



COMME L'EAU



Décembre 2018

AREQ-02

Saguenay - Lac-Saint-Jean

Secteur « B » Le Fjord



Site internet officiel : <http://lefjord.araq.lacsq.org/>

Conseil sectoriel 2018-2019

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

Pages 3-4 Mot du président

Page 5 Mot de Francine Tremblay

Pages 6-7 Dates importantes

Pages 7-8 Comité des femmes

Page 8 Comité sociopolitique

Pages 9-10 Environnement

Page 10 Assurances

Page 11 Fondation Laure-Gaudreault

Page 11 Méli-mélo

Page 12 Au conseil sectoriel

Mot du président

Déjà le deuxième bulletin et toujours pas de responsable pour assurer sa survie. Nous avons eu un automne relativement occupé. Malgré le temps maussade et pluvieux, cela ne nous a pas empêchés d'être présents aux activités. Je vous présente en quelques lignes les activités réalisées et auxquelles plusieurs d'entre vous avez participé. Nous vous en sommes reconnaissants car elles s'imbriquent parfaitement dans notre plan d'action.

Je vous remercie de vos présences en espérant que vous serez toujours nombreux à participer.

Dès la fin août, nous avons accueilli nos nouveaux membres soit Lucie Dallaire, Jacinthe Gagnon, Monique Poulin et Serge Fortin. Guylaine Tremblay était absente. Nous sommes donc maintenant 302 membres dans notre secteur.

L'activité à Petit-Saguenay en fut une des plus agréables et enrichissantes.



Que ce soit à l'atelier Bois de fer, chez le luthier Benoît Lavoie ou à la ferme les Cerfs rouges de St-Étienne, les personnes présentes ont rencontré des gens passionnés et passionnants. Ils nous ont laissé de merveilleux souvenirs de notre passage. Un gros merci à Jacinthe Gagnon qui nous avait orchestré ces visites.



La rencontre avec nos membres de 80 ans a aussi reçu une réponse très favorable. En effet, 22 membres sont venus dîner au restaurant La Normande. La bonne humeur était présente et nous avons passé un très bon moment en leur compagnie. Malheureusement, nous n'avons pas réalisé la visite prévue chez TVDL. Nous espérons que ce ne soit que partie remise.

Le premier déjeuner thématique a attiré plus de 30 personnes. Que nous les appelions artistes ou artisans, ils nous en ont mis plein la vue avec leurs œuvres. Merci à Gilles Bisson, Laurier Lavoie, Marie-Jeanne Rioux, Guiseppe Benedetto et Marlène Houde d'avoir accepté notre invitation.

Plusieurs d'entre vous ont assisté à la conférence de madame Johanne Freire sur les assurances à Jonquière. Elle en a "rassuré" plus d'un. Même chose à Alma avec Martine Nepton comme conférencière sur le thème "Rester à domicile...Est-ce possible"? Elle a fait la démonstration que c'était possible en demandant les services pour y parvenir.



Le dîner des membres fut lui aussi un véritable succès. Nous étions 77 membres à y participer. La joie de se retrouver était au rendez-vous. Le repas était à la hauteur de nos attentes, car nous avons très bien mangé. Nous en avons également profité pour remercier et souligner le travail ainsi que le dévouement de Lise Carrier. Elle s'est occupée des dossiers retraite et indexation pendant plusieurs années. Elle reste encore active pour la révision du bulletin sectoriel.



Le conseil sectoriel poursuit le travail amorcé. Lors de nos réunions, nous tentons de trouver des activités et des conférences qui vous rejoindront et que vous saurez apprécier. Pour ma part, je maintiens le cap en participant aux rencontres régionales et nationales tout en m'assurant de la bonne gestion des finances au niveau régional.

En cette période de réjouissance qui approche à très grands pas, je veux en mon nom et au nom des membres du conseil sectoriel soit Marlène, Diane, Renée, Jocelyn et Louis-Marie, vous souhaiter un JOYEUX NOËL et une BONNE et HEUREUSE ANNÉE 2019 remplie de santé.

Gaétan Boudreault, président

Mot de notre présidente régionale

Bonjour,

La magie de Noël sera bientôt là. J'ai cherché cette année une façon originale de vous souhaiter Joyeux Noël et Bonne Année!

J'ai cherché, cherché...mais oups! Avant de faire les souhaits, il faut quand même que je félicite le comité d'Action sociopolitique et le responsable régional M. André Dolbec pour le succès de l'activité du 17 octobre : «Les soins à domicile...» beaucoup de travail et de rencontres et quelques 150 personnes ont apprécié cette conférence. Bravo!



Je tiens également à vous annoncer que le National a reçu les Conseils Sectoriels de la région, les 13 et 14 novembre à Trois-Rivières : reconnaissance bien méritée. Une façon originale de faire les souhaits : pas certaine, mais voilà ...

Que ces belles fêtes de fin d'année vous permettent de vous retrouver dans la joie, de vous rappeler que nous aimons et que vous êtes aimés, de vivre des moments merveilleux.

Que ce Noël et cette année 2019 apportent joie et bonheur. Que cette magie de fin d'année rayonne autour de vous. Que cette période festive soit remplie d'amour, de tendresse et de joie.

Joyeux Noël!
Bonne année!



Francine Tremblay, présidente régionale

Dates importantes à inscrire à votre agenda



Le jeudi 13 décembre à 18 h, ce sera le souper de Noël à l'Auberge des Battures. Les conjointes et les conjoints sont invités à y participer. Le coût du repas est de 25\$ par personne. Le tout se terminera par une soirée dansante. Voici ce que le chef suggère:

Menu

**Tartare de saumon et canard fumé,
mayonnaise à la monarde**

Crème de navet et basilic

**Filet de morue, sauce vierge aux poireaux et
risotto**

ou

**Longe de porc du Québec marinée aux épices
boréales,
sauce aux noisettes et patates confites**

L'activité de la St-Valentin aura lieu le vendredi 8 février 2019. Nous vous attendons pour 9h30 à l'Île du Quilleur. Nous pourrons jouer aux quilles, au scrabble ou aux cartes. Il sera aussi possible, pour ceux qui le désirent, d'aller faire de la raquette. L'activité sera suivie d'un dîner. C'est une activité, au coût de 15 \$. Une invitation est également faite aux conjointes et aux conjoints.

Pour l'activité concernant la Journée internationale de la femme, le texte qui suit de Marie-Paule Tremblay, responsable du comité des femmes, vous donnera les grandes lignes.



Comité des femmes

Cette année encore, nous aurons le plaisir de souligner d'une façon particulière la journée internationale des femmes.

Pour l'occasion, vous êtes invité(es) à venir assister à une conférence/causerie animée par une passionnée de mots et de couleurs : madame Virginie Tanguay.

Elle affirme avoir reçu la passion en cadeau à l'âge de dix ans. Originnaire du Lac-Saint-Jean, fière de ses racines et fidèle à ses valeurs, son rayonnement s'étend bien au-delà de notre région.



Membre de l'Institut des arts figuratifs, aquarelliste et auteure, elle signe la collection Artéfacts, Récits et aquarelles du Québec, Tome I, II, III.

Lauréate de nombreux prix, ses livres sont traduits dans plusieurs langues. Elle trouve son inspiration principalement dans son amour des grands espaces et du folklore québécois.

Je vous attends, nombreuses le jeudi 14 mars au Foyer de la culture (Musée du Fjord). Les hommes sont les bienvenus !

La conférence débutera à 13h30 et sera suivie d'un café/échange.



"Prendre le temps de cultiver la terre, de semer ses grains, c'est avoir ce désir de diversifier les moissons, mais c'est aussi aimer et goûter à la vie tout en étoffant la culture."
"Virginie Tanguay

Marie-Paule Tremblay, responsable

Ressources du milieu

Rappel

Appui pour les proches aidants d'aînés Saguenay- Lac-Saint-Jean
1-855-852-7784

Baluchon Alzheimer 418-512-1045

Carrefour d'information pour aînés 418-662-6034

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes 1-877-767-2227

Centre de bénévolat Soif de Vivre de la Baie 418-544-9235

Centre de justice de proximité Saguenay-Lac-Saint-Jean 1-844- 412-7722

Centre de santé et de services sociaux Cléophas-Claveau 418-544-3381

Deuil O2 Passage 418-696-8861

FADOQ Saguenay- Lac-Saint-Jean 1-800-828-3344

Groupe bénévole d'actions communautaires de santé 418-676-2349

Les bénévoles de Saint-Félix d'Otis 418- 544-6458

Popote mobile de la Baie 418- 544-6868

Société Alzheimer Saguenay-Lac-Saint-Jean 418- 544-2853

Sociopolitique

Votre santé nous tient à coeur.

Notre deuxième déjeuner thématique aura lieu le 16 janvier. Nous vous invitons à un déjeuner conférence au restaurant la Normande. Marianne Paré, pharmacienne, nous entretiendra, entre autres, des différents modèles de facturation afin que nous soyons tous en mesure de comprendre les reçus qui nous sont remis lors de l'achat de médicaments au laboratoire. Elle remettra à chaque participant un document explicatif. Le déjeuner se prendra de 9 h à 10 h, suivi par la conférence de madame Paré. Nous vous conseillons de préparer les questions que vous aimeriez lui poser soit sur les médicaments génériques, la vaccination, le renouvellement de prescriptions en ligne ou autre.

Vous êtes bienvenus(es) à cette activité ainsi que vos conjoints(es) ou amis(es).

Diane Larouche, responsable

Comité d'environnement... encore en projet...

Vous vous souvenez de l'été 2018...?
Il a fait beau... Même très beau...

Les fleurs, les fruits sauvages, les oiseaux et leur chant... Tout était au rendez-vous et ce, grâce à ces milliers d'insectes « ces petites bêtes du bon Dieu » qui ont travaillé sans relâche pour nous offrir ce merveilleux environnement.

- Quel accueil leur avons-nous fait?
- Sommes-nous toujours favorables à laisser de la place à ces guêpes, ces abeilles, ces maringouins et leurs semblables?
- Quel sort réservons-nous aux fourmis, aux perce-oreilles, aux mouches noires?
- Que de questions sur leur utilité?
En fait, en ont-ils une?



Le 18 avril prochain, le comité d'environnement invite un **entomologiste chevronné, passionné...** Vous le connaissez peut-être, nous le voyons de temps en temps lors de reportage sur les insectes à la télévision. Son nom: **M, Robert Loiselle**, retraité de l'UQAC.

Est-il captivant comme conférencier? Le comité d'environnement en a fait l'expérience. Résultat: Super captivant ! Parlez-en à France S., Roger R., Rémi B., Agnes B., Gaétan B., ...

M. Loiselle sera donc le conférencier qui nous fera découvrir toute l'importance des insectes dans notre milieu ici au Saguenay. Vous avez des questions ? Dans un langage très simple, il saura apporter des éléments de réponses, des solutions pour que nous puissions cohabiter avec ces «chères petites bibittes». Bien sûr, il sera aussi question de changements climatiques: comment les insectes, la flore, la faune et nous les humains nous arriverons à nous repositionner pour conserver notre bel environnement.

Tout cela nous questionne ?

Alors pour enrichir notre réflexion sur cette grande actualité, réservons notre avant-midi du 18 avril 2019 pour un brunch-conférence à la Normandie (comme lors des deux dernières années).

Les billets seront disponibles auprès des membres du comité d'environnement dès janvier prochain.

Au plaisir de vous accueillir!

Capsule environnementale:

Nous avons tous et toutes un **bac bleu** pour la récupération. Ne nous sentons surtout pas obligés de le mettre à la rue toutes les 2 semaines... s'il n'est pas suffisamment rempli.



La même réflexion s'applique pour notre **bac vert** lorsqu'en hiver le contenu est gelé et peu important.

Ainsi, nous pourrions diminuer les arrêts du camion, donc diminuer les coûts d'essence et du même coup diminuer la pollution.

Encore une fois, le **GBS** (gros bon sens) s'applique pour diminuer les **GES** (gaz à effet de serre).



Réjane Bouchard, resp. du C.E.

Jocelyn Poirier, sec. du C.E.

Assurances

Un petit rappel

À lire dans le "Quoi de neuf" de l'automne 2018 l'information qui intéresse tous les membres pour l'assurance RAMQ. Une baisse de la prime annuelle à compter du 1^{er} juillet avec un résumé des coûts et la contribution financière de chacun lors de l'achat de médicaments en pharmacie. Voir les pages 14 et 15 de cette revue.

Une information plus complète sera bientôt disponible aux membres lors d'une future réunion.

Pour infos complémentaires, vous pouvez me rejoindre au (418) 815-5307.

Thierry Roncen, responsable

Fondation Laure-Gaudreault



Bonjour à vous tous et toutes,

Lors du dîner des membres, au tirage de la contribution volontaire, nous avons amassé la somme de 284 \$ et fait tirer deux montants de 71\$. Les deux personnes gagnantes sont madame Marcelle Savard ainsi que madame Rita Côté.

Pour être membre à vie, il ne vous en coûtera que 10 \$. Pour savoir si votre nom est sur la liste, communiquez avec moi au 418-678-9579. Pour le prochain tirage au souper de Noël, les prix des billets seront 1 billet pour 2\$, 3 pour 5\$ et 8 pour 10\$.

Diane Larouche, responsable

Méli-mélo

Au fil du temps



C'est avec beaucoup de regret que nous vous rappelons que nous avons perdu un de nos membres le 26 octobre dernier, soit monsieur Jeannot Desbiens.

Tirage

Lors du souper de Noël, nous procéderons au premier tirage dans le cadre du programme de "soutien aux arts". Tous ceux qui ont participé à une de nos activités cet automne, vous courez la chance de gagner un des trois prix. Je vous rappelle que ce ne sont pas des prix de présence. Un coupon vous sera aussi remis lors de ce souper. Ils seront tous conservés pour le tirage à l'assemblée générale annuelle le 2 mai.



Au conseil sectoriel . . .

Saviez-vous que l'**AREQ** (Association des Retraités de l'Enseignement et des autres syndicats affiliés du Québec) compte plus de 58 300 membres répartis dans 10 régions? Une expérience de plus de 55 ans de travail pour et avec ses membres.

Plus de 600 personnes sont élues dans les CS (conseils sectoriels) et CR (conseils régionaux). À ce nombre, 1 500 personnes bénévoles s'investissent sur les différents comités. Aussi, y travaillent 16 employés.

Pour la région du Saguenay Lac-Saint-Jean, nous sommes 5 secteurs (Le Fjord, Chicoutimi-Valin, De la Jonquière, Lac-Saint-Jean et Louis Hémon) représentant 3 574 membres.

Pour notre secteur Le Fjord, nous avons franchi l'été dernier le cap des 300 membres, soit exactement 302.

Saviez-vous que la cotisation annuelle à l'AREQ est en moyenne 95 \$ ce qui représente environ 7,92 \$ par mois.

Marlène Houde, responsable

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



Service de reprographie
École secondaire des Grandes-Marées