COMME L'EAU

Avril 2018
AREQ-02
Saguenay – Lac-Saint-Jean
Secteur « B » Le Fjord

Site internet officiel: http://lefjord.areq.lacsq.org/

Conseil sectoriel 2016-2017

Président: Gaétan Boudreault

1re vice-présidente: Diane Larouche

2e vice-présidente: Renée Dion

Trésorier: Jocelyn Poirier

Conseiller: Louis-Marie Desbiens

Secrétaire: Marlène Houde

Sommaire

Page 3 Mot du président

Page 4 Mot du responsable

Page 5 Relais pour la vie

Page 5 FLG

Page 6 Dates importantes

Page 6 Sociopolitique

Page 7 Comité des femmes

Page 8-9 Comité des hommes

Page 10 Assemblée générale

Page 11 Mot de la présidente régionale

Page 12-13 Environnement

Page 13-14 Nos dernières activités

Page 14 à 16 Méli-mélo

Mot du président

Depuis notre dernier bulletin, j'ai enfin réussi à atteindre le sommet de cette fameuse côte. Mon périple se poursuit et je dois en franchir encore quelques-unes, mais elles sont beaucoup moins abruptes. J'ai dû à l'occasion cesser de pédaler et utiliser ma pelle à neige. J'imagine que plusieurs d'entre vous ont été obligés de faire de même. Comme fait "d'hiver", on peut dire qu'il en est tombé plusieurs centimètres.

L'organisation des activités s'est poursuivie. Votre participation au souper de Noël, à l'activité de la Saint-Valentin, à la conférence avec Guillaume Poulin, kinésiologue et au brunch avec Yves E Gauthier, ornithologiste, a été des plus encourageantes. J'ose croire que ces activités ont su vous plaire. L'ombre au tableau demeure les déjeuners du troisième mercredi: deux, trois personnes et parfois une seule, à l'exception de membres du conseil sectoriel, y participent. Nous espérons que vous aurez des suggestions à nous proposer concernant cette activité.

L'année achève et nous la terminerons avec nos assemblées générales. Celle de notre secteur se tiendra le jeudi 3 mai 2018 à l'Auberge des Battures à l6 h et sera suivie d'un souper. Pour l'assemblée générale régionale, elle aura lieu à Roberval. Toutes les informations pertinentes sont dans le bulletin.

Je veux remercier les membres du conseil sectoriel pour leur générosité et pour la confiance soutenue tout au long de cette première année. Nous sommes toujours ouverts à vos suggestions et si vous désirez vous impliquer, il y a toujours de la place dans les comités. N'hésitez pas à nous communiquer votre intérêt.

Je vous souhaite un été rempli de soleil et de rencontres enrichissantes.

Gaétan Boudreault, président

Mot du responsable

Je termine ma quatrième année comme responsable du bulletin sectoriel. Je peux dire que mener de front cette tâche et celle de président de secteur tout en assumant la trésorerie au niveau régional m'ont demandé beaucoup d'énergie pendant cette année 2017-2018.

Heureusement que les responsables des comités ont pu m'alimenter suffisamment pour continuer de produire un bulletin digne de vos attentes. Il en est de même des membres du conseil sectoriel qui portent aussi plus d'un chapeau.

Pour la prochaine année, j'aimerais céder cette responsabilité à un autre membre ou à une équipe qui en prendrait la charge. C'est une des tâches qui me convenaient le mieux et que j'étais heureux de faire. Elle laisse place à la créativité, l'autonomie, parfois l'humour et beaucoup (trop parfois) au perfectionnisme.

Dans les prochains mois, j'entreprendrai des démarches pour essayer de trouver la perle rare qui souhaiterait relever ce défi. Entre temps, si comme membre, vous êtes intéressé, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Bonne lecture!

Gaétan Boudreault, responsable

Le relais pour la vie

Nous avons tous un proche ou nous-mêmes sommes touchés par le cancer ou l'avons été.

Afin d'amasser des sommes qui servent à la recherche, à la prévention et à l'accompagnement des personnes atteintes par cette maladie, le comité organisateur du RELAIS POUR LA VIE SAGUENAY nous invite à participer à leur marche annuelle qui se tiendra au pavillon sportif de l'UQAC le vendredi 1er juin 2018, de 19 h à 7 h.

Nous désirons former une équipe de 10 à 15 personnes avec les secteurs Chicoutimi-Valin et Jonquière. Comme c'est une activité de financement, on demande à chaque marcheur d'amasser 150$. Notre conseil sectoriel a déjà voté un don de 150$. Les participants de notre secteur pourront se partager cette somme.

Les inscriptions peuvent être faites en ligne à "relaispourlavie.ca ". Pour toute autre information, vous pouvez composer le 418 543-2222. Si vous désirez intégrer le groupe que l'on formera pour l'AREQ, communiquez avec Mme Marlène Houde par téléphone : 418-544-7764.

Fondation Laure-Gaudreault

Bonjour!

Merci pour votre générosité, mais il nous faut chercher un moyen pour atteindre plus de donateurs et augmenter nos montants annuels. Je veux connaître vos idées. Nous avons réussi à ramasser la somme de 428$ et il nous reste un tirage lors de notre assemblée générale de mai.

Diane Larouche, responsable

Dates importantes à inscrire à votre agenda

Le jeudi 3 mai 2018, ce sera l'assemblée générale de secteur qui aura lieu à l'Auberge des Battures à compter de 16 h et elle sera suivie d'un souper. Pour les membres qui y assisteront, le repas sera gratuit. Pour les autres membres et conjoints, le coût du souper sera de 15 $ par personne. Le conseil sectoriel a statué que seulement les membres pourront être présents dans la salle pendant l'assemblée.

Le mercredi 17 mai 2018, ce sera l'assemblée générale régionale à l'hôtel Château Roberval, 1225 boulevard Marcotte, Roberval. L'inscription débutera à 9 h et l'ouverture de l'assemblée est fixée à 10 h. Le dîner est au coût de 10$ et vous sera remboursé sur place. De préférence, vous pouvez acheter votre billet à l'avance. Ceux-ci seront en vente lors de l'assemblée générale de secteur ou auprès des membres du conseil sectoriel. Notre secteur remboursera 7$ par membre au conducteur qui prendra son auto.

Sociopolitique

Bonjour membre de l'AREQ 02b le Fjord.
Actuellement, le comité régional sociopolitique travaille sur un projet pour vous informer sur la réalité régionale du processus clinico-administratif du soutien à la perte d'autonomie des personnes aînées. Nous avons comme personne ressource, Mme Martine Nepton, directrice du programme de soutien à l'autonomie au CIUSS.

Nous préparons donc une rencontre régionale pour le 17 octobre 2018 à l'hôtel Universel d'Alma. Pour l'occasion Mme Nepton sera notre conférencière et pourra nous informer sur le processus du soutien à

l'autonomie, mais aussi nous dresser un tableau fidèle de notre réalité régionale.
Vous aurez d'autres informations lors de la sortie de notre journal de la rentrée.

Restez vigilant à bientôt

Diane Larouche, responsable

Comité des femmes

Le 8 mars dernier, plusieurs d'entre vous sont venus souligner la journée internationale des femmes avec nous. Notre kinésiologue, Guillaume Poulin, a su démontrer concrètement et simplement les bienfaits de bouger tout en respectant les limites de notre corps.

En ce sens, la présentation a été entrecoupée par de petites démonstrations que nous étions invités à réaliser par la suite. Vous avez été nombreux à manifester votre intérêt pour le sujet. J'en profite pour vous remercier, car ce n'est pas toujours évident de choisir un thème qui répondra à un besoin tout en respectant les objectifs de notre association. En vieillissant, il demeure pertinent d'être bien informé tout en intégrant un petit côté ludique à l'information.

Pour que notre vie soit belle, il faut continuer de s'offrir de petits rendez-vous heureux ! C'est bien humblement ce que j'essaie de faire !

« La connaissance se perd, mais la sagesse ne s'oublie pas.» N.D.W.

Marie-Paule Tremblay, responsable

Comité des hommes

J'AI 70 ANS...

Certains jours un peu plus, d'autres matins beaucoup moins.

-Vous ne les faites pas, me répond-on à chaque fois. La belle affaire! Je les ai quand même.

Vieillir ne me dérange pas vraiment, il faut passer par là et assumer que l'on n'est pas éternel. De toute façon, je ne reviendrais pas en arrière. Je suis plutôt heureux d'être rendu à cet âge avancé, beaucoup plus apaisé, mieux dans ma peau. Pour dire simplement, je suis heureux d'être vieux.

Le chemin parcouru, vu à travers mon rétroviseur, si je prends le temps de bien regarder, me montre un trajet pas si facile malgré les apparences.

Une enfance marquée par l'obligation d'obéir. La nécessité de me libérer du carcan des préjugés du temps, inventés par l'église (je fais exprès pour ne pas mettre la majuscule) et toute une société qui devaient faire de nous des serviteurs obéissants plutôt que des hommes libres. Tous devaient penser la même chose, tous pareils. À bas l'original! Le différent!

Ce ne fut pas toujours la tristesse, mais très souvent la grisaille. Non, je ne souhaite pas revivre au passé.

Le futur m'est agréable si je pense à l'homme que je suis devenu, mais paradoxalement, je suis inquiet quand je mets mes habits de grand-papa.

Eh oui! Il faut bien l'avouer, j'ai peur, je suis inquiet, j'angoisse parfois quand je pense à ce que mes petits-enfants auront à vivre. Un pépé-poule! Je voudrais tout leur éviter, même si je sais qu'il y a avantage à rencontrer l'adversité.

Par contre, quelle joie avec mes petits, dans la complicité, dans les secrets partagés, les délinquances communes! Eh oui! Il faut connaître les règles pour se faire le plaisir de les contourner, de les transgresser.

Être vieux, c'est surtout faire la paix avec l'homme que j'ai été, différent de celui que je souhaitais être. Il me restera toutefois toujours un doute de la qualité du fils, du mari, du père. Ai-je assez aimé? Ai-je été assez présent? Ai-je été trop et mal présent?

Mais, tout a un prix. Vieillir, une route de renoncements: accepter de marcher moins vite, d'avoir les articulations qui craquent, de commencer sa journée en avalant, avec son jus d'orange du matin, plusieurs pilules qui nous assurent de bien fonctionner et d'affirmer notre jeunesse, une jeunesse que l'on souhaite éternelle, il va sans dire.

À bien y penser, j'aime dire que j'ai 70 ans pour m'entendre répondre que je ne le fais pas. Une manière de me faire accroire que je ne vieillis pas?

Allez y comprendre quelque chose. Vieux ratoureux!

Texte Gaétan Côté

Dans le recueil de textes À coeur ouvert... novembre 2012

Texte proposé par Louis-Marie Desbiens, responsable

Assemblée générale

Voici un projet d'ordre du jour que je vous propose pour notre assemblée générale de secteur qui aura lieu le jeudi 3 mai 2018, à 16 h, à l'Auberge des Battures. Nous vous soumettrons une proposition concernant la cotisation des conjoints/conjointes à nos activités et une autre concernant le souper après notre assemblée générale. Nous vous attendons en grand nombre.

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Accueil et mot de bienvenue
2. Nomination de la présidence d'assemblée
3. Lecture et acceptation de l'ordre du jour
4. Lecture et acceptation du procès-verbal du 4 mai 2017
5. Présentation du rapport d'activités 2017-2018 par la présidence
6. Présentation du rapport financier 2017-2018
7. Présentation des rapports des responsables des comités
8. Mot de la présidente régionale, Mme Francine Tremblay
9. Cotisation pour les conjointes/conjoints
10. Souper après l'assemblée générale
11. Questions diverses
    - 11.1
    - 11.2
12. Tirage
13. Levée de l'assemblée

Mot de la présidente régionale

Bonjour à tous,

Nous voilà déjà à la fin de cette première année du triennat. Je dis «déjà» car le temps passe très vite lorsqu'on fait partie d'une association comme l'AREQ, entourée de personnes impliquées et engagées. Depuis septembre, les conseils sectoriels ont travaillé très fort sur leur plan d'action qui évolue, se concrétise, se réalise en activités de toute sorte. Il ne tient qu'à vous, grâce à votre participation, qu'il devienne une réussite. Concentrer son énergie sur certains projets auxquels on tient, permet de s'exprimer et de s'épanouir.

Le 17 mai prochain aura lieu l'Assemblée générale régionale à Roberval. Voici en quelques mots ce qui va se passer.

L'occasion unique pour connaître le secteur Louis-Hémon que le président M. Sylvain Brassard vous présentera. Venez rencontrer notre marraine, Mme Lise Lapointe, présidente de l'AREQ nationale. Vous pourrez également entendre parler de la Fondation Laure-Gaudreault. Enfin, nous remettrons 4 Bourses AREQ pour la formation offertes par le National et une cinquième offerte par la Région.
Nous vous attendons en grand nombre.

"L'existence de chacun de nous est liée à celle des autres : la vie n'est pas un temps qui passe, mais **un temps de rencontre**." (Anonyme)

Francine Tremblay, présidente

Environnement

Oui, le comité d'environnement est toujours bien actif...
La réussite de notre dernière activité en témoigne...

En effet, le 16 mars dernier, 52 personnes ont participé à notre brunch-rencontre à La Normande. Le conférencier: un « oiseau rare » que France nous avait déniché, **M. Yves E. Gauthier**, un ornithologue passionné. Il a su captiver notre attention pendant plus d'une heure... C'est tout dire...Il fut question de:

- la présence vitale des oiseaux pour notre environnement
- les principales causes et effets de leur disparition...
- Les espèces menacées...Comment? Pourquoi?
- Les espèces que l'on peut observer ici à La Baie...
- Et nos questions bien sûr...

Une phrase de M. Roger Tory Peterson résume bien cette conférence: **«Les oiseaux sont des indicateurs de l'environnement. S'ils sont en danger, nous savons que nous serons bientôt en danger nous aussi ».**

Et quand on parle des oiseaux, il est évidemment question d'insectes, de milieux humides, de l'eau, de changements climatiques, etc...Pour ceux et celles qui s'intéressent et se préoccupent de toutes ces réalités, un autre brunch-conférence est offert par l'AREQ régionale prochainement. Cette fois, le thème est: **Événement Terre et Mer** et c'est Mme Martine Châtelain (prés. de l'organisme **Eau Secours**) qui sera la conférencière. C'est pour bientôt à Alma, soit le 11 avril à 9h, à l'Hôtel-Motel Les Cascades. Le coût du billet est de 10$. Pour notre secteur, nous donnons 5$ par membre au conducteur. Le covoiturage est recommandé.

(Pour renseignement ou réservation: Jocelyn Poirier, 418 544 1821 ou poirierjos@hotmail.com).

Et déjà, le comité d'environnement pense à l'an prochain !!!

Pour le bien-être de nos oiseaux, ça prend des insectes (si présents ici au Saguenay). Alors, si les insectes «piquent» ... votre curiosité, nous avons, comme projet pour 2018-2019, un autre brunch-conférence et ce sera possiblement... sur les insectes.

Qu'en pensez-vous ? Vos suggestions ou commentaires sont attendus. Nous nous en reparlerons bien sûr.

En attendant, merci pour l'intérêt que vous portez à l'environnement. Merci aussi pour votre participation aux activités ou projets qui visent à maintenir la qualité de vie de notre milieu.

Et enfin, un merci spécial à toute cette équipe dynamique qui mijote et prépare de tels projets: France, Agnes, Roger, Rémi, Réjane, Gaétan (à l'occasion) et moi-même.

Jocelyn Poirier, responsable

Nos dernières activités . . .

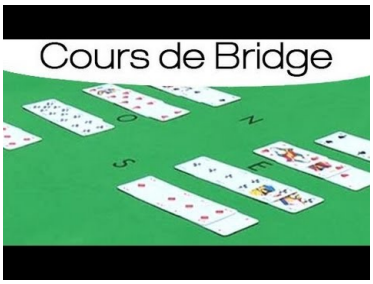
Souper de Noël

Le 7 décembre, nous étions 101 personnes présentes à cette activité. Malgré quelques impondérables, entre autres le stationnement glacé et la lenteur du service, ce fut tout de même un succès. Mesdames Laurence Leclerc et Diane Larouche sont reparties avec chacun 75$ en poche grâce au tirage moitié-moitié au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. Plusieurs prix de présence ont également fait la joie des heureux gagnants.

Activité Saint-Valentin

Le 9 février 2018, c'était l'activité de la Saint-Valentin. Les quilles ont encore attiré la majorité des participants. Quelques-uns ont joué au scrabble ou aux cartes et d'autres sont allés en raquettes. Marcelle Savard et Réal Grenon ont été élus Valentine et Valentin du jour.

Toujours en action



Pour la prochaine année, nous voulons présenter un projet "Toujours en action". Certains membres avaient déjà évoqué l'idée d'apprendre à jouer au bridge. Pourquoi le bridge? Il aide à développer la mémoire, la concentration et l'endurance mentale. Il enseigne l'art du raisonnement et permet de développer sa créativité puisqu'il faut prendre des décisions et opter pour les meilleurs choix. Il permet même de lutter contre la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson selon le Dr Judes Poirier (Professeur au Département de psychiatrie de l'Université McGill, et directeur adjoint au Centre d'études sur la prévention de la maladie d'Alzheimer, à l'Hôpital Douglas). Pour tous les membres, conjoint(e) et ami(e), je vous invite donc à donner votre nom à Renée Dion au 418-306-2422 le plus tôt possible. Il faudrait au moins 12 personnes.

Méli-mélo

Au fil du temps

Elle n'était pas encore membre de notre association, mais je voulais souligner le travail qu'elle a effectué pour nous

depuis plusieurs années. Son nom apparaissait à la dernière page de chacun de nos bulletins. C'est avec beaucoup de regret et de tristesse que nous avons appris le 31 janvier dernier le décès de Lucie Tremblay. Elle était réceptionniste et reprographiste à l'école secondaire des Grandes-Marées. Toutes nos pensées accompagnent les êtres chers qu'elle laisse dans le deuil.

Saviez-vous que….

L'Areq Le Fjord compte 299 membres répartis comme suit:
253 membres du personnel enseignant et 46 membres du personnel de soutien et autres.
La gent féminine est majoritaire soit 204 femmes et 95 hommes.
La moyenne d'âge est de 73 ans.

Voici la répartition en âge de nos membres :

90 ans et plus :	6 membres
80 ans à 89 ans :	42 membres
70 ans à 79 ans :	163 membres
60 ans à 69 ans :	84 membres
50 ans à 59 ans :	4 membres

Saviez-vous que….

La participation de nos membres à au moins une activité cette année est de 38% et 23% de ceux-ci ont participé à plus d'une activité.

Si l'on fait la répartition du personnel participant, cela représente 39% du personnel enseignant et 45% du personnel de soutien et autres.

Malgré que ces derniers soient moins nombreux, leur participation est prédominante.

43 membres sont actifs dans notre organisation soit dans un comité ou autre.

37 conjoints ont payé leur cotisation de 20$ et participent de façon sporadique aux activités. Pour le moment, ils peuvent participer à toutes nos activités sauf le dîner des membres et le dîner des bénévoles qui sont réservés exclusivement à ceux-ci.

Saviez-vous que…

Nous pouvons économiser de l'argent…eh oui, en étant des personnes âgées de 60 et plus. Certains commerces de notre secteur offrent des rabais intéressants. Je vous en suggère quelques-uns que j'ai validés.

Commerçant	Pourcentage	Restrictions
Pharmacie Jean-Coutu	10%	10% **ou** votre carte Air Miles. Les articles en solde ne sont pas toujours valides dans le 10%.
Pharmacie Brunet	10%	La première fois que vous le demandez, on vous remettra une carte que vous devrez présenter.
Rossy	10%	Tous les mardis et sur tout.
Mikes	10%	En tout temps en présentant la **carte de la FADOQ.**
Place du Royaume	15%	Le premier lundi de chaque mois. 55 ans et plus. Il faut demander la carte privilège située au service à la clientèle, porte 6 de Place du Royaume.

Marlène Houde, responsable

MERCI À NOTRE PARTENAIRE
Marie-Ève Bédard, service de reprographie
École secondaire des Grandes-Marées