



COMME L'EAU



Septembre 2019
AREQ-02
Saguenay - Lac-Saint-Jean
Secteur « B » Le Fjord



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

Conseil sectoriel 2019-2020

Président: Gaétan Boudreault



1^{re} vice-présidente: Louise Simard



2^e vice-présidente: Renée Dion



Trésorier: Jocelyn Poirier



Conseillère: Louise Minier



Secrétaire: Marlène Houde



Sommaire

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

Mot du président

L'arrivée du mois d'août et les jours qui raccourcissent nous rappellent que la fin des vacances approche, même pour les personnes à la retraite. Nous devons avoir fait le plein d'énergie pour être prêts à amorcer cette année. Nous vous proposons encore une foule d'activités, qui nous l'espérons, seront à la hauteur de vos attentes. À la suite de l'assemblée générale de secteur en mai dernier, deux nouvelles recrues, pleines de talents, ont fait place à deux vétérans qui comptaient chacun huit ans d'expérience. Je souhaite la bienvenue à nos deux Louise: Minier et Simard.

Lorsque vous recevrez ce bulletin, le conseil sectoriel se sera déjà réuni à deux reprises pour préparer les activités que nous aurons à vous proposer et j'aurai aussi assisté à ma première rencontre au niveau régional. Ma tâche de trésorier régional ne prend pas de vacances. Je dois continuer de faire les rapports mensuels, en juillet et août, même s'il y a eu peu d'activités et aussi préparer les documents nécessaires des cinq secteurs et ceux de la région pour les transmettre au national.

Cette année encore, nous aurons deux conseils nationaux à Trois-Rivières et à Québec. La tournée du conseil exécutif permettra l'élaboration du nouveau plan triennal 2020-2023. Au début du mois de juin 2020, lors du congrès à Lévis, il sera alors voté.

Je débute la dernière année de mon premier mandat. Il en sera de même pour la secrétaire. Quant à Renée Dion, ce sera la fin de son deuxième mandat. Je vous en reparlerai plus tard dans l'année. J'amorce dès maintenant ma réflexion en ce qui me concerne.

Je souhaite une bonne rentrée aux 307 membres que nous sommes en espérant que vous serez nombreux à participer à nos activités.

Gaétan Boudreault, président

Mot du responsable ???

Au début du mois d'août, je me remettait à la rédaction du bulletin. J'écrivais que je pourrais reprendre le même texte que l'an dernier, car j'étais toujours à la recherche d'un responsable pour prendre la relève du bulletin. J'attendais que quelqu'un lève la main. Je me disais qu'il n'y avait pas seulement Groupe Capitales Média qui éprouvait des problèmes. Heureusement pour nous, ils ne sont pas financiers, mais, comme dans plusieurs entreprises, il s'agit d'un problème de "main d'œuvre".

Comme je l'ai déjà mentionné, assumer la présidence de notre secteur en plus de la trésorerie régionale demande beaucoup de mon temps. Je n'avais pas écrit dans le calendrier des activités les dates d'envoi des bulletins sectoriels. Avec l'approbation du conseil sectoriel, j'avais décidé qu'il n'y aurait que deux publications soit en septembre et vers la mi-janvier ou au début de février.

Le 30 août, c'était l'accueil des nouveaux retraités pour notre secteur. C'était un déjeuner à l'Auberge des Battures et la vue était magnifique. À la fin du repas, je remettait une pochette d'informations et quelques petites surprises à ces nouveaux retraités. Il y en a un qui m'en avait réservé toute une. Il me dit qu'il devait me parler.

Assis un peu à l'écart, il m'annonce que lui et une autre membre de notre secteur s'étaient parlé et ils avaient décidé de prendre la responsabilité du bulletin sectoriel. Je me suis senti comme quelqu'un à qui l'on avait enlevé une tonne de briques sur ses épaules. C'est donc, avec une immense joie, que j'accueille Lucienne Tremblay et René-Benoît Thériault comme les nouveaux responsables du bulletin. Après 16 publications, je leur cède les rênes. Ils sont très enthousiastes à relever ce défi. Je leur ai assuré ma collaboration et ma disponibilité.

En terminant, ils ont déjà un petit message à vous faire:

Par souci écologique et par souci de rapidité, nous vous proposons de recevoir le journal « Comme l'eau » par courriel.

Si oui, écrire à l'adresse courriel suivante: bulletincommeleau@hotmail.com
Nous aurons automatiquement votre adresse courriel pour notre liste d'envoi.

La planète s'en portera mieux, un petit geste facile.

Comme vous pouvez le constater, ils sont déjà au travail.

Bonne lecture!

Gaétan Boudreault, responsable

Mot de notre présidente régionale

Bonjour à tous,

Par ce message amical, je vous fais part de mes vœux de bonne rentrée. Avec de beaux souvenirs de ce temps de repos bien mérité, nous retrouvons la routine de notre association: activités, rencontres, dossiers concernant les personnes âgées, etc.



Nous entreprenons la dernière année de ce triennat et en ce qui me concerne, la dernière année en tant que présidente régionale (2 mandats de 3 ans). Alors je veux profiter au maximum de cette année 2019-2020. Soyez assurés de ma disponibilité et ma coopération habituelle.

Année du Congrès: préparation des délégués qui seront au rendez-vous le 15 octobre prochain pour la tournée du conseil exécutif. Pour les secteurs de Saguenay, il y aura la marche "en souvenir de..." le 7 septembre prochain, au profit de la Maison des soins palliatifs du Saguenay.

Et on recommence...

Les conseils sectoriels préparent la rentrée et les activités de l'année. Les responsables régionaux qui ont suivi les dossiers sont déjà au travail. Vous voyez que même une routine comporte des éléments nouveaux. Chaque activité est différente de la précédente et n'est pas une reproduction. Surveillez bien vos messages, car votre présence est une récompense. C'est grâce à vous et au travail de chacun et chacune que l'AREQ Saguenay-Lac-Saint-Jean est de plus en plus visible et reconnue. Nous pouvons être très fiers.

Bonne chance aux nouvelles personnes élues.

Bonne rentrée et au plaisir de vous rencontrer.

L'AREQ toujours présente pour vous informer et défendre le droit des personnes âgées.

Francine Tremblay, présidente régionale

Fondation Laure-Gaudreault



Bonjour, une nouvelle saison commence et comme par les années passées, je vais vous solliciter lors de nos rencontres soit par tirage partage, par contribution volontaire comme un vide-poche sans tirage; apportez votre monnaie.

Vos dons font une différence; un gros merci. Vous pouvez donner directement à la fondation pour un reçu officiel lors de votre déclaration d'impôts. Il se peut que je sois absente parfois et j'aimerais bien avoir une personne pour me seconder. Avis aux intéressés.

Diane Larouche, responsable

Site web

Facebook



Site web: lefjord.araq.lacsq.org/ et Facebook Areq le Fjord

Cette année, nous vivons de gros changements.

Nous voulons simplifier et rendre plus efficace notre façon de correspondre avec vous.

Le site de l'Areq le Fjord nous offre une mine d'informations pertinentes.

Entre autres, il nous présente notre calendrier dès le début de septembre. Le bulletin sectoriel y est mis en couleur s'il vous plaît, facile à consulter. Le babillard nous informe en étalant les informations du moment; que ce soit des conférences intéressantes ou des activités qui plairont à plus d'un. Nous travaillerons cette année afin qu'il soit attrayant et bien actualisé. Notre correspondance/courriel sera elle aussi plus surveillée. Il reste à vous, chers membres à le visiter.

Facebook Areq le Fjord sera remplacé par une page Facebook Areq le Fjord et non plus un compte en tant que tel. Ce sera plus facile aussi à tenir à jour. Il offrira le visuel de nos activités. Nous nous efforcerons d'y déposer nos photos et bien sûr toute l'information reliée à notre vie de "retraité", directement en lien avec les autres régions et le provincial.

Au plaisir de bien vous servir,

Louise Minier, responsable

Calendrier des activités 2019-2020

Août

30: Déjeuner de la non-rentree avec les nouveaux membres

Septembre

12: Déjeuner des responsables de comités

17: Activité de la rentrée au coût de 15\$

Octobre

1^{er}: J.I.A. (Journée Internationale des Aînés)

09: Dîner "Hommage aux 80 ans et plus"

23: Déjeuner thématique avec nos membres artisans

Novembre

7: Dîner des membres au coût de 20\$

19: Journée des Hommes

Décembre

12: Souper de Noël au coût de 25\$

Janvier

22: Déjeuner thématique avec un conférencier

Février

14: Activité de la St-Valentin au coût de 15\$

Mars

8: Journée de la Femme

19: SOUPER des bénévoles

Avril

1: Déjeuner thématique cabane à sucre

16: Jour de la Terre

30: Assemblée générale de secteur

Mai

7: Assemblée générale **régionale** à La Baie

Toujours en action

Cette année, nous avons pensé vous présenter une activité reliée au volet santé. Une formation d'une durée de 3 heures sur la sécurité à domicile vous sera offerte par l'organisme Ambulance St-Jean. L'atelier vise particulièrement la réduction d'incidents malheureux pouvant se produire à domicile.



Ambulance Saint-Jean

Cette formation touche les éléments suivants: la prévention des chutes, les soins d'urgence de base (en cas de chute, d'étouffement, de brûlure ou d'empoisonnement), les situations d'urgence et la préparation pour quitter le domicile ou s'y confiner en cas de sinistre, ainsi que le rôle du proche aidant et les ressources mises à sa disponibilité. Les volets RCR et défibrillateur ne seront pas abordés durant cet atelier.

Un minimum de 15 personnes est requis pour l'organisation de ce projet et le coût serait de 20\$. Si vous êtes intéressés à participer, veuillez en informer Renée Dion dans les plus brefs délais au 418-306-2422.

Renée Dion, responsable

Déjeuners thématiques



Étant donné que la première édition des déjeuners thématiques a été un succès sur toute la ligne, nous réitérons la même formule cette année.

Le premier déjeuner aura lieu le mercredi 23 octobre 2019, au restaurant La Normande, à 9 h, avec nos membres artistes. Certains ont déjà confirmé leur présence soit Marie-Jeanne Rioux, Gilles Bisson et Laurier Lavoie. Vous êtes invités à venir voir leurs créations et comme nous serons à l'approche des Fêtes, faire des achats pour vos proches qui sait... Vous êtes un membre artiste et vous désirez nous montrer ce que vous faites, vous êtes les bienvenus. Communiquez avec moi au 544-7764.

Le deuxième aura lieu le mercredi 22 janvier 2020 au restaurant La Normande à 9 h avec un conférencier. Des détails vous parviendront dans le prochain bulletin.

Le dernier aura lieu le mercredi 1^{er} avril 2020, et ce n'est pas un poisson d'avril. Pour vous sucrer le bec, ce sera le brunch cabane à sucre à l'Auberge des Battures à 9 h.

J'espère que vous serez des nôtres à ces déjeuners.

Marlène Houde, responsable

Nos prochaines sorties

Activité de la rentrée

Cette année, notre activité de la rentrée se déroulera à La Baie le mardi 17 septembre 2019. Nous vous donnons rendez-vous dans le stationnement derrière l'église St-Alexis à 9h30. Le groupe sera divisé en deux; un groupe se dirigera au musée du Fjord et l'autre chez Touverre. L'activité dans chaque endroit est d'une durée d'environ



une heure soit de 9h45 à 10h45 et 10h50 à 11h50. Même s'il y a un bateau lors de cette journée, il n'y a pas de problème pour notre groupe.

Par la suite, le dîner aura lieu à La Normande en bas à 12h. Le menu est un buffet froid et chaud. Au plaisir de vous compter des nôtres pour débiter cette nouvelle année dans l'AREQ. Il y aura un réseau téléphonique pour cette activité. Le coût de l'activité est de 15\$ et les conjoints sont invités.

Louise Simard et Marlène Houde, responsables

Activité des 80 ans et plus

L'activité aura lieu le mercredi 9 octobre. Les détails seront annoncés par lettre aux personnes concernées.

Dîner des membres

Le dîner des membres aura lieu le jeudi 7 novembre à l'Auberge des 21. Le réseau téléphonique sera en opération. Vous aurez à faire un choix pour le menu. Nous vous attendons en grand nombre pour 11h. Cette activité est

réservée exclusivement aux membres de notre association. Le coût de l'activité est de 20\$.

Comité d'environnement

Le comité d'environnement, voilà une équipe toujours bien animée et dynamique. Encore une fois, l'année 2018-2019 fut excellente. Le point culminant fut bien sûr la conférence soulignant le **Jour de la Terre**, où les attentes des participants et participantes furent comblées.



Et cette année... 2019-2020 ?

Nous continuons de travailler dans le même esprit: " *faire des petits pas* ".

Cet automne, dans la semaine du 19 octobre, un projet provincial " **D'hier à demain** " pour la réduction des déchets (SQRD) aura lieu.

Les thèmes abordés seront:

- Favoriser une économie circulaire (non linéaire) pour éviter le gaspillage.
- Partager (donner) ce dont on ne se sert plus avec la St-Vincent-de-Paul, la Friperie, les ami(e)s, ...
- Diminuer le gaspillage alimentaire.
- Faire d'autres petits pas pour l'élimination des sacs de plastique à usage unique.
- Embarquer dans le mouvement pour la " *consigne des bouteilles* " de vin vides.
- ...et autres sujets d'actualité.

Bien sûr, au printemps, nous soulignerons à nouveau le « **Jour de la Terre** ». Fort du succès de nos dernières conférences lors de cet événement, nous récidiverons en avril prochain. Dès cet automne, l'équipe se met au travail pour en faire une autre belle réussite. Surveillez les infos... Nous vous tiendrons au courant du développement de ce beau projet.

Et enfin, pour entretenir la flamme environnementaliste de tous et chacun, nous mijotons d'autres petites idées que vous découvrirez au fil de nos rencontres, si vous participez bien sûr.

Bonne année, que nous voulons la plus environnementale possible.

*Réjane Bouchard responsable
Jocelyn Poirier, secrétaire du CE*

Nos dernières activités . . .

Les Filles du Roy

Cette activité, qui se déroulait à Alma, a attiré 102 personnes, dont 16 de notre secteur. Un gros bravo au comité régional des femmes et à notre dévouée représentante de secteur Marie-Paule Tremblay.

Brunch du comité EDD (Environnement et Développement Durable)

Même si ce n'était pas une activité régionale, elle a tout de même attiré 76 personnes. Il y en avait des secteurs Chicoutimi, Jonquière, Lac-Saint-Jean et bien sûr du secteur Le Fjord. La barre devient de plus en plus haute pour notre comité EDD. Il ne ménage pas ses efforts pour vous offrir des conférences des plus instructives. Félicitations au comité et un merci spécial à Rémi Bouchard, l'entrepreneur qui nous a offert 3 magnifiques condos à "bibittes" qu'il a fabriqués.



Assemblée générale de secteur

Le 2 mai dernier, c'était l'assemblée générale de secteur à l'Auberge des Battures. Nous étions 63 membres



présents et la réunion s'est déroulée rondement. Il y a eu des élections. Louise Simard a été élue à la première vice-présidence et Jocelyn Poirier a été réélu pour un deuxième mandat comme trésorier. Le poste de conseiller est demeuré vacant. Pendant le souper, la présidente régionale a discuté avec Louise Minier et celle-ci a finalement accepté le poste de conseillère. De ce fait, le conseil sectoriel est complet. L'an prochain, les postes de la présidence, de la deuxième vice-présidence et du secrétariat seront en élection. Le président et la secrétaire seront rééligibles pour un 2^e mandat. La deuxième vice-présidente aura complété ses deux mandats et ne sera donc plus rééligible.

Assemblée générale régionale

L'assemblée générale régionale a eu lieu à Chicoutimi le 22 mai dernier. Seulement huit membres de notre secteur y ont participé. Mon absence a peut-être été la cause de ce petit nombre de participants.

Sociopolitique

Bonjour à tous et toutes,

Une nouvelle saison débute, mais il reste toujours des sujets importants à travailler. Pour 2019-20, nous continuerons de nous occuper de deux sujets importants pour nos membres.

1. Les baux de résidences privées pour personnes âgées

Pour vous informer concernant ce sujet, vous trouverez les liens menant à toutes les études, rapports et documents sur la page d'accueil du site web secteur 02 (lacstjean.areq.lasq.org) sous la rubrique **Dossier RPA**.

2. L'assurance médicaments

Nous parlons ici d'une assurance publique universelle sans contrainte financière dont un meilleur accès aux médicaments. Nous aurions un pouvoir accru de négociations face aux entreprises pharmaceutiques. Donc d'importantes économies en découleraient. Les obstacles à l'adoption d'un tel régime ne sont pas économiques, mais politiques. Il est possible de faire autrement. À suivre...

Diane Larouche, responsable

Méli-mélo

Au fil du temps



C'est avec beaucoup de regret que nous vous rappelons que madame Adrienne Lavoie nous a quittés le 14 avril dernier.

Huguette Martin, responsable

Cotisation

Comme l'an passé, le montant de cotisation demandé pour les conjoints sera de 20\$. Il leur permet de participer à certaines activités en payant les mêmes montants que les membres.

Rappel

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. Vous n'avez pas à avvertir le secteur.

Liste des comités et des responsables

Assurances	Thierry Roncen	418-272-3270
Bulletin sectoriel	Lucienne Tremblay René-Benoît Thériault	
Comité des femmes	Poste à combler	
Comité des hommes	Louis-Marie Desbiens	418-544-5708
Comité des sages	Renée Dion	418-306-2422
Environnement	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	Louise Simard	418-544-4508
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



École secondaire des Grandes-Marées

Service de reprographie