

Comme L'Eau



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



Décembre 2019

Sommaire du bulletin

Mot du président

Responsables du bulletin

Mot de Francine Tremblay

Comité d'environnement

Nos dernières sorties

Dates importantes

Fondation Laure-Gaudreault

Échange pédagogique

Toujours en action

Page Facebook et site web

Dîner des membres

Mot du président

C'est le mot d'un président "allégé" que je vous écris aujourd'hui. J'ai préféré le mot « allégé » à la place de « soulagé », car celui-ci indique plutôt un apaisement de la douleur. Dans mon cas, être responsable du bulletin, n'a jamais été douloureux. Bien au contraire, je l'ai toujours fait avec passion, dévouement et plaisir.

Après en avoir eu la responsabilité pendant un peu plus de cinq ans, il est prêt à entrer à la maternelle. Comme un « papa poule », je suis prêt à le confier, mais avec un léger pincement au coeur. Après quelques rencontres avec Lucienne et René-Benoît, j'ai su qu'il serait entre bonnes mains et que je n'avais pas à être inquiet. Je dois le laisser aller dans la cour des nouveaux responsables qui le feront grandir. Ils ont travaillé fort pour vous préparer un bulletin digne de notre secteur: nouveau format et nouvelle présentation sont les deux changements les plus spectaculaires. Tout comme moi, ils y ont mis leur couleur et leur professionnalisme.

(suite... Mot du président)

Soucieux d'être à la hauteur, ils ont refait le bulletin de septembre pour avoir mon approbation. Le résultat est impressionnant; il a tout pour plaire au président et au responsable précédent. Je suis très heureux de leur enthousiasme.

Je m'en voudrais de ne pas remercier les responsables des comités qui m'ont fourni les articles et les photos nécessaires pour rendre le bulletin plus agréable à lire; l'équipe de révision nécessaire à produire des textes sans fautes et dans un français conforme à notre langue. Grâce à vous, je n'ai toujours eu que des commentaires élogieux sur celui-ci. Je vous suis très reconnaissant du soutien et de la collaboration que vous m'avez apportés tout au long de ces 16 publications.

Même si je ne suis plus responsable, j'aurai toujours un droit de regard en tant que président de notre secteur. Je continuerai de les alimenter sur les chroniques que nous retrouvons habituellement dans le bulletin. Je leur ai assuré ma pleine et entière collaboration.

Finalement, comme j'ai été responsable pendant cinq ans et que j'étais seul, je suppose qu'à deux, ils sont là pour les dix prochaines années... Je les remercie d'offrir leur service à notre association et leur souhaite beaucoup de plaisir dans cette nouvelle aventure.

En cette période de l'année, j'en profite également pour souhaiter à tous les membres de l'AREQ du secteur Le Fjord, la santé et une très heureuse période des fêtes en compagnie des êtres qui vous sont chers.

Responsables du bulletin



Lucienne et René-Benoît
Responsables du bulletin
bulletincommeleau@hotmail.com

Le bulletin « Comme L'eau » est notre première édition officielle. Comme le dit le président, après 5 ans d'efforts continus de sa part, nous prenons la relève. (10 ans, pas certain!?!?!?)

Oui, nous sommes maintenant responsables de ce dossier, mais nous n'oublions pas qu'il y a toute une équipe derrière nous.

En passant, déjà plus de 18 membres se sont inscrits à la version électronique.

Ils reçoivent le bulletin le jour même de sa publication. Moins de papier...

En tout temps vous pouvez toujours vous inscrire à la version électronique en écrivant à l'adresse suivante:

bulletincommeleau@hotmail.com

Comme nouveaux responsables du bulletin, nous sommes ouverts à vos commentaires et suggestions.

Nous vous souhaitons bonne lecture et de très Joyeuses Fêtes.

Mot de notre présidente régionale



Francine Tremblay
Présidente régionale
cynber50@gmail.com



Bonjour,

Les décorations de Noël sont déjà en vitrine et moi je suis à vous écrire mon dernier message de Noël. Quand vous recevrez ce bulletin, j'espère que la neige ne sera pas encore là, même si on pratique des sports d'hiver.

Le 15 octobre, les délégués au Congrès et les membres des conseils sectoriels ont été rencontrés par l'Exécutif de l'AREQ. Travail en atelier pour connaître le point de vue et les intérêts de chaque secteur par rapport au Congrès. Des points très intéressants ont été soulevés.

Ça bouge dans les magasins et ça bouge aussi dans les secteurs. Le 22 octobre dernier, nous avons rencontré les responsables régionaux. Toujours très actifs, ces bénévoles nous ont fait part de l'énorme travail qu'ils accomplissent avec les membres de leur comité et des dossiers en cours. Vous allez certainement en entendre parler et j'espère que vous répondrez présent et présente à leur invitation.

Comme je ne pourrai être présente dans toutes les soirées de Noël, je me dois de vous faire les vœux d'usage.

Je vous souhaite des moments de détente et des moments merveilleux avec ceux que vous aimez. Je vous souhaite des Fêtes Joyeuses, en bonne compagnie.

Je vous souhaite naturellement la santé du corps et de conserver encore longtemps votre énergie. Continuez à propager votre joie de vivre.

Que l'année 2020 vous soit prospère et que tous vos désirs se réalisent.

Joyeux Noël! Bonne année 2020!



Comité d'environnement



Réjane Bouchard
Responsable CE
bourre44@yahoo.fr



Jocelyn Poirier
Secrétaire du CE
poirierjos@hotmail.com

Mon environnement, j'y songe...

Oui, tout le monde songe à son environnement et nous sommes en mesure de réaliser la chance que nous avons de vivre dans ce Royaume du Saguenay, dans un Fjord.

À part quelques rares sceptiques, nous savons tous et toutes que les changements climatiques sont à nos portes, pour ne pas en dire plus. Les médias nous parlent de plus en plus de cette grande réalité. Des actions sont mises de l'avant pour nous aider à emboîter le pas, afin de préserver la qualité de notre environnement : grande marche pour le climat, diminution des sacs de plastique, bourse du carbone, covoiturage, recyclage, compostage et autres.

Nous sommes tous et toutes au courant du grand projet GNL dans notre région. D'un côté, on en vante les bienfaits pour notre économie. De l'autre, il y a des craintes bien fondées face à ce projet.

Tout cela est relié à notre vie de consommateur. Sommes-nous prêts ou prêtes à changer certaines de nos habitudes de consommation: de biens-meubles, d'énergies sous toutes formes, de

plastiques, de vêtements, de voyages, etc. ??? À chacun, chacune d'y répondre.

Les jeunes nous regardent. Si on ne bouge pas, demain notre environnement sera comment? Ceux et celles qui nous suivent pourront-ils encore parler d'un Royaume, d'un Fjord plein de vie?

Lors de nos activités, nous pouvons voir des petits mots – *Saviez-vous que...* - sur nos tables. C'est une initiative du comité d'environnement pour nous rappeler que *des petits pas* peuvent être faits chaque jour pour préserver la qualité de notre environnement.

Et encore cette année, nous (le CE) préparons une conférence pour souligner le **Jour de la Terre**. On se rappelle celle sur les oiseaux (2018), celle sur les insectes (2019). Le CE espère frapper encore une fois dans le mille, le 16 avril prochain. Nous vous tiendrons au courant des développements.

D'ici là, oui *l'environnement j'y songe...*

Bientôt, ce sera la période des Fêtes. Sera-t-elle seulement une période de grande consommation ou... Une période où **l'amour des miens**, l'amour pour un environnement sain **primera** et, du même coup, y vivre le sens même de la fête de Noël où chacun, chacune, trouvera son bonheur, son bien-être, son plein épanouissement ?

À chacun chacune,

HEUREUSE PÉRIODE DES FÊTES

Dans un environnement sain!

Nos dernières sorties



Gaétan Boudreault,
Président
gaetan@royaume.com



Marlène Houde
Responsable
marlene.houde@icloud.com

Le 30 août, lors du déjeuner de la non-rentree, huit retraités (ées) ont accepté notre invitation en présence du conseil sectoriel et de la présidente régionale. Depuis le premier janvier 2019, 12 nouveaux retraités (ées) ont adhéré à l'AREQ dans notre secteur: Robin Boivin, Hélène Boucher, Sylvie Brisson, Angèle Gagné, Francine Gagnon, Hélène Girard, Guy C. Janelle, Daniel Lavoie, Mona Martel, Pierre Pouliot, Rosaire Simard, René-Benoît Thériault et deux membres associés: Germain Lepage et Vincent Perron. Je leur souhaite la bienvenue en espérant leur participation à nos activités.

Notre activité de la rentrée s'est très bien déroulée. Au musée du Fjord, l'animateur a su captiver les membres présents. Il en fut de même chez Touverre où nous avons pu apprécier le talent de l'un de nos membres. Nous étions 72 personnes à participer à cette activité. Pour le dîner au restaurant La Normande, les membres ont savouré un délicieux repas. Comme il y a eu un surplus de nourriture, le restaurant nous l'a remis. Le conseil sectoriel a décidé de le

donner à la maison d'hébergement Le Rivage, à La Baie.

Le 9 octobre, c'était le tour de nos sages à être reçus pour un bon dîner au restaurant La Normande. Nous avons accueilli 25 de nos membres qui ont 80 ans et plus. L'ambiance était chaleureuse et festive. Ils sont heureux de se revoir chaque année. Une petite gâterie a été remise à chacun des participants. Avec ce bulletin, ils reçoivent une photo du groupe.

Le 23 octobre s'est déroulé le premier déjeuner thématique avec des membres artisans. Malgré la faible participation de 21 personnes contrairement à l'an passé, les artisans étaient bien contents de nous faire découvrir leurs talents dans un climat convivial. Merci à nos artisans, Johanne Houde, Marie-Jeanne Rioux, Gilles Bisson et Laurier Lavoie. Sans vous, cette activité ne pourrait avoir lieu.

Le 7 novembre, c'était le dîner des membres à l'Auberge des 21. Nous étions 82 membres présents et 3 invités. Nous en avons profité pour souligner les départs de Diane Larouche et Louis-Marie Desbiens pour leurs 8 années au sein du conseil sectoriel, mais qui demeurent toujours actifs au comité des hommes et à la fondation Laure-Gaudreault et à Marie-Paule Tremblay qui a laissé la responsabilité du comité des femmes. Nous leur disons un gros merci pour toutes ces années à se dévouer pour notre association.



Derriere: Madeleine Morin, Micheline Bergeron, Candide Bolduc, Jeannine Gilbert Perreault, Bertrand Girard, Laurence Leclerc, Robert Cliche, Réal Grenon, Léonard Houde, Yves Descarreaux
Centre: Anita Hudon, Monique Tremblay, Thérèse Tremblay, Hélène Bolduc, Nicole Girard, Pâquerette Villeneuve, Jeanne Charest, Jacques Rochette
Devant: Benoit Bouchard, Maria Tremblay, Angéla Gaudreault, Lucien Duchaine, Claire Tremblay, Pâquerette Gagnon Absent sur la photo : Martial Verreault

Dates importantes à inscrire à votre agenda

Souper de Noël

Le jeudi 12 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

Terrine du charcutier et son confit de fruits nordiques



Crème de tomate et patate douce

*Pavé de saumon, beurre blanc à la fleur du thé du Labrador
ou*

Rosbeef servi avec pommes de terre confites aux herbes et petits légumes

Gâteau choco-fromage: gâteau double chocolat et fromage

Café, thé

Déjeuner thématique en janvier

Le mercredi 22 janvier 2020, à 9 h, au restaurant La Normande, aura lieu le deuxième déjeuner thématique. Cathy Desgagné, directrice générale, et Valérie Roy, infirmière, des Aides familiales de la Baie, seront nos conférencières invitées. Elles nous entretiendront sur les services qui sont offerts par cet organisme. Ce sera sûrement une conférence des plus intéressantes et nous comptons sur votre participation.

La Saint-Valentin

L'activité de la Saint-Valentin aura lieu le vendredi 14 février 2020. Nous vous attendons pour 9 h 30 à l'Île du Quilleur.



Nous pourrions jouer aux quilles, au scrabble ou aux cartes. Il sera aussi possible, pour ceux qui le désirent, d'aller marcher ou 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.

Déjeuner thématique d'avril

Le premier avril 2020, et ce n'est pas un poisson d'avril, nous vous attendons à notre dernier déjeuner thématique de l'année. Ce sera le brunch à la cabane à sucre. Comme l'an passé, l'activité se déroulera à l'Auberge des Battures. Nous vous attendons pour 9 h. Le coût de l'activité est de 15\$. Les conjointes, les conjoints sont les bienvenus. Vous pouvez aussi être accompagné d'une amie ou un ami.

Informations

☞ Je tiens à attirer votre attention sur votre présence aux activités. Lorsque vous donnez votre réponse pour le repas, et que vous ne venez pas, nous sommes obligés de le payer quand même. Ce sont des dépenses de vos cotisations qui ne rapportent rien à notre association. Je vous remercie de votre compréhension.

☞ Le dernier paragraphe de l'article 3.06 des "statuts et règlements" de l'AREQ précise:

"Tout membre a la responsabilité d'aviser l'Association en cas de changement d'adresse".

J'ajouterais aussi l'adresse courriel et le numéro de téléphone. Il est parfois difficile de rejoindre des membres quand ces données, si importantes pour notre secteur, sont erronées. C'est seulement au national, à Québec, que les changements peuvent se faire. Vous pouvez les rejoindre par téléphone au 1 800 663-2408 ou par courriel à info@areq.lacsq.org

☞ Au premier octobre, l'AREQ comptait 59 487 membres répartis dans 10 régions administratives et 87 secteurs. C'est la plus grosse association de retraités au Québec.

Notre secteur, Le Fjord, a 314 membres. La région du Saguenay-Lac-Saint-Jean compte 3612 membres répartis dans les 5 secteurs: Chicoutimi-Valin, Le Fjord, de la Jonquière, Lac-Saint-Jean et Louis-Hémon.

Du 1er au 4 juin 2020 aura lieu le 47e congrès de l'AREQ à Lévis. 4 membres du conseil sectoriel vous représenteront.

Le rôle de la personne déléguée au congrès est de représenter la volonté des personnes qui l'ont élue. Elle s'exprime en leur nom et non en son nom personnel. L'intérêt des membres doit être au cœur de ses interventions; elle doit se rappeler la mission de l'AREQ et démontrer par son attitude son adhésion à l'énoncé des valeurs.

Offre d'emploi

Nous sommes à la recherche d'une femme dynamique et ayant quelques heures à consacrer à la condition des femmes pour représenter le secteur Le Fjord dans ce dossier.

Tâche: assister à 2 ou 3 rencontres par année et préparer une activité, à Noël, pour

Fondation Laure-Gaudreault



Diane Larouche
Responsable de la Fondation LG
lard.flg@outlook.com

Lors du congrès de juin 2020, il y aura un grand tirage national. Le tirage est ouvert à toute personne ou organisme qui réside au Québec. Prix de vente des billets à 5 \$ l'unité et cinq (5) pour 20 \$. Le tirage se fera le 3 juin sur les lieux du congrès de l'AREQ. Pour l'achat de billets voir votre responsable FLG.

Liste des prix:

- 2 chèques de 5 000 \$
- 3 chèques de 1 000 \$
- 2 chèques de 500 \$
- 10 chèques de 200 \$
- 1 chèque de 120 \$ pour un abonnement de 3 mois à Énergie-Cardio.

Bonne chance à tous ceux et celles qui auront un ou des billets en leur possession lors du tirage.

se rappeler les malheureux événements de l'école Polytechnique et une autre pour souligner la journée internationale des femmes.

Salaire: remboursement des coûts de transport et de repas lors des réunions.

Avantages sociaux: soutien de la responsable précédente; reconnaissance et gratitude du conseil sectoriel et des membres de notre secteur.

Si vous êtes intéressées, communiquer avec le président par téléphone ou par courriel

Site web: lefjord.areq.lacsq.org

Facebook AREQ le Fjord

Tirage!

Échange pédagogique

Bonjour, chers membres du secteur de l'AREQ Le Fjord

Mario Gagné, membre de la section de l'AREQ du Lac-Saint-Jean (02D), désire vous informer d'un beau projet qu'il a à vous proposer.

Fort de l'expérience de novembre 2019, alors que 4 membres des secteurs Lac-Saint-Jean ainsi que de la Jonquière ont vécu une expérience très enrichissante de partages pédagogiques auprès de collègues-enseignants d'une région du Sénégal, Mario relance son initiative pour novembre 2020.

Si vous vous sentez interpellés par cette initiative, il vous invite donc à vous inscrire en communiquant avec lui, à partir du 2 décembre 2019 au numéro de téléphone 418-344-4976 ou grâce à son courriel : [**gagnemario2004@yahoo.ca**](mailto:gagnemario2004@yahoo.ca).

Vous serez conviés ultérieurement à une rencontre d'information qui aura lieu, à La Baie, en janvier 2020 afin de vous transmettre les principales informations pertinentes, la programmation ainsi qu'un budget réaliste relativement à ce séjour.

Il n'y aura aucune obligation d'engagement à la suite de cette rencontre. Un délai de réflexion vous permettra de bien réfléchir à cette opportunité.

Je vous remercie à l'avance pour l'intérêt que vous apporterez à cette invitation.

Joignez-vous à moi dans cette formidable aventure humaine et professionnelle !

Jërëjef ! (Merci en langue wolof)

Mario Gagné,

enseignant retraité

et organisateur du séjour

d'Échanges pédagogiques au Sénégal

Novembre 2020.



La langue officielle du Sénégal est le français.

Nous sommes particulièrement à la recherche d'un ou une spécialiste en informatique pour répondre aux besoins de soutien dans un lycée de la région visitée. Invitation spéciale auprès des retraité(e)s des secteurs de la santé et des autres services publics. Des mandats spécifiques à leur domaine d'activités seront alors élaborés et apporteront une contribution significative à ces villages.

Toujours en action



Renée Dion
Responsable d'AREQ en action
reneeguitare@gmail.com

Cette année nous vous offrons une formation donnée par l'Ambulance St-Jean. Cette activité aura lieu en mars 2020 et se déroulera sur une durée de trois heures. Tel que mentionné dans notre précédent bulletin les notions abordées dans ce cours porteront surtout sur la prévention des chutes, les soins d'urgence de base et sur la façon d'intervenir dans une situation d'urgence. Il est à noter que le volet « réanimation cardiaque » (RCR) n'y sera pas abordé. Chaque participant recevra un document inhérent à la formation.

Ce cours s'adresse à toute personne susceptible de devenir « proche aidant » ou désirant acquérir des connaissances sur les soins à prodiguer en cas d'urgence. Nous vous invitons grandement à y participer. Vous pouvez inviter vos amis et les membres de votre famille à se joindre à nous. Le projet AREQ en action peut se concrétiser grâce à une subvention spéciale du National. Celle-ci nous permet d'en réduire les coûts pour chaque membre de l'AREQ. Il n'en tient qu'à vous d'en profiter.

Nous sommes tous susceptibles de devenir « proche aidant » à un moment ou l'autre. Il est important d'acquérir les compétences nécessaires pour agir en toute connaissance de cause afin d'assurer la sécurité de tous lors d'un événement malheureux.

Si vous êtes intéressés à participer à ce projet vous devez me contacter au 418 306-2422 ou par courriel reneeguitare@gmail.com.

Collaborateurs et collaboratrices pour le bulletin de décembre :

Gaétan Boudreault

Francine Tremblay

Jocelyn Poirier

Réjane Bouchard

Marlène Houde

Diane Larouche

Mario Gagné

Renée Dion

Louise Minier

Lucienne Tremblay

René-Benoît Thériault

Page Facebook et site web



Louise Minier
Responsable Facebook & Site Web
louise_minier@hotmail.com

Facebook « Areq LeFjord » sera fermé définitivement à partir du premier décembre. Vous pourrez joindre la page Facebook « Areq LeFjord 02b » facilement en inscrivant ce nom dans « rechercher sur Facebook » lorsque vous êtes dans votre compte. Par la suite, vous vous inscrivez à cette page tout simplement en mettant un j'aime (👍). Les publications faites par l'AREQ-CSQ s'y retrouvent.

Le site web de l'AREQ Le Fjord (02B) est important. Son babillard affiche les annonces faites par le conseil sectoriel et régional, on peut y consulter le calendrier des activités, le bulletin « Comme l'Eau » et bien d'autres chroniques. Son adresse est toujours la même:

<http://le fjord. areq. lacsq. org/>

Partenaire

Merci Madame Marie-Christine Lemelin, service de reprographie de l'



Le dîner des membres

Un gros merci à...

Louis-Marie Desbiens, Diane Larouche



et Marie-Paule Tremblay.



Le conseil sectoriel

Gaétan Boudreault
Président

Louise Simard
1^{ère} Vice-Présidente

Renée Dion
2^e Vice-Présidente

Jocelyn Poirier
Trésorier

Marlène Houde
Secrétaire

Louise Minier
Conseillère



A:

Bulletin Comme l'eau
2522 avenue du Parc
La Baie (Québec) G7B 1T8

