

Territoire Montmorency



Le golf, c'est bon pour la santé *à la page 6*



Assurances et hébergement
en CHSLD

à la page 5

Laisser parler son coeur

à la page 8

Aussi dans ce numéro :

Faits saillants AGA 2021 **p. 3**

Forum des territoires **p. 9**

Centraide **p. 10**

Des nouvelles
d'Hydro-Québec

Juin 2021

à la page 11

Mot du président

Pierre Gagné

L'été est à nos portes et le déconfinement graduel annonce le retour à la « normale » pour très bientôt ! Il me semble qu'on respire déjà mieux !

L'APRHQ a tenu sa 36^e assemblée générale annuelle des membres le 19 mai dernier. Vous étiez plus de 260 à y participer malgré la belle matinée ensoleillée qui invitait plutôt à sortir. Je tiens à vous remercier de votre présence et de votre intérêt.

Merci à Alain Fabry, notre président d'assemblée et à tous les bénévoles qui ont préparé et animé cette rencontre en mode virtuel pour une deuxième année. Merci également à Sophie Brochu, pdg d'Hydro-Québec, qui nous a fait un petit coucou vidéo dans lequel elle nous offre un beau message de reconnaissance.

Vous pourrez lire en page 3 un bref compte-rendu de l'AGA préparé par Pierrette Bernier, secrétaire de l'APRHQ. Chaque année, après l'AGA, le Conseil d'administration se réunit pour élire les membres du Comité exécutif. Dans le but de préparer la relève, Raymond Champoux succède à Michel Bergeron à titre de vice-président. Toutes mes félicitations à Raymond pour cette nomination. Quant à toi, Michel, au nom de tes collègues et en mon nom personnel, je te remercie sincèrement de ta contribution majeure au sein du CE durant ces dix dernières années. Depuis mon arrivée à l'APRHQ, j'ai grandement apprécié tes précieux conseils et ton étroite collaboration. Heureusement, nous pourrons compter sur toi comme administrateur au CA pour quelques années encore.

En collaboration avec les Communications internes d'H.-Q., Marie-Andrée Cournoyer, notre directrice des Communications, nous offre une belle primeur : dans cette édition et les suivantes, nous hébergerons une nouvelle section intitulée « Des nouvelles d'Hydro-Québec » qui permettra particulièrement aux personnes n'ayant pas accès à la version numérique d'HydroPresse, de s'informer sur les activités de l'entreprise.

Bien entendu, nous conservons nos chroniques habituelles. Dans ce numéro, vous pourrez lire Jacques Villeneuve sur la couverture d'assurance de l'hébergement en CHSLD (p. 5); un intéressant témoignage recueilli par Elias Aboumrad sur l'engagement social de Gaston Martin (p. 8); les bienfaits du golf sur la santé par Joe Ricci (p. 6); des nouvelles des activités de l'Association des retraités du territoire Montmorency (p. 9) et le défi lancé par Raymond Champoux pour la Campagne Centraide (p. 10).

Notez que nos conférences (webinaires) feront une pause au cours de l'été.

Notre programmation d'automne sera disponible à la fin de l'été sur notre site web. Surveillez aussi les offres d'activités qui reprendront graduellement dans vos associations territoriales.

N'oubliez pas non plus de répondre en grand nombre à l'invitation de Sophie Brochu à mettre nos énergies en commun pour réaliser le Québec de demain, en participant à la consultation en cours sur energieencommun.ca

Au nom de toute l'équipe de l'APRHQ, je vous souhaite un très bel été !



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 | 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

Elias Aboumrad, Pierrette Bernier, Pierre Gagné, Jean Goyer, Édith Guérette, Paul-Aimé Lachance, Geneviève Mathieu (HQ), 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

Faits saillants de l'Assemblée générale annuelle 2021

Par Pierrette Bernier,
secrétaire de l'APRHQ



Compte tenu du contexte sanitaire, l'assemblée générale annuelle s'est tenue en visioconférence pour une deuxième année. Cette rencontre virtuelle des membres a permis de recevoir les états financiers, de nommer un vérificateur pour l'exercice 2022, de prendre connaissance des réalisations de l'Association et d'élire cinq administrateurs. La participation de plus de 260 membres et leurs interventions à la période des questions révèlent un intérêt marqué pour l'événement. Cet échange s'avère un moment précieux pour le Conseil d'administration et un encouragement à poursuivre le développement de l'APRHQ.

Rapport du président

Survol des faits saillants de l'année 2020, une année de prise de conscience que la vie est à la fois fragile et précieuse.

L'APRHQ a dû s'ajuster rapidement aux impacts de la pandémie et prendre les actions nécessaires pour poursuivre ses activités et maintenir la communication et les services aux membres :

- Instauration du télétravail pour tous les collaborateurs
- Instauration de rencontres virtuelles mensuelles des membres du CA
- Informations aux membres et retraités sur le site web de l'APRHQ et par infolettre
- Organisation de notre première AGA en mode virtuel, le 19 octobre 2020.

Communication soutenue via le journal Action et le site web

- Publication d'infolettres et d'articles dans le journal Action au sujet du transfert des assurances collectives à la SSQ et communication rapide des informations importantes sur différents dossiers.

Collaboration accrue avec les associations territoriales

- Durant la pandémie, nous avons entrepris l'expérience des visioconférences. Compte tenu du grand intérêt suscité, nous les poursuivons cette année.

Saine gestion des ressources financières de l'Association

- Mise sur pied d'un certain nombre de projets pour mieux répondre aux besoins des membres et optimiser le fonctionnement de notre organisation.
- Proposition adoptée en assemblée générale le 19 octobre 2020 d'accorder à tous les membres un congé de cotisation en 2021.

Poursuite de la promotion et défense des droits.

- Suivi de divers dossiers avec les représentants d'Hydro-Québec, entre autres le transfert des assurances collectives à la SSQ et la modification du processus d'envoi aux futurs retraités d'information sur l'adhésion à l'APRHQ.

Implication sociale et environnementale

- Soutien significatif à la campagne Centraide 2020
- Avec nos nouveaux outils de travail en ligne, réduction sensible de notre consommation de papier

Gouvernance

- Adoption d'une nouvelle politique de recrutement des administrateurs visant à assurer la relève de ces derniers et la pérennité de l'association
- Le document « Déclaration et engagement de confidentialité » est maintenant annexé au code d'éthique à l'intention des bénévoles, employés et contractuels de l'APRHQ.

Un aperçu des projets et enjeux pour les années à venir

Continuer à offrir des conférences thématiques sur des sujets d'intérêt pour nos membres (en mode virtuel ou mixte).

Améliorer nos processus de recrutement de nouveaux membres.

Poursuivre la préparation de la relève au comité exécutif.

Élaborer notre plan stratégique 2022-2024 définissant les enjeux avec lesquels l'association doit composer et déterminer les orientations pour la réalisation de sa mission sur un horizon de trois ans.

Élections des administrateurs

Le fonctionnement de l'APRHQ repose sur la contribution de bénévoles, notamment les membres du Conseil d'administration. L'élection des administrateurs est donc une étape importante qui se réitère à chaque AGA.

Cette année, les cinq administrateurs dont le mandat se terminait en ont sollicité un nouveau (Marie-Françoise Marchis-Mouren, Michel Bergeron, Raymond Champoux, Yvan Cliche et Pierre Gagné). Nous avons aussi reçu deux nouvelles candidatures, celles de Lucie Moreau et de Martin Doucet.

Après avoir donné les directives du scrutin électronique, on passe au vote. La compilation se fait automatiquement par logiciel certifié. Les candidats qui étaient déjà en poste sont réélus.

Les candidats non élus sont invités à contribuer aux différents dossiers de l'Association afin de mettre leurs compétences au service de la communauté des retraités. L'admissibilité de plusieurs administrateurs arrivera à terme dès l'an prochain et la formation de la relève est d'une importance capitale.

Comité exécutif 2021



Pierre Gagné, prés. Raymond Champoux, v.-p. Jean Goyer, trésorier, Pierrette Bernier, sec. M.-A. Cournoyer, dir. Comm. J.-F. Poliquin dir. Opérations, Yvan Cliche, adm.

Message de Sophie Brochu, pdg d'Hydro-Québec

À l'occasion de l'AGA, Sophie Brochu a transmis aux retraités un message très senti de son appréciation du travail effectué par les retraités au cours des dernières décennies. Selon elle, notre travail a contribué à faire d'Hydro-Québec un fleuron québécois et permet aujourd'hui aux gestionnaires en place de faire progresser l'entreprise sur des fondations solides.

Elle invite les retraités à participer à la nouvelle initiative mise de l'avant par Hydro-Québec, « Notre énergie en commun ». Il s'agit d'une consultation publique basée sur la transition énergétique dont les piliers sont la mobilité durable, la consommation responsable et une économie de plus en plus verte. Elle se termine le 21 juin, les résultats seront connus à l'automne.

Les objectifs :

Retrouver l'esprit initial d'Hydro-Québec où tous mettaient l'épaulé à la roue.

S'assurer qu'on livre un service fiable et concurrentiel.

Constituer une fierté pour les Québécois.

Nominations au comité exécutif

Suite à l'AGA, les membres du CA se sont réunis en visioconférence pour élire les officiers.

Le comité exécutif 2021-2022 sera donc composé de la façon suivante :

Pierre Gagné, président ; Raymond Champoux, vice-président ; Jean Goyer, trésorier ; Pierrette Bernier, secrétaire ; Marie-Andrée Cournoyer, directrice Communications ; Jean-François Poliquin, directeur des Opérations ; Yvan Cliche, administrateur.

Mot de la fin

La situation de crise nous a permis d'acquérir de nouvelles compétences et de continuer à faire notre travail tous ensemble. Ce contexte difficile a renforcé les liens de l'équipe. Un gros merci à tous les administrateurs, membres élus et représentants des territoires et surtout à vous, les membres.

La prochaine assemblée générale annuelle est prévue le 26 avril 2022 à Québec. C'est un rendez-vous !

Les documents présentés, les réponses aux questions, l'enregistrement de la visioconférence ainsi que la vidéo de Sophie Brochu sont disponibles dans la zone membre du site aprhq.qc.ca pour les personnes n'ayant pu assister à l'AGA ou qui souhaiteraient les consulter.

LA COUVERTURE D'ASSURANCE DE L'HÉBERGEMENT EN CHSLD

Tout d'abord, que signifie le sigle CHSLD ?

Centre d'hébergement et de soins de longue durée.

En général une personne âgée malade est transportée en premier lieu à l'hôpital pour recevoir les soins nécessaires. Après évaluation, si la personne ne peut retourner chez elle sans danger pour sa santé, elle est automatiquement dirigée vers un CHSLD.

Si une personne est admise en CHSLD (public ou conventionné privé), c'est que l'on juge qu'elle ne peut plus subvenir par elle-même à ses besoins essentiels et qu'elle a toujours besoin d'aide pour effectuer certaines tâches.

C'est à ce moment que se pose la question :

« La SSQ va-t-elle payer une partie des frais d'hébergement ? »

Oui, notre assurance peut aider financièrement.

Pour que la SSQ admette un patient au programme de remboursement, celui-ci doit répondre sans exception à cinq critères, c'est-à-dire avoir toujours besoin d'aide pour effectuer les tâches suivantes : s'habiller, se nourrir, se déplacer, aller aux toilettes et faire sa toilette personnelle.

Comment évaluer si la personne respecte les cinq conditions ?

Premièrement, il faut faire remplir une évaluation de la personne hospitalisée par le médecin de l'institution (avec l'aide à l'occasion de la représentante des services sociaux) et acheminer cette évaluation à la SSQ qui établira si la personne répond aux critères d'acceptabilité.

Dans la négative, une seconde évaluation pourra être reprise plus tard si les conditions de santé ont continué à se dégrader.

Si la réponse est positive, l'assureur (SSQ) rembourse une partie des frais payés mensuellement au CHSLD. Ce remboursement est alors comptabilisé sur le maximum viager sauf les 60 premiers jours de chaque année.



Par Jacques Villeneuve, comité Avantages sociaux

Tous les mois, la facture reçue du CHSLD doit être transmise à la SSQ. Sur cette facture doivent figurer le nom du résident, le montant payé et la période de référence de la facture, par exemple : période du 1^{er} au 31 mars 2021.

Le paiement est fait par dépôt direct si vous y êtes inscrit ou par la poste (chèque daté du 1^{er} jour ouvrable du mois suivant). Le montant cumulatif figure sur votre relevé mensuel (espace client).

Le coût maximum fixé par la RAMQ pour 2021 est de 1 966,20 \$ pour une chambre individuelle, mais le montant maximum admissible par notre assurance SSQ est de 1 642,50 \$, soit le coût maximum d'une chambre à deux lits fixé par le gouvernement.

En conséquence, le montant maximum remboursé pour les deux premiers mois d'admissibilité est de 1 642,50 \$ (non comptabilisé sur le viager) et pour les dix autres mois de l'année, le montant remboursé est de 1 314,00 \$.

Le calcul est le suivant : 80 % du montant maximum admissible à savoir $1\,642,50 \times 80\% = 1\,314,00$ \$. Après douze mois, le processus reprend pour l'année suivante.

Les deux premiers mois sont remboursés à 100 % et ne sont pas comptabilisés sur votre viager et les dix autres mois sont remboursés à 80 % (comptabilisés sur votre viager) et ainsi de suite.

Prenez note que l'année de référence de notre assurance débute lors du premier versement, c'est-à-dire que si votre demande est acceptée pour le mois de juin, les mois de juin et juillet sont les deux premiers mois de l'année de référence de vos paiements, et ce, jusqu'à ce que le maximum de 35 000 \$ ou de 100 000 \$ soit atteint, selon votre choix d'assurance.

JOUEZ-VOUS AU GOLF ?

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



Le golf est une activité adoptée dans plus de 150 pays sur les six continents et sa pratique est considérée positive pour le bien-être, tant physique que mental¹. On estime que les 60 millions d'amateurs s'y adonnent deux fois ou plus par semaine². Pendant la pandémie, le golf aurait connu un bond de participation de 27 %³.

Il y a de plus en plus d'intérêt de la part des scientifiques pour étudier le golf. Au-delà du volet économique, on recherche les bienfaits au niveau du bien-être personnel qui découlent de la pratique de l'activité^{2,4,5,6,7}.

Alors, pourquoi jouer au golf? Selon les résultats qui découlent des recherches publiées, les raisons sont multiples :

- 1- le plaisir de jouer⁸ et la satisfaction de la vie⁷
- 2- d'un point de vue aérobique, l'intensité de l'effort est considérée modérée, lorsqu'on marche le parcours^{2,5}
- 3- le système cardio-respiratoire se bonifie^{2,9,10}, puisque le profil lipidique, tel que les taux plasmatiques des lipides et des lipoprotéines de haute densité (HDL-C), s'améliore^{10,11}
- 4- la pratique du golf est associée à la longévité^{2,12}, alors que la sédentarité est associée à un taux de morbidité et de mortalité accru^{13,14}



La sédentarité consiste à maintenir une position assise qui n'augmente pas la dépense énergétique au-delà du métabolisme de base¹³, d'où l'importance d'interrompre régulièrement la position assise et marcher quelques minutes, surtout en période de pandémie et de télétravail qui affectent négativement la santé veineuse¹⁵. On croit qu'il est possible de diminuer le taux de morbidité et de mortalité en étant actif de 60 à 75 minutes quotidiennement et en visant une intensité mixte variant de modérée à élevée¹⁴.

- 5- l'âge n'empêche pas la pratique du golf²
- 6- l'amélioration de la force musculaire et de l'équilibre pourrait prévenir les chutes, surtout chez les personnes âgées^{2,9,10,16}
- 7- la possibilité de socialiser ou de faire partie d'une communauté^{2,7}
- 8- le jeu présente des défis et de la compétition^{2,17}
- 9- la chance d'être près de la nature (*green pill*)^{2,4,7}
- 10- une occasion de profiter d'une période de temps dédiée à soi-même²



Le but est d'atteindre la dose minimale d'activité physique recommandée pour les adultes qui, selon les dernières lignes directrices publiées en 2020 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), varie de 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou entre 75-150 minutes d'activité physique d'une intensité vigoureuse. Il est recommandé de répartir ce volume sur trois à cinq jours par semaine^{18,19}.



11- la pratique d'autres activités, comme la marche ou le vélo sont complémentaires et les effets cumulatifs s'ajoutent à ceux associés à la pratique du golf². Bien sûr, les effets sont dépendants de l'âge, du sexe, du profil génétique, de l'état de santé, de la topographie du parcours de golf et de la fréquence de la pratique².

Cependant des effets négatifs ont été aussi identifiés, tels que :

- 1- l'augmentation de la probabilité de souffrir d'un cancer de la peau²
- 2- les blessures^{2, 20, 21, 22, 23, 24}
- 3- le mal de dos^{9, 20, 23, 24}
- 4- les coûts importants²
- 5- la difficulté d'apprendre et la crainte de ne pas être à la hauteur².

Conclusion

Ernest Hemingway aurait dit que l'alpinisme, la course automobile et la taumachie étaient les vrais sports, les autres activités physiques ou sportives n'étaient que des jeux²⁵.

Alors jouez-vous au golf?

Les références détaillées de cet article sont disponibles dans la Zone membre du site aprhc.qc.ca/santé et activités physiques.

ACTiON

Branché et écologique !

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

LAISSER PARLER SON COEUR

À 75 ans, Gaston Martin vit avec son « nouveau » cœur depuis bientôt 21 ans.

Il va sans dire qu'il a eu tout le temps de l'appivoiser et d'adopter pour la vie le médicament antirejet. L'autre jour je le questionnais pour qu'il raconte encore une fois son histoire, je me demandais quelle pouvait être l'essence d'une telle aventure. Voir la mort de si près alors qu'on est jeune et que nos facultés intellectuelles sont intactes, est-ce une expérience mystique ou un travail pratique de la mécanique des fluides ?



Témoignage à la Chambre des Communes en 2019

Tout a commencé en 1985 par une crise cardiaque bien soignée à laquelle Gaston survécut. Des années plus tard il apprend qu'il fait de l'insuffisance cardiaque dont le seul remède est un cœur de remplacement. Il se joint donc aux candidats à la greffe et l'attente dure huit mois et demi, dont dix semaines aux soins intensifs. Il s'agit d'un monde nouveau dont la priorité varie de 4 à 1. Il a déjà eu à l'hôpital un voisin de chambre qui a reçu un cœur avant lui. Cette opération réussie qui devait avoir une heureuse conclusion se solda par un rejet. Le patient reçut une seconde greffe que son corps a finalement acceptée.

Gaston m'a expliqué que lorsqu'on a été longtemps malade, on finit par se résigner et arrêter d'avoir peur ; les scénarios sont trop nombreux, on finit par s'abandonner. Les derniers jours avant son opération, il était maintenu en vie grâce à un ballon aortique, une technique utilisable pendant dix jours maxima !

Son expérience rarissime ne semble pas l'avoir traumatisé outre mesure, mais elle a sûrement conditionné sa vie.



Par Élias Aboumrad

Pour ma part, j'avais rarement entendu parler d'une personne qui vit grâce à une greffe. Pour Gaston, c'est dorénavant une opération courante, il voit des greffés partout et on dirait qu'il les connaît tous par leur nom.

Depuis sa guérison, il est devenu un infatigable bénévole dans ce domaine, spécialement auprès des organisations officielles Hema Québec et Transplant Québec. Il fait aussi la promotion des dons d'organes et des tissus. Il n'y a pas un prix, une décoration, une reconnaissance qui concernent les greffés tant au niveau du Québec que du fédéral qu'il n'ait pas reçu.

Il a été nommé Grand Samaritain pour son rôle d'organisateur de collectes de sang dans Lanaudière. Il a même été nommé Grand Samaritain par l'Association canadienne du don d'organe Héma-Québec en 2016, titre habituellement réservé aux familles des donneurs ou aux bénévoles impliqués dans le transport d'organes.

Il a reçu en 2019 la médaille du gouverneur général du Canada en reconnaissance de ses contributions bénévoles importantes. De 2005 à 2015, Gaston a occupé le poste de directeur provincial de l'Association canadienne des greffés.

Il a milité activement et obtenu que le gouvernement du Québec maintienne les médicaments immunosuppresseurs et qu'il maintienne surtout les médicaments d'origine et non les génériques.

Son statut de greffé du cœur lui procure une influence dans le domaine des greffes à laquelle peu de gens peuvent prétendre. C'est un héritage qu'il ne renie pas malgré le poids qu'il représente. Plutôt que de le subir, Gaston l'exploite jusqu'à la limite de ses forces. Ses conférences donnent des résultats certains au bénéfice du don d'organes en augmentant le nombre de références, ce qui permet à un médecin d'identifier un de ses patients comme donneur potentiel. Cinq ou six pour cent de ces références se concrétisent, ce qui leur donne un poids exceptionnel dans les circonstances.

À 75 ans, Gaston Martin est un retraité d'Hydro-Québec où il était conseiller à la direction Transport à Montréal. On ne connaît pas encore la date de retraite de sa deuxième vocation.

À la grande famille des membres de l'ARHQMY!

La propagation mondiale de la COVID-19 nous affecte tous.

Nous profitons donc de cet espace qui nous est offert pour communiquer un mot d'encouragement à nos membres du territoire Montmorency, ainsi qu'à vos familles!

Le thème de notre territoire en 2020-2021 est le suivant :

« La valeur de chacun, la force du nombre! »

Pendant cette situation exceptionnelle, nous devons tous, chacun à notre manière, participer à aider les gens, famille, amis, voisins, de façon différente, mais sécuritaire.

Dans notre association, cela s'est concrétisé ainsi :

Redonner!

« Soutenons ceux qui en ont le plus besoin! »

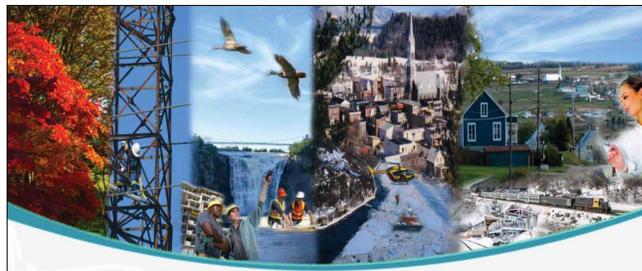
Notre association s'est engagée à contribuer afin d'aider certains organismes de notre territoire à atténuer les impacts économiques et communautaires liés à la pandémie. Au nom de nos membres, nous avons fait des dons à des banques alimentaires afin de soutenir leurs efforts à combattre la faim et à nourrir l'espoir.

Nos organismes

Lauberivière, Québec
Moisson, Québec
Jonction pour Elle, Lévis
La vigne, Thetford Mines
Société St-Vincent de Paul, Beauce

Gardons le contact!

Dès mars 2020, notre équipe Communications s'est mobilisée! Nous sommes passés en mode virtuel pour transmettre des messages d'encouragement, tenir notre conférence et les rencontres des administrateurs et des directeurs. Tous ont apprivoisé les nouvelles technologies telles que icastGO, ZOOM, Team, Messenger. C'est avec icastGO et le soutien de l'APRHQ que nous avons pu réaliser notre Assemblée générale annuelle (AGA 2020) en ligne, le 8 avril 2021.



Au Conseil d'administration, ça bouge!

Les administrateurs et les directeurs ne chôment pas!

Préparer et réaliser une assemblée générale virtuelle et une campagne de dons en prenant contact avec les membres ont exigé des efforts de chacun qui ont été récompensés par la réponse et les commentaires des membres.

Nous sommes à mettre à jour nos documents légaux et à optimiser nos processus administratifs et financiers.

De plus, c'est avec l'aide des responsables de nos activités que nous planifions notre calendrier d'activités de l'automne 2021 et de l'année 2022!

Notre regard est tourné vers l'avenir!

Nous sommes à planifier le programme de relance de nos activités. Nous avons organisé différents groupes de discussion afin de connaître vos attentes.

Nous avons été étonnés de constater la détermination de ces groupes qui se répercutera sur chacun des membres. Cela nous a permis de reconnaître la valeur de nos gens dont nous pouvons être fiers.

Notre solidarité nous fera gagner cette bataille!

L'équipe des administrateurs a toujours eu à cœur la satisfaction et le bonheur des membres et elle continuera afin de les faire participer à cette grande victoire contre la COVID-19!

Tous ensemble nous la vaincrons!

Et n'oubliez pas, restez à la maison, continuez de bouger, maintenez la forme pour être là lors de la reprise de nos activités!

Les membres du Conseil d'administration :
Fernand Tremblay, Victor Constant, Pierre Rousseau, Conrad Dupont, Robert Lespérance, Louise Lalancette, Patrice Viens, Nicole Cliche, Yves Huppé.

NOUVEAUX MEMBRES

LA GRANDE RIVIÈRE

Courchesne Marcel
Hamelin Francine
Rivard Patrice
Robitaille Mario

LAURENTIDES

Adam Alain
Bélisle Michel
Bergeron Sylvie
Charron Marc
Clermont Daniel
Cormier Robert
Corriveau Normand
Daniel François
Duchesne Lyse
Filion Manon
Fortier Guy
Jodoin Donald
Lacaille Yvon
Lapointe Sylvain
Latreille Yves
Pomerleau Diane
Primeau Diane
Valiquette Sylvie

MANICOUAGAN

Banville Bernard
Landry Guylaine

MATAPÉDIA

Chevarie Mario
Côté Gitane
Dubé Martin
Gagné Élian
Lavoie Alain
Proulx Lucien
Tardif Brigitte

MAURICIE

Côté Denis
Deshaies Lyne
Dion Marie-France
Dion Alain
Filion René
Gauvin Michel
Marchand Yvon

MONTMORENCY

Audet Marie
Beaupré Gérald
Blais Sylvie
Boivin Lyne
Côté Jean
Jacques Lucette
Lafond Lise
Lessard Christian
Parent Benoit

MONTRÉAL

Angiolini Claudette
Aubin Francine
Bélanger Jean-Pierre
Boudjerida Nacer
Cardinal Pierre
Cossette Martin
Diamond Nicole
Filiatrault Danielle
Forget Marguerite
Gaba Georges
Grenier Daniel
Hébert Line
Lachance Sylvie
Massé Sylvain
Mercille Danièle
Pépin Rita
Pépin Johanne
Prairie Denis
Ratelle Guy
Roch Christian
Sayad-Achkar Micheline
Sénécal Alain
St-Onge Jasmin
Tardif Joanne
Vivier Diane

RICHELIEU

Barry Richard
Beaulac Sylvie
Benoît Michel
Brunelle Lynda
Cloutier Julie
Hamelin Gilles
Leduc Jean-Pierre
Leduc Manon
Martel Nicole
Mercure Thérèse
Moquin Maurice
Provost Claude
Rufiange Jacques

SAGUENAY

Bouchard Yves
Fortin Sylvain
Gagné Ginette
Lalancette Bruno

MEMBRES DE L'APRHQ SEULEMENT

Béliveau Yvan
Chamberland Lucette
Chartrand Johanne
Chicoine Pierre
Ferraro Mario
Gagnon Chantal
Groulx Jean
Laberge Nathalie
Lafleur Serge
Laplante Yvan
Lécuyer Michel
Poirier Brigitte
Primeau Sylvain
Rioux Paul
Rossignol Michel
Rouleau Lise
Rufiange Yves
Virgile Albert



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

LES DONATEURS DE CENTRAIDE, DES GENS CONVAINCUS ET FIDÈLES

Il suffit de prendre conscience de l'envergure des besoins dans nos milieux respectifs et surtout de notre capacité collective d'y répondre en appuyant Centraide, pour y rester fidèles d'année en année.

Dans le cadre de la campagne Centraide 2020, ce sont 21 % des retraités d'Hydro-Québec qui ont choisi d'apporter leur appui. Cette proportion est encore trop modeste, mais elle augmente lentement d'année en année.

Une première bonne nouvelle : 75 % des retraités qui ont contribué à Centraide en 2020 l'avaient fait au moins trois fois au cours des quatre années précédentes. Une seconde bonne nouvelle : parmi les nouveaux retraités de 2019, 97 % de ceux qui participaient à la campagne comme employés ont continué à le faire une fois à la retraite.

On peut en conclure que les retraités d'Hydro-Québec continueront d'être fidèles et d'influencer positivement notre société par l'intermédiaire de Centraide. L'autre bonne nouvelle, c'est qu'il reste encore 79 % d'entre nous à convaincre qu'ensemble nous avons un impact considérable et que nous pouvons faire une différence.

Il reste ici un grand potentiel à exploiter. C'est un appel à tous : la campagne 2021 commencera bientôt à faire parler d'elle. Soyons à l'écoute. Merci à l'avance aux fidèles supporteurs et bienvenue à tous ceux et celles qui choisiront de se joindre à l'effort collectif.

Par Raymond Champoux

Responsable de la campagne Centraide des retraités

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 laforfaiteerie.com.

Gagnante de mai : Francine Aubin, de Brossard

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 août.

Bonne chance à tous !

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



Des nouvelles d'Hydro-Québec

Chères retraitées et chers retraités d'Hydro-Québec,

La publication d'aujourd'hui de votre bulletin Action marque pour nous l'ouverture d'un canal de communication privilégié avec vous : celui de la présente section « Des nouvelles d'Hydro-Québec » qui paraîtra à chacune des éditions de votre bulletin publié quatre fois l'an.

Par le biais de cette nouvelle section, nous aurons le privilège de vous livrer une information juste, pertinente et d'intérêt pour vous : entrevues avec les hauts dirigeants, projets majeurs en développement, positions d'entreprise, grands dossiers historiques et plus encore !

Nous souhaitons remercier l'APRHQ de nous avoir offert cette opportunité de vous informer de ce qui se passe à Hydro-Québec par la voie de votre bulletin que vous appréciez !

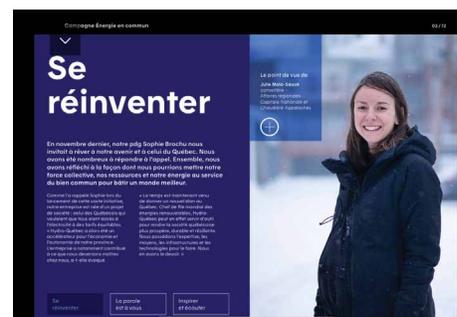
C'est donc un rendez-vous !

L'équipe des communications d'Hydro-Québec

Le magazine numérique Hydro-Presse maintenant disponible en lecture audio !

Après sa toute première publication en version numérique en décembre dernier, le magazine Hydro-Presse ajoute maintenant à son éventail de fonctionnalités pratiques la lecture audio des textes ! Depuis votre tablette, votre ordinateur ou votre téléphone intelligent, accédez à des contenus audios riches et pertinents partout en tout temps. Il suffit de cliquer rapidement deux fois pour qu'apparaisse, en noir et blanc dans une fenêtre en haut à droite, un dessin de haut-parleur : tapez et écoutez !

Si vous optez pour la navigation du magazine, une panoplie de trucs et astuces s'offrent à vous pour rendre votre lecture simple, facile et agréable.



Téléchargez l'application disponible dans l'App Store ou Google Play – suffit d'y chercher le mot-clé « Hydro-Presse ».

Bonne lecture... ou bonne écoute!

La Baie-James célèbre 50 ans d'énergie humaine!

Le 30 avril 1971, le premier ministre Robert Bourassa lançait le projet du siècle en déclarant que le développement de la Baie-James représentait la clé du progrès économique et social de la province. « Il ne sera pas dit que nous vivons pauvrement sur une terre aussi riche ».

- Robert Bourassa, surnommé le Père de la Baie-James, lors de l'annonce du développement de la Baie-James le 30 avril 1971.

Célébrons avec fierté cet important anniversaire !

Encore aujourd'hui, la Baie-James marque l'imaginaire collectif. Nous connaissons tous quelqu'un qui y a travaillé ou qui y travaille. Plus grand que nature, ce projet mobilisateur, source de création d'emplois, affirme clairement le choix de l'hydroélectricité et permet d'assurer l'avenir énergétique du Québec.

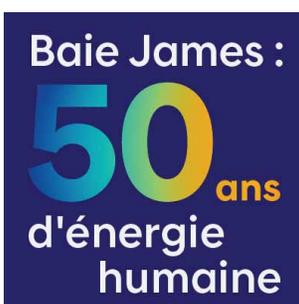
Le complexe La Grande comprend aujourd'hui onze centrales hydroélectriques. Les travaux sont entrepris en 1973, à la centrale La Grande-2, maintenant Robert-Bourassa, et s'échelonnent sur plus de quatre décennies.

50 ans plus tard, les hommes et les femmes de la Baie-James sont au cœur de notre mission de base, fondation de nos ambitions innovantes. Voici quelques moments marquants soulignant leur apport inestimable visant à mettre leur énergie en commun afin d'électrifier le Québec.



Avril 1974
Une école
environnementale
voit le jour.

Des étudiants et étudiantes de la maîtrise en écologie participent au premier stage organisé à la Baie-James dans le cadre d'un programme innovateur mis sur pied par la Société d'énergie de la Baie-James (SEBJ) et l'Université du Québec à Montréal (UQAM).



Pour en savoir plus sur le projet du siècle
Site du 75^e anniversaire d'Hydro-Québec :
bit.ly/75ehydro

Site internet d'HQ – L'histoire
de l'électricité au Québec : bit.ly/histoireHQ



Juillet 1974
Le chantier accueille des femmes.

Un premier contingent de travailleuses débarque à la Baie-James. Au début du chantier, elles sont une quarantaine par rapport à près de 5 000 hommes. Ce sont des infirmières, secrétaires et préposées aux cuisines, auxquelles s'ajouteront bientôt des employées spécialisées. Elles dorment dans des dortoirs où les hommes sont interdits (sous peine d'expulsion).



Novembre 1975
Les premiers partenariats durables avec des communautés autochtones sont conclus.

Un accord historique est signé : la Convention de la Baie James et du Nord québécois. Pour la première fois, le gouvernement du Québec, le gouvernement du Canada, les Cris et les Inuits signent un traité qui prévoit notamment la réalisation d'un important projet hydroélectrique. Avant-gardiste pour l'époque, cette convention établit entre autres un processus d'évaluation environnementale qui porte sur la participation des autochtones aux différentes étapes du projet.



Octobre 1979
René Lévesque met en service la centrale La Grande-2 et rend hommage aux bâtisseurs.

Le premier ministre rend hommage aux milliers de personnes qui ont construit la plus grande centrale souterraine du monde, La Grande-2. Creusé dans le roc à 137 mètres sous terre, cet ouvrage est un véritable témoin du génie québécois. Viendront s'ajouter à la première phase du complexe La Grande des installations tout aussi impressionnantes : les aménagements La Grande-3 et La Grande-4, mis en service respectivement en 1982 et 1984. Puis plus tard, La Grande-2A, La Forge 1 et 2, La Grande-1, Brisay, Eastmain, Eastmain-1A et Sarcelle.

L'évolution organisationnelle d'HQ



En février dernier, Sophie Brochu, pdg d'Hydro-Québec, expliquait aux employés la nécessité de faire évoluer l'entreprise. Voici un extrait de cette communication mettant en lumière, en ses propres mots, le sens de ce changement organisationnel.

« Nous nous sommes collectivement donné l'ambition de contribuer à développer le monde dans lequel nous voulons vivre. Pour y arriver, nous interpellons la société et nous écrivons ensemble un plan stratégique qui définira le chemin à suivre. Ce plan s'ancrera sur les bases solides de notre histoire et tracera les contours de ce que deviendra Hydro-Québec demain. Une chose est certaine, c'est en mettant nos énergies en commun que nous réaliserons nos ambitions collectives.

À l'aube de ce nouveau chapitre, je juge nécessaire de faire évoluer notre organisation.

Les mots qui reflètent notre aspiration

Nous travaillons tous pour l'avancement d'Hydro-Québec. Le concept d'une division, par définition, divise et ne reflète pas notre aspiration à travailler de manière collaborative. Tous les membres du comité de direction, peu importe leurs responsabilités, demeurent des dirigeants d'une seule et grande Hydro-Québec. Nous partageons les mêmes objectifs et nous sommes solidairement responsables des résultats. J'ai personnellement besoin de chacun d'eux, individuellement et collectivement. Parce que les mots influencent notre posture mentale et nos gestes au quotidien, tous les membres du comité de direction dirigeront

(Suite à la page 14)

(Suite de la page 13)

L'évolution organisationnelle d'HQ

désormais les activités d'un groupe et nos actuels présidents porteront dorénavant le titre de vice-président exécutif.»

Faits saillants de l'évolution organisationnelle

- Nomination de Claudine Bouchard au poste de vice-présidente exécutive – groupe TransÉnergie et équipement;
- Départ de Marc Boucher, président TransÉnergie et équipement;
- Redéploiement des équipes de Claudine à la vice-présidence Évolution de l'entreprise et approvisionnement stratégique au sein d'autres groupes;

- Intégration de la direction principale – Santé, sécurité et environnement au groupe de David Murray, maintenant chef de l'innovation et vice-président exécutif – groupe Production, santé, sécurité et environnement;
- Intégration de la direction principale – Approvisionnement stratégique au groupe d'Éric Filion, qui devient vice-président exécutif – groupe Distribution, approvisionnement et services partagés;
- Intégration des directions Amélioration continue et Évolution de l'entreprise au groupe de Nathalie Dubois, qui devient vice-présidente – groupe Talents, culture et évolution.
- Constitution d'un comité de direction d'un membre de moins, soit de 12 personnes dont 5 femmes.

Pour visualiser le nouvel organigramme de la haute direction, rendez-vous à la section À Propos, sous l'onglet Gouvernance, sur le site hydroquebec.com.

Saviez-vous que...



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

Préparé par Geneviève Mathieu,
Conseillère stratégique -
Communication d'entreprise
Hydro-Québec



Le projet de la ligne d'interconnexion Appalaches-Maine a reçu toutes les autorisations nécessaires pour aller de l'avant ?

Voilà une excellente nouvelle pour ce projet d'exportation d'énergie propre vers la Nouvelle-Angleterre !

C'est la Commission de la Régie de l'énergie du Canada (REC) qui a émis le 20 mai dernier un permis autorisant la construction et l'exploitation de la ligne d'interconnexion des Appalaches-Maine. L'autorisation de la REC est l'aboutissement de 21 mois d'évaluation du dossier, dont notamment une période de commentaires du public.

« Ce feu vert est une reconnaissance de l'important travail réalisé jusqu'à maintenant par nos équipes et nos collaborateurs dans les communautés. Nous allons de l'avant avec un projet qui répond aux plus hauts standards en matière d'environnement et d'ingénierie, et qui est vu favorablement par les différents milieux d'accueil. » — Sophie Brochu

La mise en service des nouveaux équipements est prévue en 2023. Rappelons que le gouvernement du Québec a autorisé le projet le 7 avril dernier, ce qui comprend un examen par le Bureau d'audiences publiques sur l'environnement (BAPE), alors que la Commission de protection du territoire agricole et la Régie de l'énergie l'ont fait respectivement en décembre et en juillet 2020.

La ligne d'interconnexion sera raccordée à la ligne de transport New England Clean Energy Connect (NECEC), dont la construction a débuté en février dernier dans l'État du Maine.

Il nous ont quittés

A hel Solange	Montréal	Gallant Jean-Noël	Forestville	O lds Eric H. A.	St-Lazare
Allaire Rolande	Richelieu	Garceau François	Trois-Rivières	P agé Ginette	Lachute
Aubin Roger	Montréal	Gaudreau André	Montréal	Pek Choy	Longueuil
Auclair Daniel	Marsoui	Gaudreault Julien	Gatineau	Pelletier Réal	Trois-Rivières
B aron Yvon	Lévis	Gauthier Henri-Paul	Les Cèdres	Perreault Colbert	Salaberry-de-Valleyfield
Beaulieu Louiselle	Repentigny	Gauthier Guy	Yamaska	Perron Cécile	Gatineau
Bélisle Gisèle	St-Bruno	Germain Paul	Trois-Rivières	Poisson Nicole	Québec
Bergeron Roland	Beauharnois	Gervais Roland	Shawinigan-Sud	Poitrans Jacques	Drummondville
Bernier André	Québec	Girard Rose-Aline	Pointe-des-Cascades	Primeau Gérard	Rigaud
Biron Jean	Rawdon	Grenier-Petit Aline	Rouyn-Noranda	Proulx Denis	Rimouski
Boisvert Gaston	Montréal	H amel Pierre	Québec	Pruneau Jacques	Montmagny
Bouchard Léo	Québec	Hochu Jean	Verdun	Q uinty Pierre	Mirabel
Bouchard Gilles	Québec	Houde Olivier	Montréal	Quirion Renald	Thetford-Mines
Bourget Denis	Québec	Houle Marcel	Drummondville	R aymond Jeannine	Ste-Adèle
Breton Alain	Montréal	J acques René-Claude	Brossard	Regol Jean-Alain	St-Bruno-de-Montarville
Brouillette Roland	St-Narcisse	Joly Edgar	Boisbriand	Renaud Claude	Laval
Brousseau René	Québec	L abelle André	Terrebonne	Roberge Michel	Montréal
Bruneau Louis	Charlesbourg	Labrie Raymond	Lévis	Roussy Andrée	La Conception
C asoria Silvano	Montréal	Lajoie Gagnon	Baie-Comeau	S énécal Jacques	Rouyn-Noranda
Castonguay Guy	Rivière-du-Loup	Langlois Jean-Jacques	Chambly	St-Arnaud Marcel	Bécancour
Cazes Suzanne G.	St-Ubalde	Laroche Anne	Montréal	St-Hilaire Réjean	Boucherville
Chapdelaine Yvette	St-Laurent	Lauzon Gilles	St-Damien	St-Jean Nicole	Shawinigan
Cornelis André	Ste-Adèle	Lavergne Denis	Shawinigan	Szili Zoltan	Ste-Julie
Cossette Jeanne D.	Outremont	Lemoine Jean-Claude	Montréal	T albot Gérard	Lévis
Coté Gaston	Rimouski	Lespérance Jean	St-Lambert	Théberge André	Québec
Côté René	Québec	Lessard-Butera Lorraine	Candiac	Thibodeau Nicole	Charlesbourg
Couillard Janine	Jonquière	Levasseur Suzanne A.	Trois-Rivières	Tremblay François	Mirabel
Coulombe Roland	Laval	Lévesque Gaétan	Forestville	Tremblay René	Longueuil
D 'Amours Renaud	Matapédia	Long Jean-Jacques	Blainville	Trudeau Ghislaine	Longueuil
Déry-Nelson Lyse	Laval	Lupien Mario	Trois-Rivières	Turcotte Albert	Sorel-Tracy
Desbiens France	Chicoutimi	M ajcher Jean-Paul	Notre-Dame-des-Prairies	Turenne Denis	Chambly
Desjardins André	Ste-Catherine	Malo Gilles	St-Jérôme	V iau Roland	Beauharnois
Ducharme Pierre	Repentigny	Marseille Claude	Trois-Rivières		
Duguay Julien	Port-Menier	Massé Albert	Trois-Rivières		
E llena Giovanni Marco	Longueuil	Mathieu Noël	Lac St-Paul		
F ortin Rolland	Laval	Matteau Jean	St-Étienne-des-Grès		
Frigon Georges	Québec	Melançon Paul-Émile	Gatineau		
G abruss Ruta K.	Pointe-Claire	Montpetit Omer-André	Montréal		
Gagné Gilles	Québec	Morin André	Laval		
Gagnon Henri	Jonquière	N aud Daniel	Roxton Pond		
Galibois Pierre	Ste-Marie	Nelson Wesley	Rouyn-Noranda		

ERRATUM

Nous tenons à rectifier une coquille qui s'est glissée dans la publicité de **La Capitale** diffusée dans le Journal Action du mois de mars.

La publicité mettait en vedette madame Jacqueline Jean, une employée d'Hydro-Québec à la retraite. Malheureusement, le nom qui était inscrit dans la légende accompagnant sa photo n'était pas le sien. Toutes nos excuses à madame Jean pour cette erreur et merci à ses proches et collègues qui l'ont signalée!



Jacqueline Jean

Protégez vos êtres chers. Assurez votre legs.

Profitez de l'expérience de nos conseillers pour protéger vos proches et assurez votre patrimoine selon vos valeurs et votre volonté.

Appelez-nous au **1 866 665-0500**
lacapitale.com/aprhq

APRHQ

La Capitale Assurance et services financiers désigne La Capitale services conseils inc., cabinet de services financiers.

La Capitale
Assurance et services financiers

**Un accompagnement
personnalisé**

Profitez d'une belle retraite
sans tracas financiers

514 289-3500 1 800 340-1322

desjardins.com/caisse-hydro

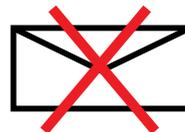
RAPPELS IMPORTANTS

**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	csrhq-rm.org
Richelieu	arhq-r.qc.ca
Saguenay	arshq.ca

APRHQ

Association provinciale
des retraités
d'Hydro-Québec

aprhq.qc.ca