

# La Voix des Rives

Bulletin sectoriel Chicoutimi-Valin

« L'AREQ, une force pour notre société »

Édition numéro 81

octobre 2020



## MOT DU PRÉSIDENT

Dans le dernier bulletin « La Voix des Rives » de la fin de janvier, je vous livrais mon dernier mot en tant que président. Je le croyais!

Mais c'était sans compter l'ennemi qui était déjà là mais qu'on ne voyait pas encore et qui allait bientôt se dévoiler : le coronavirus!



Le 12 mars en après-midi, nous avons appris par la voix de notre premier ministre que la pandémie frappait le Québec. Sans tarder, nous avons annulé la « récréation » du lendemain avec l'ensemble de ses activités ainsi que le souper prévu au Dallo.

Par la suite, j'ai rédigé et diffusé périodiquement sept messages informant les membres des conséquences sur notre groupe de l'évolution de la pandémie. Ces messages ont été transmis par courriel via notre site Internet et sur notre page Facebook.

Nous avons passé par différentes périodes qui ont suscité de difficiles questionnements, des sentiments prenants et diverses émotions. Ce que nous avons pris au début comme une courte séquence à affronter...quelques semaines et au pire quelques mois... s'est rapidement imposé comme une épreuve de longue durée.

Les assemblées générales, de même que le Congrès, n'ayant pu se tenir, l'AREQ, après consultation auprès des régions et des secteurs, a pris la décision de prolonger pour une année le mandat des personnes élues dans les différentes instances. C'est ainsi que notre Conseil sectoriel est demeuré en place tel quel.

Mais que faire, que planifier, que prévoir pour l'année qui vient? Devant une situation de plus en plus inquiétante et face à des consignes très contraignantes de la part des autorités, le Conseil sectoriel a décidé au début de septembre de **« ne pas organiser, ni supporter, ni cautionner aucune activité occasionnant un rassemblement qu'il soit plus ou moins important »**. Et ce jusqu'aux Fêtes... à moins que le contexte change radicalement et positivement. C'est pour cette raison que vous ne retrouverez pas dans cet envoi la programmation annuelle habituelle.

En attendant que nous puissions reprendre nos activités coutumières, il est important de garder le contact entre nous. Si l'obligation de distanciation sociale nous contraint à ne pas se rencontrer, ni se visiter, ni de fraterniser autour d'une table, rien ne nous empêche de se téléphoner ou de rédiger un courriel. Pensez à celles et ceux que vous côtoyiez avec plaisir et maintenez ou renouez le contact! Il nous faut éviter le risque que le confinement peut entraîner : la solitude! Chaque jour... chaque semaine... peu importe! Une personne appréciera sûrement votre signe de vie!

En terminant, je relève et reprends l'exhortation du premier ministre; ce message de soutien que nous devons nous transmettre sans relâche les uns les autres dans tous les pénibles moments de crise : « COURAGE »! Nous allons y arriver!

*François Duperré*, président  
Chicoutimi-Valin

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Bonjour,

Il me semble que cela fait longtemps mais nous étions à **l'arrêt/stop**. Nous attendions impatiemment un espace pour pouvoir se glisser dans la file et rouler comme d'habitude. Mais voilà que nous roulons de nouveau mais au ralenti. On pensait, on espérait que tout serait peut-être réglé à l'automne, que nous pourrions rouler ou marcher sans crainte, mais rien de cela ne s'est produit.



Je suis consciente que vous êtes prêts et prêtes à recommencer mais les règles gouvernementales sont très strictes. Vous êtes des personnes actives physiquement et socialement. Pour certains c'est un moment difficile : ne pas pouvoir bouger, échanger; mais comme association, nous nous devons de suivre le mouvement et de protéger nos membres.

Chaque secteur est autonome et libre d'organiser les activités tout en respectant les consignes sanitaires. Les membres des Conseils sectoriels sont alimentés régulièrement par le national sur la marche à suivre. Sans être directive, elle offre une ligne de conduite claire et rassurante.

Je sais que vous avez hâte de vous voir et de retrouver un semblant de vie normale... mais soyons patients et patientes. Quand ce fameux virus sera derrière nous et que les interdits seront levés, nous pourrons recommencer nos activités plus « légèrement... », mais tout sera différent.

En attendant soyons vigilants! Bonne rentrée!

*Francine Tremblay*, présidente régionale

## NOUVELLES ET NOUVEAUX MEMBRES 2020

Habituellement, en septembre, au début de l'année, nous nous retrouvons pour accueillir nos nouveaux membres. Cette fête de l'accueil regroupe plus de 150 personnes et est l'occasion de joyeuses retrouvailles après trois mois de « vacances ». Mais cette année, le traître virus nous a obligés à changer notre manière de faire! Pas de fête!... Pas de rassemblement!

Nous trouvons cette situation bien désolante mais nous nous conformons ainsi aux directives des autorités. Toutefois, ce n'est que partie remise! Lorsque nous serons libérés de cette pandémie et de ses conséquences, nous reprendrons nos activités habituelles et pourrons alors, accueillir chaleureusement nos nouveaux membres.

L'ajout de ces nouveaux membres est le signe concret de la vitalité de notre groupe et nous sommes très heureux de les compter parmi nous.

En attendant une future rencontre amicale et festive, chacun a été contacté et informé des coordonnées de l'AREQ Chicoutimi-Valin ainsi que succinctement, des activités que nous mettons de l'avant au cours d'une année... normale!

Jusqu'à maintenant, les personnes suivantes se sont ajoutées à notre groupe :

|                       |                         |                        |
|-----------------------|-------------------------|------------------------|
| ✓ Guylaine Aubé       | ✓ Estelle Girard        | ✓ Denis Quessy         |
| ✓ Aline Beaudoin      | ✓ Linda Girard          | ✓ Michel Robert        |
| ✓ Annie Bergeron      | ✓ Régine Girard         | ✓ Annie Roy            |
| ✓ Suzanne Berney      | ✓ Guylaine Grand-Maison | ✓ Ginette Thibeault    |
| ✓ Louise Blackburn    | ✓ Rémi Gravel           | ✓ Hélène Thibeault     |
| ✓ Mario Blackburn     | ✓ Noëlla Grenon         | ✓ Carole Tremblay      |
| ✓ Brigitte Boivin     | ✓ Guylaine Huard        | ✓ Chantale Tremblay    |
| ✓ André-Guy Bourgouin | ✓ François Lemay        | ✓ Marc Tremblay        |
| ✓ Sylvie Carrier      | ✓ Andrée Martin         | ✓ Rachel-Lise Tremblay |
| ✓ Sylvie Desbiens     | ✓ Diane Paradis         | ✓ Rodrigue Tremblay    |
| ✓ Danielle Dufour     | ✓ Jérôme Perron         | ✓ Roger Tremblay       |
| ✓ Céline Duguay       | ✓ Maude Pettersen       | ✓ Réal Villeneuve      |
| ✓ Réjean Gignac       | ✓ Josée Poulin          | ✓ Fabienne Leblond     |

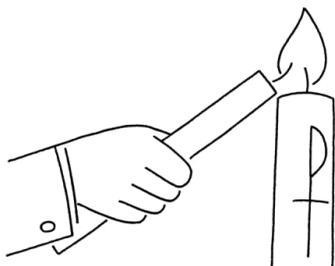
## MESSE SOUVENIR

Vendredi, le 6 novembre prochain, en l'église Notre-Dame-du-Royaume, l'abbé Michel Fortin célébrera une messe à la mémoire de nos membres décédés pendant l'année écoulée. Les contraintes imposées par la pandémie feront en sorte que nous ne procéderons pas à la cérémonie habituelle où nous rappelions le souvenir de celles et ceux qui nous ont quittés. Cependant, notre contribution à la Fondation Laure-Gaudreault sera versée comme à chaque année.

En ce début de novembre, ayez une pensée particulière pour...

### DÉCÈS 2019-2020

- † GÉRARD HOVINGTON 31-08-2019
- † YVAN TREMBLAY 26-10-2019
- † BIBIANNE TREMBLAY 27-12-2019
- † ANNE-MARIE LAROUCHE 23-12-2019
- † ROSAIRE SAVARD 31-10-2019
- † ROBERT TREMBLAY 10-11-2019
- † MICHEL DUTIL 14-02-2020
- † YOLANDE BOIVIN 18-02-2020
- † SR GÉRARDA TREMBLAY 10-03-2020
- † LOUISE GIRARD 08-03-2020
- † ANNE-MARIE LABERGE 28-04-2020
- † LUCIENNE HARVEY ALLARD 20-06-2020



## **PROJET DE RECHERCHE SUR LA GRAND-PARENTALITÉ AU MASCULIN**

En collaboration avec l'AREQ, la *Table de concertation des aînés du Saguenay-Lac-Saint-Jean*, le *Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes* et l'*Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)*, un groupe de chercheurs conduit actuellement une recherche sur les grands-pères et leurs relations avec leurs petits-enfants dans un contexte de propagation de la COVID-19.

La recherche est à deux volets. Un premier qui se tiendra cet automne 2020 porte sur une enquête par questionnaires auprès d'un échantillon de grands-pères membres de l'AREQ. Un deuxième volet, qui s'effectuera en collaboration avec la Table régionale de concertation des aînés du Saguenay-Lac-Saint-Jean, concerne des entrevues qui seront réalisées à l'hiver 2021 auprès d'un échantillon de grands-pères et de leurs petits-fils afin de mieux connaître leur réalité et leurs besoins de soutien. Ces deux volets se compléteront et s'influenceront mutuellement.

### **L'enquête par questionnaires**

L'objectif de l'enquête est de documenter la réalité de la grand-parentalité chez les hommes avant et pendant la propagation de la COVID-19 au Québec. On retrouve les trois sous-objectifs suivants :

1. Dresser un portrait des relations existantes entre les hommes et leurs petits-enfants ainsi qu'avec les parents de ces derniers;
2. Identifier leurs attentes et leurs besoins par rapport à l'exercice du rôle grand-parental;
3. Décrire le lien entre des traits de socialisation masculine et l'exercice de la grand-parentalité telle que vécue par les hommes interrogés.

Enfin, un questionnaire sera administré à l'automne 2020 à un échantillon représentatif de 384 membres de l'AREQ qui sont grands-pères et qui seront sélectionnés au hasard à partir de la liste des membres de l'AREQ. Le questionnaire sera élaboré avec la collaboration des partenaires communautaires.

*Rédigé par Jacques Roy Coordonnateur de la recherche sur la grand-parentalité au masculin. Septembre 2020*

## Comité environnement

Du 17 au 25 octobre se tiendra la 20<sup>e</sup> édition de la Semaine québécoise de réduction des déchets (SQRD). En 2019, l'AREQ Chicoutimi-Valin a participé activement à cette semaine en réalisant quelques actions et activités. L'AREQ souhaite répéter l'expérience en 2020 en dépit du contexte sanitaire. Une trousse d'information nous sera acheminée prochainement en vue de favoriser la participation à cette semaine. En participant à la SQRD, vous découvrirez des astuces et des outils pour réduire la quantité de déchets produits et consommer autrement.

Au Québec, nous générons près de 25 tonnes de matières résiduelles à la minute. Malgré les efforts mis en place en vue de recycler et de valoriser plusieurs matières, notre empreinte écologique par habitant demeure beaucoup trop élevée. Encore cette année, diverses activités seront réalisées pour inciter la population, les entreprises et les autres organismes à réduire la quantité de déchets générée.

Chez nous, au lendemain de cette semaine (17 au 25 octobre), donc à compter du 26 octobre, se tiendra la 2<sup>e</sup> phase de consultation du BAPE sur le projet GNL. Dû à la pandémie, celle-ci se déroulera en ligne. Que nous soyons pour ou contre ce projet, il est toujours pertinent de s'y intéresser. Comme souvent, nous sommes tiraillés entre nos aspirations environnementales et nos préoccupations économiques. Ouvrons nos consciences et participons!

*Texte élaboré à partir du contenu de l'infolettre de l'AREQ du 25 août 2020.*



## LE BAIL EN RÉSIDENCE PRIVÉE

Les résidences privées sont des lieux d'hébergement pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes. La gamme des services qu'elles offrent peut donc varier selon la clientèle qui y habite. Ces résidences appartiennent et sont gérées par des intérêts privés. Elles doivent respecter de nombreuses normes et conditions qui sont mises en place par le gouvernement.

Afin de vous aider dans votre réflexion ou pour répondre à vos interrogations pour votre bail, je vous propose les deux noms suivants :

- **Pour les règlements du côté juridique :**  
L'avocat Jean-Nicolas au Centre de justice de proximité Saguenay- Lac-Saint-Jean situé au 3885 Blv. Harvey Jonquière bureau 201-A. Vous pouvez le rejoindre au téléphone : 418-412-7722.
- **Pour les plaintes, informations, accompagnées et assistées :**  
CAAP (Centre d'assistance & d'accompagnement aux plaintes). M. José s'occupe de ce dossier pour le secteur Saguenay- Lac-Saint-Jean. Vous pouvez le rejoindre au téléphone : 418-662-6774.

*Patrice Côté, responsable du comité sociopolitique*



## ASSURANCE VOYAGE

L'assurance voyage de la SSQ a émis un communiqué qu'elle couvrirait maintenant les frais d'hospitalisation, de traitement ou rapatriement advenant le cas où vous attrapez la Covid 19 dans une autre province canadienne ou dans un pays de destination ayant un avis du gouvernement canadien d'éviter tout voyage non essentiel (niveau 3).

### Remboursement pour voyage annulé

Sur une base exceptionnelle, pendant la présente pandémie, SSQ Assurance accepte de rembourser tous ses clients ayant acheté un voyage avant le 13 mars 2020 **auprès d'une agence de voyages du Québec** (ou avant le 10 mars 2020 pour une croisière) et dont celui-ci fut annulé en raison de la COVID-19.

Les personnes assurées ne seront plus dirigées vers le Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages (FICAV) par SSQ. L'assureur se chargera d'effectuer le remboursement et récupérera ensuite les sommes dues, directement auprès du FICAV.

### Assurance annulation et interruption de voyage

Également à compter du 1<sup>er</sup> octobre 2020, l'assurance annulation et interruption de voyage sera offerte dans les cas suivants :

- **Avant le départ**

Si l'avis de votre pays de destination passe d'un niveau de 1-2 à 3 ou 4\* avant votre départ, il sera alors possible d'annuler votre voyage.

- **Durant le voyage**

Si l'avis de votre pays de destination passe d'un niveau 1-2 à 3 durant votre séjour, vous aurez le choix de rester en voyage, tout en conservant votre protection d'assistance voyage, ou d'interrompre celui-ci et revenir au pays dans un délai maximum de 14 jours. Toutefois, si l'avis du gouvernement passe à un niveau 4, vous devrez obligatoirement interrompre votre voyage et revenir au pays dans un délai maximal de 14 jours, à défaut de quoi vous perdrez votre protection d'assistance voyage.

### \*Avis émis par le gouvernement canadien concernant les destinations voyages

Niveau 1 – Prendre les précautions sanitaires habituelles en voyage

Niveau 2 – Prendre des précautions sanitaires spéciales

Niveau 3 – Éviter tout voyage non essentiel

Niveau 4 – Éviter tout voyage

*Source: Covid-19 et assurance voyage - AREQ*

Denis Gagné

## **PAS DE RASSEMBLEMENT... MAIS UN PROJET RASSEMBLEUR!**

Si le virus nous empêche de se rassembler, Micheline Hamel, la chef du chœur « Euphonie », a pensé et articulé un projet bien rassembleur :

*« Marquons notre histoire ....  
aux pas et aux voix de la Covid »*

**OBJECTIF** : Rédiger, semaine après semaine, un chansonnier personnalisé aux couleurs de la COVID 19.

**DESCRIPTION DU PROJET** : Chaque mardi matin, jour habituel des répétitions du chœur, les choristes recevront par courriel, une chanson avec texte, voix et accompagnement au piano.

La collaboration individuelle ET PERSONNELLE de chacune et chacun des choristes sera sollicitée de différentes façons :

- A) Sur chaque partition, un espace sera réservé pour que les choristes puissent y écrire à leur guise : un mot ou une phrase de leur cru; ça peut être une phrase résultant de leurs lectures ou même un dessin en rapport avec cette chanson en cette période de vie difficile.
- B) Certains airs sélectionnés seront des mélodies connues de grands compositeurs tel que : Mozart, Hayden...Beethoven...Schuman....etc... La chef fera alors appel à l'un ou l'autre des choristes pour composer des paroles sur cette musique. Elle expliquera aux personnes impliquées, la marche à suivre au moment venu et il appartiendra à ces personnes, de trouver un thème inspiré par cet air. Pour le choriste, ce sera une autre façon de laisser sa marque sur le chansonnier.
- C) Des canons nouveaux feront aussi partie de la sélection de chansons ; ce qui permettra ainsi de chanter seul(e) ou avec son conjoint(e) ou d'autres proches qui aiment chanter. Bien des heures agréables à passer!
- D) Lors de la reprise des activités de la chorale (qui se fera probablement par étapes), il sera alors possible, quelque soit le nombre permis de personnes, de faire des répétitions intéressantes; aussi de prévoir, dès le début de ces rencontres, une prestation originale en un très court délai.

## DONS

Afin d'aider à répondre aux besoins de certaines familles, deux (2) dons ont été effectués à « Moisson Saguenay-Lac-St-Jean ».

Une somme de 550 \$ par la Fondation Laure-Gaudreault et un don de 500 \$ à même le budget de l'AREQ régionale.

Ces montants ont été versés en juin à la banque alimentaire régionale qui distribue des denrées pour lutter contre la faim.



## DES ACTIVITÉS GRATUITES EN LIGNE

Certaines expériences **virtuelles** gratuites nous font voyager dans notre salon.  
Taper dans Google « ***Dix visites virtuelles d'exception*** »

Le Musée Mc Cord ouvre ses portes et vous propose un contenu de qualité.  
Taper dans Google « ***Musée McCord*** »

En tapant « ***musees.qc.ca*** » vous pourrez explorer les musées du Québec.

Un site québécois de jeux amusants et gratuits en ligne « ***jeuxid.com*** »

**Bon divertissement!**

## LES CŒURS VAILLANTS

### MARCHER EN GROUPE AMÉLIORE LA SANTÉ ET LE MORAL!

Les recherches ont révélé chez les adeptes de la marche en groupe...

- une meilleure forme physique;
- moins de dépression;
- une baisse de la pression artérielle, du pouls au repos, du taux de cholestérol;
- ainsi qu'une augmentation de la capacité pulmonaire.

Considérant tous ces bienfaits et aussitôt que nous en aurons l'autorisation, n'hésitez pas à vous joindre aux « Cœurs vaillants » les lundis avant-midi, de l'automne et du printemps.

Lucie Raymond

Jacques Vincent

Harold Leroux

Claire Fortin, responsable

## POUR NOUS JOINDRE

---

### Conseil sectoriel

**Président :** François Duperré

973-4466 / jofmduperre72@gmail.com

**1<sup>er</sup> vice-président :** Denis Gagné

543-9395 / denigagne@yahoo.ca

**2<sup>e</sup> vice-présidente :** Gladys Roy

693-0640 / gladys.roy@videotron.ca

**Secrétaire :** Sylvie Pelletier

549-4663 / sylviepe@videotron.ca

**Trésorière :** Denise Côté

674-1418 / denco947@gmail.com

**1<sup>er</sup> conseiller :** Patrice Côté

543-6432 / cotepatrice@videotron.ca

**2<sup>e</sup> conseillère :** Danyelle Tremblay

543-5794 / danye@videotron.ca

---

## Responsables des comités 2020-2021

### Accueil :

Simone Côté  
674-1553 / [simonejocelyn@hotmail.com](mailto:simonejocelyn@hotmail.com)

### Action communautaire :

Hélène Émond  
549-8104 / [villemond4@hotmail.com](mailto:villemond4@hotmail.com)

### Arts et culture :

Céline Deschênes  
690-1790 / [deschenesceline@hotmail.com](mailto:deschenesceline@hotmail.com)

### Assurances :

Denis Poulin  
545-4059 / [poulin Denis@yahoo.ca](mailto:poulin Denis@yahoo.ca)

### Bulletin sectoriel :

Sylvie Pelletier  
549-4663 / [sylviepe@videotron.ca](mailto:sylviepe@videotron.ca)

### Chorale :

Lucie Raymond  
549-2893 / [l\\_raymond@yahoo.com](mailto:l_raymond@yahoo.com)

### Condition des femmes :

Sylvie Brassard  
549-6021 / [sylviebrassard@live.ca](mailto:sylviebrassard@live.ca)

### Condition des hommes :

Guy Pouliot  
693-1303 / [unguypouliot@gmail.com](mailto:unguypouliot@gmail.com)

### Déjeuners mensuels :

Gladys Roy  
693-0640 / [gladys.roy@videotron.ca](mailto:gladys.roy@videotron.ca)

### Environnement :

Louise Denis  
543-8772 / [loodenis@live.ca](mailto:loodenis@live.ca)

### Fondation Laure-Gaudreault :

Madeleine Tremblay  
543-1044 / [madeleine.tremblay@live.ca](mailto:madeleine.tremblay@live.ca)

### Loisirs :

Pierre Ménard  
815-2088 / [pmen@videotron.ca](mailto:pmen@videotron.ca)

### Les Cœurs vaillants :

Claire Fortin  
973-4466 / [clairefortin@netcourrier.com](mailto:clairefortin@netcourrier.com)

### Réseau téléphonique :

Jocelyne Simard  
690-1795 / [jocelys48@hotmail.com](mailto:jocelys48@hotmail.com)

### Réseau électronique :

Mario Baillargeon  
[areq02chic@videotron.ca](mailto:areq02chic@videotron.ca)

### Retraite & Indexation :

Lucie Morissette  
549-6177 / [lu09rissette@gmail.com](mailto:lu09rissette@gmail.com)

### Sociopolitique :

Patrice Côté  
543-6432 / [cotepatrice@videotron.ca](mailto:cotepatrice@videotron.ca)

## AREQ SUR LE WEB

Sur le site de l'AREQ Chicoutimi-Valin, vous y retrouverez le bulletin sectoriel, la programmation, les activités à venir, les lectures de Claire, les textes des membres, une galerie de photos, etc...

Notre site local : <http://chicoutimi-valin.areq.lacsq.org>

Facebook : <https://www.facebook.com/groups/758883590854002/>

Pour toute information concernant notre association par courriel, envoyez une demande à : [areq02chic@videotron.ca](mailto:areq02chic@videotron.ca)

Mario Baillargeon, Webmestre et responsable courriel

### CHANGEMENT D'ADRESSE

**Nous vous invitons à signaler tout changement d'adresse  
par courriel ([info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)) ou  
par téléphone (1 800 663-2408).**

Le bulletin sectoriel « La Voix des Rives » a été produit par une équipe réduite. N'hésitez pas à communiquer vos commentaires et suggestions à [sylviepe@videotron.ca](mailto:sylviepe@videotron.ca).

Mise en page : Isabelle Langlois

**MERCI À NOS PARTENAIRES**  
**SYNDICAT DE L'ENSEIGNEMENT DU SAGUENAY, Chicoutimi 418-549-8523**  
**LE CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES-RIVES-DU-SAGUENAY – Service de reprographie**  
***Association des retraitées et des retraités de l'éducation***  
***et des autres services publics du Québec***  
***AREQ (CSQ) – secteur Chicoutimi-Valin, (#72, 2016)***

AREQ  
895, rue Bégin  
Chicoutimi QC G7H 4P1



*Apposer l'étiquette d'adresse ici.*