



COMME L'EAU



Septembre 2017
AREQ-02
Saguenay - Lac-Saint-Jean
Secteur « B » Le Fjord



Site internet officiel : <http://le fjord. areq. lacsq. org/>

Conseil sectoriel 2017-2018

Président: Gaétan Boudreault



1^{re} vice-présidente : Diane Larouche



2^e vice-présidente : Renée Dion



Trésorier: Jocelyn Poirier



Conseiller: Louis-Marie Desbiens



Secrétaire: Marlène Houde



Sommaire

Page 3	Mot du président	Page 10	Nos prochaines sorties
Page 4	Mot du responsable	Page 11	Toujours en action
Page 5	Mot de Francine Tremblay	Pages 11- 12	Capsule santé
Page 6	Marguerite Tremblay	Page 13	Comité d'environnement
Page 7	Sociopolitique	Pages 14-15	Nos dernières activités
Page 7	Fondation Laure-Gaudreault	Page 15	Méli-mélo
Pages 8-9	Calendrier des activités	Page 16	Comités et responsables
Page 9	Toujours en action		

Mot du président

Une nouvelle année qui commence pour moi, mais dans un nouveau défi. J'ai accepté le poste de président de notre association lors de l'assemblée générale en mai dernier. Je succède donc à Réjane Bouchard avec qui j'ai eu un énorme plaisir à travailler en tant que secrétaire. Je m'inscris dans la continuité du travail qu'elle a déjà amorcé. Je ne veux pas être comme un certain monsieur Trump et tout virer à l'envers. J'espère être à la hauteur de vos attentes.

Pour ceux qui ne me connaissent pas, j'ai enseigné pendant 35 ans toujours au primaire soit en adaptation scolaire ou au primaire régulier. Je suis allé dans toutes les écoles qui sont encore ouvertes tant au Bas-Saguenay qu'à La Baie en passant aussi par Ferland-Boilleau.

Je suis père de 2 garçons qui sont encore aux études (un au doctorat à Sherbrooke et l'autre, à la maîtrise à Québec).

Je souhaite la bienvenue à la nouvelle secrétaire Marlène Houde qui est également ma conjointe depuis plus de trente ans.

Avec l'aide des membres du conseil sectoriel, nous vous proposerons, encore cette année, des activités très intéressantes. Il y a des incontournables que nous répétons chaque année: l'activité de la rentrée, dîner des membres, souper de Noël et la Saint-Valentin. Je peux compter également sur tous les responsables des comités 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 à nos activités.

Gaétan Boudreault, président

Mot du responsable

J'entreprends mon deuxième mandat, mais je ne pensais pas le faire comme président. Je conserve, avec l'aide de Marlène et de Renée, la responsabilité du bulletin sectoriel pour le moment. J'espère que l'été et les vacances ont été profitables à chacun d'entre vous. L'arrivée du mois d'août et le temps maussade nous ramènent presque déjà à la réalité de l'automne.

Depuis l'automne dernier, douze personnes ont pris leur retraite: huit enseignants, trois du personnel de soutien et un du personnel professionnel. Jusqu'à présent, neuf d'entre eux ont fait le choix de devenir membre de notre association. Le conseil sectoriel se fera un plaisir de les accueillir lors de nos activités.

Dans le présent numéro, vous avez le calendrier des activités que nous organiserons cette année. Je vous suggère fortement de le conserver. Pour les amateurs de couleurs, vous pouvez consulter le bulletin sur notre site web.

Je vous rappelle également que si vous changez d'adresse ou de numéro de téléphone, il est très important d'avertir l'AREQ au 1-800-663-2408 ou à laverdiere.luce@areq.lacsq.org, car c'est elle qui fait les corrections. Il est impossible pour le président ou la secrétaire de faire ces changements.

Aussi, si vous avez des suggestions pour le bulletin, elles sont toujours les bienvenues. Je compte encore sur mes camarades pour préparer l'envoi postal. En espérant que ce premier numéro "présidentiel" de l'année vous plaira, je vous souhaite une bonne lecture.

Gaétan Boudreault, responsable

Mot de notre présidente régionale

Bonjour à tous,

Je suis très heureuse d'entamer ce second mandat et j'en profite pour vous remercier de votre confiance. Soyez assurés que je mettrai temps et énergie pour être à la hauteur. Même à la retraite, je vous parle de fin des vacances! Vous conviendrez avec moi qu'il est très approprié pour les présidences et leur équipe de parler de fin de vacances, car elles sont déjà à pied d'œuvre pour planifier activités et réunions de la prochaine année. Notre travail et nos efforts concertés contribuent à faire de l'AREQ Saguenay-Lac-Saint-Jean une association visible et reconnue dont nous sommes très fiers.



Ce fut un triennat bien rempli qui s'est terminé par un congrès très réussi. Nous avons élu un nouvel exécutif et, fait à souligner, la nouvelle présidente Madame Lise Lapointe, est de la région et plus particulièrement du secteur Chicoutimi-Valin. Suivant la proposition du conseil régional, une motion de félicitations à Madame Lapointe et son exécutif a été présentée au dernier conseil d'administration.

Cet automne, nous aurons la préparation du plan d'action qui sera approuvé par le Conseil national et il faudra également planifier notre plan régional. Comme à chaque début de triennat, conjointement avec le Conseil national, nous offrirons une formation pour les trésoriers et les secrétaires. Une formation sur la *Prise de parole en public* sera également offerte aux membres des conseils sectoriels et aux responsables régionaux.

Je vous invite donc à surveiller les avis et participer aux activités de votre secteur; votre présence pour les organisateurs est importante. L'infolettre de l'AREQ vous fournit également l'information sur les dossiers en cours. *L'AREQ toujours présente pour vous informer et défendre les droits des aînés!* Bonne année et bon triennat!

Francine Tremblay, Présidente AREQ Saguenay-Lac-Saint-Jean

Décès de notre fondatrice



Marguerite Tremblay

Saviez-vous que le début de notre section B de l'AREQ à La Baie est dû en très grande partie aux efforts de Marguerite Tremblay, qui vient de nous quitter à l'âge de 88 ans?

Jusqu'en avril 1991, les retraité(e)s de l'enseignement de La Baie faisaient partie de l'association de Chicoutimi, où ils se rendaient le plus souvent pour leurs activités.

Donc, le 14 mai 1991, il y a eu une réunion générale des professeurs retraités et l'exécutif se composait de:

Marguerite Tremblay, présidente

Yvonne Tremblay (Girard), vice-présidente

Jeannine Gilbert, secrétaire

Anita Hudon (Bélanger), trésorière

Rosalie Harvey, conseillère

La première réunion de l'exécutif a eu lieu le 13 septembre 1991.

Je me souviens très bien qu'en septembre 1993, quand j'ai pris ma retraite, que Marguerite m'avait demandé de préparer les listes de retraité(e)s pour le réseau téléphonique (à l'ordinateur, ce qui était nouveau), ce qu'elle faisait elle-même à la main.

Marguerite a été une pionnière très dévouée et nous lui rendons hommage.
Merci Marguerite.

Réal Grenon, collaborateur

Sociopolitique

Bonjour à tous,

Le 5 juin dernier peu de temps après avoir été élue présidente de l'AREQ, madame Lise Lapointe, dans une conférence de presse conjointe avec AQRP, le Réseau FADOC, AQDR et le Carrefour 50+ réclamait la tenue d'États généraux sur les conditions de vie des personnes âgées.

Après avoir parlé de la maltraitance envers les aînés, une loi a été adoptée à l'unanimité. Il est maintenant temps de parler de bienveillance.

Pour l'article au complet voir l'adresse suivante.

http://areq.lacsq.org/no_cache/publications/actualites/actualite/article/2014

Diane Larouche, responsable

Fondation Laure-Gaudreault



Chers membres,

Une nouvelle saison commence et en ce début d'année je veux vous remercier de votre générosité envers la fondation. La fondation a versé la somme de 1 243\$ à deux organismes de la Baie. Je vous solliciterai encore lors de nos rencontres et d'une activité spéciale pour la FLG. Je sais que vous répondrez en grand nombre. Merci et à bientôt.

Diane Larouche, responsable

Calendrier des activités 2017-2018

Septembre

- 1: Déjeuner de la non-rentree avec les nouveaux membres
- 6: Envoi du bulletin sectoriel
- 7: Déjeuner des responsables de comités
- 14: Activité de la rentrée à L'Anse-Saint-Jean
- 29: JIPA (Journée Internationale des Personnes Aînées) à Alma

Octobre

- 10: Activité et dîner "Hommage aux 80 ans et plus"
- 18: Déjeuner chez Mikes à 9 h

Novembre

- 9: Dîner réservé aux membres à l'Auberge des 21 à 11 h 30
- 15: Déjeuner mensuel chez Mikes à 9h
- 18: "Journée des Hommes" (détails à venir; consultez le site web)
- 30: Envoi du bulletin sectoriel

Décembre

- 7: Souper de Noël à l'Auberge des Battures à 18 h

Janvier

- 18: Déjeuner mensuel chez Mikes à 9 h

Février

- 9: Activité de la St-Valentin à l'Île du Quilleur
- 21: Déjeuner mensuel chez Mikes à 9 h

Mars

21: Déjeuner mensuel chez Mikes à 9 h

Avril

5: Dîner des bénévoles

11: Envoi du bulletin sectoriel

18: Jour de la Terre: les informations suivront plus tard

Mai

3: Assemblée générale de secteur à l'Auberge des Battures à 16 h

17 : Assemblée générale régionale à Roberval

**D'autres activités vous seront également proposées.

Toujours en action - Automne 2017



Et l'aventure vers le sud se poursuit!!!!. Pour une seconde année, nous aborderons la phonétique et le lexique romantique hispanique.

Et oui! Les cours d'espagnol débuteront **lundi le 11 septembre pour se terminer le 20 novembre 2017.**

Dix belles escales à la saveur "picante" balayées par les vents "suavitos del sur" et la musique des "mariachis dans la langue "del corazón" vous attendent. Nous pourrions penser à la manière de demander notre bière "fría" sous le soleil tropical tout en nous délectant de « sabrosos tacos de pescado". Alors, cette belle aventure se poursuivra et s'ajustera à tous les niveaux de compétence. Pour le lieu et l'heure de votre cours, je vous contacterai. Pour des informations supplémentaires, vous pouvez me téléphonez au 544-5587.

Louise Minier, responsable

Nos prochaines sorties

Activité de la rentrée

Notre première activité se déroulera à L'Anse-Saint-Jean le jeudi 14 septembre. Rendez-vous dans le stationnement du presbytère à 9 h 30.

Horaire prévu:

10 h 00: -Départ vers le pont couvert.

-Visite de l'exposition de peintures.

10 h 20: -Départ pour l'anse à La Tabatière.

10 h 30: -Visite autoguidée du sentier de découvertes.

12 h 00: -Départ pour le Bistro de L'Anse.



Après le dîner, ceux qui le désirent pourront aller marcher dans le secteur du quai et de la marina où plusieurs commerces s'y trouvent.

Activité des 80 ans et plus

L'activité aura lieu le mardi 10 octobre. Les détails seront annoncés par courrier aux personnes concernées.

Dîner des membres

Le dîner des membres aura lieu le jeudi 9 novembre à l'Auberge des 21. Le réseau téléphonique sera en opération. Vous aurez à faire un choix pour le menu. Nous vous attendrons en grand nombre pour 11 h 30. C'est une activité spéciale réservée exclusivement aux membres de notre association.





SANTÉ
VOUS BIEN !

Capsule santé

Comment s'y retrouver dans les vaccins

La saison des bactéries et des virus arrivant à grands pas, nous devons déjà commencer à nous préparer pour les affronter.



Mais voilà, il n'est pas toujours évident de savoir quels vaccins devrions-nous avoir, quand les avoir, à quelle fréquence les recevoir, à qui seront-ils le plus profitables et qui ne devraient pas les recevoir (outre le fait de souffrir d'une maladie aiguë modérée ou grave avec ou sans fièvre). Par exemple, une infection bénigne sans fièvre, comme le rhume, ou une diarrhée inoffensive chez un individu par ailleurs en bonne santé, les patients anti coagulés ou encore un traitement aux antibiotiques ne sont pas des contre-indications à recevoir des vaccins. Voilà un petit résumé qui pourrait vous éclairer légèrement sur trois maladies couramment rencontrées chez les personnes âgées de plus de soixante-cinq ans ainsi que leur vaccin.

L'influenza (la vraie!): Influvac®, Fluviral®, Agriflu®, Fluzone®, etc .

Pour qui: tout le monde
ans et plus

Coût: gratuit entre autres chez les 60

Quand le recevoir? Novembre

À quelle fréquence? Annuellement

À éviter pour :

- Les personnes ayant déjà présenté une réaction anaphylactique suivant l'administration d'une dose antérieure du même vaccin ou d'un autre produit ayant un composant identique.
- Les personnes qui ont eu un syndrome de Guillain-Barré (SGB) dans les 6 semaines suivant une vaccination contre la grippe.
- Les personnes ayant été atteintes d'un syndrome oculorespiratoire (SOR) lors de leur dernière vaccination contre la grippe sont une population chez qui l'administration du vaccin devrait se faire après une évaluation des risques et des bénéfices
- L'allergie aux œufs n'est plus une contre-indication pour ce vaccin.

Fausse croyance : le vaccin pour la grippe donne la grippe! **FAUX**. Le vaccin contre l'influenza protège contre certaines souches de l'influenza. Sa composition est donc ajustée annuellement en fonction des souches de virus

d'influenza qui circuleront probablement au Canada au cours de l'automne et de l'hiver. Malgré cela, il ne protège pas contre toutes les souches de l'influenza et il ne protège pas à 100% (donc il est possible de l'attraper quand même). Aussi, il ne protège pas contre les millions de virus du rhume (la fausse grippe) circulant dans l'air (en particulier l'hiver) et il n'est pas actif contre les pneumonies, bronchites, sinusites et toutes les autres « ites » auxquelles vous pourriez penser.

Pneumonie: Pneumovax®, Prevnar®, Synflorix®, etc

Pour qui: personne à risque

Coût: gratuit entre autres chez les

65 ans et plus

Quand le recevoir? N'importe quand dans l'année



À quelle fréquence? Une dose unique (sauf certaines personnes qui peuvent nécessiter une dose de rappel après 5 ans)

À éviter pour :

- Les personnes ayant déjà présenté une réaction anaphylactique suivant l'administration d'une dose antérieure du même vaccin ou d'un autre produit ayant un composant identique.

Ce léger survol pourra peut-être mieux vous guider dans vos choix futurs de vaccins. La plupart d'entre eux sont bien tolérés, mais certains effets indésirables peuvent toujours se manifester. En cas de doute ou pour avoir davantage d'informations, n'hésitez pas à contacter votre pharmacien ou votre professionnel de la santé qui pourront vous aider à y voir plus clair dans ce jargon médical!

Bien entendu, il existe beaucoup plus de vaccins de disponibles que ceux nommés ci-haut. D'ailleurs, le Protocole d'immunisation du Québec (PIQ) - Édition 6 du gouvernement du Québec contient plus de 500 pages. Ainsi, le but n'était pas de vous les présenter un par un, mais bien de vous exposer ceux pour lesquels je suis le plus fréquemment questionnée en tant que professionnelle de la santé.

Bonne rentrée à tous et à toutes

Marianne Paré, pharmacienne

Comité d'environnement

En avril dernier, au resto La Normande,
une lumière a jailli lors du Jour de la Terre 2017 !

Notre brunch-conférence du 19 avril
a été un événement vraiment réussi !
Tout fut excellent: brunch, conférence, livres, échanges...
66 personnes sont reparties heureuses et,
souhaitons-le, plus « vertes »...!



Un peu de reconnaissance s'impose donc
envers **la mère** de l'événement...

En effet, c'est notre amie **France Simard** qui, dans son esprit sain,
a conçu la venue d'un « Grand-Petit homme » (M. A-F. Bourbeau) parmi nous,
afin d'allumer dans nos vies
d'innombrables étincelles environnementales.

Bravo à France qui, pendant 9 mois,
a porté ce beau projet et a su le mener à terme.

Et que dire de cette merveilleuse équipe
(Roger, Agnès, Réjane, Rémi, Jocelyn)
qui l'accompagna
tout au long de sa belle « grossesse » !

Oui, un vrai travail d'équipe qui mérite des félicitations.

Jocelyn Poirier, responsable

Nos dernières activités . . .

Assemblée générale de secteur

Le 4 mai dernier, c'était l'assemblée générale à l'Auberge des Battures. Nous étions 57 membres présents et la réunion s'est déroulée rondement. Le conseil sectoriel avait décidé que le coût du repas serait gratuit pour les membres présents. Nous pensons que



cela a contribué à une augmentation de la participation. Pour la prochaine assemblée, le conseil réfléchira si nous allons récidiver.

Au point élections, monsieur Gaétan Boudreault a été élu au poste de président; madame Marlène Houde comme secrétaire et madame Renée Dion a été réélue au poste de 2^e vice-présidente. Madame Réjane Bouchard qui a terminé deux mandats n'était plus éligible à occuper la présidence. Un gros merci à Réjane pour toutes les années qu'elle a consacrées à notre organisme. Nous sommes persuadés que nous allons la revoir et qu'elle continuera de s'impliquer.

Assemblée générale régionale

L'assemblée générale régionale a eu lieu à Alma le 17 mai dernier. Elle s'est bien déroulée et dix membres de notre secteur y ont participé. Tous les secteurs de la région étaient présents. La salle pour le repas, au sous-sol, de l'hôtel Universel n'a pas du tout été appréciée.



Congrès de l'AREQ

Le congrès de l'AREQ s'est déroulé à Lévis à la fin du mois de mai dernier. Nous étions 4 membres de notre association à y participer. Ce fut un congrès enrichissant et exigeant. Nos journées furent bien remplies. Notre ex-présidente du S.E.S., madame Lise Lapointe, a été élue au poste de présidente du conseil exécutif. Nous sommes assurés qu'elle saura relever ce défi haut la main. Il y avait aussi des activités très intéressantes pour les personnes accompagnatrices. Le prochain congrès aura lieu dans 3 ans.



Méli-mélo

Au fil du temps

C'est avec beaucoup de regret que nous vous rappelons que deux de nos membres nous ont quittés.



Madame Michelle Boudreault, le 23 juillet 2017

Madame Marguerite Tremblay, le 8 août 2017

Huguette Martin, responsable

La relève

Nous serions très heureux de constater qu'il y a peut-être parmi vous des personnes qui souhaiteraient s'impliquer dans différents comités ou à diverses tâches. Si c'est votre cas, ne vous gênez surtout pas pour nous le faire savoir. Nous sommes assurés que les responsables des différents comités vous accueilleraient à bras ouverts. Merci de vous impliquer pour les vôtres.

Liste des comités et des responsables

Assurances:	Thierry Roncen	418-272-3270
Bulletin sectoriel:	Gaétan Boudreault	418-544-7764
Condition des Femmes:	Marie-Paule Tremblay	418-544-2539
Condition des Hommes:	Louis-Marie Desbiens	418-544-5708
Comité des sages:	Renée Dion	418-306-2422
Environnement:	Jocelyn Poirier	418-544-1821
Environnement régional:	Réjane Bouchard	418-544-5009
Envoi de cartes (décès):	Huguette Martin	418-678-2858
Fondation Laure-Gaudreault:	Diane Larouche	418-678-9579
Réseau téléphonique:	Mireille Gauthier	418-544-5264
Retraite	Lise Carrier	418-544-9918
Site Web:	Louise Minier	418-544-5587
Sociopolitique:	Diane Larouche	418-678-9579
Toujours en Action:	Renée Dion	418-306-2422

AREQ : 1 800 663-2408
TÉLÉCOPIE: 418 525-0769
SITE WEB : <http://lefjord.araq.lacsq.org/>

MERCI À NOTRE PARTENAIRE



Service de reprographie
École secondaire des Grandes-Marées