la sédentarité peut neutraliser les bénéfices de l'activité physique de ceux qui la pratiquent de manière systématique, comme l'entraînement, mais sont aussi sédentaires pendant de longues heures⁹.

Essayer d'être dehors et prendre l'air dites-vous ? Oui, et pourquoi ne pas s'adonner alors au jardinage ? Même si c'est une activité qui requiert du temps et beaucoup de travail, ses avantages sont innombrables. Et le message est bien reçu puisque pendant la pandémie près d'un Canadien sur cinq a commencé à jardiner en 2020. Beaucoup cultivent des plantes sur le balcon, devant la maison, dans la cour arrière ou encore dans un jardin communautaire, pour y récolter leurs propres végétaux¹⁰. Le jardinage représente un bel exemple de réappropriation du contact avec la nature. Pour certains c'est de la thérapie horticole⁴, une prescription sociale pour briser l'isolement¹¹ en plus d'être positif pour l'environnement².



Selon les études réalisées sur ce sujet, il apparaît que la pratique du jardinage permet d'augmenter⁴ :

1. la quantité d'activité physique^{11, 3, 12, 13}
2. la satisfaction de la vie¹⁴
3. la qualité de la vie
4. la vigueur
5. le bien-être psychologique^{11, 3, 14, 15, 13}
6. les fonctions cognitives
7. le sens de la communauté (spécifiquement pour ceux qui pratiquent le jardinage communautaire)^{12, 13}
8. l'envie de vivre¹³

et de réduire⁴ :

1. le niveau de stress¹²
2. les troubles de l'humeur¹²
3. la colère
4. la fatigue
5. les symptômes de dépression et d'anxiété¹²

Conclusions

La pratique de l'activité physique semble bien améliorer les structures et les fonctions cognitives du cerveau qui vieillit^{16,17}. Le jardinage communautaire peut représenter une occasion importante pour socialiser, apprendre et expérimenter le contact des mains dans la terre^{18,3}. Et puis, **la pratique d'un peu d'activité physique c'est déjà beaucoup ou mieux que rien, mais un peu plus c'est encore mieux pour son bien-être global**^{19,7,20}, c'est comme une chambre avec vue verdoyante¹⁵ !

En terminant, si l'on s'adonnait à un peu de tourisme rural au Québec ?

Voici deux exemples pour stimuler votre curiosité :

- Fermes agrotouristiques au Québec²¹
- Sur les chemins de campagne²²

P.S. Je dédie cet article à toutes les personnes qui pratiquent le jardinage et plus spécifiquement à ma mère qui en 2020 a encore réussi son grand jardin. Alors, mettons ou remettons tous un peu la main à la... terre en 2021 !

Les références détaillées de cet article, ainsi que des liens vers de très intéressants sites sur le jardinage, sont disponibles dans la Zone membre du site aphq.qc.ca/santé et activités physiques.

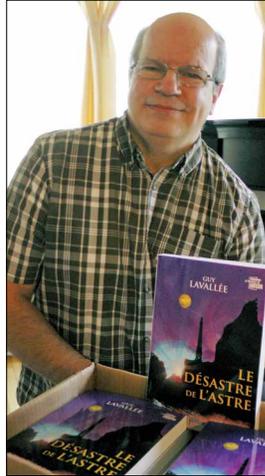
DE LA SCIENCE À LA FICTION

Guy Lavallée est un auteur comme je n'en ai jamais rencontré. Pendant 20 ans, il a tricoté son premier livre. Il va sans dire qu'il n'a pas vécu de sa plume, mais depuis deux ans qu'il est à la retraite il s'occupe à temps plein et très sérieusement de sa vocation d'auteur de science-fiction. Ce thème est en quelque sorte le prolongement de l'univers technologique dans lequel il a baigné toute sa vie. Né à la même époque que l'IREQ, il avait sept ans à son inauguration et il a grandi avec elle qui a meublé ses rêves d'enfant.

L'adolescence a confirmé son penchant pour la technique et après une formation dans ce domaine il a travaillé tour à tour à l'Université du Québec à Trois-Rivières, à l'École Polytechnique de Montréal et à Pratt & Whitney Canada. Employé par un fournisseur de la marine canadienne, le NETE, il a eu l'occasion de visiter des destroyers et des sous-marins. Ce long cheminement l'a conduit à son premier amour, l'IREQ, où il a participé à des projets de

preuve de concept, de développement et d'installation de prototypes au Laboratoire des technologies de l'énergie à Shawinigan. Il est particulièrement fier de sa contribution à Hilo, la nouvelle filiale d'Hydro-Québec qui offre un service complet de gestion de l'énergie pour les domiciles et les entreprises. En tout il a travaillé 28 ans à Hydro-Québec : Gentilly 2, Montréal, Saint-Jérôme et Trois-Rivières, dont six ans au LTE.

Il est à la fois l'auteur et l'illustrateur de son premier livre «*Le désastre de l'astre*» une histoire originale qui décrit un monde qui ne ressemble en rien au nôtre avec des acteurs tout à fait étrangers à la nature humaine. Ce monde est l'équivalent d'un éden qui abrite non seulement deux personnages comme dans la bible, mais la population entière. Ces êtres maîtrisent le Saint Graal de l'univers, l'énergie qui leur permet de sillonner l'espace et de contrôler le climat



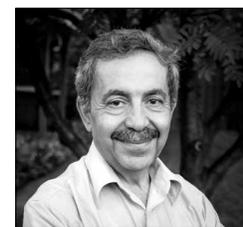
Guy Lavallée

de leur planète. Survient « la chute » et l'action s'enclenche pour retrouver leur monde perdu.

Ce genre de littérature fantastique, auquel peu d'éditeurs s'intéressent au Québec, a amené Guy à s'adresser aux éditeurs français. Il collabore maintenant avec les Éditions Persée qui distribuent son livre tant en format papier qu'électronique. Il m'a déclaré le plus sérieusement du monde que faire affaire avec un éditeur lui a appris la patience!

Guy ne ménage pas ses efforts de promotion et comme tous les auteurs modernes, il a une page Facebook, Instagram et autres réseaux sociaux pour le présenter, multiplier les amis et s'adresser à ses lecteurs. Il est bien étonné de la portée des réseaux sociaux et de la quantité de personnes qui s'intéressent à son œuvre et deviennent ses « amis électroniques ».

Avec son talent de conteur et la quantité de matériel qu'il n'arrête pas de produire, «*Le désastre de l'astre*» se retrouve le premier livre d'une trilogie. Le deuxième est presque prêt en termes de contenu, il lui manque l'organisation finale. Le troisième est à venir.



Par Elias Aboumrad

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



1 877 877-6161

ou en ligne au www.coophq.com
Des opportunités renouvelées

COOP
HYDRO-QUÉBEC

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



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 : Pierre Lacroix, de Granby

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 20 mai.

Bonne chance à tous !

MIREILLE MASSICOTTE, UNE BÉNÉVOLE DANS L'ÂME AU SERVICE DE TOUTES LES CAUSES



Par Lise Lacombe,
territoire La Grande Rivière

Lorsqu'on discute avec la femme brillante et engagée qu'est Mireille Massicotte, tout coule de source. Avant de prendre sa retraite en 1997, elle disait ne pas faire de bénévolat comme tel, mais en réalité l'engagement faisait déjà partie de son quotidien. Autant au travail où elle se rend indispensable par sa compétence et son implication, autant lorsqu'elle achète une maison plus grande pour accueillir sa mère et lui donner ainsi quelques années supplémentaires de bonheur. Sa maison est toujours grande ouverte à sa famille et à bien d'autres, un vrai refuge pour toutes les générations.

À la veille de sa retraite, elle pense peu à ses projets si ce n'est de visiter le Canada, en camping... tout le Canada, région par région! Non longtemps après elle est recrutée par l'AQDR¹ pour participer à mettre sur pied un projet visant à réunir les aînés et les adolescents pour un partage de leur réalité. Un vrai succès! En parallèle elle et son amie Gisèle Germain participent aux campagnes de collecte de sang.

Mireille accepte la présidence de l'association territoriale La Grande Rivière en 2000 et elle devient membre du conseil d'administration de l'APRHQ la même année, jusqu'en



2012. Aussi elle participe avec Aimé Beauchesne au Regroupement des associations territoriales dont elle devient registraire. Pour faire suite à une demande d'Hydro-Québec, elle crée une liste provinciale des retraités membres des associations territoriales, pour faciliter le calcul de la contribution d'Hydro-Québec. Elle entretiendra minutieusement cette liste ainsi que les contacts avec les registraires des associations territoriales jusqu'au début décembre 2020, alors qu'elle quitte sa fonction, fière du travail accompli.

Malgré ce qu'elle a quitté, Mireille ne souffrira pas d'ennui. Secrétaire du Club de l'Âge d'Or du Cuivre de Rouyn-Noranda depuis le début des années 2000, secrétaire régionale du Réseau Libre Savoir depuis 2011, présidente de l'Association des bénévoles d'Héma-Québec en région depuis 2017, rien ne l'essouffle. Où est Mireille au temps des impôts? Elle remplit des déclarations pour les moins nantis. Elle est partout!

D'autres projets : visiter la Côte-Nord cet été, dernière région où elle n'a pas mis les pieds et écrire ses mémoires qu'elle a commencés lors d'un cours du Réseau Libre Savoir et elle tient à continuer. « Ça te fait réfléchir à ta vie... Je me trouve chanceuse d'avoir eu cette vie, j'aime aider les gens et mon bonheur est de donner au suivant » Quoi de plus beau!

Enfin, connaître Mireille c'est un cadeau du ciel! Merci pour tout ce que tu as apporté aux retraités d'Hydro-Québec.

¹ Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

NOUVEAUX MEMBRES

LA GRANDE RIVIÈRE

Blacksmith Daniel
Cloutier Lucie

LAURENTIDES

Bourgeois Judith
Marcoux Monique
Méthot Suzanne
Roy Rodrigue
Séguin Raymond

MANICOUAGAN

Fournier Rémi

MATAPÉDIA

Jean Isabelle
Raymond Daniel

MAURICIE

Neault Guylaine
Ouellet Glenn
Turner François
Veilleux Pierre

MONTMORENCY

Carrier André
Drapeau Alain
Monfette Jacques
Tardif Yves
Veilleux Marie-Louis

MONTRÉAL

Bonneau Jean
Dumont Normand
Farmer Carmelle
Landry Sylvie
Lavallée Josée
Leblanc Johanne
Marcotte Normand
Péloquin André
Poliquin Lucie
Roy Michel P.
Tremblay Michel

RICHELIEU

Auclair Diane
Leblanc Marielise
L'étoile Johanne

SAGUENAY

Gaudreault Claude

MEMBRES DE L'APRHQ SEULEMENT

Forest Nicole
Forget Ronald
Gazaille Gérald
Harrison Sylvie
Limoges Nathalie
Lortie Luc
Ouellet Jacques



Branché et écologique!

Abonnez-vous au journal
Action en format électronique,
sur le site aprhq.qc.ca/zone
membre. Vous recevrez
un message dès que le journal
sera mis en ligne.

Il nous ont quittés

A rchambault Robert	St-Hugues	Desroches Léopold	Sutton	Martel Sylvain	Val-D'or
Aroichane Élie	Pointe-Claire	Dumas Raymond	St-Lambert	Martin-Laniel Mariette	Repentigny
Aubry Réjeanne	Trois-Rivières	Dumas Alexandre	Lourdes-de-Blanc-Sablon	Massicotte Georges	Québec
Auger Robert	Varenes	Durette André	Baie-Trinité	Ménard-Desmeules Diane	Longueuil
B arbe Jean-Paul	Mont-Tremblant	Duval Gabriel	Laval	Michaud Benoit	Québec
Barbeau Pierre	Laval	E thier André	Montréal-Nord	Montpetit Denise	St-Laurent
Barclay Robert	Shawinigan-Sud	F luet Pierre	Brossard	P aquin Robert	Drummondville
Beauchamp Constance	Joliette	Franche Marguerite	Longueuil	Paré Raymond	Ville Lasalle
Beaudin Jacques	St-Pie	G agné Pierre	Jonquière	Paris Donald	St-Colomban
Beaumier Denis	St-Jérôme	Gagnon Normand	Alma	Parisée Jean-Claude	St-Jérôme
Beaupré Sylvio	Sorel	Gagnon Stephen	Jonquière	Patenaude Marcel	Acton Vale
Benoit Gérald	St-Mathieu-de-Beloeil	Gasseau Adrienne M.	Québec	Pelchat Jean-Guy	St-Malachie
Bergeron Laurier	Terrebonne	Gélinas Jean	St-François-du-Lac	Pellerin Jean-Paul	Lavaltrie
Bergeron Claude	Chicoutimi	Gilbert-Graddon Murielle	Châteauguay	Perrier Aline	Gatineau
Bernier Lise	Montmagny	Godbout Yves	Longueuil	Perron Gilles	Chute-aux-Outardes
Bisson Guy	Laval	Goulet Jean-Luc	Brossard	Poirier Maurice	Drummondville
Bissonnette Paul	Thurso	Gravel Claude	Longueuil	R aymond Jean-Hugues	Rimouski
Blouin Paul-Aimé	Limoilou	Grenier Roland	Québec	Ringuet Alphonse	Rimouski
Boisvert Laurence B.	Victoriaville	H upé Yves	St-Joseph-du-Lac	Robert Jean-Marie	Ville de Lorraine
Boisvert Viateur	Trois-Rivières	Huppé Pierrette	St-Hyacinthe	Rouleau Micheline	Laval
Bouchard Jean-Maurice	Ste-Julie	J uteau François	Candiac	Rousseau Jérôme	Drummondville
Boulet-Drolet Madeleine	Laval	L aberge Jeannine	Repentigny	S imard G. Antoinette	Beauport
Brière Prudentienne	Notre-Dame-du-Mont-Carmel	Labrecque Nicole	Québec	St-Amour Fernand	Gracefield
C aron Régis	Baie-Comeau	Labrie Gilles	Québec	St-Georges Jacques	Ste-Adèle
Carpentier Claude	Montréal	Lacroix Robert	Armagh	St-Jean André	L'Assomption
Charbonneau Denis	Gatineau	Langlois Jacques	Brossard	T hibeault André	Baie-Comeau
Charette Madeleine	Pointe-Lebel	Laquerre Jean-Marc	St-Pierre-les-Becquets	Touchette Pierre	Bois-des-Filion
Chaumette Louis	L'Île-Bizard	Larocque Jeanne	Lachute	Tremblay Claude	Beauport
Claveau Ovila	St-Félix-d'Otis	Laverdure Claude	Laval	Tremblay Michel	Portneuf-sur-Mer
Cloutier Stella	Québec	Leblanc Gérard	St-Jean-sur-Richelieu	Tremblay Jean-Nil	Val-Brillant
Cossette Jean-Paul	Laval	Ledoux Suzanne	Montréal	Tremblay Éric	Châteauguay
Côté Aline	Trois-Rivières	Lemieux Pierre	St-Jean-sur-Richelieu	Trottier Raynald	Québec
Côté Paul	Rouyn-Noranda	Lespérance Raymonde	St-Jérôme	Trudel Gilbert G.	Repentigny
Couture Jean	Gatineau	Lésèque Jacques	Trois-Rivières	V allée Yvon	La Baie
Croteau Marc	Gatineau	Lincourt Yvan	St-Bruno-de-Montarville	Voisine Paul	St-Lambert
Cuillierier René	Côteau-du-Lac	Louis-Seize Michel	Montréal	Y elle-Lanouette Raymonde	Blainville
D auphinois Gérard	St-Chrysostome	M adore-Daley Pearl	Montréal		
Deeks Elmer Burton	Papineauville	Mallette Serge	Boucherville		
Desgroseillers Maurice	Brossard	Marcoux Jean-Marie	Trois-Rivières		



MERCI!

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

Claude Beaudet
Retraité

AVANTAGES PENSÉS POUR LES RETRAITÉS DES SERVICES PUBLICS

450 \$ d'économie moyenne¹ pour nos clients des services publics qui regroupent leurs assurances

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

Assurance protection juridique : un soutien précieux pour un peu plus de 1 \$ par semaine

Obtenez une soumission!
1 844 928-7307
lacapitale.com/aprhq




La Capitale Assurance et services financiers désigne La Capitale assurances générales inc. en sa qualité d'assureur et d'agence en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. | 1. Sondage SOM mené en juin 2017, auprès d'employés ou de retraités des services publics clients de La Capitale et ayant regroupé au moins deux produits d'assurance auto, habitation ou véhicules de loisirs. Économie moyenne calculée à partir des montants déclarés par 96 répondants ayant réalisé une économie.



Un accompagnement personnalisé

Profitez d'une belle retraite sans tracas financiers

514 289-3500 1 800 340-1322

desjardins.com/caisse-hydro

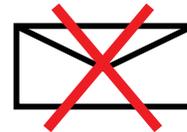
RAPPELS IMPORTANTS

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 ; 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@hydro.qc.ca.



Le bureau de l'APRHQ est en télétravail!

Ne nous envoyez rien par la poste. Pour nous joindre, utilisez la messagerie électronique info@aprhq.qc.ca, en indiquant votre numéro de membre. Nous prenons aussi les messages téléphoniques les mardis et mercredis, de 9 h à 16 h.

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	csrhc-rm.org
Richelieu	arhq-r.qc.ca
Saguenay	arshq.ca

APRHQ

Association provinciale
des retraités
d'Hydro-Québec

aprhq.qc.ca