



LE TRAIT D'UNION



Syndicat national des employés de l'aluminium d'Arvida inc.

www.sneaa.qc.ca

Printemps 2017

L'USINE JONQUIÈRE EMBAUCHE



USINE GRANDE-BAIE

La campagne de syndicalisation pour l'Usine Grande-Baie (UGB) suit son cours, celle-ci se déroule très bien.

Cours de préparation à la retraite
On prend vos inscriptions



**Fin de la période
d'engagement de
trois ans pour les
premiers adhérents**

Le mot du Président



Alain Gagnon

Dans plusieurs secteurs, la Direction a procédé à l'annonce d'investissements ma-

jeurs. Soyez assurés que nous continuons de mettre de la pression sur la Direction de Rio Tinto et les différents paliers gouvernementaux afin d'obtenir d'autres investissements dans les usines pour maintenir et consolider les emplois, obtenir les phases d'agrandissements du site de résidus de bauxite (SDRB) et surtout, nous nous acharnerons pour l'obtention des phases 2 et 3 d'AP-60.

Par contre, qui dit investissement dit modernisation et qui dit modernisation dit changements organisationnels. Dans tous les changements annoncés, divers groupes de travail (comité de changements) sont à l'œuvre afin de minimiser les impacts dans ce que l'on appelle les rouleaux (étalement, charge de travail, méthode de travail, temps de pauses, santé/sécurité, etc.). Ce n'est pas toujours un exercice facile pour nos membres impliqués, c'est pourquoi nous demandons votre soutien, vos idées et surtout la meilleure façon de nous aider est de faire en sorte d'appliquer plus que jamais les tâches à la lettre selon les règles et critères établis.

Se dépêcher à effectuer les tâches ne fait que fausser les données et l'employeur s'en sert de façon malicieuse afin de modifier de manière toute croche les différentes recettes. De plus, en agissant ainsi, vous vous exposez beaucoup plus aux risques d'accidents et de blessures. Prenez ça à l'heure et non à cœur.

Le fait d'étirer l'opération des vieilles salles de cuves précuites oblige la Direction à procéder à l'embauche de nouveaux employés (RT) pour maintenir et stabiliser les besoins opérationnels dans les centres appelés à fermer afin de permettre aux employés détenant la garantie d'emploi de 2012 (statuts particuliers) d'obtenir un poste au fur et à mesure que ceux-ci se libèrent dans les différents centres du futur. À l'épuisement de la liste d'employés détenant la garantie de 2012 (± 20 employés) par ordre d'ancienneté, les règles normales d'affichages selon les mécanismes de la conventions collective de travail s'appliqueront tout en respectant l'ancienneté.

En 2017, il y a possibilité de plusieurs retraites parmi nos membres, soyez assurés que nous ferons en sorte de faire respecter le remplacement de chacune de celles-ci par affichage et de créer le maximum de nouvelles embauches (RT).

Usine Grande-Baie

La campagne de syndicalisation pour l'Usine Grande-Baie (UGB) suit son cours, celle-ci se déroule très bien. Unifor et le SNEAA sont bel et bien présent et l'ont toujours été, peu importe ce qu'il se colporte. Le téléphone sonne beaucoup pour avoir des rencontres. Plusieurs se sont effectuées et de nombreuses autres sont planifiées. Il y a progression de jour en jour. Déjà que l'exercice de faire un choix d'accréditation dans une usine qui est non syndiquée depuis de nombreuses années est difficile, vient s'ajouter cette triste annonce du 24 janvier dernier annonçant des coupures de 103 postes et 12.6 M\$. Celle-ci a créé une énorme onde de choc pour les employés venant compliquer davantage leur situation.

À chaque fois que nous rencontrons les gens d'UGB, nous prenons le temps de leurs expliquer comme il faut les avantages d'être avec Unifor, le fonctionnement de tout notre groupe relié à l'aluminium dans la région sans oublier l'Usine Laterrière qui est en tout point de vue identique et surtout nous progressons à leur rythme. C'est à eux seuls que revient le choix des options qui s'offrent. Nous sommes confiants que si les gens UGB choisissent l'option de se syndiquer, ils le feront avec Unifor. C'est un choix plus que logique. Il y a plus de 1 500 membres Unifor dans la région pour le domaine de l'aluminium (Complexe Jonquière Horaire et Bureau, Laterrière, CRDA, RS-Alma, Installation portuaire, Petits lingots Saguenay, Traitement de la brasque), plus de 4 800 membres Unifor répartis dans 80 unités d'accréditations dans la région, plus de 55 000 membres au Québec et 316 000 membres au Canada. La cotisation est la plus basse (seulement les heures régulières) et surtout demeure ici et n'est pas envoyée à Pittsburgh.

En terminant, n'hésitez pas à nous référer, si vous connaissez des gens d'UGB, il nous fera plaisir d'entrer en contact en toute confidentialité avec eux.

Syndicalement vôtre,
Alain Gagnon

Usine Laterrière

Consœurs, Confrères de l'Usine Laterrière,

Le printemps arrive à nos portes et c'est le temps de planifier vos vacances. Comme par le passé, les V1 et V2 sont garantis et le reste des semaines sont gérées selon la convention collective de travail. Afin d'éviter que les semaines soient barrées d'avance, il est très important que vous utilisiez toutes vos banques d'heures. Cependant, chaque travailleur peut conserver ± 40 heures pour les imprévus.

Dans un autre ordre d'idées, nous allons débiter la tournée dans nos secteurs avec Alain Gagnon, notre président. Les visites auront lieu aux dates qui suivent : les 24 et 29 mars, ainsi que les 19 et 24 avril. N'hésitez surtout pas à vous joindre à nous afin que vous puissiez poser vos questions et échanger avec nous concernant les enjeux présents et à venir.

En novembre 2016, nous avons regroupé les délégués sociaux de l'Usine Laterrière afin de structurer et d'orienter nos efforts d'entraide dans le même sens. Une liste de noms et coordonnées est affichée dans l'usine et M. Richard Dufresne est le responsable du comité.

En cette période de grands changements et de vacances, nous souhaitons que vous restiez concentré afin d'éviter les accidents.

Bon été à tous!



Donat Pearson , président
Sébastien Tremblay, officier senior

Consœurs, Confrères,

Il me fait plaisir de vous interpeller dans le cadre de la campagne de syndicalisation de l'Usine Grande-Baie en tant que responsable Unifor. L'implication et l'impact du SNEAA sont majeurs et surtout apportent une crédibilité incroyable au processus.

Plusieurs d'entre vous ont sûrement des connaissances (familles, sports, amis, etc.) travaillant à l'Usine Grande-Baie. Je vous demande de nous transmettre leurs coordonnées en toute confidentialité.

Votre influence est importante et peut faire toute la différence.



Daniel Leblond (Unifor)
418-671-1486

P.-S. Vous pouvez communiquer avec les officiers du SNEAA

LE DROIT DE REFUS

Consœurs, Confrères de l'Usine Laterrière,

*P*our cette parution du journal, j'aimerais faire le point sur l'exercice du droit de refus. Tout d'abord, le droit de refuser d'exécuter un travail dangereux est un droit **individuel**. Selon l'article 12 de la LSST, vous n'avez pas à faire la preuve du danger, seulement votre appréciation personnelle. Vous devez aviser immédiatement votre supérieur et fournir les raisons de votre refus de travail (art. 15). Ensuite, vous devez rester disponible sur les lieux de travail pour exécuter d'autres tâches que vous êtes en mesure de faire (art. 25).

Que doit faire l'employeur? Il doit convoquer le représentant à la prévention **OU** un représentant syndical (art. 16). Les parties évaluent le risque et s'entendent sur les mesures à prendre. En cas de désaccord, on peut demander l'intervention de l'inspecteur de la CNESST (art. 18). L'inspecteur peut vous ordonner de reprendre le travail, prescrire à l'employeur des mesures temporaires ou exiger des corrections avant la reprise du travail (art.19). La décision prend effet immédiatement et doit être suivie même si les parties sont en désaccord (art. 20).

On peut ensuite demander à la CNESST une révision de la décision de l'inspecteur. Dans certaines circonstances, l'employeur peut demander à une autre personne de remplacer celle qui exerce un droit de refus (art. 17). Il doit alors informer le travailleur du refus et des motifs. Celui-ci peut accepter ou refuser.

N'oubliez pas que vous ne pouvez pas être congédié parce que vous exercez un droit de refus (art. 30).

Pour toute question, vous pouvez toujours me joindre et il me fera plaisir de vous répondre.

Syndicalement,

Robert Girard RP, Usine Laterrière, 418-815-3679

Daniel Dionne, remplaçant quart A-C, 418-540-2427

Jean-François Larouche, quart B-D, 418-818-3289

Cours de préparation à la retraite

À la suite de l'annonce de la compagnie de couper dans les services offerts le cours de préparation à la retraite donné comme par le passé n'a pas été épargné. Le syndicat, accompagné de la caisse d'économie et d'un notaire, ont décidé de prendre la relève et de mettre sur pied des séances d'information dans le cadre de la prise de retraite. Ce cours sera sur une base volontaire, d'une durée de deux soirs, et sera donné à une fréquence biannuelle, soit une session au printemps et une autre à l'automne. Il est possible dès maintenant de vous y inscrire en téléphonant à M. Robert Girard pour l'Usine Laterrière au 418-815-3679 et à M. Jean-Sébastien Roy pour le Complexe Jonquière au 418-817-4787. Veuillez prendre note que les conjoints et conjointes pourront également s'inscrire.

Au plaisir de vous rencontrer, syndicalement vôtre



Richard Lapointe

Bonjour,

Premièrement, félicitations à tous pour votre forte implication en sécurité! La sécurité est l'affaire de tous, et c'est ainsi qu'on va continuer à diminuer les accidents.

Il est important de déclarer tous les quasi-accidents afin d'analyser et corriger la situation, de mettre en place des moyens de contrôle temporaires, immédiats pour les risques majeurs et ainsi éliminer la possibilité qu'il se reproduise le même événement, avec des conséquences qui pourraient être plus graves.

Aussi, afin d'assurer sa santé et sa sécurité, il est important de ne prendre aucun risque au travail ou à la maison. Au moindre doute, faire un temps d'arrêt, analyser la situation, impliquer les RP, et prendre les moyens de contrôle de sécurité nécessaires.

De plus, on a souvent tendance à mettre l'emphase sur la sécurité davantage que sur la santé car les répercussions sont immédiates. Cependant, les répercussions sur la santé peuvent être aussi très néfastes à long terme, et parfois avoir des séquelles permanentes.

Notre santé est importante, préservons là.



Steeve Guérin
Représentant en prévention
418 818-6318

ENTRETIEN ET SERVICES

Chers Confrères et Consœurs,

Le core business est atteint dans les différents secteurs et est donc au minimum. En cas d'absentéisme, ex : maladie, congé, vacances, etc., nos équipes s'en trouvent diminuées, ce qui par le fait même augmente la charge de travail, d'où l'importance de faire le travail à la lettre « steak, blé d'Inde, patates » (pour ne pas se mettre à risque en augmentant la cadence occasionnée par la surcharge de travail.

C'est avec une grande joie que l'on confirme l'embauche de 7 mécaniciens à l'Usine Vaudreuil. Comme on sait bien, il y aura plusieurs possibilités de retraites dans l'usine. La compagnie a finalement compris que l'expertise est un enjeu majeur dans le transfert de connaissances et d'expériences au niveau des réparations des équipements. Nous souhaitons donc la bienvenue à tous les nouveaux employés et nous espérons l'annonce de futures embauches très prochainement.

Nouvelles embauches

Plusieurs collègues de la famille Entretien/services ont pris ou prendront leurs retraites, qui soit dit en passant, est bien méritée cette année. Nous voulons leurs souhaiter santé et bonheur pour leur 2^e carrière, celle de la retraite.

Sous-traitance article 8.1

Depuis 2014 nous avons fait un pas de géant en ce qui concerne les travaux libérés à la sous-traitance. Beaucoup de ceux-ci ont été analysés et récupérés par les employés de différents secteurs. Merci de votre implication et continuons d'être vigilants et gardez l'œil ouvert, conservons notre expertise.



Marc Deroy, vice-président
Yvan Taché, officier senior
Jean-Sébastien Roy, sous-traitance

**RAG****« Information importante »****AVANT DE PARTIR EN VOYAGE ...**

Passez au bureau du Régime d'Assurance Groupe (RAG) afin de vous procurer les **cartes d'assistance** **AIG** nécessaires en cas d'urgence médicale;



Vérifiez avec le personnel au bureau du Régime d'assurance groupe (RAG) les **informations contenues dans votre dossier**, pour vous et toutes vos personnes à charge;



Consultez notre brochure **d'assurance-voyage AIG** pour connaître l'ensemble des couvertures prévues à votre contrat;



Pour information supplémentaire, *avant de partir en voyage*, vous devrez contacter le bureau de Montréal au **1-800-548-8130** en mentionnant le **numéro de contrat** inscrit sur la carte : **SNEAA/SRG 9024539**

ANNULATION DE L'ASSURANCE SOINS DENTAIRES...

Nous arrivons prochainement à la fin de la période d'engagement de trois ans pour les premiers adhérents aux soins dentaires inscrits en 2014. Si vous désirez résilier cette garantie, veuillez contacter le personnel au bureau du Régime d'assurance groupe (RAG) afin de prendre connaissance des modalités d'annulation. Des formulaires seront disponibles sous peu au bureau d'assurance groupe de votre syndicat.

**psst!****Saviez-vous que**

Si votre médecin vous prescrit un médicament original obligatoire **SANS SUBSTITUTION**, il est couvert par votre régime d'assurance groupe. Si vous prenez la décision d'acheter un produit original sans ordonnance de substitution de la part de votre médecin traitant, vous devrez vous-même absorber le coût supplémentaire de votre achat.



Capsule santé

LE SEL AU BANC DES ACCUSÉS

Après les gras trans, c'est au tour du sel, plus particulièrement du sodium, de passer au banc des accusés. Une consommation trop élevée en sodium peut causer de l'hypertension artérielle, un facteur de risque important de maladies cardiovasculaires. Et du sel, nous en consommons beaucoup. Trop. De deux à trois fois plus que l'apport quotidien recommandé.

Néfastes pour la santé

Le sel fait partie d'une saine alimentation et régule les fluides de l'organisme. Or, consommé en grande quantité, il a des effets pervers : la Société canadienne d'hypertension artérielle évalue qu'avec la quantité de sel que nous ingérons, 9 personnes sur 10 sont susceptibles de développer des problèmes d'hypertension au cours de leur vie. Alarmant, non?

Des études démontrent qu'en réduisant notre consommation de sel, nous diminuons considérablement notre tension artérielle. Plus encore, restreindre notre consommation de sel aurait des effets similaires, voire supérieurs, à ceux de la prise de médicaments.

Savoir lire les étiquettes

Avant de placer un aliment transformé dans votre panier d'épicerie, vérifiez la quantité de sodium qu'il contient. Si le % de la valeur quotidienne est de 5 ou moins, l'aliment est considéré comme faible en sodium. S'il est de 20 ou plus, il est considéré comme riche en sodium. Il faut également être attentif, car le sodium prend différents noms comme : bicarbonate de sodium, phosphate de sodium, glutamate monosodique, saumure, etc.

Limiter notre consommation de sel : c'est possible

L'apport quotidien recommandé en sodium varie selon différents facteurs, notamment l'âge. En moyenne, il se situe entre 1 500 mg et 2 400 mg par jour, soit entre une demi-cuillère et une cuillère à thé.

Vous pensez qu'il suffit d'y aller plus mollo avec la salière? Attention, sachez que 77 % du sodium que nous consommons se cache

dans la nourriture que nous mangeons au restaurant et dans les aliments préparés alors que 11 % du sel est déjà présent dans les aliments à leur état naturel. Ne reste qu'un maigre 12 % qui provient de la salière.

Avant même qu'on y ajoute du sel, du ketchup ou d'autres condiments, certains mets comptent déjà plus de sodium que la quantité quotidienne recommandée. Par exemple :

- Une poutine : 2 300 mg
- Une portion de poulet du Général Tao : 3 000 mg
- Un repas de type fast-food, comptant un hamburger et une grosse portion de frites : 1 500 mg
- Un menu pour enfant avec du poulet pané et une portion de frites : plus de 1 000 mg

Voici quelques trucs pour freiner votre consommation de sel :

- Limitez votre consommation d'aliments prêts à manger, de soupes et de bouillons du commerce, de charcuteries, de viandes et de poissons fumés ou salés, de condiments et de marinades.
- Assaisonnez vos plats avec des herbes comme la ciboulette, le basilic, l'origan, ou avec des épices comme le curry, le cumin ou la muscade. L'ail, le gingembre et les jus d'agrumes donnent de la saveur aux plats.
- Recherchez les mentions « Faible en sodium », « Réduit en sel » ou « Sans sel ajouté ».
- Rincez les aliments en conserve avant de les consommer.

Mine de rien, le sel pourrait vous empoisonner la vie. N'attendez pas d'être aux prises avec une pression artérielle trop élevée : prévenez dès maintenant.

Cette capsule santé vous est offerte par SSQ Groupe financier, votre assureur **axé Santé**.

axé Santé

SSQ Groupe
financier

www.axesante.ssq.ca

Section Métal

Consœurs, Confrères,

Un nouveau souffle à l'Usine Arvida!

Après plusieurs rencontres avec la Direction, nous avons réussi à nous entendre sur l'embauche de nouveaux employés à l'Usine Arvida. Ces nouveaux employés seront localisés dans les salles de cuves du CEO et dans d'autres départements appelés à fermer.

Ces embauches seront faites pour pallier au départ des employés statut particulier de l'entente Concerto 2012, pour les usines du futures.

Également, certains d'entre eux seront sélectionnés pour combler les besoins urgents de main-d'œuvre dans les usines AP-60 et Laterrière, quelques nouveaux y seront prêtés temporairement pour ensuite revenir dans les salles de cuves du CEO.

Dans un tout autre ordre d'idée, les calendriers de vacances sortiront dans quelques jours, il serait important de respecter les règles qui y sont rattachées, ces règlements sont inscrits sur les calendriers.

La section Métal, UTB et PLS demeure toujours disponible pour répondre à vos questions, n'hésitez pas à communiquer avec l'un d'entre nous en cas de besoin.



Éric Gilbert, vice-président
Luc Truchon, officier senior
Dave Villeneuve, officier senior

Section Bureau Jonquière, Laterrière et CRDA

Consœurs, Confrères,

Dans un contexte où la région fait face à beaucoup de mise à pied, il est satisfaisant de voir que notre persévérance donne des résultats positifs.

L'année 2016 s'est terminée sur une note positive au CRDA avec un message clair au niveau de la Haute direction, soit que la diminution du nombre de syndiqués cesserait. Encore plus clair, on nous assure que tout départ à la retraite sera remplacé.

En ce début 2017, déjà deux postes ont été affichés à l'externe, un remplacement vient d'être annoncé à la suite d'une signature d'un départ à la retraite et ce n'est qu'un début. D'autres annonces seront à venir, le tout dépendra des futurs départs.

Ceci étant dit, il faut plus que se contenter d'arrêter l'hémorragie. Tous ensemble, démontrons notre valeur et travaillons à repartir la roue par en avant. Travaillons intelligemment et mettons en évidence tout notre savoir et notre expertise afin de confirmer à la compagnie notre caractère essentiel et bénéfique. N'oublions pas que nous sommes un atout majeur dans le rayonnement de la compagnie.



Richard Lapointe, président
Marie-Hélène Gilbert, officier senior

Section Chimie

Consœurs, confrères,

Voici quelques points auxquels vous devriez porter attention au cours des prochains mois.

Orthèse et botte de travail

Saviez-vous que l'employeur est dans l'obligation de vous fournir des orthèses pour les bottes de travail, lorsque celles-ci sont prescrites par votre médecin.

Voici la démarche à suivre :

- ♦ Obtenir une prescription par votre médecin;
- ♦ Fournir une soumission;
- ♦ Faire votre demande auprès de votre superviseur.

Avance monétaire en cas de maladie

Il est très important pour tous les employés qui s'absentent pour une période de cinq jours ou plus d'effectuer une demande de chômage maladie. Celle-ci peut être effectuée immédiatement ou vous pouvez attendre de recevoir votre relevé d'emploi par la poste, qui inclura l'explication de la procédure à suivre. N'oubliez pas que les montants reçus par l'assurance emploi vous ont été avancés par la compagnie et que ceux-ci devront être remboursés lors de votre retour.

Accident de travail « le suivi c'est important »

Voici quelques points importants à savoir:

Déclarez tout accident aux premiers soins;

- ♦ Avisez le responsable de votre secteur;
- ♦ Avisez le représentant en prévention de votre secteur, celui-ci pourra vous informer sur vos droits et effectuer un suivi;
- ♦ Lors de l'enquête-accident, demandez à ce que le représentant en prévention soit présent;
- ♦ À votre demande, le représentant en prévention pourra garder une copie de tous les documents pour le suivi au dossier, n'oubliez pas qu'il est là pour vous;
- ♦ Votre dossier est confidentiel et vous sera remis sur demande au besoin.

Vos représentants en prévention

Claude Lapointe, 418-718-8140, Civil, Hydrate 2, HSB et Fluorure
Miville Tremblay, 418-718-8143, CEV, Hydrate 1, NCC et Carbonate
Janic Duchesne, 418-540-8890, SNEAA, coordonnateur en SST



Daniel Nepton, vice-président
Clarence Gagnon, officier senior



Janic Duchesne,
coordonnateur SST

Santé et sécurité

Politique de remboursement des frais encourus avec la CNESST

Bonjour à tous,

J'ai reçu plusieurs demandes à savoir comment fonctionne le remboursement des frais lors d'un accident de travail ou d'une maladie professionnelle.

La CNESST rembourse les frais de déplacement, de médicaments, de repas, de vêtements et autres.

Frais de déplacement :

Si vous utilisez un transport en commun, ils vont rembourser les dépenses, mais nous devons fournir les reçus ex. : autobus, métro, train et traversier.

Si vous utilisez votre véhicule personnel, le taux de remboursement est de 0,145 \$/km.

Cependant, avec une attestation médicale indiquant l'incapacité par le travailleur d'utiliser le transport en commun et avec l'autorisation de la CNESST, vous pourrez utiliser votre voiture. Les dépenses encourues seront remboursées au taux de 0,43 \$/km. Pour un taxi, vous devez passer par le même processus, soit obtenir une attestation médicale ainsi que l'autorisation de la part de La CNESST.

Stationnement et péages :

Les frais remboursés selon leurs coûts réels avec reçu officiel.

Médicaments :

Les médicaments sont remboursés à 100 % par la CNESST. Il faut payer à la pharmacie le montant total de l'ordonnance et remplir un formulaire de remboursement auprès de la CNESST en joignant les reçus originaux.

Il est **IMPORTANT** que le travailleur ou toute autre personne qui ira chercher les médicaments à la pharmacie n'utilise pas l'assurance du RAG. Dans le cas où vous auriez oublié, vous devez communiquer avec le RAG pour que ceux-ci soient en mesure de réclamer les frais encourus à la CNESST.

Remboursement de vêtements endommagés :

Vous devez décrire brièvement les dommages causés au moment de l'incident. Vous devez détailler la réclamation des frais engagés, soit le nettoyage, la réparation ou le remplacement. N'oubliez pas de joindre vos factures originales avec votre réclamation.

Frais de repas et de séjour :

Les frais de repas ne sont pas remboursés systématiquement, il faut que la destination soit à plus de 16 km du lieu de la résidence pour que ceux-ci soient remboursés.

Déjeuner : départ avant 7 h 30 = 10,40 \$

Diner : départ avant 11 h 30 et retour après 13 h 30 = 14,30 \$

Souper : départ avant 17 h 30 et retour après 18 h 30 = 21,55 \$

L'hébergement dans un hôtel ou chez un ami doit être préalablement autorisé par votre agent de la CNESST. Vous aurez droit au remboursement suivant :

Montréal : 126,00 \$/nuit

Québec : 106,00 \$/nuit

Ailleurs au Québec : 83,00 \$/nuit

Chez un ami : 22,25 \$/nuit

Autre frais :

Il est possible pour vous de vous faire rembourser des frais tels que le déneigement et la tonte du gazon. N'oubliez pas de respecter les procédures d'autorisation afin de pouvoir bénéficier de cet aide.

N'hésitez pas à communiquer avec votre représentant en prévention pour obtenir de l'aide.

Le pouvoir gris?

Il ne faut pas être un fin observateur pour se rendre compte que le nombre de têtes grises (retraités) est en forte hausse dans la région. En effet, l'espérance d'un emploi à temps plein bien rémunéré, la perspective d'un avenir meilleur et les avantages d'une grande ville vident inexorablement les régions de ses jeunes.

Ce sont donc maintenant, qu'on le veuille ou non, les retraités qui assurent une plus large part de l'économie de notre région. Malgré ce constat désolant, les gouvernements et en particulier celui du Québec, ne semblent pas conscients de cette situation et cherchent sciemment ou non, à réduire les revenus des retraités.

On a qu'à penser à la première chose qu'a faite le gouvernement libéral, soit d'abolir pour les retraités de moins de 65 ans le fractionnement de leurs revenus de retraite. Ce qui implique pour plusieurs un manque à gagner de plus de 1 000,00 \$ par année. Cette année, ce même gouvernement voulait augmenter de 65 à 70 ans l'âge requis pour demander le montant accordé en raison d'âge. Ce montant a toujours été accordé aux personnes lorsqu'ils atteignent 65 ans. Ce n'est pas le même montant pour tout le monde, car il dépend des revenus et de la condition familiale de chacun. Heureusement, face au tollé de la population et des associations de défense des retraités (FADOQ) et la proximité des prochaines élections provinciales, le gouvernement a fait volte-face et a renoncé temporairement à mettre en place cette mesure.

Il faut donc continuer à être vigilants, car on ne peut que constater que le gouvernement considère encore qu'il faut s'attaquer aux retraités, une cible facile ayant des moyens de pression limités.

Et si vous êtes de ceux ou celles qui croient vraiment que Séraphin Poudrier est « l'ami des pauvres », vous croyez probablement aussi que le gouvernement du Québec est « l'ami des retraités ».

Syndicalement vôtre,



Régis Pilote
Comité des retraités



Conserver une bonne santé mentale au quotidien

Voici quelques habitudes saines que vous pouvez intégrer facilement à votre quotidien. Mettez en application régulièrement certaines de ces idées et vous vous sentirez énergisés et plus en confiance.

Apprenez comment surmonter les idées noires.

Les pensées négatives peuvent être tenaces et dérangeantes : ne les laissez pas vous submerger et ne les alimenter pas. Offrez-vous des distractions ou gâchez-vous si vous ne pouvez pas régler le problème tout de suite. Essayez de considérer celui-ci sous tous les angles plutôt que d'un seul point de vue. Pour ce faire, demandez l'avis d'une personne externe.



Vivez dans l'instant présent

Lorsque vous partez en voyage, en promenade ou que vous socialisez avec des amis, éteignez votre cellulaire et profitez de tous les panoramas, des sons qui vous entourent, de la présence de votre ami. Concentrez-vous sur le « ici et maintenant ».

Collectionnez des émotions positives. Obligez-vous à penser aux moments où vous avez ressenti du plaisir, du bien-être, de la tendresse, de la confiance ou d'autres émotions positives.



Trouvez-vous des passe-temps

Un passe-temps apporte de l'équilibre dans la vie. Vous faites quelque chose parce que vous le voulez et non parce que vous êtes obligé.

Il n'y a pas de pression. C'est une forme de stimulation mentale aussi. Qui sait, votre passe-temps se transformera peut-être en passion?



Faites-vous du bien

Que ce soit un bon repas, un bain moussant, un film ou une pose au parc pour profiter de la nature, les petits bonheurs quotidiens ajoutent à votre bonne humeur. Laissez aller votre imagination.



Menez une vie plus saine et plus active.

Manger bien, soyez actif et ménagez-vous de bonnes nuits de sommeil. L'activité physique régulière est bonne pour l'esprit et peut même réduire la dépression et l'anxiété. Partagez vos activités avec les autres; les rapports sociaux sont bénéfiques également.

Profitez pleinement de la vie, mais n'oubliez pas:

Soyez positif, agissez positivement, parlez positivement et entourez-vous de gens qui, comme vous, préfèrent voir le côté positif des choses.



Agent d'aide et de référence
418-718-8142
Délégués sociaux
Aidants naturels

PAE: 418-690-2186

LA FTQ EN RÉGION



Les bureaux et les conseils régionaux.

Quotidiennement, dans toutes les régions du Québec, nos conseils régionaux contribuent à l'amélioration du bien-être des membres de la FTQ et de la population de la région.

Ils développent des liens d'entraide et de solidarité et interviennent pour:

- ♦ Soutenir les sections locales lors de négociations, de grèves ou de luttes diverses (santé et sécurité, fermeture d'entreprise, etc.);
- ♦ Favoriser l'échange d'informations et de stratégies entre les sections locales qui proviennent de secteurs différents;
- ♦ Développer des services en commun, notamment en éducation;
- ♦ Créer et appuyer des réseaux comme ceux des délégués sociaux et déléguées sociales, de santé et sécurité, de condition féminine, de jeunes, de syndicalistes à la retraite;
- ♦ Travailler avec les groupes communautaires et développer des liens entre eux et les sections locales;
- ♦ Représenter et défendre les intérêts des syndicats de la région auprès des autorités municipales et scolaires particulièrement dans les instances de développement socioéconomique régional.

Ces rôles multiples des conseils régionaux ne sont pas que des vues de l'esprit. Grâce à l'engagement et au militantisme de centaines de membres de la FTQ, les conseils régionaux sont au centre de la solidarité régionale. Nous incitons fortement toutes les sections locales non seulement à s'affilier à leur conseil régional, mais également à s'impliquer et à participer aux diverses activités.

Ce faisant, vous contribuerez à bâtir des régions et une centrale encore plus fortes.

Vos membres représentants du Conseil régional FTQ du Saguenay Lac Saint-Jean du SNEAA.

Denis deVarennnes, 2^e vice-président
Janic Duchesne, Directeur
Éric Dion, Syndic

Un nouveau visage pour notre site Web

À VOIR AU

www.sneaa.qc.ca

