



# La Voix des Rives

Bulletin sectoriel Chicoutimi-Valin

« L'AREQ, une force pour notre société »

Édition numéro 82

Février 2021



## MOT DU PRÉSIDENT

C'est mon sixième rapport du président! Un rapport bien différent de ceux des années antérieures. En fait, c'est un rapport inexistant, celui qui a été « sauté », celui qui aurait dû vous être livré au printemps 2020. Maintenant, c'est passé, nous avons tourné la page et normalement, je ne devrais pas y revenir. Mais bon! Comme je l'ai en tête et que ça ne me lâche pas, je vous remémore les principaux événements de septembre 2019 à mars 2020. D'abord, seulement énumérer les faits et gestes et les actions de cette année-là...



UN RYTHME INFERNAL... Souvenez-vous de tout ce qui s'est passé en 2019 : Dès le 3 **septembre**, la chorale avait déjà débuté ses pratiques; nous avons marché pour la Maison de soins palliatifs le 7 septembre; nous avons accueilli les nouvelles et nouveaux à l'Hôtel Chicoutimi le 12; chaque lundi en septembre et octobre, les Cœurs Vaillants ont effectué leurs randonnées; toujours en **octobre** dès le 2, les ateliers sur la mémoire débutaient (10 semaines); l'équipe des « Petits déjeuners » a débuté son bénévolat à l'école A. de St-Exupéry; nos déjeuners mensuels ont commencé le premier jeudi et allaient se tenir aussi en novembre, janvier, février et mars; le 24 il y a eu une conférence sur « Zéro déchet ». En **novembre** : le 3, la chorale présentait un concert chez les Sœurs du Bon-Conseil; le 8, nous nous sommes souvenus de nos membres décédés à l'occasion de la messe annuelle; le 19, le comité des hommes avait organisé une visite et conférence à la base de Bagotville; le 21, conférence sur la bonne conduite automobile présentée par le CAA; le 4 **décembre**, près de 250 personnes au souper de Noël au Montagnais; le lendemain le 5, un atelier sur les couronnes de Noël aux serres Boréalis; le 15, la chorale a participé au concert bénéfique de la cathédrale. Congé des Fêtes en famille puis 2020... Le 9 **janvier**, déjeuner du Nouvel An à l'Hôtel Chicoutimi; le 13 **février** rencontre mémorables des Sages à la Réserve navale; le 20 une conférence sur la réforme du mode scrutin s'est tenue à l'UQAC; le 13 mars, journée de la récréation!?!?! Non! Il n'y a pas eu de récréation! La veille, nous avons été placés sur « pause » et la journée avait été annulée!

Toute cette énumération n'est pas inutile! Elle montre bien la vitalité de notre organisme. À toutes ces activités (et j'en ai probablement oublié quelques-unes) il faut ajouter toutes les rencontres de comités, de l'équipe de La Voix des Rives, des conseils sectoriel, régional et national, les rencontres préparatoires au Congrès, la participation de nos membres à des actions communautaires ainsi qu'à des activités de notre partenaire de la SEC.

Mais...

## « ANNUS HORRIBILIS » (*Élisabeth II, 24 novembre 1992*)

Une année s'est écoulée depuis ce radical signal de « pause ». Depuis ce 12 mars et pour le reste de l'année et l'été qui a suivi, tout a cessé dans l'attente d'un redémarrage tant espéré mais qui, on s'en est rendu compte avec le temps, ne s'est pas manifesté.

Plus rien... plus de rencontres... plus de fêtes... plus de repas ensemble... plus rien! Alors nous nous sommes tournés vers des actions plus personnelles, plus individuelles. Nous avons apprivoisé la communication à l'aide de Zoom et par ce moyen, nous avons pu se concerter pour organiser certaines actions afin de garder le contact entre nous. Voici, sans les détailler, ces actions qui ont survécu pendant l'année 2020-2021.

- publication et diffusion de « La Voix des Rives » de l'automne;
- les nouveaux membres ont toutes et tous été contactés par téléphone, par courriel et par un envoi postal;
- depuis octobre, la chorale a repris ses activités... à distance et individuellement. De sorte que chaque choriste a pu recevoir un nouveau chant chaque semaine;
- simplement pour prendre des nouvelles, de nombreux appels téléphoniques ont été effectués;
- le comité environnement a publié depuis octobre une capsule environnementale reliée à l'objectif « Zéro déchet »;
- le comité des hommes a organisé et diffusé une vidéoconférence à l'occasion de la journée internationale;
- le conseil sectoriel a réalisé l'envoi de vœux à tous les membres à l'occasion des Fêtes;
- un agenda 2021 et un masque sanitaire ont été fournis et expédiés aux membres qui avaient manifesté le désir de les obtenir;
- les membres nés en 1946 ont été accueillis et intronisés dans le groupe sélect des « Sages »;
- publication et diffusion de « La Voix des Rives » du printemps;
- le comité des femmes mettra en ligne une conférence pour souligner la journée internationale des droits des femmes le 11 mars;
- préparation et tenue en mode virtuel des assemblées générales du secteur (28 avril) et de la région (7 mai);
- en juin, les dix personnes déléguées de Chicoutimi-Valin participeront au Congrès 2021 de l'AREQ.

Tout ça à distance! Tout ça dans l'application stricte des consignes reliées à la santé!

Tout ça sans vraiment se rencontrer! Oui! Quelle pénible période!

## **L'AVENIR**

Plus d'un an que nous nous sommes vus et rencontrés! L'assemblée générale qui s'en vient (28 avril) sera ma dernière en tant que président de l'AREQ Chicoutimi-Valin. Et je souhaite grandement vous y voir en grand nombre. Le message que je vous livrera ressemblera un peu à celui-ci mais se distinguera aussi sur certains aspects. Je l'admets : Zoom, ce n'est pas pareil, mais c'est quand même mieux que rien!

**Solidairement et amicalement, François Duperré, président, Chicoutimi-Valin**

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Bonjour,

L'année 2020 sera désormais appelée « l'année de la marmotte ». On sort, on a peur, on entre et enfin on peut sortir avec prudence! Mais c'est aussi l'année du changement et de nouveaux apprentissages. Nous avons pensé un peu à nous et pris soin de nous. Nous avons aussi appris qu'il y avait des personnes seules et dans le besoin; mais vous étiez là pour leur apporter du réconfort. La liste de toutes les nouvelles découvertes est longue, mais on apprend à travailler en vidéoconférence et on évite ainsi les déplacements.

J'ai occupé pendant 7 ans le poste de présidente régionale. J'ai eu le plaisir de collaborer avec des personnes dynamiques et professionnelles, des personnes bénévoles et engagées : François, Gaétan, Wayne, Martin et Sylvain, je n'oublie pas Camil et Odette qui ont remplacé Sylvain et Wayne.

Je tiens à vous remercier pour votre accueil et votre participation aux activités et à souligner l'efficacité du travail des responsables des différents comités. D'autres personnes prendront la relève et apporteront à notre région, une direction nouvelle. L'AREQ trouve sa force dans ses membres et c'est aussi la capacité de notre groupe de se renouveler.

Je vous invite à participer à l'assemblée générale régionale qui aura lieu en vidéoconférence le 7 mai 2021 à 10h.

*« La vie n'est pas faite de grands événements, mais de petits moments »*  
(Rose Kennedy)

Au plaisir!

*Francine Tremblay, présidente régionale*

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2021  
de l'AREQ Chicoutimi-Valin**

Par la présente, nous vous convoquons officiellement à l'assemblée générale sectorielle (AGS) de l'AREQ Chicoutimi-Valin.

**Date : le mercredi 28 avril 2021 à 9 h**

En raison de la pandémie et de mesures gouvernementales en vigueur, l'AGS aura lieu exceptionnellement cette année par **vidéoconférence Zoom**.

Les points suivants seront traités :

- ✓ rapport de la présidence;
- ✓ rapport financier;
- ✓ élections au conseil sectoriel;
- ✓ délégation au Congrès;
- ✓ période de questions.

Une allocation de 25 \$  
sera versée aux  
personnes participantes.

**Inscription**

Pour participer à l'AGS, vous devez vous inscrire au plus tard le 22 avril en communiquant avec **Denise Côté : denco947@gmail.com • 418 674-1418**.

Une fois votre inscription complétée, vous recevrez par courriel un hyperlien et un mot de passe qui vous permettront de participer à une pratique de ZOOM le lundi 26 avril à 9 h ainsi qu'à l'Assemblée générale annuelle le 28 avril à 9 h.

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE 2021  
de l'AREQ Saguenay-Lac-St-Jean**

La présidente du conseil régional de l'AREQ convoque tous les membres de la région à l'assemblée générale annuelle. Dans le respect des règles sanitaires, celle-ci se tiendra en mode virtuel par l'application Zoom.

**Date : le vendredi 7 mai 2021 à 10 h**

L'ordre du jour vous sera présenté pour adoption au début de la rencontre et contiendra nécessairement le rapport de la présidence du conseil régional, le rapport financier et l'élection à la présidence.

*Une allocation de 25 \$ sera allouée à chaque personne participante.*

Pour participer à cette assemblée annuelle, vous devez vous inscrire au plus tard le 3 mai, auprès de **Denise Côté : denco947@gmail.com • (418 674-1418)**

## PRÉSIDENCE D'ÉLECTIONS

Tant pour les élections aux postes de notre secteur que pour la présidence régionale, la même personne a été retenue à la présidence d'élections. C'est à celui-ci que vous devez transmettre votre bulletin de candidature.

**M. Denis Poulin : denpoulin1654@gmail.com • Tél. : 418 545-4059**

En raison de la pandémie et de la tenue de l'assemblée générale en mode virtuel, la transmission du bulletin de candidature peut s'avérer plus compliquée.

Aussi, dans le but de faciliter les candidatures, la démarche pourra s'effectuer dans les délais prescrits soit par courrier, courriel ou téléphone. Le formulaire officiel est complété par la suite, après l'élection à l'assemblée générale.

## MANDAT

Bien vouloir prendre en considération que le mandat des personnes nouvellement élues lors des assemblées générales de 2021, autant sectorielle que régionale, sera exceptionnellement d'une **DURÉE DE DEUX (2) ANS**. Ils se termineront à l'Assemblée générale de 2023. Ces postes sont :

- ✓ La présidence régionale;
- ✓ La présidence sectorielle;
- ✓ La 2<sup>e</sup> vice-présidence du secteur;
- ✓ La personne au secrétariat du secteur;
- ✓ La personne 2<sup>e</sup> conseillère du secteur.

## RÉFÉRENCES

Pour toutes les références en ce qui concerne les élections, vous pouvez consulter sur le site de l'AREQ :

**[areq.lacsq.org/publications/documents-officiels/statuts et règlements/](http://areq.lacsq.org/publications/documents-officiels/statuts-et-reglements/)**

- ◆ Pour l'élection au conseil exécutif régional : Chapitre 18.00 et règlement n°3
- ◆ Pour les élections au conseil sectoriel : Chapitre 23.00 et règlement n°4

## LES ÉLECTIONS SECTORIELLES

Voici les principales informations à considérer pour les prochaines élections au Conseil sectoriel.

- Tout membre régulier est éligible;
- Les postes en élection cette année pour un mandat de deux ans sont :
  - ✓ Présidence
  - ✓ 2<sup>e</sup> vice-présidence
  - ✓ secrétariat
  - ✓ 2<sup>e</sup> personne conseillère
- \* Selon les statuts et règlements, une personne intéressée à se présenter à un poste doit remplir un formulaire avant l'Assemblée générale. Dans le contexte actuel de pandémie, nous vous demandons de transmettre le formulaire au président d'élection, **Denis Poulin : denpoulin1654@gmail.com • 418 545-4059**
- \* Si aucune candidature n'est reçue avant l'AGS, des personnes pourront tout de même soumettre leur candidature séance tenante. Ces personnes doivent quand même recevoir un proposeur et deux appuis. Toutes ces personnes **devront être présentes** à l'assemblée.
- \* Si plusieurs personnes se présentent à un même poste, il y aura un vote en bonne et due forme.

## ÉLECTION À LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL RÉGIONAL

L'année 2021 marque la fin du 2<sup>e</sup> mandat prolongé de Mme Francine Tremblay à la présidence régionale de l'AREQ. Après sept ans d'un efficace et dévoué bénévolat à la tête de notre association régionale, Francine tire sa révérence, en conformité avec nos statuts et règlements.

### Élection pour la présidence :

« Tout membre régulier et en règle inscrit sur la liste des membres d'un secteur de la région est éligible au poste de présidence de la région, sous réserve de la limite de deux (2) mandats consécutifs complets à ce même poste... »

### Modalités d'élection :

« La présentation d'une candidature doit se faire sur le bulletin de présentation de candidature prévu à l'annexe 1 des statuts et règlements... dûment rempli. Celui-ci doit être remis au président d'élection au moins (2) heures avant la date et l'heure prévue pour la tenue des élections »

Les personnes qui désirent présenter leur candidature, peuvent obtenir un bulletin de candidature auprès du président d'élection :

**Denis Poulin : denpoulin1654@gmail.com • 418 545-4059**

### Élection

Nationale  Régionale  Sectorielle

### Personne candidate

Prénom  Nom  N° de membre   
Adresse   
Région  Secteur

### Poste

Présidence  Première vice-présidence  Deuxième vice-présidence  Trésorerie  
 Secrétariat  Première personne conseillère  Deuxième personne conseillère

### Candidature proposée par

Prénom  Nom  N° de membre   
Signature

### 1) Candidature appuyée par

Prénom  Nom  N° de membre   
Signature

### 2) Candidature appuyée par

Prénom  Nom  N° de membre   
Signature

J'accepte de poser ma candidature et, advenant mon élection, d'exercer cette fonction.

Signature  Date

## LA RÉCRÉATION

Vous savez tous que depuis quelques mois, la récréation a fait relâche. Nous pourrons bientôt la remettre en marche, lentement mais sûrement, en faisant quelques activités d'hiver comme la marche, le ski de fond, le ski alpin et peut être même le patin. Ce qui est important, c'est de bouger. Le sport en plein air est un bon moyen de se garder en forme physiquement et mentalement.



Patrice Côté

## LES CŒURS VAILLANTS – PRINTEMPS 2020

Actuellement, il plane beaucoup trop d'incertitude pour permettre la reprise des randonnées au printemps prochain.

Si tout se passe bien et si le gouvernement l'autorise, soyez assurés que l'équipe des Cœurs Vaillants vous proposera un horaire de parcours à l'automne 2021.

En patientant, n'hésitez pas à sortir prendre l'air quotidiennement. Que ce soit autour de votre résidence ou un peu plus loin comme dans différents parcs ou sentiers pédestres, mais sachez qu'un petit 30 minutes suffit à garder la forme et le moral.

On a bien hâte de vous retrouver!

Lucie, Jacques, Harold, Gladys et Claire

## LE CŒUR DE GLACE

Sur le bord de ma table de cuisine, je regarde par ma porte patio, la forêt joliment recouverte de neige. L'hiver, relativement doux, donne à chacun de nous, la possibilité de profiter de ces beaux paysages transformés.

Cela serait prématuré de reprendre nos belles randonnées à la marche en groupe. Mais ne vous inquiétez pas... cela reviendra bientôt.

Il faut tout de même profiter de ces jolis lieux qui nous entourent. Je vous invite à aller découvrir ou redécouvrir la randonnée sur la Rivière-du-moulin. Elle est maintenant accessible jusqu'au pont qui laisse passer le train.

Le sentier des « Rats musqués » est un beau sentier urbain à faire au complet ou encore, seulement en petites parties. Tellement un beau dépaysement!!

En attendant de pouvoir partager un petit repas matinal, je vous convie à la découverte de tous ces petits coins magnifiques qui nous entourent.

Je vous envoie en photo montrant le joli cœur de glace que j'ai vu, suspendu à une branche, lors d'une de mes randonnées.

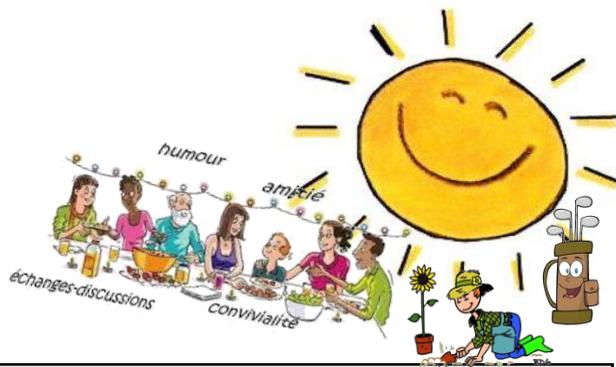
J'ai très hâte de vous revoir toutes et tous.

**GARDEZ LA FORME ET LE SOURIRE.**

Gladys



1 **Votre comité EDD vous entretient pour le mois de février de :**  
**L'ÉCONOMIE DU BONHEUR**



**Qu'est-ce qui nous rend heureux-se?** Ce qui nous vient en tête n'est pas l'accumulation de nos biens matériels, mais plutôt nos passions, les repas entre amis ou nos moments en famille... des valeurs qui ne sont pourtant pas calculées avec des indicateurs comme le PIB.

On le sait, le PIB (Produit Intérieur Brut) est l'indicateur pour mesurer la «richesse» d'un pays. Malheureusement, l'accroissement du PIB n'implique pas l'accroissement du bonheur! Si notre objectif ultime est d'être heureux-se, l'objectif de notre économie devrait être alors de maximiser le bonheur de la société et non de maximiser le PIB. Voilà ce que propose l'économie du bonheur.



**COMME COLLECTIVITÉ : DÉCOUVREZ ET ENCOURAGEZ LES INITIATIVES LOCALES**

**Repensez votre consommation**

Les biens matériels n'ont qu'un impact éphémère sur le bonheur, c'est pourquoi les achats compulsifs ne seront qu'une réponse temporaire à notre bien-être. Cela n'implique pas d'arrêter de consommer, mais plutôt de [consommer différemment](#)

**COMME CITOYEN : IMPLIQUEZ-VOUS ET DISCUTEZ-EN AUTOUR DE VOUS**



**Mettez le bonheur à votre agenda**

Chaque jour, offrez-vous du temps en plein air, été comme hiver, par exemple une marche... même minime, le plein air a un impact positif sur la santé mentale et physique.

<sup>1</sup>Source : pour en savoir plus : <https://www.equiterre.org/actualite/geste-du-mois-vers-leconomie-du-bonheur-un-geste-a-la-fois>

## LE SOCIOPOLITIQUE

### Hausse abusive de son logement!

L'AREQ dénonce vivement la hausse de 20 % des coûts de loyer annoncée récemment dans un important réseau de résidences privées pour aînés (RPA). Tout indique que d'autres RPA pourraient emboîter le pas, partout au Québec durant la pandémie; ce qui est « inacceptable ». L'AREQ lance donc une série d'actions pour contrer ces hausses abusives. L'une de ces actions demande la collaboration et la participation des nous toutes et de nous tous.

En effet, l'Association a mis sur pied un registre en ligne afin de recueillir l'information des personnes qui sont affectées par ces hausses abusives de leur loyer en résidence. L'AREQ veut ainsi amasser le plus d'informations possible pour connaître l'ampleur de la situation. Elle veut, par la suite, entreprendre une démarche de recours au Tribunal administratif du logement contre les entreprises privées qui gèrent des logis, des services et des soins pour les aînés. Pour informer l'AREQ **de manière confidentielle** de cette hausse abusive de son bail en RPA, utilisez le lien suivant : <https://areq.lacsq.org/dossiers/hausse-de-loyer-en-rpa/>.

Patrice Côté

## RAPPORT FINANCIER

Il me fait plaisir de vous informer que les finances de l'AREQ Chicoutimi-Valin sont en très bonne santé.



Pendant cette pandémie, alors que les activités collectives ont été pratiquement absentes, les cotisations des membres ont continué de nous être versées.

Le Conseil a profité de cette situation pour bonifier l'aide à ses membres et à la communauté. Lorsque nos activités reprendront, le surplus retournera aux membres qui en bénéficieront.

Lors de l'assemblée générale du 28 avril prochain, je vous remettrai un rapport plus détaillé.

Denise Côté, trésorière

## LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

C'est en lisant la revue « Châtelaine » du mois de décembre dernier, que j'ai pris conscience de tout ce que les luttes menées par des femmes dans les dernières décennies, ont pu nous apporter.

Grâce à ces femmes engagées et inspirantes, nous pouvons vivre, autant les femmes que les hommes, une vie plus juste et plus harmonieuse.

### Une femme engagée

Je vous invite donc à écouter la conférence d'une autre femme inspirante en la personne de Mme Monique Richard. Celle-ci aura lieu, le **11 mars prochain à 9 h 30**. En consultant le site de l'**AREQ Chicoutimi-Valin**, vous trouverez tous les détails.

Je vous souhaite un bon visionnement.

Gladys Roy



COLLECTIF 8 MARS | Journée internationale des droits des femmes 2021

En 2020, certains d'entre vous avez acheté des billets pour le **tirage national au profit de la Fondation Laure-Gaudreault** qui devait avoir lieu lors du Congrès provincial 2020 de l'AREQ, soit le 3 juin 2020.



Comme vous le savez, la pandémie a fait en sorte que **le Congrès 2020 n'a pas eu lieu**. De plus, l'arrêt des rassemblements en présentiel ayant également occasionné que peu de billets avaient été vendus, la **FONDATION LAURE-GAUDREAU a décidé de poursuivre la vente de billets et de reporter le tirage au 6 JUIN 2021**.

**Il est à noter que les billets déjà vendus et sur lesquels apparaît la date de tirage du 3 juin 2020, sont toujours valides. Le tirage s'effectuera selon les mêmes modalités et les prix remis seront les mêmes.**

Afin d'inciter les membres de l'AREQ à se procurer un billet, la **FLG** lance donc la campagne « *J'ai mon billet pour le tirage de la FLG* ».

Les billets sont au coût de 5 \$ l'unité ou de 20 \$ pour 5 billets. Il y a pour plus de 16 000 \$ en prix (Une description complète des différents prix est disponible sur le site de la Fondation, soit :

[https://fondationlg.org/flg/data/files/flg - tirage national 2020 reglements.pdf](https://fondationlg.org/flg/data/files/flg_-_tirage_national_2020_reglements.pdf)).

Comme nous avons encore en notre possession une quarantaine de billets, et que « *la FLG se fait un devoir de retourner, dans une région donnée et au bénéfice des organismes de cette même région, l'essentiel des sommes recueillies sur ce territoire* », nous vous invitons à vous procurer 1 ou des billets en communiquant avec Danyelle Tremblay par courriel au [danye@videotron.ca](mailto:danye@videotron.ca) ou par téléphone au 418 543-5794 afin de convenir de la façon de vous le ou les faire parvenir.

**DATE LIMITE : 10 AVRIL 2021**

La **Fondation Laure-Gaudreault** a pour mission d'aider :

- les personnes retraitées dans le besoin;
- la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées;
- des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.



FONDATION LAURE-GAUDREAU

**Merci de votre soutien à la Fondation Laure-Gaudreault!**

*Madeleine Tremblay et Danyelle Tremblay*

## GRANDS-PÈRES AVEC LEURS PETITS-FILS RECHERCHÉS

Les participants recherchés sont des grands-pères avec leurs petits-fils âgés de plus de 18 ans.

**TITRE DU PROJET :** L'influence réciproque dans la relation grand-père - petit-fils des modèles de masculinité

**PARTENARIAT :** Ce projet est mené avec la collaboration de **L'Université du Québec à Chicoutimi** et de **La table régionale de concertation des aînés du Saguenay-Lac-Saint-Jean.**

**RESPONSABLE(S) DU PROJET :** Éric Pilote, professeur en travail social,  
Département des sciences humaines et sociales.

**UQAC**  
Université du Québec  
à Chicoutimi

*Nous sommes présentement à la recherche de dyades composées d'un grand-père et de son petit-fils âgé de plus de 18 ans intéressées à participer à une étude portant sur l'influence réciproque dans la relation grand-père - petit-fils des modèles de masculinité. Plus précisément, la participation à ce projet de recherche consiste à interviewer chaque membre des dyades séparément.*

Les entrevues seront d'une durée d'environ 1 heure. **En raison de la pandémie, celles-ci seront réalisées par zoom.** En cas de besoin d'assistance informatique, vous pourrez communiquer avec le chercheur responsable.

Les résultats permettront de :

- 1) mieux comprendre les liens intergénérationnels qui unissent les grands-pères et leurs petits-fils;
- 2) mieux comprendre la circulation entre eux des valeurs liées à leurs pratiques de masculinité;
- 3) mieux comprendre leur influence réciproque sur les façons de chacun de comprendre et de vivre leur masculinité.

Pour participer à cette recherche vous devez respecter les critères d'inclusion qui suivent :

- Être un grand-père faisant partie d'un organisme membre de La table régionale de concertation des aînés du Saguenay-Lac-St-Jean.
- Être le grand-père d'un petit-fils âgé de plus de 18 ans



**Si vous êtes intéressé à participer à cette étude ou si vous avez des questions,** veuillez contacter Éric Pilote, chercheur responsable du projet :

- **Par courriel :** eric.pilote@uqac.ca • **Par téléphone :** 418-540-2672

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à la recherche et espérons vous compter parmi nos participants.

## « J'AI BESOIN D'AIDE! PUIS-JE TE PARLER PAR MAIL? »

Est-ce que ce message vous interpelle? Avez-vous déjà reçu ce message d'un ami ou connaissance? Comment réagir?

**Le courriel est un excellent moyen pour arnaquer les gens : hameçonnage, vol d'identité, etc. En quelques clics seulement, on peut rapidement se retrouver dans de beaux draps et même perdre beaucoup d'argent.**



**Quoi faire avec ces messages?**

**Ne les ouvrez pas et supprimez-les.**

Il n'est normalement pas dangereux en tant que tel d'ouvrir un courriel frauduleux mais à la condition de ne pas y répondre, de ne pas télécharger de pièces jointes ou de ne pas cliquer sur les liens. La meilleure façon de vous protéger de ces courriels reste toutefois de **ne pas les lire et de les envoyer directement dans votre corbeille.**

**Un courriel suspicieux? Ne cliquez pas sur les liens.**

Ne visitez jamais les sites Web annoncés dans un pourriel et n'achetez jamais le produit ou le service annoncé.

Si vous avez des soupçons, appelez l'entreprise concernée pour vérifier si le courriel est légitime et consultez son site en passant par votre navigateur web et non pas par le lien présent dans ledit courriel. Bien souvent, le lien du courriel vous dirigera vers un faux site qui imite le véritable site Web.

Ne cliquez pas non plus sur le lien pour vous désabonner du courriel en question car cela confirmera plutôt que votre adresse est bel et bien active. Alors, vous recevrez encore plus de pourriels!

**Comment prévenir et se protéger?**

Pour plus de détails et d'informations, consultez le site Web de François Charron :

<https://francoischarron.com/securite/fraude-et-arnaques--web/courriels-frauduleux-comment-les-reconnaitre-et-se-protoger/UKYMPsUKRn/>

Sur ce site, vous trouverez une multitude d'informations sur le sujet ainsi que des capsules vidéo.

## COMMENT GARDER LA FORME AVEC DES ENTRAÎNEMENTS VIRTUELS?

En ces temps de pandémie, il est important de garder une bonne condition physique. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) :

« L'activité physique est également bonne pour la solidité osseuse, la force musculaire, l'équilibre, la souplesse et la condition physique.



Dans le cas des personnes âgées, les activités qui améliorent l'équilibre permettent de prévenir les chutes et les blessures. Pratiquer une activité physique régulière est bon pour le corps et pour l'esprit. Cela peut aider à baisser la tension artérielle, contrôler son poids, réduire le risque de cardiopathie, d'accident vasculaire de diabète de type 2 et de divers cancers; ce sont des pathologies qui sont susceptibles de rendre une personne plus sensible à la COVID-19 ».

Mais à part la marche quotidienne, il est difficile de se motiver à faire de l'activité physique seul à la maison. Pourtant, beaucoup d'organismes nous proposent des programmes d'activités physiques en cours virtuels avec un entraîneur, mais le plus souvent avec une entraîneuse sur la plateforme Zoom qui est assez facile à utiliser.

Pour des coûts minimes...

- ♥ Cardio Forme Saguenay : <https://cardioforme.com/2020/12/08/session-hiver-2021/>
- ♥ Cardio Plein air : <https://cardiopleinair.ca/>
- ♥ Cardio Énergie : <https://www.energiecardio.com/fr/entraenez-vous/cours-en-groupe/energie-vitalite>

et plusieurs autres nous proposent des activités physiques adaptées pour les personnes retraités. Personnellement, je fais le programme Cardio Vitalité une heure/jour et 4 jours/semaine; cela m'est des plus bénéfiques. Nous sommes toujours plus d'une centaine à chaque entraînement. En attendant de pouvoir reprendre nos activités, je vous invite à garder la forme tout comme le dit la chanson de la Compagnie créole : « C'est bon, bon, c'est bon pour le moral... »

*Denis Gagné*

## PROFITEZ-VOUS DES RABAIS POUR AÎNÉS?

Vous n'êtes pas sans ignorer que les aînés bénéficient de nombreux rabais.

Que ce soit pour le transport en commun, les institutions sportives, culturelles et différents crédits d'impôt, les 65 ans et plus ont souvent des prix intéressants. Les connaissez-vous et surtout en profitez-vous?

Voici une petite liste d'activités intéressantes à bon prix.

- ✓ Cinéma : 15 % de rabais;
- ✓ Ski alpin ou de fond : 15 % de rabais;
- ✓ Musées : 20 % de rabais et en plus, gratuit les dimanches.



De nombreux autres rabais sont aussi offerts dans différentes entreprises ou commerces pour les membres de l'AREQ, de la FADOQ, du CAA, etc. À vous de vérifier avant d'acheter si vous n'avez pas un rabais « aînés »? C'est souvent surprenant.

En ce qui concerne l'impôt sur le revenu, de nombreux crédits d'impôts sont offerts par le gouvernement fédéral et provincial. (Voir description <https://turboimpot.intuit.ca/info/quebec-credits-pour-les-personnes-agees-5788>). À titre d'exemple, vous pouvez réclamer un crédit d'impôt de 7 500 \$ au fédéral si vous avez 65 ans et plus et que votre revenu brut est moins de 87 000 \$. Des crédits d'impôts s'appliquent également pour le maintien à domicile mais devraient être bonifiés pour en favoriser une plus grande utilisation (<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-maintien-a-domicile-des-aines/>)

Précisons en terminant, que la revue Protégez-vous vient de publier un guide pour bien vieillir à la maison. (<https://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-vieillir-a-la-maison>)

Prenez bien soin de vous et n'hésitez pas à vous informer pour savoir tout ce à quoi vous avez droit.

*Denis Gagné*

## 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).**

## POUR VOTRE INFORMATION.....

Le bulletin sectoriel « La Voix des Rives » a été produit par une équipe réduite composée de :

- Lily Fortin à la préparation des étiquettes;
- Jocelyne Simard à la relecture;
- Isabelle Langlois à la mise en page;
- Sylvie Pelletier, responsable.

Un merci tout particulier à tous nos collaborateurs du bulletin « La Voix des Rives ».

N'hésitez pas à communiquer vos commentaires et suggestions à [sylviepe@videotron.ca](mailto:sylviepe@videotron.ca).

**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.*