

LA VOIX DES RIVES

Chicoutimi-Valin (02A)

Septembre 2026 • Edition 93



AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

2	Manifeste	13	English coffee
3	Mot de la présidente	13	Comité voyage
4	Mot du président régional	14	50 ^e Congrès de l'AREQ (CSQ)
5	Comité environnement	15	Célébration – Membres décédés
5	Déjeuners mensuels	16	Repas des Fêtes
6	Sites Arts et culture	17	Le conseil sectoriel
6	Brunch - nouveaux adhérents	18	Diner des retrouvailles
7	Paire littéraire	18	Agenda de septembre à janvier
8	Société d'étude et de conférences	19	La chorale de l'AREQ
9	Lire à tout âge	20	Bonnets de bébé
9	Marche des Aînés	21	Marcheurs de l'AREQ (automne)
10	Déjeuner littéraire	22	Jeux de société
10	Héma-Québec, partenariat	22	Informations pratiques
11	Danse en ligne	23	Pour votre information...
12	NOVUM	23	AREQ sur le web

Manifeste

Nous sommes l'AREQ, la plus ancienne et la plus importante association québécoise de personnes retraitées issues des services publics. Nous défendons les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux des personnes aînées.

Nous sommes un mouvement. Nous contribuons à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. Nous souscrivons au principe d'égalité de droit et de fait entre les genres.

Nous sommes 60 037 membres issus des secteurs de l'éducation, de la santé et des services sociaux, de la petite enfance, des communications et du loisir, du milieu communautaire et du monde municipal.

Nous sommes des personnes retraitées CSQ, qui exercent avec fierté une citoyenneté active pour l'engagement social et la dignité des personnes aînées.

Mot de la présidente du secteur 02A

Chers membres de l'AREQ,

Avec beaucoup de fierté, je vous écris ces mots.

Nous débutons un triennat et de objectifs nous attendent.

L'année qui commence sera riche en activités et en belles rencontres.

Consciente de la responsabilité importante qui m'incombe, je m'engage à œuvrer pour servir notre intérêt commun. Notre force réside dans notre unité, dans notre capacité à dialoguer et dans l'implication de chacun d'entre vous. Les défis qui nous attendent sont nombreux, mais je sais pouvoir compter sur la richesse des membres du Conseil sectoriel.



Nous serons à l'écoute de toutes les voix pour faire avancer nos projets, moderniser nos actions et garantir la transparence dans nos décisions.

Nous avons planifié nos activités sous le thème suivant :

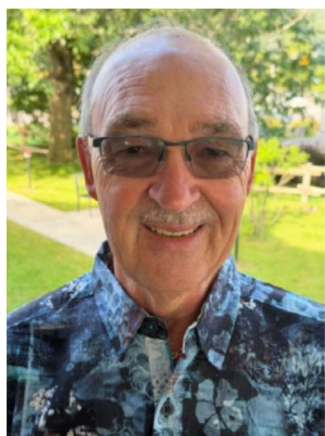
« Les Rives en innovation »

Je tiens à saluer l'implication de chacun et chacune d'entre vous qui faites vivre notre structure au quotidien.

Je vous remercie de votre confiance,

Diane Paradis, présidente du secteur 02A

Mot du président régional



Une nouvelle année qui commence pour moi, mais dans un nouveau défi. J'ai accepté le poste de président régional de notre association lors de l'assemblée générale en avril dernier. Je ne me doutais pas, à ce moment-là, que le bateau en serait un de croisière. J'espère quand même être à la hauteur de ce mandat.

Pour ceux qui ont assisté aux assemblées régionales, vous savez qui je suis; mais pour la majorité des membres qui ne me connaissent pas, j'ai été secrétaire de mon secteur pendant trois ans et président

pendant six ans tout en étant trésorier régional. Après mon mandat, je suis revenu comme trésorier régional sans être un élu. Un peu comme Lucien Bouchard avait fait avec François Legault en 1998 (en le nommant ministre de l'Industrie, du Commerce, de la Science et de la Technologie). Cela fait maintenant 12 ans que je suis actif dans les conseils autant sectoriel que régional.

Concernant ma carrière, j'ai enseigné pendant 35 ans toujours au primaire soit en adaptation scolaire ou au primaire régulier dans presque toutes les écoles de la défunte commission scolaire Baie des Ha! Ha!

Je suis père de deux garçons qui sont post-doctorants : un à l'INRS à Québec et l'autre à l'université de Sherbrooke. Aussi, depuis septembre dernier, je suis grand-papa d'un adorable petit garçon. Avec l'aide des membres du conseil régional, Diane Paradis, secteur Chicoutimi-Valin; Louise Simard, secteur Le Fjord; Raymonde Potvin, secteur de la Jonquière, Léonce Gilbert, secteur Lac-St-Jean et Mona Tremblay, secteur Louis-Hémon, nous veillerons à ce que la région continue de rayonner au niveau national. Je peux compter également sur tous les responsables des comités régionaux qui font un travail remarquable d'une manière consciencieuse. Sans eux, notre association ne serait pas en aussi bonne santé. Je vous souhaite une année remplie de plaisir en espérant que vous serez nombreux à participer aux activités qui vous seront proposées dans chacun de vos secteurs.

Gaétan Boudreault, président régional

Comité environnement

Cette année le comité Environnement prendra son envol en y incluant le DÉVELOPPEMENT DURABLE. Par nos initiatives à venir, nous désirons continuer de sensibiliser les gens aux différents enjeux.

- 🌍 Volet environnement, gestion des ressources naturelles au quotidien, soucis des changements climatiques.
- 🌍 Volet social, garantir l'équité, la santé, l'éducation et le bien-être.
- 🌍 Volet économique : une production responsable sans épuiser la planète.

Claudie Vaillancourt et Lucie Côté, responsables

Déjeuners mensuels

Parmi les choix qui nous permettent de vivre plus longtemps et en meilleure santé, il est de plus en plus suggéré de développer et d'entretenir des relations sociales. C'est en partie ce que vous offrent les « Déjeuners mensuels ».

Date	Responsable	Lieu
10 septembre 2026	Florence Laberge Claudette Deschênes	Le Légendaire (Le Montagnais)
8 octobre 2026	Diane Gagné Louise Morin	Le Légendaire (Le Montagnais) Échange de casse-tête
5 novembre 2026	François Duperré Jean-Guy Bouchard	La Saguenéenne
7 janvier 2027	Déjeuner littéraire Conseil sectoriel	Le Normandin

Nous vous attendons, joignez-vous à nous !

Anne-Françoise Doré



Sites Arts et culture

Exposition virtuelle AREQ

Chicoutimi Valin

Ce site permet aux membres d'envoyer des suggestions de sorties, d'événements culturels ou artistiques, ainsi que des photos d'œuvres d'art de toutes formes.

Site Arts et Culture: <https://jgbmidas.wixsite.com/art-et-culture-areq>

Site d'exposition virtuelle: <https://jgbmidas.wixsite.com/monsite>

Publication d'œuvre pour le site d'exposition virtuelle:

Envoyez une photo de votre œuvre, donnez un titre à votre publication, le temps de travail ou toutes autres informations pertinentes sur le site Facebook suivant :

<https://www.facebook.com/groups/2409447999261260/>

C'est avec plaisir que je publierai sur le site d'exposition.

Jean-Guy Bouchard
Comité Arts et culture

Invitation au brunch d'accueil des nouveaux adhérents

Bonjour,

Il y aura brunch d'accueil afin de souhaiter la bienvenue aux nouveaux adhérents en octobre prochain. Les détails concernant la date, l'heure, le lieu vous seront communiqués prochainement.

Nous espérons vous compter parmi nous pour cette rencontre.

Cordialement,
Le conseil sectoriel

Paire littéraire

Paire Littéraire : un jeu d'écriture à quatre mains pour réveiller le plaisir d'écrire.

Né au printemps 2020, Paire Littéraire invite deux personnes à coécrire une histoire, à tour de rôle, sous pseudonyme. Une façon douce d'entrer dans l'écriture, ou d'y revenir sans se laisser freiner par le doute. Ouvert à tous, peu importe l'expérience, le projet s'adresse autant aux personnes qui écrivent déjà qu'à celles et ceux qui n'osent pas encore.

Ici, la performance cède sa place au plaisir : celui de jouer avec les mots, d'embrasser l'inconnu, de se surprendre soi-même et d'être surpris par l'autre !

« *Paire Littéraire est né d'un désir de rapprocher les gens. L'anonymat permet une grande liberté, car on écrit sans savoir à qui l'on s'adresse, sans préjugés, et avec une ouverture totale à l'imaginaire de l'autre* » explique Joanne Fillion, maître du jeu.

À l'origine du projet, un contexte bien précis : celui du printemps 2020, marqué à la fois par l'isolement et par une réflexion collective sur les préjugés.

Il ne s'agit pas d'un concours, mais d'un jeu qui stimule l'imagination, le plaisir d'écrire et la découverte de l'univers d'un autre. Les participants ont 7 jours pour écrire leur texte de minimum 500 mots, depuis le confort de leur domicile, tout en faisant partie d'une cohorte qui partage la même aventure.



Le coût pour l'inscription est de 20 \$ + taxes et comprend trois essais gratuits (compléter l'extrait écrit par un de nos participants).

Un jeu à quatre textes (2 textes par participant).

Si vous êtes intéressé voici le lien pour vous inscrire :

www.pairelitteraire.com

Diane Paradis, présidente AREQ 02A

Un peu d'histoire :

L'organisme, fondé en 1940, a fêté ses 85 ans en 2025. Ce soulignement s'est fait dans le cadre de plusieurs activités en collaboration avec des organismes de la région dont le Centre Bang, le Centre Mosaïque de Roberval, l'AREQ et, naturellement, les membres de notre organisme dont la participation importante a permis la réalisation d'une mosaïque historique très colorée, relatant notre histoire.

Cette fresque a été déposée entre les murs de l'UQAC près des locaux de l'Éducation. Une belle fierté pour tous !

Notre thème en cette année 2026-2027 : CULTURE- PLAISIR- AMITIÉ !

**En ce mois de septembre, notre programmation vous propose deux belles conférences :
pour l'automne :**

Jeudi, 22 octobre à 13 h 30, à La Pulperie Salle Léo-Paul.

Conférencière : **M. Robert Fortin**, bénévole en généalogie

Thème : ***Le plaisir de la généalogie !***

Jeudi, 19 novembre à 13 h 30, à La Pulperie Salle Polyvalente.

Conférencière : **M. Daniel Paiement**, architecte.

Thème : ***Perception de l'environnement par l'architecture.***

Nous vous invitons à visiter notre page Facebook pour d'autres informations afin de partager nos plaisirs culturels.

Nous vous attendons en grand nombre à nos conférences.

Colette Tremblay
Présidente de la SÉC

Lire à tout âge

L'activité se poursuit cette année.

« Liratoutâge, c'est une équipe formée de bénévoles dynamiques offrant des séances de lecture à voix haute aux personnes vivant dans des milieux d'hébergement pour aînés. »

Cet organisme provincial a été fondé en 2008.



Bonne nouvelle, notre équipe s'agrandit. Quatre nouvelles personnes se sont jointes à nous. Si cela vous intéresse, il y a encore de la place.

Communiquez avec Mme Chantale Tremblay :

chantaletremblay@hotmail.com

Téléphone : 418-549-9090 ou 418-376-2199.com

<https://liratoutage.com>

Marche des Aînés

Le 1^{er} octobre aura lieu la marche nationale des Aînés.

Inscription avant le **17 septembre** auprès de Lucie Côté. Par courriel luciec007@live.ca ou par téléphone 418 815-1348.

Départ de l'Office du Tourisme au 2555, boul. Talbot à 6 h 45 et retour vers 16 h.

Votre dîner est offert par l'AREQ et le transport en autobus. Venez marcher en grand nombre!



Lucie Côté, responsable

Déjeuner littéraire

Notre premier déjeuner de l'année, **le jeudi 7 janvier 2027**, aura lieu au **restaurant Normandin** sur le boulevard Talbot. Le déjeuner est prévu pour **9 h** et l'accueil se fera à partir de 8 h 30.

À cette occasion nous en profiterons pour échanger un de nos livres lus. Si vous désirez participer à cet échange, apportez un livre et vous partirez avec une nouvelle œuvre à découvrir.

Belle lecture pour passer nos mois d'hiver.

Hélène Boulianne, conseil sectoriel

Héma-Québec, partenariat

L'AREQ a l'honneur de vous annoncer qu'elle sera un nouveau partenaire avec PLASMA-QUÉBEC pour le don de plasma. Surveillez les affiches, car bientôt il y aura une collecte de plasma toute spéciale pour les membres.

Le don de plasma est simple et si précieux. Bienvenue à tous et pourquoi pas amener un ami ? Cette collecte se tiendra du **21 septembre au 3 octobre**.

Un numéro sans frais pour prendre rendez-vous à compter du 3 septembre :
1 800-343-7264.

Une invitée de Plasma-Québec présentera le partenariat à notre Fête des retrouvailles.



Lucie Côté et Anne-Françoise Doré, responsables

Danse en ligne

Enseignante : Suzanne Laforest

Inscription : **17 août au 11 septembre 2026**

Où : **Salle Saint-Antoine** (401, rue du Stade Saguenay)

Quand : **Les lundis de 9h30 à 10h30**

Session automne :

Du 14 septembre au 30 novembre 2026 (12 cours)

Détail des coûts : Membres 6,00 \$ AREQ 1,00 \$ PTEA 2,00 \$

Prix demandé aux membres : 75,00 \$

Session hiver :

Du 18 janvier au 10 mai 2027 (18 cours)

Détail des coûts : Membres 6,00 \$ AREQ 1,00 \$ PTEA 2,00 \$

Prix demandé aux membres: 110,00 \$

Paiement par chèque (AREQ 02A) ou en argent (reçu fourni)

Diane Paradis, 418-550-9339
paradiva7777@hotmail.com,



NOVUM

Depuis plus de 5 ans l'**AREQ** et **Novum** sont partenaires afin de vous offrir certains services juridiques gratuits. Ces services juridiques peuvent toucher le droit familial, le droit civil, certains litiges en lien avec un bail, vol d'identité ou fraude, et plus encore.

Accédez aux services offerts par **Novum** en vous rendant sur le site de l'**AREQ** :

<https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/>

Ou sur celui de *Novum* :

- novumlegal.ca
- Téléphone 1-844-745-4714



Anne-Françoise Doré

N.B. Lorsque vous communiquez avec **Novum**, toujours avoir en main votre numéro de membre de l'AREQ (CSQ).

Nouveau-Nouveau cette année ENGLISH-COFFEE

Une activité de conversation en anglais, simple et amicale, conçue pour les retraités de l'enseignement. Elle est animée par une enseignante spécialiste en anglais dans une ambiance détendue autour d'un café. Pour qui?

Tous les retraités de l'enseignement qui veulent pratiquer l'anglais ou pour ceux qui aiment voyager et converser en anglais. De niveau intermédiaire ou avancé. Le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

La date et l'heure de la première rencontre :

21 septembre jusqu'au 14 décembre à 13 h 30 à 15 h et du **11 janvier** au 17 mai.

L'activité sera aux deux semaines et selon les demandes, nous pourrons participer à toutes les semaines. Possibilité de 20 participants.

Où : Salle communautaire du Parc Rosaire-Gauthier

Hélène Bouliane et Lucie Côté, responsables

Comité voyage

Bonjour,

Le voyage de cette année se fera au Bas-St-Laurent / Gaspésie du 18 au 22 septembre 2026, donc 5 jours 4 nuits. Le voyage est complet avec 53 passagers.

Pour l'an prochain, nous préparons une escapade à Terre-Neuve.

Durée du séjour : 9 jours. Ce voyage se fera fin mai/début juin 2027.

S'il y a des personnes intéressées, vous envoyez votre nom à Denise Côté. denco947@gmail.com.

Nous vous inviterons au déjeuner voyage de préparation où vous pourrez vous inscrire officiellement. Ce circuit coûterait entre 5 000\$ et 6 000\$ comprenant avion, transport en autocar et circuit touristique. Les repas ne sont pas tous compris.

Bienvenue à tous et toutes !

Lise Lapointe, Denise Côté, Suzie Morin, Francine Tremblay, Lucie Morissette et Sylvie Pelletier forment le comité-voyage.



Le 50^e Congrès de l'AREQ (CSQ)

Le 50^e Congrès de l'AREQ (CSQ) s'est tenu du 8 au 11 juin 2026 au Centre des congrès de Lévis. Rassemblant plus de 450 délégués sous le thème « AREQ, plus grande, plus forte ». L'évènement a permis d'adopter deux orientations pour 2026-2029 : faire le bilan triennal et placer le vieillissement de la population au cœur des priorités politiques.

Tapis rouge dernière journée du congrès



Si tu ne t'occupes pas
du gouvernement,
il va s'occuper de toi.

Autres photos



Célébration à la mémoire de nos membres décédés en 2025-2026



Au moment où j'écris ce message, nous déplorons la perte de **27** de nos membres. Chacun de ces décès nous attriste et nous touche tous.

C'est avec émotion que nous nous rappellerons d'eux lors de la messe célébrée à leur mémoire **MERCREDI, le 11 novembre, à 13 h 30 à l'église Sainte-Anne de Chicoutimi-Nord.**

Cette célébration sera présidée par **l'abbé Pierre Bergeron** et la partie musicale sera assumée par la **chorale de l'AREQ, le chœur Euphonie.**



Comme il est souvent difficile de rejoindre un membre de la famille de la personne décédée afin de l'inviter à assister à cette célébration où un lumignon est allumé par une personne proche de la personne, n'hésitez pas à **communiquer avec moi (418) 944-1279 si vous connaissez un ou des membres de leur famille ou encore si vous avez côtoyé cette personne durant ou après sa carrière.**

En terminant, nous vous invitons à venir en grand nombre vous rappeler de ces personnes que nous avons côtoyées tant durant notre carrière qu'à notre retraite!



Danyelle Tremblay, pour le Conseil sectoriel Chicoutimi-Valin
Tél. : 418 944-1279

Nos membres décédés en 2025-2026

- | | |
|---|--|
| ✠ Gaétan Blackburn (15 mars 2026) | ✠ Rodrigue Lavoie (30 mars 2026) |
| ✠ Andrée Bouchard (1 ^{er} août 2025) | ✠ Gilles L'Espérance (20 septembre 2025) |
| ✠ Bouchard Claudine (23 janvier 2026) | ✠ Rolande Maltais (7 janvier 2026) |
| ✠ Guy Chevrier (6 décembre 2025) | ✠ Berthe Pedneault (1 ^{er} avril 2026) |
| ✠ Madeleine Croft (16 janvier 2026) | ✠ Marc Pelletier (18 juillet 2025) |
| ✠ Thérèse Duchesne (22 octobre 2025) | ✠ Richard Potvin (29 mars 2026) |
| ✠ Claude Gagné (14 février 2026) | ✠ Julien Savard (21 novembre 2025) |
| ✠ Claire Garant (23 février 2026) | ✠ Lise Simard (24 mars 2026) |
| ✠ Jacques Jauvin (14 octobre 2025) | ✠ Renée Simard (8 décembre 2025) |
| ✠ Maude Jean (24 novembre 2025) | ✠ Sœur Esther Thibeault (26 octobre 2025) |
| ✠ Sœur Thérèse Laforest (27 janvier 2026) | ✠ Jean-Yves Tremblay (10 avril 2026) |
| ✠ Steve Langevin (13 janvier 2026) | ✠ Rachel Tremblay (11 novembre 2025) |
| ✠ Anna-Marie Lapointe (31 mai 2026) | ✠ Monique Vaillancourt (30 juin 2025) |
| ✠ Pauline Lapointe-Rousseau (18 novembre 2025) | |

Repas des Fêtes

Quand : LE MARDI 8 DÉCEMBRE 2026

Où : HÔTEL LE MONTAGNAIS, salle La Montagnaise 3

Coût : Membre : 60 \$, Non-membre : à venir

Le Conseil Sectoriel est à préparer l'activité des Fêtes qui comprendra non seulement un bon repas festif mais aussi d'autres surprises... **Commencez à préparer votre table dès maintenant afin de vous inscrire pour cette belle rencontre!**

Plusieurs surprises... délicieux repas... tirages...



Procédure d'inscription :

Chaque table est composée de 8 à 10 personnes. Un maximum de 250 personnes sera autorisé.

- ♦ Si vous êtes **responsable** d'un groupe ou d'une table, **communiquez avec Danyelle Tremblay** par téléphone (418) 543-5794 ou par courriel à areq02valin@hotmail.com afin de lui confirmer la pré-réservation de votre table.
- ♦ Par la suite, vous devrez faire parvenir le paiement total **AVANT LE 21 NOVEMBRE 2026** :
 - Soit par la **poste** au **133 rue d'Anjou, app. 5, Chicoutimi (QC) G7H 6E9**, avec une copie de la **partie qui est au bas de cette page dûment complétée**, accompagnée d'un **chèque** à l'ordre de: **« AREQ CHICOUTIMI-VALIN »** ;
 - Soit par **virement bancaire** en utilisant le courriel areq02valin@hotmail.com et en transmettant **par courriel, une copie de la partie qui est au bas de cette page dûment complétée**.
- ♦ **Si vous êtes seul(e) ou ne pouvez compléter une table**, vous vous inscrivez de la même façon et nous vous placerons à une table.

À très bientôt ! On vous attend en grand nombre ! *Le Conseil sectoriel Chicoutimi-Valin*

-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Nom (En lettres moulées s.v.p.)	Téléphone	Allergies (Important)	Montant Payé \$
Responsable du groupe/table :	Total :		

Le conseil sectoriel

Région 02A – Chicoutimi-Valin 2026-2027



POSTE	NOM	TÉLÉPHONE	COURRIEL
Présidente	Diane Paradis	418-550-9339	paradiva7777@hotmail.com
1 ^{er} Vice-Présidente	Anne-Françoise Doré	418-545-7527 Cell : 418-557-0410	adorera@gmail.com
2 ^{ème} Vice-Présidente	Hélène Boulianne	418-540-1179	hboulianne@hotmail.com
Secrétaire	Claudie Vaillancourt	418-545-1524 Cell : 418-718-0707	cloballet@hotmail.com
Trésorière	Danyelle Tremblay	418-543-5794 Cell : 418-944-1279	danye@videotron.ca areq02valin@hotmail.com
1 ^{er} Conseiller	Jean-Guy Bouchard	418-540-7517	jgbmidas@gmail.com
2 ^e Conseillère	Lucie Côté	418-815-1348	luciec007@live.ca

Dîner des retrouvailles

Le dîner des retrouvailles de l'AREQ est un événement mémorable pour les membres et les nouveaux retraités. Cet événement est une occasion de se rencontrer, de partager des moments de convivialité et de célébrer. Cette activité a eu lieu le 2 septembre 2026 au Club Nautique du Fjord et a été encore cette année un franc succès.



Agenda de septembre à janvier



Le mercredi 2 septembre 2026 **Dîner des retrouvailles**

Le jeudi 10 septembre 2026 **Déjeuner mensuel**

Le jeudi 1 octobre 2026 **Marche à Québec**

Le jeudi 8 octobre 2026 **Déjeuner mensuel**

Le jeudi 15 octobre 2026 **Jeux de société**

Le mercredi 21 octobre 2026 **Brunch des nouveaux adhérents**

Le jeudi 5 novembre 2026 **Déjeuner mensuel**

Le mercredi 11 novembre 2026 **Messe souvenir**

Le jeudi 19 novembre 2026 **Jeux de société**

Le jeudi 19 novembre 2026 **Journée internationale des hommes**

Le mardi 8 décembre 2026 **Souper de Noël**

Le jeudi 7 janvier 2027 **Déjeuner du Nouvel An**

La chorale de l'AREQ

Vous avez peut-être un jour rêvé de vous joindre à une chorale ? Hélas ce rêve ne s'est jamais concrétisé. Vous avez déjà participé à une chorale ? Vous avez fait de la musique ? Vous n'avez aucune formation musicale ? Eh bien, la parole est à la cheffe de chœur Micheline Hamel !

Quelle que soit la catégorie dans laquelle vous vous trouvez, il y a une place pour vous dans ce Chœur Euphonie que je dirige depuis 23 ans. Ne laissez pas passer cette opportunité unique de profiter de nombreux bienfaits du chant choral entre autres : la réduction du stress, le renforcement du lien social et l'amélioration de la santé respiratoire. De plus, chanter en groupe crée un fort sentiment d'appartenance, brise l'isolement, aide à tisser des liens et apporte de la confiance en soi et de la joie de vivre.... Cette joie est un de mes principaux objectifs dans le choix judicieux de chacun des chants d'un répertoire annuel.

Et tout cela pour vous amener à participer à la réalisation de nombreux projets comme le Concert de Noël à la Cathédrale, la Messe souvenir de novembre, le Souper de Noël et cette année un ajout majeur : l'enregistrement d'un 4^{ième} CD sous le titre de : EMPREINTES.

Nos répétitions se font à l'Église du Christ-Roi, les mardis de 9h00 à 11h15 et débiteront le mardi 8 septembre.

Voilà, vous êtes invités (es) à vous y inscrire par téléphone ou par courriel.

Lucie Raymond, responsable, (418) 290-6679 - l_raymond@yahoo.com
Diane Paradis, répondante auprès du conseil sectoriel (418 550-9339)

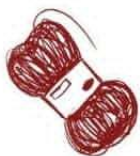




Bonnets de bébé pour l'hôpital de Chicoutimi



L'hôpital de Chicoutimi
est à la recherche de personnes
bénévoles pour tricoter des
bonnets de bébé qui serviront aux
nouveau-nés.



Si vous êtes intéressés voici les
coordonnées de la responsable.

Diane Paradis

paradiva7777@hotmail.com

418 550 9339



Merci beaucoup !



Remerciements :

Je veux remercier **Danielle Pelchat, Hélène Lavoie, Lorraine Lussier, Francine Marceau, Lynda Gagnon, Albertine Duhaime et Lise Provencher** pour avoir donné du temps et de la laine pour ce projet. Votre générosité a fait la différence. Nous avons encore besoin de vous.

Diane Paradis pour le CS Chicoutimi Valin 02A

Les marcheurs de l'AREQ- Automne 2026

Le groupe de marcheurs reprendra ses activités **lundi le 7 septembre**.

Le rendez-vous est maintenu à 9h50 pour quatre marches au Parc de la Rivière-du-Moulin, notre lieu de prédilection. Les autres nous conduiront au secteur Nord, à La Baie, à Arvida et à La Pulperie.

Dates	Heure et lieu du rendez-vous	Parcours
7 sept.	9h50 Chalet d'accueil du Parc	L'un des nombreux sentiers
14 sept.	9h50 Rue St-Timothée	L'un des nombreux sentiers
21 sept.	9h50 Stationnement St-Luc Chicoutimi-Nord	Pont Ste-Anne, zone portuaire
28 sept.	9h50 Chalet d'accueil du Parc	L'un des nombreux sentiers
5 oct.	9h30 Stationnement Montcalm	10h00, bateaux de croisière La Baie, piste cyclable
12 oct.	9h50 Manoir du Saguenay	Sentier vers le pont d'aluminium
19 oct.	9h50 Stationnement Montcalm	La Pulperie
26 oct.	9h50 Chalet d'accueil du Parc	L'un des nombreux sentiers

Un message hebdomadaire vous sera envoyé. Comme les destinations sont sujettes à changement, veuillez lire ces messages avec attention.

Ces randonnées sont offertes à tous et à toutes, membres de l'AREQ et amis-es.

Nous espérons vous y rencontrer !

Lucie Raymond, responsable (418-290-6679)
Anne-Françoise Doré, répondante au Conseil sectoriel (418-545-7527)

Jeux de société

Bonjour à vous tous, en espérant que vous avez passé un bel été.

L'activité *Jeux de société*, reprend les jeudis en après-midi à la Pulperie.

Voici les dates pour la session d'automne :

- Le jeudi **15 octobre** à la Pulperie à 13 h 30
- Le jeudi **19 novembre** à la Pulperie à 13 h 30
- Le jeudi **10 décembre** à la Pulperie à 13 h 30

À noter : Vous devez vous tout près de l'entrée de l'administration. Suivez les indications sur les panneaux de La Pulperie.

N'oubliez pas de surveiller nos annonces dans votre courriel ou sur Facebook.

Apportez vos jeux, faites-les découvrir à d'autres.



Au plaisir de vous voir !

Lise Provencher, responsable

Informations pratiques

AREQ nationale	418 525-0611	areq.lacsq.org
	1 800 663-2408	info@areq.lacsq.org
Beneva	1 888-6962	www.beneva.ca/fr
	418 651-6962	
RAMQ	1 800 561-9749	ramq.gouv.qc.ca
Retraite Québec	418-643-5185	retraitequebec.gouv.qc.ca
	1 800 463-5185	

Pour votre information...

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

- ✓ Anne-Françoise Doré et Diane Paradis, responsables, à la cueillette des informations;
- ✓ Nicole Bélanger à la correction des textes;
- ✓ Mario Baillargeon et Diane Paradis à la photographie;
- ✓ Sylvie Pelletier à l'envoi postal et étiquetage;
- ✓ Isabelle Langlois à la conception et la mise en page.



Un merci tout particulier à tous nos collaboratrices et collaborateurs au bulletin sectoriel « La Voix des Rives ».

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.

Pour nous visiter :



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

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

CHANGEMENT D'ADRESSE

Signalez tout changement d'adresse par courriel (info@areq.lacsq.org) ou par téléphone (1 800 663-2408).

MERCI À NOS PARTENAIRES
SYNDICAT DE L'ENSEIGNEMENT DU SAGUENAY
SOLUTIONS LI (MISE EN PAGE)
Association des retraitées et des retraités de l'éducation
et des autres services publics du Québec
AREQ (CSQ) – secteur Chicoutimi-Valin, (#84, 2022)

AREQ
895, rue Bégin
Chicoutimi QC G7H 4P1



Apposer l'étiquette d'adresse ici.