
BULLETIN SECTORIEL CHICOUTIMI-VALIN

La Voix des Rives

ÉDITION 87

Septembre 2023



MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Chers membres de l'AREQ 02-A
Bonjour à toutes et à tous!

C'est avec joie que je commence cette nouvelle année de rencontres et d'activités avec vous, comme présidente régionale.

Au congrès de juin, nous avons choisi des orientations et des priorités à travailler. C'est votre conseil, avec son équipe dynamique, qui s'en occupe.

Soyons fiers de participer à nos rencontres, impliquons-nous pour une ou quelques heures comme bénévole. L'AREQ est un grand rassemblement de retraités-retraitées au service du bien-être des aînés-aînées. Chaque comité, à sa façon, travaille à améliorer la qualité de vie des membres, à procurer plaisir et joie de vivre à tous.

Je nous souhaite une excellente année où se renseigner, s'informer, avoir du plaisir, se garder en forme et en santé seront au menu.
Au plaisir de vous rencontrer.

Denise Côté, présidente régionale

MOT DU PRÉSIDENT DE L'AREQ

Bonjour chers membres de l'AREQ.

Avant d'écrire ces mots, je me sentais comme un écrivain qui avait le syndrome de la page blanche.

Je suis heureux de relever ce nouveau défi comme président de l'AREQ Chicoutimi-Valin région 02 A. C'est la première année du triennat 2023-2026. La mission de l'Association consiste à promouvoir et à défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres ainsi

que des personnes âgées et à contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.

Nous entamons déjà la première moitié de l'année. L'équipe de votre comité sectoriel ainsi que les différents autres comités vous proposeront plusieurs événements. Je vous invite à lire attentivement "La Voix des Rives" afin de prendre connaissance des propositions d'activités. Vous remarquerez que la planification a été prévue jusqu'en mars 2024.

Les postes de 2^e vice-président(e) et de 1^{re} conseiller(ère) sont toujours vacants, ce qui implique une surcharge de travail. Si vous désirez vous investir dans l'un de ces postes, vous êtes les bienvenus et vous pourrez compter sur les membres du conseil pour vous aider.

Nous observons présentement une stabilité de notre sociétariat : il y a autant de décès que de nouveaux membres. Un de nos objectifs sera de mieux faire connaître l'AREQ aux futures personnes retraitées, autant au niveau des enseignants(es) et du personnel de soutien, que des autres catégories de personnel. Il nous faut aussi aller chercher et favoriser la participation et l'implication de ces personnes à nos activités. La préoccupation vis-à-vis la relève s'exerce aussi dans la préparation et l'organisation de l'ensemble des activités de notre programmation. Actuellement, plusieurs comités auraient besoin d'un coup de main et de l'apport de sang nouveau! Dans cette optique, le conseil sectoriel favorise l'arrivée de personnes amis de l'AREQ de notre secteur. Évidemment, cet accueil de personnes amis se fera selon les conditions et les modalités déterminées au national.

En terminant, je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes qui se sont impliquées par le passé et qui continueront de le faire dans l'année qui vient. Une organisation comme la nôtre fonctionne grâce à des personnes volontaires et bénévoles. Un grand merci aux membres du Conseil sectoriel, aux responsables des comités et à tous ceux et celles qui collaborent à la réalisation des événements et des activités de l'AREQ Chicoutimi-Valin.

Nous avons hâte de vous revoir... Soyez des nôtres!

Patrice Côté, président de l'AREQ 02 A

LE CONSEIL SECTORIEL

Région 02A – Chicoutimi-Valin 2023-2024



Patrice Côté



Gladys Roy



Lise Provencher



Diane Paradis



Danyelle Tremblay

POSTE	NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE	COURRIEL
Président	Patrice Côté	269, Chapleau Chicoutimi G7G 5G4	418-543-6432	cotepatrice@videotron.ca
1 ^{re} Vice-Présidente	Gladys Roy	340, Émile Nelligan Chicoutimi G7J 4Z1	418-693-0640	gladys.roy@videotron.ca
2 ^{ème} Vice-Présidente	À combler			
Secrétaire	Diane Paradis	7582, Ch. des Chutes La Baie G7B 3N8	418-306-8797	paradiva7777@hotmail.com
Trésorière	Danyelle Tremblay	275, Lajeunesse Chicoutimi G7G 2T5	418-543-5794	danye@videotron.ca
1 ^{re} Conseillère	À combler			
2 ^e Conseillère	Lise Provencher	300, Sentier Barbeau St-Félix d'Otis G0V 1M0	581-882-8466	cat1jul2@gmail.com

ACCUEIL DES NOUVEAUX MEMBRES

LE JEUDI 28 SEPTEMBRE À L'HÔTEL LA SAGUENÉENNE, c'est avec grand plaisir que le Conseil sectoriel accueillera les nouveaux membres de l'AREQ CHICOUTIMI-VALIN.



Depuis 2 ans, cette première rencontre avec nos nouveaux membres se fait en petits groupes, car elle permet un échange plus personnel et une meilleure connaissance des attentes des nouveaux membres.

Notez que ces invités seront contactés personnellement par un membre du conseil sectoriel.

Gladys et Danyelle

Au nom des membres du Conseil sectoriel

DÎNER DES RETROUVAILLES

Le dîner des retrouvailles pour les membres de l'AREQ Chicoutimi-Valin aura lieu...

DATE : Mercredi 18 octobre 2023

HEURE : 11 h

ENDROIT : Hôtel Le Montagnais

COÛT : 30 \$



Cependant, veuillez prendre note que ce montant représente la moitié du prix réel pour le repas. L'AREQ assumera l'autre moitié.

Vous devez obligatoirement confirmer votre présence auprès de Danyelle Tremblay par courriel à areq02valin@hotmail.com.

Si vous n'avez pas accès à Internet, contactez Danyelle au numéro de téléphone suivant : 418 543-5794, et ce, avant le **10 octobre**.

À noter : En raison de l'augmentation des coûts, le comité sectoriel doit s'ajuster au montant demandé aux membres pour les repas.

L'équipe du conseil sectoriel

MESSE À LA MÉMOIRE DE NOS MEMBRES DÉCÉDÉS EN 2022-2023



Pendant la dernière année, **huit (8)** de nos membres sont décédés. Ces départs nous attristent et nous rappellerons de ces personnes d'une façon particulière lors de la **messe à leur mémoire**.

Chaque année, une messe est célébrée pour nos membres défunts et un don est acheminé à la Fondation Laure-Gaudreault. C'est avec émotion que la **chorale Euphonie** assumera la partie musicale de cette célébration qui aura lieu **le jeudi 9 novembre, à 13 h 30 à l'église Sainte-Anne de Chicoutimi-Nord**. Bienvenue à tous!



NOS MEMBRES DÉCÉDÉS EN 2022-2023

- Charles-Aimé **Bouchard** (24 avril 2023)
- Bernard **Boucher** (27 août 2023)
- Roger **Dufour** (28 octobre 2022)
- André **Martel** (20 février 2023)
- Donald **Savard** (16 janvier 2023)
- Claude **Simard** (27 avril 2023)
- Jacques **Simard** (30 novembre 2022)
- Raymonde **Tremblay** (13 avril 2023)



Nous profitons de cette chronique pour **solliciter votre collaboration afin de nous informer le plus rapidement possible du décès d'un membre**. Il arrive souvent que nous apprenons ce triste événement quelques mois plus tard en consultant la rubrique nécrologique d'un journal ou d'un site nécrologique ou, par un membre de la famille, un ami ou une connaissance.

Alors **si vous croyez qu'une personne décédée est membre de notre Association, n'hésitez pas à communiquer avec un membre du conseil sectoriel pour l'en informer**.

Votre information lors du décès d'un membre, nous permettra, si c'est possible, de rendre visite aux proches ou, à tout le moins, de les contacter pour sympathiser et leur offrir, s'il y a lieu, notre aide.

DÉJEUNERS MENSUELS

L'été nous a encore apporté une multitude de beaux moments entre amis, avec la famille. De belles découvertes se sont ajoutées à notre bagage. Il y a eu le soleil et la pluie qui ont permis à nos fleurs et peut-être aussi à nos légumes de se tailler une belle place dans notre environnement. La routine de la prochaine saison nous rapportera le plaisir de nous rencontrer à nouveau lors de nos déjeuners mensuels. Venez accompagné de vos amis si vous le désirez et ainsi créer des liens avec notre beau groupe.

J'invite encore toute personne qui désire planifier un futur déjeuner, de me le mentionner. Il me fera plaisir de vous supporter dans la préparation de cette rencontre matinale.

Gladys Roy

DATE	LIEU	RESPONSABLE(S)
5 OCTOBRE	Auberge Le Parasol	
2 NOVEMBRE	Le Légendaire (Montagnais)	Céline, Lina, Francine et Sylvie
1 FÉVRIER	Le Légendaire (Montagnais)	Florence et Claudette
7 MARS	Auberge Le Parasol	
4 AVRIL	À venir	

SOCIOPOLITIQUE

Le comité sociopolitique a comme mandat de bien informer les retraités de l'AREQ sur la santé et sur nos droits civils et sociaux. Le mieux-être de notre collectivité est notre priorité.

Les petits pas vont souvent plus loin qu'on ne le pense et finissent par porter fruit.

Diane Paradis, responsable du comité socio-politique



Conférences Automne 2023



Endroit: La Pulperie de Chicoutimi
Heure: 13h30
Coût: 5\$



CONFÉRENCE 1

Thème : L'Art-thérapie
Marjorie Lavoie
Mercredi, 18 octobre 2023

L'art-thérapie se définit comme une démarche d'accompagnement thérapeutique qui utilise les matériaux artistiques, le processus créatif, l'image et le dialogue, et vise l'expression de soi, la conscience de soi, et/ou le changement de la personne.



L'ergothérapie c'est réapprendre les gestes du quotidien après une blessure, une déficience ou une maladie qui limite vos capacités. Coup de projecteur sur un métier en pleine expansion.



CONFÉRENCE 2

Thème : L'ergothérapie
Clinique d'ergothérapie du Saguenay
Mercredi, 15 novembre 2023

PARTENAIRES

En décembre 2014, notre Conseil sectoriel adoptait une résolution approuvant une entente de partenariat avec la Société d'étude et de conférences.

Cette collaboration basée sur l'organisation et la tenue d'activités communes devait correspondre aux valeurs véhiculées et aux objectifs visés par les deux organismes.

Aujourd'hui après neuf ans, cette entente dure toujours !

Plusieurs de nos membres de l'AREQ participent ponctuellement aux activités de la SEC et certaines et certains en sont même devenus officiellement membres !

Pourquoi pas l'essayer



Vous vous y reconnaitrez



À L'AGENDA 2023-2024

OCTOBRE

5 octobre 2023

Déjeuner, Auberge le Parasol, Chicoutimi

9 au 18 octobre 2023

Voyage Louisianne

18 octobre 2023

Fête de l'accueil, Hôtel Le Montagnais, Chicoutimi



NOVEMBRE

9 novembre 2023

Messe souvenir, Église Ste-Anne, Chicoutimi-Nord



DÉCEMBRE

6 décembre 2023

Souper de Noël – Hôtel Le Montagnais, Chicoutimi



JANVIER

4 janvier 2024

Déjeuner du Nouvel An, restaurant Pacini, Chicoutimi

FÉVRIER

1^{er} février 2024

Déjeuner mensuel, Hôtel Le Montagnais, Chicoutimi

*Consultez
notre site WEB et vos
courriels pour vérifier la
tenue des activités.*

*Des changements peuvent
survenir à tout moment.*

POUR NOUS JOINDRE

Responsables des comités 2023-2024

Accueil :

Carmelle Gauthier 418 690-1974

Action communautaire :

Patrice Côté 418 543-6432

Arts et culture :

À combler

Assurances :

Denis Poulin 418 545 4059

denpoulin1654@gmail.com

Bulletin sectoriel :

Patrice Côté 418 543-6432

Gladys Roy 418 693-0640

Chorale :

Lucie Raymond 418 549-2893

Condition des femmes :

Gladys Roy 418 693-0640

Condition des hommes :

Patrice Côté 418 543-6432

Déjeuners mensuels :

Gladys Roy 418 693-0640

Environnement :

À combler

Fondation Laure-Gaudreault :

Madeleine Tremblay 418 543-1044

Les marcheurs de l'AREQ :

Claire Fortin 418 973-4466

Réseau téléphonique :

Jocelyne Simard 418 690-1795

Lise Provencher 581 882-8466

Webmestre :

Mario Baillargeon

areq02chic@gmail.com

Retraite & Indexation :

À combler

Sociopolitique :

Diane Paradis 418 550-9339

Voyage :

Denise Côté 418 674-1418

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

Facebook : Demandez à rejoindre le groupe : **L'AREQ Chicoutimi Valin**

« LES MARCHEURS DE L'AREQ »

Du changement cette année! Vous avez bien lu : « les cœurs vaillants » deviennent « les marcheurs de l'AREQ ». Mis à part l'heure de départ des marches modifiée pour **10 heures**, peu de changements ont été faits.

Profitez-en pour inviter vos amis-es, parents ou petits-enfants... Vous êtes les bienvenus!

Les marches des mercredis 6, 13, et 27 septembre ainsi que celles des 4 et 25 octobre auront lieu au Parc de la Rivière-du-Moulin. Le rendez-vous sera à **9 h 50 au chalet d'accueil pour un départ à 10 heures**.

Les autres marches se dérouleront :

- ☞ Le 20 septembre au sentier des battures à St-Fulgence;
- ☞ Le 11 octobre au Centre plein-air Bec-Scie à La Baie;
- ☞ Le 18 octobre au Parc de la Rivière-du-Moulin; départ du stationnement de la rue St-Timothée.

DATES	PARCOURS	DÉTAILS
6, 13 et 27 septembre 4 et 25 octobre	Parc de la Rivière-du-Moulin	Du chalet d'accueil Sentier à déterminer
20 septembre	Les Battures de St Fulgence	Du stationnement Des Battures vers la volière
11 octobre	Centre plein air Bec-Scie	Du poste d'accueil de la Rivière-à-Mars
18 octobre	Parc de la Rivière-du-Moulin	Départ rue ST-Timothée

CONSIGNES

Tous les rendez-vous sont à **9 h 50 pour un départ à 10 heures**. Toutes les marches se déroulent entre 10 heures et midi. La distance varie entre 5 et 7 km.

SURVEILLEZ LES RAPPELS

Lucie Raymond, Jacques Vincent, Harold Leroux, Gladys Roy
Claire Fortin 418 973-4466 clairefortin555@gmail.com

FONDATION LAURE-GAUDREault



FONDATION LAURE-GAUDREault

La **Fondation Laure-Gaudreault (FLG)** a été mise sur pied en 1990 par l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) afin de réaliser une partie de sa dimension sociale.

Tout en comptant sur un appui indéfectible de l'AREQ, la Fondation a été constituée comme un **organisme indépendant et autonome**, régie par ses propres règles.

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.



La Fondation a été créée en l'honneur de Laure Gaudreault

Comment devenir membre de la Fondation?

Toute personne peut devenir membre de la Fondation en payant un **droit d'entrée à vie de 10 \$**. Un membre de l'AREQ n'est pas automatiquement membre de la Fondation. Le droit d'entrée est considéré comme un don et est versé au fonds de capital de la Fondation.

Demande d'aide à la Fondation :

Si vous désirez présenter une **demande d'aide** à la **Fondation Laure-Gaudreault (FLG)** pour une personne ou un organisme particulier, vous devez communiquer avec notre responsable **Mme Madeleine Tremblay (418 543-1044)** qui vous fournira le formulaire à compléter **avant le printemps 2024** et qui pourra également répondre à toutes vos questions.



Un après-midi pour la santé et le bien-être des hommes... Et des femmes!



Même si le Québec est souvent considéré comme l'endroit en Amérique du Nord où l'on vit le plus longtemps et en meilleure santé, il n'en reste pas moins que nous constatons un écart important dans l'espérance de vie entre les hommes (80,6 ans) et les femmes (84 ans). Nous réalisons aussi que les hommes consultent moins et se préoccupent moins de leur santé que les femmes.

Au-delà des statistiques, pourquoi accorder tant d'importance à la différenciation de la santé et du bien-être des uns et des autres?



La santé physique : Alzheimer, Parkinson, perte d'audition, troubles de la vue, cancer de la prostate (les uns) et du sein (les unes), du poumon, du côlon, maladies cardiovasculaires, diabète...

La santé mentale : dépression, anxiété, démence, suicide...

Nous sommes toutes et tous concernés. Pour nous-mêmes, nos conjointes et conjoints, nos fils et filles, nos proches...!



Aussi, profitant de l'occasion du mois de novembre et de la journée internationale des hommes, l'AREQ Chicoutimi-Valin vous invite toutes et tous à un après-midi de sensibilisation et d'information :



JEUDI LE 16 NOVEMBRE 2023

DE 13H30 À 16 HEURES

DANS LE HALL D'ENTRÉE DU MUSÉE DE LA PULPERIE DE CHICOUTIMI



RECYCLAGE

Saviez-vous qu'il existe une application à consulter ou à télécharger gratuitement concernant les matières à recycler ?

Rendez-vous sur ce site :

<https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/zone-jeunesse/ca-va-ou/>

Lise Provencher, comité EDD pour le conseil sectoriel

HÉMA-QUÉBEC

Le 19 juillet dernier, l'AREQ s'impliquait pour une deuxième fois à la collecte de sang d'Héma-Québec.

Cette année, nous avons eu 109 dons pour cette journée.



Un immense M E R C I aux bénévoles qui ont participé à cet évènement.

Patrice Côté, responsable

PERSONNES AMIES DE L'AREQ

Une personne amie est une personne qui ne peut pas devenir membre de l'AREQ et qui, sur invitation d'un membre, se joint à un secteur afin de participer à des activités culturelles et sociales organisées par ce dernier.

Une personne désirant se joindre à un secteur doit en faire la demande auprès de la responsable au début septembre de l'année en cours.

Une contribution financière annuelle est demandée aux personnes amies afin de défrayer une partie des frais encourus pour l'organisation des activités.

Le montant de la contribution pour 2023-2024 est de 35 \$.

Diane Paradis, responsable des personnes amies
[paradiva7777\\$@hotmail.com](mailto:paradiva7777$@hotmail.com) / 418-306-8797



JEUX DE MOTS SUR L'ENVIRONNEMENT



1-									T	—	—	—	—
2-								—	R	—	—	—	—
3-								—	A	—			
4-								—	N	—	—	—	—
5-									S	—	—	—	—
6-			—	—	—	—	—		I	—	—		
7-	—	—	—	—	—	—	—		T	—	—	—	
8-							—	—	I	—	—	—	
9-				—	—	—	—		O	—			
10-	—	—	—	—	—	—	—		N	—	—	—	—

1. On n'en a qu'une...
2. Il est minuit moins une, il y a ...
3. Elle est précieuse, indispensable à la vie...
4. Face aux catastrophes climatiques, plusieurs vivent de l'...
5. On doit s'y fier et agir en fonction de la ...
6. Il faut se départir de celles-ci, elles sont fossiles...
7. Importance de la sensibilisation par l'...
8. Il est en dangereux changement...
9. Il est temps de passer à l'...
10. Il faut protéger l'...



Votre comité EDD

ARTS ET CULTURE

Dans le cadre de la *Semaine des bibliothèques publiques*, nous vous offrons deux conférences de 90 minutes sur les ressources numériques offertes virtuellement et gratuitement avec votre Carte Accès Saguenay. Livres, magazines numériques, formations, jeux et divertissement... des applications qui vous en mettront plein la vue!

BIBLIOTHÈQUE HÉLÈNE-PEDNEAULT

Mardi 17 octobre à 13 h 30

BIBLIOTHÈQUE DE CHICOUTIMI

Jeudi 19 octobre à 13 h 30

GRATUIT | DURÉE : 1 H 30 | INSCRIPTION REQUISE

Rendez-vous à leportic.saguenay.ca, section Programme de formation.

Vous pouvez aussi vous rendre au comptoir de votre bibliothèque ou téléphoner au 418 698-5350 poste 5.

Au plaisir et passez une très belle journée!

Alexandra Lavoie B.A.A.

Conseillère aux arts, culture et bibliothèques
(en remplacement de Mélanie Lamontagne)

418-698-3000 poste 4227

581-234-6784

alexandra.lavoie@ville.saguenay.qc.ca

ASSURANCE

Saviez-vous qu'il suffit d'avoir été membre de la CSQ une seule journée, à un moment dans votre carrière, pour devenir membre de l'AREQ et adhérer à son régime d'assurance collective ASSUREQ?

beneva

Née du regroupement de
La Capitale et SSQ Assurance

Depuis janvier 2022, toutes les personnes retraitées qui ont été membres d'un syndicat affilié à la CSQ, que ce soit en éducation, en santé ou dans un autre service public, peuvent adhérer à ASSUREQ, et ce, même s'ils sont à la retraite depuis quelques années.

Si vous connaissez une personne dans cette situation, invitez-la à nous contacter au 1 800 663-2408 ou par courriel à info@areq.lacsq.org.

Le comité sectoriel est à la recherche d'un responsable du comité des assurances. Si vous êtes intéressés, envoyez un message au président par courriel à : cotepatrice@videotron.ca.

COURRIEL DE L'AREQ

Le Conseil sectoriel vous invite à vous inscrire au courrier électronique de l'AREQ Chicoutimi-Valin afin que vous puissiez bénéficier de renseignements sur les activités et évènements ainsi que pour trouver de l'information qui répond aux besoins des membres.

Voici ce que vous devez faire

Tout simplement communiquer par courriel à mario.baillargeon@gmail.com en mentionnant que vous désirez recevoir les courriels provenant de l'AREQ Chicoutimi-Valin et il me fera plaisir de vous placer sur la liste d'envoi.

Mario Baillargeon, webmestre

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, Chicoutimi
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, (#84, 2022)

L'AREQ : notre mission, nos valeurs

AREQ
895, rue Bégin
Chicoutimi QC G7H 4P1



Apposer l'étiquette d'adresse ici.