

Territoire Saguenay-
Lac-St-Jean-Chibougamau



Invitation à l'AGA le 3 mai 2023 en visioconférence,
de 9 h 30 à 11 h 30 *en page 3*

Mieux connaître
notre assurance santé *en page 4*

Des nouvelles
d'Hydro-Québec

en pages 11 à 14

Projet pilote de services
informatiques *en page 4*

Initiative d'action
bénévole

Découvrez l'Initiative d'action
bénévole et contribuez au
bien-être de votre collectivité.



Aussi dans ce numéro :

L'APRHQ au Sommet sur la retraite **p. 5**

*Confort thermique et système
vestimentaire hivernal* **p. 6 et 7**

Campagne Centraide 2022 et bénévolat **p. 8**

Forum des territoires **p. 9**



Mot du président

Raymond Champoux



Une autre année bien remplie!

Voici donc notre dernier numéro de l'année 2022. J'espère que vous prendrez autant de plaisir à le consulter que nos équipes ont mis d'efforts à le produire.

Le conseil d'administration de l'APRHQ a récemment passé en revue les plans d'action de l'ensemble de ses comités, ce qui a permis de constater que malgré les contraintes et le remplacement de bénévoles d'expérience dans certains rôles clés, la très grande majorité des dossiers et projets planifiés cette année ont été réalisés avec succès.

Pour en savoir davantage sur les réalisations de 2022 et les enjeux des prochaines années, nous vous invitons à participer à la prochaine assemblée générale annuelle (détails en page 3).

Au fil des années, l'APRHQ a élargi la gamme de ses services en lançant par exemple des visioconférences sur des sujets d'intérêt et des ateliers pilotes en informatique. Nous avons aussi travaillé à mieux structurer nos outils et processus. Pour y arriver, beaucoup d'efforts ont été requis de la part de nos collaborateurs des divers comités. Tous peuvent être fiers du travail accompli et je leur offre toute notre reconnaissance.

L'un des défis les plus importants pour l'avenir est celui de la relève des bénévoles. Cette année, je constate avec plaisir qu'une nouvelle équipe au comité des Avantages sociaux a pris le relais, sans ruptures de

service. De même, de nouveaux membres se sont joints au comité de Défense des droits qui peut ainsi planifier ses activités de 2023.

Pour maintenir la continuité de nos activités, nous avons besoin de recruter notamment dans les trois domaines suivants :

- **Les conférences thématiques**

La petite équipe de bénévoles qui gère les conférences doit se renouveler et former de nouvelles personnes pour la recherche de conférenciers, la planification du programme, les invitations, l'animation et la régie technique. Ces conférences sont très appréciées des membres et nécessitent des compétences variées.

- **Les communications**

L'équipe des Communications recherche de nouveaux collaborateurs pour la gestion du site web, l'édition du journal, les recherches auprès des membres, les communications diverses et le maintien des liens avec certaines unités d'Hydro-Québec.

- **La comptabilité**

Nous ne cherchons pas des comptables, mais des bénévoles capables d'acquitter les factures, entrer les écritures, produire des rapports, soutenir l'établissement et le suivi du budget ainsi qu'alimenter la firme qui réalise nos états financiers annuels. C'est une charge de travail importante pouvant être répartie entre plusieurs personnes plutôt que concentrée aux mains d'un trésorier uniquement.

Si l'expérience vous intéresse, n'hésitez pas à nous joindre (514 289-5252 poste 4428 ou sans frais 1 866 646-4428) ou par courriel (info@aprhq.qc.ca).

Si la tendance se maintient, nous aurons enfin une période des Fêtes sans contraintes! De la part de toute l'équipe, je vous souhaite d'en profiter avec vos proches, dans le plaisir et la santé.

APRHQ

Association provinciale
des retraités d'Hydro-Québec

Conseil d'administration

Administrateurs élus :

Michel Bergeron, Raymond Champoux, Yvan Cliche, Marie-Andrée Cournoyer, Pierre Gagné, Jean Goyer, Lise Lacombe, Marie-Françoise Marchis-Mouren, Julie Moreau, Luc Roy

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 | *Raymond Champoux*
Vice-président | *Jean-François Poliquin*
Secrétaire | *Lise Lacombe*
Trésorier | *Jean Goyer*
Directrice Communications | *Marie-Andrée Cournoyer*
Directeur Recrutement et chef Médias sociaux | *Yvan Cliche*
Pierre Gagné | conseiller spécial

Bulletin

Édition | *Marie-Andrée Cournoyer*
Normand Pilotte, Nicole Verdon

Collaborateurs

Michel Bergeron, Gilles Bouchard, Raymond Champoux, Carl Coudé, Ghislaine David, Pierre Gagné, Daniel Giroux, Sylvie Gravel, Nathalie Hansen (HQ), Lise Lacombe, Michel Lavoie, Joe Ricci, Luc Roy

Dépôt légal Bibliothèque nationale
du Québec 1992

Tirage 9 750 exemplaires

Distribution électronique : 3 370

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

Bientôt sur vos écrans...l'AGA 2023!

Par Lise Lacombe,
secrétaire de l'APRHQ



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 3 mai 2023.

À nouveau cette année, la rencontre se tiendra par visioconférence. En effet, après réflexion et tenant compte des résultats du sondage réalisé en 2021, la formule virtuelle a été retenue, permettant ainsi à un plus grand nombre de membres d'avoir accès à l'assemblée. Toutefois le Conseil d'administration est en réflexion et en observation sur les formules à retenir pour les prochaines années de façon à satisfaire différentes attentes, dont celles des membres qui souhaitent profiter de cette occasion pour rencontrer d'anciens collègues et amis.

Nous espérons que vous serez nombreux à prendre part à cette assemblée, une occasion à ne pas manquer de vous informer des activités de votre association, de participer à l'élection des administrateurs et de poser des questions. Dans les semaines précédant l'AGA 2023, vous recevrez une invitation par infolettre contenant l'information requise pour participer à l'évènement.

Au plaisir de vous rencontrer bientôt,
votre Conseil d'administration

CONVOCAZIONE À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'ASSOCIATION PROVINCIALE DES RETRAITÉS D'HYDRO-QUÉBEC

Mercredi 3 mai 2023 de 9 h 30 à 11 h 30 (visioconférence)

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 26 avril 2022
6. Rapport du président de l'Association
7. Présentation des états financiers pour l'exercice se terminant le 31 décembre 2022
8. Nomination du vérificateur pour l'exercice 2023
9. Élection des administrateurs
10. Pause santé
11. Tirage des prix de participation
12. Période de questions
13. Levée de l'assemblée

Le Conseil d'administration a besoin de vous!

Cette année encore, quelques postes seront à combler au Conseil d'administration. Conformément au règlement interne, certains administrateurs ne pourront se représenter, ayant atteint le nombre d'années maximum autorisé. Ce règlement vise à maintenir notre organisation en bonne santé, en y injectant régulièrement de l'énergie nouvelle. Nous comptons donc sur vous pour faire évoluer l'association et en faire bénéficier l'ensemble de nos collègues retraités.

Pour postuler au CA, la procédure est simple. Remplissez le formulaire ci-dessous, faites-le signer par trois membres de l'APRHQ qui soutiennent votre candidature et acheminez-le à

notre bureau par courriel ou par la poste avec une courte lettre résumant votre expérience et vos motivations.

Vous hésitez? Vous aimeriez mieux comprendre les implications d'un tel engagement? Vous vous questionnez par rapport aux profils recherchés? Laissez un message dans notre boîte vocale (514 289-5252 poste 4428 ou sans frais 1 866 646-4428) ou écrivez-nous (info@aprhq.qc.ca). Nous nous ferons un plaisir de communiquer avec vous pour alimenter votre réflexion.

Ne tardez pas, la période de mise en candidature se termine le 18 avril.

Formulaire de mise en candidature

Mandat d'administrateur 2023-2025

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 _____/_____/2023

Espace réservé au secrétariat : Reçu le _____ Secrétaire _____

Par Gilles Bouchard, responsable du comité Avantages sociaux

Mieux connaître notre assurance santé

La couverture des soins par les professionnels de la santé (ancienne protection et module majoré)

Saviez-vous que notre assurance couvre 18 différents professionnels de la santé ? Vous pouvez en trouver la liste sur le site de la SSQ : www.ssq.ca (Sommaire des protections - Retraités)

Voici les conditions générales d'admissibilité des frais :

- Les services doivent être rendus par une personne autre que la personne assurée elle-même, qui ne réside pas avec la personne assurée et qui n'est pas un proche parent de celle-ci (proche parent : conjoint, fils, fille, père, mère, frère, sœur)
- Le professionnel de la santé doit être membre de l'ordre professionnel qui régit l'exercice de ses activités ou l'utilisation de son titre
- Le professionnel de la santé doit, en l'absence d'un tel ordre, être membre d'une association professionnelle reconnue par SSQ
- Les services rendus par le professionnel doivent relever de sa compétence professionnelle et celui-ci doit respecter toutes les normes de conduite prévues par son association, par son code de déontologie ou par tout document émis par son association.

Les soins infirmiers

Il arrive parfois que l'on confonde l'application de cette couverture de soins médicaux avec celle de professionnel de la santé.

Pour être admissibles, les frais d'un infirmier doivent être engagés pour des soins requérant les compétences professionnelles de l'infirmier et qui sont donnés de façon continue à la personne assurée, à raison d'un minimum de 8 heures par jour. Une ordonnance médicale est requise. Donc, par exemple, les soins de pieds rendus par un infirmier ne sont pas couverts.

Afin de ne pas subir de refus de remboursement pour des services professionnels, il serait avisé de consulter, sur le site de la SSQ, la liste des fournisseurs non admissibles au remboursement de services. Cette liste est mise à jour régulièrement.

APRHQ-INSETECH

Le projet pilote de formation en informatique offert par l'organisme Insertech est maintenant complété et nous en sommes à évaluer les prochaines étapes.

Selon notre entente, seize ateliers de discussion en ligne ont été diffusés par Insertech en octobre et novembre. Les ateliers étaient offerts en séries de quatre par thème, soit deux séries pour les utilisateurs d'iPad et deux autres pour les usagers de Windows 10.

Un sondage auprès des participants nous permettra d'évaluer leur degré de satisfaction et nous renseignera sur les services que nous pourrions proposer en 2023.

Le 27 octobre, la conférence « *Prolongez la vie de votre ordinateur Windows* » a été suivie en ligne par 154 participants. Si le sujet vous intéresse, l'enregistrement est disponible dans la zone membre de notre site aprhq.qc.ca.

Nous discuterons avec Insertech d'une collaboration à plus long terme, car plusieurs d'entre vous nous ont déjà signifié un grand intérêt pour ce genre d'activités. Nous vous tiendrons informés dans le prochain numéro du journal et sur notre site internet.

Entretemps, pour en apprendre davantage, vous pouvez vous inscrire à l'Espace Aînés (<https://aines.insertech.ca/>) du site Insertech, ce qui vous permettra d'assister à d'autres ateliers ou de visionner des capsules de formation sur des sujets de votre choix.

Consultez également notre site aprhq.qc.ca, sous l'onglet « Dossiers » pour connaître le programme des conférences de l'APRHQ à l'hiver 2023.

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous souhaitez offrir vos services pour la suite de ce projet ou pour la préparation des conférences avec notre belle équipe de bénévoles!



Par Pierre Gagné

L'APRHQ AU SOMMET SUR LA RETRAITE

Qu'est-ce que l'Observatoire de la retraite ?

L'Observatoire de la retraite est un organisme voué à l'amélioration des connaissances et des débats publics sur la retraite au Québec. Il mène des recherches sur les systèmes de retraite et de sécurité du revenu de retraite, mais souhaite élargir les débats en développant des connaissances et en tenant des activités publiques sur l'avenir de la retraite au Québec.

Pour l'Observatoire, l'institution de la retraite concerne non seulement les personnes retraitées, mais aussi l'ensemble de la société québécoise, car les choix collectifs concernant les retraités ont d'importantes incidences en matière d'emploi, de santé, de logement et de solidarité sociale.

L'Observatoire de la retraite regroupe depuis sa création, en 2014, des partenaires de différents horizons, dont de grandes associations de retraités des secteurs publics et parapublics du Québec, des syndicats et la FADOQ.

L'APRHQ est partenaire de l'institution depuis 2016. Pour notre association, l'engagement auprès de l'Observatoire permet de maintenir nos relations avec les autres regroupements de retraités et d'identifier des intérêts communs. De plus, l'Observatoire est devenu avec le temps un représentant crédible et important de l'ensemble des retraités auprès des autorités publiques.

Le Sommet sur la retraite

Le 12 octobre 2022, l'Observatoire de la retraite a tenu le premier Sommet sur la retraite de l'histoire du Québec. Il avait pour thème : « *La retraite en 2040 : agir maintenant pour la retraite de demain* ».

Les organisateurs ont décrit le contexte global du Sommet comme ceci :

« Le Québec vit actuellement et vivra dans les années à venir des transformations socio-économiques et démographiques d'envergure qui auront des impacts majeurs sur la retraite. »

« Le modèle de la retraite dont les Québécoises et les Québécois ont hérité doit être revisité et amélioré. Face à ces transformations, le législateur s'est bien souvent contenté de réagir aux problèmes les plus pressants, sans définir avec les partenaires socio-économiques un cadre de politiques publiques adapté à cette nouvelle donne. »

Le Sommet était structuré en une journée de présentations et d'échanges autour de trois thèmes principaux :

- A. Travailleurs d'aujourd'hui, retraités de demain. Quelles perspectives pour 2040 ?
- B. L'amélioration et la protection des rentes en 2040. Comment faire mieux ?
- C. L'indexation des retraites en 2040. Mieux comprendre pour mieux agir dans l'avenir.

Un total de 229 personnes, dont des représentants de l'APRHQ ont participé à cette journée. Nous vous invitons à consulter le site de l'Observatoire de la retraite pour les résumés des présentations et des débats.

Proposition émanant du Sommet

Suite aux différents constats énoncés, l'Observatoire suggère la création d'un Conseil des partenaires de la retraite, un organisme indépendant qui serait voué à la question de la retraite au Québec. Son rôle serait de faire de la recherche, de conseiller le gouvernement et d'informer le grand public. Ses membres représenteraient les employeurs, les syndicats, les retraités, les jeunes, le milieu universitaire et les groupes sociaux.

Les partenaires présents au sommet, dont l'APRHQ, sont en accord avec cette idée. Ce projet de nouvel organisme évoluera dans les prochains mois.

L'Observatoire de la retraite est une initiative de l'Institut de recherche en économie contemporaine (IRÉC). Pour plus d'information sur l'Observatoire de la retraite et le sommet, vous pouvez consulter le site www.observatoireretraite.ca.



Par Luc Roy,
comité Promotion
et défense des droits
des retraités

Une approche biopsychosociale de l'activité physique

L'activité physique, le confort thermique hivernal et le système vestimentaire



Nous, les retraités d'Hydro-Québec, avons tous et toutes un lien unique avec une entreprise qui produit, transporte et distribue l'énergie électrique qui garantit le confort thermique de nos maisons. Afin d'optimiser l'efficacité énergétique de celles-ci, la résistance thermique totale du mur de maison peut atteindre 27 RSI ou R^{1a}. Le facteur RSI ou R fait référence à l'isolation ou à la résistance à la perte de chaleur du système (mur) : plus il est élevé, plus nous économisons de l'énergie^{1b}.

Dans cette perspective, le corps humain, comme notre maison, doit être protégé du froid par le port de vêtements dont le facteur d'isolation s'appelle CLO (de cloth en anglais) plutôt que RSI ou R. Un CLO est suffisant pour la personne assise au bureau où la température est de 21°C¹, mais aussi pour la personne active qui produit trois fois plus d'énergie (3 METS) qu'au repos lorsque la température est de +4°C. Un MET est équivalent à l'énergie que le corps produit au repos. Finalement pour une température de -20°C et une production d'énergie de six fois plus qu'au repos (6 METS), un CLO d'isolation serait aussi suffisant pour être confortable^{2, 2a, 63a}.

Visiblement, le confort thermique est tributaire principalement de l'interaction des conditions climatiques, de l'isolation des vêtements et surtout de l'intensité de l'activité physique ou de la quantité d'énergie produite^{2, 3, 4}. L'équilibre entre ces facteurs nous permettra de combattre efficacement le froid^{2, 4} en tenant compte des caractéristiques individuelles⁵.

La pratique de l'activité physique, le froid et le confort thermique

Le froid n'est pas une barrière à la pratique de l'activité physique⁶, mais la thermorégulation chez l'humain est complexe⁴, puisque les caractéristiques du système vestimentaire, incluant le design, les paramètres psychologiques^{8, 6a} et les conditions socioéconomiques, telles que le type de travail, peuvent influencer le confort thermique⁷.

Les réactions corporelles au froid

Lorsque l'humain est exposé à un stress comme le froid, la vigilance, l'acuité visuelle, l'humeur, les activités motrices et cognitives peuvent diminuer^{9, 7, 4} et la personne éprouvera des inconforts et des douleurs^{7, 7a}. La première réponse du corps humain au froid^{10, 4} est la thermogenèse frissonnante (frisson).



Le froid affecte les systèmes respiratoire, circulatoire, musculosquelettique et les symptômes les plus reconnus sont : la toux, la respiration sifflante, le serrement de poitrine et la production excessive de mucus^{11, 4, 12}. La vasoconstriction de la peau induite par le froid permet de réduire la perte de chaleur corporelle, mais en contrepartie, elle est responsable d'une augmentation de la pression sanguine, systolique et diastolique, de 20 à 40 millimètres de mercure (mm Hg) et affecte le rythme cardiaque ou le travail du cœur^{5, 13}. Les travailleurs qui sont exposés au froid en souffrent davantage⁴. De plus, dans les conditions climatiques hivernales, les chutes augmentent^{5, 7} et lorsqu'on est exposé d'une façon chronique au froid, la morbidité et la mortalité sont accrues^{4, 13}.

L'hypothermie

L'hypothermie apparaît lorsque la température corporelle interne descend en dessous de 35°C. Dans un environnement froid, les causes sont multiples et incluent : la température froide de l'air, les vêtements peu isolés et humides¹⁴, le vent, la sédentarité de la personne, la position assise au sol, la production d'énergie insuffisante, la fatigue et la déshydratation⁵. En somme, il faut toujours éviter que le froid ait raison de nous^{15, 7}.

L'acclimatation au froid

L'acclimatation au froid est possible et l'humain possède des capacités qui lui permettent de s'adapter au froid⁹ après une dizaine de jours⁵ : le rythme cardiaque et la pression sanguine sont moins élevés et la production d'énergie plus soutenue⁵. L'efficacité de la transpiration est un autre exemple¹⁶ et la transpiration joue un rôle aussi important en hiver qu'en été⁽¹⁶⁾.

Les caractéristiques du système vestimentaire et la dynamique de la goutte de sueur (transpiration)

Le système vestimentaire est une barrière physique qui protège le corps des facteurs environnementaux comme la pluie, la neige, le froid et la radiation solaire²¹, mais cette barrière peut influencer négativement l'évaporation de la sueur, entraînant une accumulation de celle-ci dans le système vestimentaire, ce qui affecte le confort thermique^{21, 22}. La transpiration représente généralement le moyen le plus efficace pour évacuer la chaleur excessive hors du corps par le processus de la thermorégulation lorsqu'on produit beaucoup d'énergie, comme dans la pratique du ski de fond^{23, 21}. Toutefois, la transpiration varie d'une partie du corps à l'autre²¹.

Soulignons que lorsqu'il fait froid et que le système vestimentaire est humide (saturé de sueur), il perd son pouvoir isolant. Si la production d'énergie et la température de la peau

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



diminuent, on ressent rapidement l'inconfort et le froid ce qui peut mener à l'hypothermie^{24, 25, 26, 21, 27}. Donc, en plus du facteur isolant du système, il faut tenir compte de la perméabilité à la vapeur d'eau (sueur), de l'imperméabilité à l'eau et du design des vêtements^{28, 29, 30, 31}.

La gestion de la petite goutte de sueur

L'amélioration de la gestion de la transpiration est un élément significatif du confort thermique²¹, mais la dynamique de la vapeur d'eau est un phénomène complexe^{32, 26, 31, 33}. Le système vestimentaire qui viserait l'évacuation de la transpiration et permettrait conséquemment de garder la personne au sec demeure peu performant^{34, 35}.

Le système vestimentaire de trois couches

En théorie, il serait préférable d'utiliser des vêtements qui permettent un maximum de perméabilité de la vapeur d'eau, ce qui est dépendant de la barrière physique des matériaux textiles et du pourcentage d'humidité dans l'air²⁴. On suggère normalement les tissus techniques synthétiques et la laine, le but étant d'emprisonner des poches d'air et d'éviter de... transpirer³⁶!

Depuis toujours, il est suggéré d'utiliser un système vestimentaire de trois couches ou pelures³⁷ :

1 — la première couche recommandée sera un tissu en laine à base de mérinos, en raison de ses propriétés isolantes et d'absorption de la sueur, meilleures que celles d'un tissu synthétique^{38, 24}.

2 — la deuxième couche, l'isolant³⁶.

3 — la troisième couche, externe, devrait bloquer le vent et la pluie³⁶.

L'isolation totale du système vestimentaire dépendra de la quantité d'air emprisonnée entre les fibres et du nombre de couches de vêtements. Elle varie aussi en fonction des parties du corps³⁹ : les épaules, par exemple, sont souvent plus froides²⁶.

La perméabilité à la vapeur d'eau ou l'imperméabilité à l'eau ?

Souvent un film microporeux en polytétrafluoroéthylène [PTFE] ou membrane est incorporé en sandwich⁴⁰ dans le système, introduit initialement en 1976 par l'entreprise GORE-TEX^{®41}. En théorie, cette structure (absorber-déplacer-libérer) devrait capter l'humidité pour la transférer par capillarité loin du corps, vers les couches extérieures, avant le processus d'élimination par évaporation dans l'atmosphère^{42, 43, 44}, favorisant ainsi la régulation thermique et le confort. Ce concept,

soi-disant respirant, complexe et multidimensionnel, connaît beaucoup de succès commercial, mais en réalité, le système n'est jamais assez perméable à la vapeur d'eau, ni jamais assez imperméable à l'eau^{45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 37, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 63 a}.

Protéger les mains, les pieds, le visage et d'autres parties sensibles

Les gants protègent les mains, mais il faut penser aussi aux pieds^{36, 36a}. S'il y a de la neige ou de la glace, des crampons d'appoint sont recommandés⁶⁴. Il faut s'assurer de protéger la peau du visage et, s'il fait très froid, respirer à travers un tissu^{24, 65}. Cependant, si le port d'un masque en tissu permet de réchauffer l'air inspiré, il aura aussi un impact négatif et significatif au niveau des capacités physiques de travail⁶⁶.

Les systèmes vestimentaires techniques ou « intelligents »

Les systèmes vestimentaires techniques sont proposés depuis longtemps^{67, 67a}. À la fin des années 1980 est apparu le concept des textiles considérés « intelligents »⁶⁹, soit capables de réagir et de s'adapter à des stimuli comme la chaleur⁷⁰, des textiles pouvant être utilisés dans les domaines du sport et des loisirs ou encore dans le domaine médical et du travail²⁰. La veste chauffante ewool ou Hexoskin sont des exemples de textiles « intelligents »^{71, 72, 73, 74, 75, 76}. Sans oublier la fibre PCM (Phase change material) ou matériau à changement de phase qui peut stocker ou libérer l'énergie selon des conditions spécifiques^{68, 77, 78, 79, 80, 81, 82a, 83}). Dans le domaine médical, des systèmes « intelligents » seraient aussi bienvenus⁸⁴.

Conclusions

1— La pratique de l'activité physique est reconnue comme un comportement positif, mais la pratiquer trop souvent et trop longtemps dans un environnement froid peut devenir néfaste²⁴. On modère l'intensité de l'effort et on essaie de jouir de son environnement^{36, 65}, puisque le cerveau aime *aller jouer dehors*^{36, 86}.

2— Une stratégie de prévention primaire globale est nécessaire pour réduire la majorité des problèmes potentiels reliés au froid⁸⁵.

3— L'hydratation hivernale est aussi importante qu'en été^{87, 88, 82}.

4— Le système vestimentaire hivernal requiert des vêtements appropriés⁸⁵.

5— La meilleure stratégie qui permet d'évacuer la chaleur humide à travers le système vestimentaire demeure un objectif peu facile à atteindre^{21, 89, 90}, mais prometteur^{91, 92, 93, 22, 94, 23, 95, 96}.

6— Le futur : la technologie des habits d'astronautes pourrait être rendue disponible aux terriens qui bénéficieraient d'une version vestimentaire 4-saisons⁹⁷.

Les références détaillées de cet article sont disponibles dans la zone Membre du site [aphq.qc.ca/santé et activités physiques](http://aphq.qc.ca/santé-et-activités-physiques).



**Campagne
Centraide**
du personnel
actif et retraité
d'Hydro-Québec



Par Raymond Champoux,
responsable de la campagne Centraide
des retraités d'Hydro-Québec

Campagne Centraide 2022

Au moment d'écrire ces lignes, la campagne Centraide 2022 des retraités est très avancée, les relances ont été faites et les premiers résultats compilés. Bonne nouvelle : malgré l'incertitude et les inquiétudes liées à l'économie, la majorité des retraités qui contribuent habituellement à la campagne ont continué de soutenir leur collectivité et nous avons confiance que cette campagne égalera ou même dépassera celle de 2021. Un grand merci à ceux et celles qui ont répondu « présent ». Pour les autres, il n'est jamais trop tard.

Il y a aussi une autre façon de contribuer à réduire la pauvreté et l'exclusion : s'engager bénévolement dans un organisme de son milieu. Là comme ailleurs, la pénurie de main-d'œuvre fait mal. Vous avez encore de l'énergie, vous avez du temps à investir, vous êtes prêts à vous rendre utile, rien de plus facile : rendez-vous sur le site de la fédération des Centres d'action bénévoles

(<https://www.jebenevole.ca/>). Vous pourrez y faire connaître votre disponibilité, découvrir qui a besoin de votre aide et peut-être mettre vos talents à profit dans votre milieu.

Laissez-moi vous rappeler un dernier point tout aussi sinon plus important encore. Quelle que soit notre situation personnelle, financière ou familiale, nous ne sommes jamais totalement à l'abri de vivre des difficultés de diverses natures. Quand on a été autonome et indépendant toute sa vie, il est souvent difficile de reconnaître qu'on a besoin d'aide et encore plus difficile d'en demander. Si vous ou l'un de vos proches êtes en difficulté, contactez sans hésiter le 211. Partout dans la province, ce numéro vous mettra en contact avec une ressource qui vous orientera vers les services disponibles dans votre région en fonction de vos besoins. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, c'est un signe de sagesse.

Le bénévolat : donner de son temps et enrichir sa vie

J'ai pris ma retraite en avril 2019. En décembre, je suis allé faire un don en argent au Comptoir alimentaire l'Escale de Baie-Comeau, un organisme soutenu par Centraide. On y offre différents services d'aide alimentaire aux personnes et familles admissibles selon leurs revenus.

Sur place, j'ai constaté qu'il y avait beaucoup de travail à faire et des bénévoles motivés et de bonne humeur. La directrice a noté mon intérêt et m'a demandé si je souhaitais essayer ça. J'ai répondu OK et elle m'a dit « Demain matin, 8 h 30 ? ».

J'ai commencé par faire du rangement de produits dans l'entrepôt et par la suite on m'a demandé si je voulais conduire le camion, un jour par semaine, pour aller ramasser les aliments donnés par les épiceries. J'ai accepté et j'ai adoré ça. J'ai rencontré un collègue avec qui



Par Carl Coudé, territoire
Manicouagan

je me suis lié d'amitié tout de suite. Tous les jeudis matin, nous faisons donc la tournée des principaux commerces alimentaires pour ramasser ce qu'ils ont à offrir. Nous livrons tout à l'entrepôt et classons les produits. Par la suite, les denrées sont distribuées aux bénéficiaires, selon leurs besoins.

L'ambiance de travail est excellente, il n'y a pas de chialage, juste de la bonne humeur. Quand je ne suis pas disponible, je n'ai qu'à prévenir les responsables et tout s'arrange. Je me sens valorisé de contribuer à cet organisme et j'y ai développé des relations sociales qui me manquaient depuis mon départ à la retraite.

À go, on Centraide

Territoire Montréal

Par les membres du CA du CSRHQ-RM

Bonjour à vous tous !



Le conseil d'administration du Club social des retraités d'Hydro-Québec - région de Montréal vous annonce que lors de son assemblée générale annuelle tenue le 2 novembre 2022, l'image de son identité visuelle a fait peau neuve, reflétant ainsi acronyme et valeurs.

Ce travail de réflexion, conception et réalisation a démarré en janvier 2021 pour se poursuivre en 2022 afin d'en arriver à une représentation adéquate, sous la forme d'un acronyme, représentant le Club social des retraités d'Hydro-Québec — région de Montréal.

Les deux couleurs choisies sont le bleu désignant l'Eau, matière privilégiée pour nous « anciens hydroquébécois » et le vert pour l'Environnement, l'avenir pour nous et tous ceux qui nous suivront.

Pour distinguer le territoire desservi par notre club social, la lettre R du mot région est soutenu par un pylône, noble structure de cette entreprise que nous représentons en tant que fiers retraités d'Hydro-Québec de la région de Montréal.

Un grand merci à Normand Talbot, notre registraire et talentueux graphiste, pour ce bel acronyme. Merci !



Territoire Saguenay

Par Michel Lavoie



Nicole Grenon, bénévole de l'ARS Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau et artiste autodidacte

L'association des retraités d'Hydro-Québec de la région Saguenay-Lac St-Jean-Chibougamau compte parmi ses membres une multitude de gens ayant une abondance de talents. C'est en effet le cas de Nicole qui a rejoint nos rangs en 2016 en tant que secrétaire pendant quatre ans et administratrice par la suite. C'est une artiste créative qui fait parler ses doigts sur divers matériaux.

Au début, très jeune, elle a appris de sa mère le coloriage, le bricolage et la couture avec des coupons de tissu. Cette initiation a posé les premiers jalons de son esprit artistique. Elle s'est perfectionnée ensuite en suivant des cours de tricot et de couture, ce qui lui a permis de créer des vêtements pour ses enfants.

Puis toujours passionnée par le travail manuel, Nicole a voulu acquérir d'autres connaissances en peinture et sculpture sur bois. Elle a alors suivi une formation. Forte de cette expérience, elle a relevé le défi lancé par son gendre : graver un orignal sur le panache du buck qu'il avait abattu. Malgré ses appréhensions, elle a gagné son pari et livré la marchandise. Elle ne s'est pas reposée sur ses lauriers pour autant, elle en désirait plus. Elle s'est alors initiée à la peinture à l'huile, à l'acrylique, à l'aquarelle, au fusain et au pastel.

Nicole reste une personne passionnée, avide d'apprendre et les nouvelles techniques ne lui font pas peur. Depuis sa retraite, elle a aménagé un atelier à la maison où elle transmet les connaissances acquises à sa petite-fille. À l'exemple de sa mère, Nicole lègue l'histoire et fait bénéficier de ses talents. Sur son métier à tisser, elle glisse le fuseau vers la prochaine génération.



NOUVEAUX MEMBRES

LA GRANDE RIVIÈRE

Blais Georgette
Bruneau Claude
Houle Christian
Prévost Lise
St-Germain Guy
Vincent Richard

LAURENTIDES

Boyer Jean-Marc
Champagne Martine
Felton Nicole
Gignac Nicole
Gingras Benoît
Leduc Carole
Lessard André
Martel Johanne
Roy Christian
St-Cyr Pierre

MANICOUAGAN

Dignard Renaud
Gauthier Monique
Perry Jones

MATAPÉDIA

Drouin Martin

MAURICIE

Bergeron Stéphane
Desaulniers Alain
Drouin Martin
Gervais René
Guilmette Jean
Jean Michel
Monfette André
Prévost Pierre

MONTMORENCY

Pelletier Gilles
Racicot Alain
Robinson Marcel
Vaillancourt Jacques

MONTRÉAL

Alary Alain
Bouchard Johanne
Boudreau Johanne
Brouillette Robert
Brousseau Francine
Brunet Carole
De Viti Roberto
Hélie Louise
Lachapelle Lise
Lebel Constance
Mailhot Claude
Morelle François
Poirier Sylvie
St-Jacques Lise
Tremblay Monique
Turenne Nathalie

RICHELIEU

Gagné Sylvain
Grenier Bernard
Guyon Pierre
Houde Pierre
Laurin Caroline
Lebel Gilles
Lechasseur Jean-Yves
Lefrançois Pierre
Minorgue Yves
Potvin Estelle
St-Pierre Danielle

SAGUENAY

Carrier Benoît
Fortin Marcel
Girard Mario
Lefebvre Denis L.
Tremblay Denis

MEMBRES DE L'APRHQ SEULEMENT

Beaugrand François
Boissonneault Réal
Laporte Réal
Lessard Michel
Léveillé Jacques
Lorrain Claude
Manseau Danielle
Morin André
Venne Jocelyn

Un livre éclairant sur les enjeux énergétiques

Yvan Cliche, retraité d'Hydro-Québec, administrateur de l'APRHQ depuis 2019, a récemment lancé son livre *Jusqu'à plus soif — Pétrole-gaz-solaire-éolien : enjeux et conflits énergétiques*.



Cet ouvrage, publié aux Éditions Fides, a été chaleureusement accueilli, car il répond au besoin très actuel de mieux comprendre en quoi les enjeux énergétiques bouleversent les économies mondiales. Dans La Presse (2022-11-20) on mentionne que cet essai « devrait plaire tant aux curieux qui souhaitent améliorer leurs connaissances qu'aux experts ». Le livre est disponible en versions imprimée et numérique.

ACTION

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.

aprhq.qc.ca

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.

**Gagnante de novembre :
Hélène Archambault, de Montréal.**

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 février 2023.

Bonne chance à tous !

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

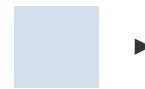


1877 877-6161
ou en ligne au

www.coopha.com

coop
HYDRO-QUÉBEC

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



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

Campagne Centraide 2021 : merci de votre immense générosité!

En 2021, la campagne Centraide auprès du personnel retraité d'Hydro-Québec a connu une augmentation de 5,1 % pour un total de 1 218 112 \$. Ce ne sont pas moins de 4 653 d'entre vous qui ont contribué à la campagne. Je vous adresse un grand et chaleureux merci du fond du cœur pour votre générosité.

Je tire mon chapeau en particulier à l'Association provinciale des retraités d'Hydro-Québec qui a contribué à donner une grande visibilité à la campagne.

Je suis certaine que les 1 500 organismes qui reçoivent un soutien de Centraide et leurs nombreux bénéficiaires partout au Québec peuvent compter sur vous!

Sophie

Initiative d'action bénévole : au cœur des valeurs d'Hydro

Hydro-Québec a lancé, le 5 décembre dernier, l'Initiative d'action bénévole, à l'occasion de la Journée internationale des bénévoles.



Cette initiative, mise au point par l'équipe Dons et commandites en collaboration avec l'équipe du Développement durable, s'aligne naturellement avec les valeurs d'Hydro telles que présentées dans notre Plan stratégique 2022-2026 (bit.ly/3EhyKr0) soit l'innovation, le courage, l'inclusion et surtout le bien commun : penser d'abord et avant tout aux gens et à la collectivité.

(Suite à la page 12)



Parce qu'on écrit pour vous Connaissez-vous l'appli d'Hydro-Pressé ?

L'application d'Hydro-Pressé pour appareils mobiles est peu connue. Pourtant le magazine est conçu pour une expérience utilisateur optimale sur un cellulaire ou une tablette. Prenez une minute pour la télécharger et voyez la différence !

Votre application se trouve facilement : entrez « Hydro-Pressé » dans l'outil de recherche du App Store ou de Google Play et téléchargez-la en quelques secondes. Puis débutez ou terminez la lecture de l'édition Hiver 2023 ou redécouvrez les contenus mis en valeur par l'application. C'est simple et plaisant !

L'édition Hiver 2023 du magazine Hydro-Pressé paraîtra à la mi-décembre.

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

Initiative d'action bénévole : au cœur des valeurs d'Hydro

Mise en contexte

Issue de la directive d'engagement social, l'Initiative d'action bénévole a pour objectif de compléter la portée de notre soutien financier en encourageant votre implication auprès des organismes dont la mission correspond aux enjeux sociaux retenus dans notre directive d'engagement social.

Nous voulons soutenir les organismes à but non lucratif dans l'ensemble des régions du Québec, et par la même occasion mobiliser nos employés et nos retraités qui souhaitent s'impliquer de façon volontaire dans des causes qui leur tiennent à cœur.

Le bénévolat est encouragé auprès d'organismes dont la mission est axée sur les enjeux sociaux sur lesquels Hydro-Québec met actuellement l'accent :

- la réduction des émissions de gaz à effet de serre (GES)
- la vitalité des régions du Québec
- la lutte contre la pauvreté

Les organismes qui bénéficient de nos dons et commandites œuvrent dans différents domaines liés à ces enjeux, soit la réduction des émissions de GES, l'entrepreneuriat, la culture, la promotion de la langue et de la culture des Premières Nations et des Inuits, la promotion des sciences et technologies auprès des élèves et la réinsertion sociale des jeunes.

Notre intention est de favoriser les échanges avec les organismes partenaires, en vous donnant l'occasion de vous engager avec enthousiasme auprès d'un organisme qui vous inspire et qui vous permet de contribuer à la collectivité.

Comment ça fonctionne ?

Nous avons travaillé en étroite collaboration avec la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (bit.ly/3FZHm72), qui est l'organisme responsable de la plateforme *Web jebenevole.ca*. (bit.ly/3Tv5PEA). Ce site se veut un espace où les organismes à but non lucratif peuvent faire connaître leurs besoins en déposant des offres de bénévolat.

Afin de trouver un jumelage qui vous convient, vous aurez donc à compléter et activer votre profil de bénévole, en indiquant vos préférences, vos intérêts et vos disponibilités. Par la suite, vous recevrez un avis lorsqu'une offre de bénévolat correspondant à vos critères sera affichée. Elle apparaîtra dans votre profil. Une fois le jumelage confirmé, il vous incombera d'assurer le suivi avec l'organisme demandeur.

Il s'agit d'une belle occasion de partager votre expérience acquise durant vos années à Hydro, tout en profitant bien de votre retraite. On vous encourage donc à activer dès maintenant votre profil de bénévole sur le site *jebenevole.ca* (bit.ly/3Tv5PEA) pour trouver votre association coup de cœur !

Nous espérons que vous serez plusieurs à répondre à l'appel et à contribuer au bien-être de votre collectivité en prêtant main-forte aux organismes à but non lucratif.

Notre électricité encore plus populaire à l'avenir

On vient de déposer notre Plan d'approvisionnement 2023-2032 à la Régie de l'énergie. Ce qu'on anticipe : une croissance de 25 TWh (14 %) de la demande québécoise d'électricité. Découvrez les détails de cette hausse et comment on prévoit y répondre.

Notre Plan d'approvisionnement 2023-2032 (bit.ly/3UpjKwU), qui vient d'être présenté à la Régie de l'énergie, démontre une hausse de la demande d'électricité au Québec. Cette croissance de la demande d'électricité s'explique surtout par la transition énergétique et par l'intérêt de plusieurs entreprises pour l'électricité propre du Québec (à hauteur d'environ 70 %).



Comment on prévoit y répondre

On a déjà commencé à déployer les moyens nécessaires pour répondre à cette demande accrue.

1— En misant sur l'efficacité énergétique (ex. : les programmes comme Thermopompes efficaces ou Solutions efficaces) et des outils de gestion de la puissance en pointe (ex. : Hilo et la tarification dynamique).

2— En intégrant plus d'énergie et de puissance dans notre portefeuille d'approvisionnements : deux appels d'offres (l'un pour 300 MW d'énergie éolienne et l'autre, pour 480 MW d'énergie renouvelable) sont en cours, et deux autres seront lancés au cours des prochains mois. Ces derniers visent 1000 MW d'énergie éolienne et 1300 MW d'énergie renouvelable.

3— En misant sur une gestion proactive de nos moyens de production (ex. : mise en service de Romaine-4, achat de production de centrales d'Evolugen).

C'est quoi, le plan d'approvisionnement ?

C'est un rapport publié tous les trois ans pour faire état de la prévision des besoins en électricité prévus de la clientèle québécoise pour les dix prochaines années et des moyens qu'on propose pour y répondre. On envoie ce rapport à la Régie de l'énergie et, chaque année, un suivi (état d'avancement) est produit.

Le plan couvre autant les besoins du réseau principal que ceux des réseaux autonomes, soit les 22 collectivités qui ne sont pas reliées au réseau intégré. Par exemple, on peut penser aux Îles-de-la-Madeleine et aux villages Inuits, qui sont alimentés par des centrales fonctionnant aux combustibles fossiles.

(Suite de la page 13)

Notre microréseau îlotable est prêt à nous propulser vers l'avenir

Plus d'un an s'est déjà écoulé depuis l'inauguration, le 6 juillet 2021, de notre microréseau, à Lac-Mégantic, le tout premier microréseau îlotable du Québec. Il est désormais complètement opérationnel depuis le mois de juillet 2022!

Après quatre années de conception et de construction, et après la réalisation de divers essais au cours des derniers mois, nous sommes passés à la réalisation d'importants essais d'îlotage sur le microréseau de Lac-Mégantic, pour l'isoler du grand réseau d'Hydro-Québec.

Le résultat a été concluant : le microréseau a pu fonctionner de manière autonome. On voulait ainsi confirmer qu'en mode îloté, sa qualité respecte l'ensemble de nos normes. À partir de la fin de juillet, des séances d'îlotage ont été entreprises jusqu'au milieu de l'automne, quand la production solaire était au rendez-vous. Le microréseau fonctionnera alors uniquement avec de l'énergie produite et stockée localement, durant une période de temps qui variera selon la demande d'énergie des bâtiments qui y sont reliés. Le passage du mode raccordé au mode îloté se fera sans occasionner d'interruptions de service.

Un projet porteur

Dans ce véritable laboratoire à ciel ouvert, mis en place dans le nouveau centre-ville de Lac-Mégantic, nous avons intégré les technologies les plus avancées en matière d'énergie afin de les tester et d'en faire une vitrine technologique. On y retrouve notamment des panneaux solaires, des batteries de stockage et des outils de gestion de la consommation d'énergie. Au-delà des technologies, la gestion efficace de l'énergie et la consommation responsable sont au cœur de ce projet au service d'une communauté engagée et tournée vers l'avenir.

Nous avons amorcé ce grand projet en 2018, en étroite collaboration avec la Ville, alors que la communauté méganticoise se reconstruisait des suites de la tragédie ferroviaire qui l'a touchée il y a neuf ans cette année. Le microréseau de Lac-Mégantic est un exemple de développement durable et d'intégration communautaire en plus d'être un jalon important de notre transition énergétique.

Vue sur les bâtiments qui sont dans le périmètre que dessert le microréseau.

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



Us nous ont quittés

Aubin Diane	Blainville	Descoteaux Marcel	Montréal	Loiselle Darcy	Ville-Marie
Auger Réjean	Blainville	Desjardins R.-Claude		Mandeville Gérard	Sorel-Tracy
Ayotte Armand	Montréal	Dionne Noëlla		Marceau Paul	Longueuil
Bartnikas Raymond	Maxville, ON	Dupéré Yvan		Martin Henri	St-Honoré-de-Chicoutimi
Beaulieu Carole	Ste-Anne-des-Lacs	Favron Jean	St-Laurent	Mayer Serge	Latulipe
Beaupré Marie-Anne	Matane	Frenette Dominique	St-Jean-sur-Richelieu	Ménard Jean-Claude	Trois-Rivières
Bédard Jovette	Shawinigan	Gagné Jacques	Lévis	Mercier Claude	Québec
Benoit Diane	Repentigny	Galarneau Yvon	Val d'Or	Michaely Adrian	Côte Saint-Luc
Bernier Guy	Blainville	Ganier Pierre	St-Léonard	Michaud Robert	St-Hubert
Bertrand Richard	Québec	Gauthier Rosaire	Mont-Tremblant	Morin Gaétan	Victoriaville
Bessette Jeannine	St-Sulpice	Gélinas Émilien	Trois-Rivières	Morissette André	Beauharnois
Bigras Alain	Laval	Giguère Michel	Trois-Rivières-Ouest	Morneau Gilles M.	Montréal
Boisvert Jean-Serge	Victoriaville	Girard Renée	Verdun	Ngubu-Shimuna Vincent	Montréal
Boivin Louis-Joseph	Baie-Comeau	Godin Claude	Trois-Rivières	Nolet Claude	Brossard
Bonin Michel	Montréal	Gravel Jean-Roch	Québec	Normandeau Lyse C.	Grande-Île,
Bouchard Benoit	Boucherville	Grenier Laure	Neufchâtel		Salaberry-de-Valleyfield
Boucher Gilles	Val-d'Or	Grimard Denis	Trois-Rivières	Paquin Michel	Trois-Rivières
Boudreau Serge-André	Canton de Hartley	Halley Diane	Boisbriand	Perez Maurice	St-Laurent
Brosseau Colombe	Chambly	Hamel Laurent	Québec	Petit Valmont	La Sarre
Carbonneau René	Laval	Hamelin Denis	Varennes	Picard Maurice	Charlesbourg
Cauchon Georges	Rosemère	Hébert Roger	St-Casimir	Picard Richard	Salaberry-de-Valleyfield
Chabot Viateur	Repentigny	Houle Laurent	Longueuil	Pouliot Jacques	Lévis
Champagne J.Eddy	St-Joseph-de-Beauce	Houle Laurent	Ste-Victoire-de-Sorel	Pouliot Jean-Paul	Salaberry-de-Valleyfield
Charlebois Gilles	St-Zotique	Jobin Daniel	Verdun	Reid Philippe	Montréal
Choquette A.-Robert	St-Constant	Kiolet Denis	Notre-Dame-du-Mont-Carmel	Riopel Nicole	Laval
Chouinard Martin	Anjou	Labbé Jean-Paul	Rimouski	Rioux Daniel	Rivière-Trois-Pistoles
Corbeil André	St-Mathieu-de-Beloëil	Lacroix Jacques	Montréal	Robertson Paul	Longueuil
Cossette Madeleine	St-Narcisse	Laflamme Florent	Thetford Mines	Rogerson Romaine	Cowansville
Côté Estelle	Québec	Lambert Maryse	Laval	Roy Jean-Eudes	Saint-Georges
Coulombe Fernand	Angliers	Leduc Marie-Paule	Longueuil	Tanguay Raymond	Trois-Rivières
Coutu Jean	Trois-Rivières	Lemieux Bernard	St-Sauveur	Tardif Michel	Québec
Couture Sarto	Trois-Rivières	Lemire Jacques	Shawinigan-Sud	Thérien Richard	St-Calixte
Crainic Emmanuel	Montréal	Lepage Roger	Baie-Comeau	Thibodeau Robert	Mascouche
Dalcourt Stella	Rosemère	Létourneau Maurice	St-Jérôme	Thiffault Guy	Trois-Rivières
Del Pozo Sergio	Repentigny	Levesque Donald	Matane	Tremblay Luc	Chicoutimi
Demers Zotique	McMasterville	Lévesque Henri	Cowansville	Vallières Donald	Val-d'Or
Demers Michel	Lévis	L'Heureux Ghislaine	St-Hyacinthe	Villeneuve Yves	Biencourt
Desbiens Pauline	Repentigny	Linnikoff Serge	Chaville, France		
Deschamps Denis	Salaberry-de-Valleyfield				

Protégez et faites fructifier vos placements à long terme.

Vous accompagner, c'est notre spécialité! Contactez nos conseillers financiers pour vos placements, c'est payant!

Appelez-nous au 1 866 665-0500
beneva.ca/aprhq

beneva APRHQ

Beneva désigne La Capitale assureur de l'administration publique inc. en sa qualité d'assureur.
 © 2022 Beneva. Tous droits réservés. ¹⁰⁰ Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence.



La Caisse Desjardins Hydro vous souhaite
de belles fêtes de fin d'année et une belle année 2023



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 clubledynamos.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