

LE JASEUR

AREQ 
CSQ

SECTEUR
LOUIS-HÉMON

SEPTEMBRE
2019



DANS CE NUMÉRO

<i>Mot du président</i>	3
<i>Mot de la présidente régionale</i>	4
<i>Quelques nouvelles</i>	5
<i>Calendrier des sections</i>	7
<i>Journée internationale des aînés</i>	19
<i>Thermopompes et panneaux solaires, : méfiez-vous de la sollicitation</i>	20
<i>La marche mondiale des femmes</i>	22
<i>Infos utiles</i>	23

Le Conseil sectoriel

Président	M. Camil Boily	418-275-2212
1ère vice-présidente	Mme Camille Boily	418-275-4257
2ème vice-président	M. Régis Martel	418-618-4612
Secrétaire	Mme Andrée Bouchard	581-817-0103
Trésorier	M. Réjean Boivin	418-274-3031
1er conseillère	Mme Gisèle Boucher	418-679-7129
2ème conseillère	Mme Céline Paradis	418-276-0900

Les comités du secteur et les responsables

Action sociopolitique : Bernard Sénéchal

Bernardsenechal10@gmail.com

Assurances : Gisèle Boucher

Gisele19@outlook.fr

Comité des femmes : Andrée Bouchard

Andbou214@gmail.com

Comité des Hommes : Poste à combler

Retraite : Camil Boily

camilboily@cgocable.ca

Site Web: Éric Camier

camiergosselin@hotmail.com

Environnement : Guy O Bonneau

maurice31alphide@gmail.com

Fondation Laure-Gaudreault :

Rachel Degrandmaison

racheldgm@hotmail.com

Responsable du Jaseur : Céline Paradis

Celine.paradis2@sympatico.ca

Responsable régionale comité des femmes :

Angèle Bolduc

Angelebo12@live.ca

Responsable régional comité des hommes :

Sylvain Brassard

Brassard.sylvain@gmail.com

Équipe de production de ce numéro:

Camil Boily, Camille Boily, Andrée Bouchard, Gisèle Boucher, Eric Camier, Régis Martel, Céline Paradis et Claudette Villeneuve

Mot du président

En juin, après 6 ans comme trésorier, je quittais le conseil sectoriel avec un peu de regret, car j'aime les chiffres. J'étais loin de me douter que je serais encore dans le conseil en septembre et surtout comme président. Mais en fin de compte, je suis là. Mes premières pensées s'adressent à Sylvain pour son excellent travail comme président. Je tiens à le féliciter pour ces années consacrées à l'AREQ dans le conseil sectoriel. Maintenant, je suis prêt à mettre l'épaule à la roue, comme on dit, pour compléter la troisième année du triennat 2017-2020 qui nous mènera au congrès de juin 2020.

Les personnes responsables ont planifié un programme d'activités pour chacune des sections. Vous trouverez ces programmes dans les pages centrales de ce bulletin. Détachez celle de votre section, elle vous donne les activités prévues pour l'année. Les informations manquantes vous seront transmises plus tard par votre responsable.

Je vous invite à participer à ces activités, c'est une excellente occasion d'échanger avec d'autres retraités de l'enseignement et des autres services publics. Certaines personnes sont trop occupées pour participer et c'est bien ainsi.

Merci à toutes les personnes bénévoles qui s'impliquent dans notre secteur. Votre travail permet d'avoir un secteur actif.

Dans ce numéro vous trouverez une invitation pour la journée internationale des aînés 2019. Nous avons la chance d'avoir cette activité à St-Prime. Elle s'y tiendra le 1er octobre.

Ce numéro est préparé pour vous,

Bonne lecture !

J'attends de la visite

Pendant l'été, j'ai consulté les annonces de la télévision communautaire et on voyait une personne retraitée avec ces mots inscrits sous son nom : j'attends votre visite. Alors, l'idée m'est venue de vous inviter au cours de l'année à visiter une personne de l'AREQ qui vit seule à la maison, dans un foyer ou à l'hôpital. Vous connaissez sûrement des personnes dans cette situation. Souvent ces personnes ont des besoins particuliers et elles n'ont pas les moyens de les réaliser. Si c'est le cas, communiquez avec un responsable du secteur et si c'est admissible, nous ferons une demande à la fondation Laure- Gaudreault.

Mot de la 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 de ma coopération habituelle.

Année du Congrès : préparation des délégués qui seront au rendez-vous le 15 octobre prochain pour la Tournée du Conseil Exécutif.

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-St-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 informer les personnes âgées
et défendre leurs droits***

Francine Tremblay

Présidente régionale

Quelques nouvelles

- Notre nouveau trésorier est un homme de bénévolat. Il a reçu la médaille du lieutenant gouverneur pour son implication dans la société. Félicitations ! Réjean Boivin pour cet honneur .
- L'AREQ sympathise avec la famille de M. André Lavoie, décédé en mars 2019, avec celle de M. Lévis Tremblay, décédé en mai et aussi avec la famille de Mme Diane Brassard décédée en août 2019.
- Merci à France Tremblay pour ses 6 années consacrées au conseil sectoriel, bonne deuxième retraite.
- Merci aussi à Jean-Roch Laprise pour son implication comme responsable du comité socio-politique, il sera remplacé par Bernard Sénéchal de Normandin.

Si vous avez des nouvelles de ce genre, nous les faire parvenir pour le prochain bulletin.

Le comité des femmes du secteur Louis-Hémon est composé de :

Angèle Bolduc, responsable régionale

Andrée Bouchard, responsable du secteur Louis-Hémon

Gisèle Gauthier et France Tremblay, conseillères pour le secteur.

Tout au long de l'année "arequienne", nous essaierons de vous faire vivre des activités intéressantes.

Si vous avez des idées pour des activités, n'hésitez pas à nous les faire connaître.

Andrée Bouchard

Quelques nouvelles ... suite

“Rebondir après l'épreuve .”

Dans le cadre de la journée mondiale de la prévention du suicide, vous pourrez assister à une conférence de Josée Boudreault et Louis-Philippe Rivard intitulée : Rebondir après l'épreuve .

Cette conférence se tiendra le 23 septembre à l'Hôtel du Jardin à St-Félicien à 19 h 00. L'entrée est gratuite. Pour information 418-695-7700 poste 3454.

Conférence sur les proches aidants

Il y aura aussi une conférence sur les proches aidants proposée par l'appui Saguenay-Lac-St-Jean et Biblio-Aidants mercredi le 2 octobre à 13h30 à la bibliothèque St-Méthode, 3159 rue St-Méthode St-Félicien. Inscription obligatoire avant le 30 septembre. Pour information : 418-679-2100 poste 2247 ou 679-0757

Entraînement spinal

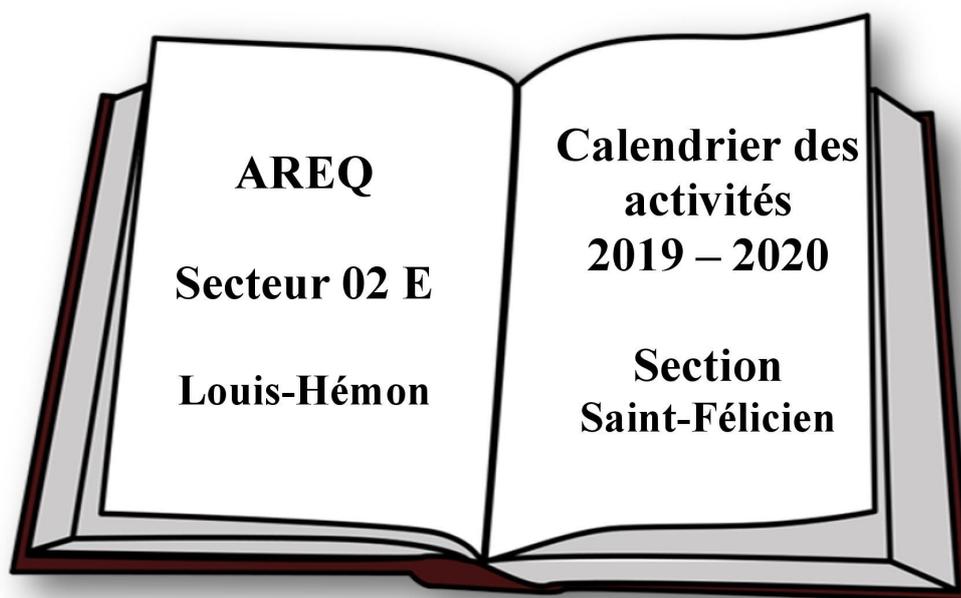
Cet automne, une autre activité sera offerte dans le cadre du programme « **Toujours en action** ». Il s'agit du cours d'entraînement spinal. Il sera donné au gym le Phœnix à Roberval. C'est Rébecca Larouche, une kinésiologue d'expérience qui l'animerà.

Voici en quoi consiste l'entraînement spinal: C'est un cours parfait pour en finir avec les maux de dos et réduire les douleurs ou inconforts. L'entraînement spinal est axé sur le contrôle de l'axe central du corps. Basé sur la méthode Pilates, le yoga et la mise en forme, le Qi Gong ainsi que les principes de réadaptation, ce cours a pour objectif la mise en forme dans sa globalité. Monsieur et madame tout le monde désirant améliorer sa force, son endurance, sa mobilité ou sa flexibilité, pourra progresser à travers différents exercices pour améliorer la posture et la respiration.

Ce cours sera d'une durée de 10 semaines, au coût de 50\$ par membre. Il débutera le 2 octobre , de 10 à 11 heures, pour se terminer le 4 décembre.

Seulement 10 personnes pourront y participer, mais il y aura la possibilité de s'inscrire pour un autre cours après les fêtes.

Pour Information: Mme Camille Boily, 418-275-4257



L'AREQ

Une force pour la société

Activités pour la section St-Félicien

Septembre

18 Brunch de la non-rentrée
10h00 Hôtel du Jardin

Octobre

16 Déjeuner
9h00 restaurant Mikes

23 Messe de la souvenance
À la Trappe de Mistassini
Dîner au restaurant du motel Chute des Pères

Novembre

20 Déjeuner
9h00 restaurant Ô Mets chinois

19 Journée de la condition masculine
(Information à venir)

Décembre

13 Souper de Noël
Salle de La Fadoq
18h00

Janvier

15 Déjeuner
Hôtel du Jardin
9h00

AREQ

Secteur Louis Hémon

Section Roberval

Calendrier des activités

2019-2020



Calendrier des activités de l'AREQ section Roberval

2019-2020

Septembre **12** Déjeuner de la non-entrée 9h00
Jardin des Ursulines

Octobre **17** Activité pour le secteur Roberval

23 Messe de la souvenance
À la Trappe de Mistassini
(dîner au restaurant du motel Chute des Pères)

Novembre **7** Activité pour le secteur Roberval
(informations à venir)

19 Journée de la condition masculine
(informations à venir)

28 Repas de Noël 18h
Salle des Chevaliers de Colomb, Roberval

Janvier **16** Brunch 9h00
Salle des Chevaliers de Colomb, Roberval

Février Vers le **16** Journée Santé /bien-être
(Informations à venir)

Secteur 02 E:
*section Dolbeau-Mistassini
et Normandin*



**Activités
2019- 2020**

Je suis fier d'être membre de l'AREQ.

Thème: *L'AREQ, une force pour la société.*
2019-2020

Septembre

- 17 sept. ***Déjeuner des téléphonistes***, restaurant Le Coq Roti, 9 h
- 24 sept. ***Brunch de la Non-Rentrée***, et accueil des nouveaux retraité (e) s.
Motel Chute des Pères, 9 h 30, coût à déterminer

Octobre

- 23 oct. ***Messe de la Souvenance***, à La Trappe de Mistassini,
Dîner au motel Chute des Pères, coût et heure à déterminer.
- 29 oct. ***Déjeuner mensuel***, au restaurant Le Coq Rôti, 9 h

Novembre

- nov. ***Journée de la condition masculine***, détails à venir...
- 28 nov. ***Dîner des Fêtes*** au motel Chute des Pères.

Décembre

- déc. ***Déjeune-don*** Polyvalente Jean Dolbeau

Janvier

- 14 janv. ***Brunch de la Nouvelle Année***, Môtel Chute des Pères, à déterminer
- 28 janv. ***Déjeuner mensuel***, au restaurant Le Coq Rôti, 9 h

Février

- 25 févr. ***Déjeuner mensuel***, au restaurant Le Coq Rôti, 9 h.

IMPORTANT

Cette année, lorsque vous souhaitez participer à une activité, vous devez le manifester au responsable de l'activité en question.

Les convocations seront transmises par messagerie informatique.

(Réservez 7 jours à l'avance.)

Mars

- 8 mars **Journée de la femme**, Activités dans le milieu, heure à déterminer
- 31 mars **Déjeuner mensuel**, au restaurant Le Coq Roti, 9 h

Avril

- 28 avril **Déjeuner mensuel**, au restaurant Le Coq Roti, 9 h
- 29 avril **Assemblée générale du Secteur 02 E**, Roberval, coût et heure à déterminer

Mai

- 7 mai **Assemblée générale régionale**, La Baie, coût et heure à déterminer
- 12 mai **Fête des aîné(e)s 80 ans et plus**, Motel Chute des Pères, 11 h 30
- mai **Fête des bénévoles** Lieu et heure à déterminer
- 26 mai **Déjeuner mensuel**, au restaurant Le Coq Roti, 9h

Juin

- 3 juin **Activité estivale section DMN**, 5 à 7, dégustation de bières et fromages,
à la Brasserie *Le Coureur des Bois*

Bonnes vacances!

Rappel:

*Si vous voulez faire paraître une information ou un article dans le journal Le Jaseur, bien vouloir faire parvenir le tout à : **Camil Boily : camilboily@cgocable.ca** »*

Responsables des activités *(Dolbeau-Mistassini, Normandin et les environs)*

Messe de la souvenance	Paradis Céline et le comité	276-0900
Dîner des Fêtes	Jobin Pauline, Bouchard Olivette	276-4554 ou 276-6597
Fête des aînés	Tremblay Lisette	276-1526
Activité estivale	Leclerc Suzanne	276-3782
Brunch de la Non-Rentrée	Paradis Céline et Raymonde Godin-Bouchard	276-0900 374-2808

Mars

18 **Activité pour le secteur Roberval**
Lieu à déterminer

Avril

16 **Déjeuner 9h00**
Lieu à déterminer

29 **Assemblée générale sectorielle (AGS)**
Roberval
(informations à venir)

Mai

7 **Assemblée générale régionale (AGR) 02**
La Baie (Informations à venir)

- **Dîner des aîné(e)s (sur invitation)**
Château Roberval

13 **Activité pour le secteur Roberval**
Lieu à déterminer

- **Fête des bénévoles (sur invitation)**
(Informations à venir)

Juin

- **Déjeuner de fin d'année**
(informations à venir)

L'AREQ
une force pour la société!

Conseil sectoriel AREQ 02 E

Président :	M. Camil Boily	418-275-2212
1 ^{ère} vice-présidente :	Mme Camille Boily	418-275-4257
2 ^e vice-président	M. Régis Martel	418-618-4612
Secrétaire:	Mme Andrée Bouchard	581-817-0103
Trésorier :	M. Rejean Boivin	418-274-3031
1 ^{ère} Conseillère	Mme Céline Paradis	418-276-0900
2 ^{ème} Conseillère :	Mme Gisèle Boucher	418-679-5694

Comité de la section Roberval:

Régis Martel	418-618-4612
Rachel De Grand Maison	418-342-6742
Ginette Laroche	418-275-5881
Claudette Villeneuve	418-275-0994
Diane Villeneuve	418-275-4954
Lise Simard	418-275-4551
Camille Boily	418-275-4257

Si vous avez le goût de vous joindre au comité, n'hésitez pas ...

Février

19

Plein-air et diner
Village boréal
10H00

Mars

18

Déjeuner
restaurant Mikes
9h00

Avril

22

Déjeuner
restaurant Mikes
9h00

29

Assemblée générale annuelle du secteur 02E
Roberval

Mai

7

Assemblée générale régionale
La Baie

14

Dîner des ainé(e)s
Hôtel du Jardin
11h30

Juin

(Activité à déterminer)

Le Conseil sectoriel		
Président	M. Camil Boily	418-275-2212
1ère vice-présidente	Mme Camille Boily	418-275-4257
2ème vice-président	M. Régis Martel	418-618-4612
Secrétaire	Mme Andrée Bouchard	581-817-0103
Trésorier	M. Réjean Boivin	418-274-3031
1er conseillère	Mme Céline Paradis	418-276-0900
2ème conseillère	Mme Gisèle Boucher	418-679-7129

Une suggestion ...



Pour soumettre une suggestion d'activité, contactez Madame Gisèle Boucher au 418-679-7129.

Parution d'un article dans « Le Jaseur »

Si vous souhaitez faire paraître un article ou encore une information dans le journal « Le Jaseur », veuillez communiquer avec M. Camil Boily



Nos téléphonistes de la section Saint-Félicien : Une équipe indispensable!

Responsable : Madame Denise Hébert : 418-679-1797

Boulangier	Pierrette	418-679-1425
Brassard	Céline	418-679-3486
Cloutier	Ghislaine	418-679-4342
Côté	Graziella	418-679-1807
Gauthier	Gisèle	418-679-4012
Girard	Yvette	418-679-1190

Laprise	Pauline	418- 630-2431
Lavoie	Louiselle	418-679-1715
Mailloux	Marguerite	418--679-4045
Simard	Andrée (Substitut)	418-679-1675
Simard	Colombe	418-679-3635
Simard	Irène	418-679-0431



Ce feuillet est à conserver toute l'année.



L'AREQ
Une force pour la société !

INVITATION À LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS 2019

LA FÊTE, C'EST POUR VOUS TOUS!



Table régionale
de concertation
des aînés
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

La Table régionale de concertation des aînés (TRCA) du Saguenay-Lac-Saint-Jean vous invite à célébrer

**la Journée internationale des aînés
MARDI 01 OCTOBRE
Salle communautaire Marc Garneau,
125 rue Saint-Hilaire de Saint-Prime.**

Considérant le thème : « DES CHEMINS DE VIE À DÉCOUVRIR », cette journée sera un moment privilégié pour constater l'importance du parcours des aînés dans notre société et la marque qu'ils ont laissée au fil du temps et qu'ils laissent encore.

L'ouverture des portes est pour 9h00 avec café/Galette et le début de la rencontre à 10h00 pour se terminer vers 15h30. À noter qu'il y aura les kiosques de nos partenaires à visiter entre 9h00 et 10h00 et sur l'heure du midi.

Au programme de l'avant-midi, sous la présidence d'honneur de Monsieur Lucien Boivin, préfet MRC Domaine du Roy et maire de Saint-Prime, c'est le temps de la mise à jour des activités de la TABLE, de partager un pan d'histoire, de rendre un HOMMAGE bien mérité à une personne de notre région, suivi d'un repas .

En après-midi, M. Michel Belleau nous accompagnera pour découvrir « Les Filles du Roy » par la projection d'un film et des échanges pour découvrir les chemins de vie de ces femmes courageuses...

Le coût est de 25\$ et les billets sont disponibles auprès de vos répondants de la TRCA que sont les associations ou les responsables des tables locales d'aînés.

Prenez note qu'il y a du transport en autobus gratuit pour les participants avec différents transporteurs de la région Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Pour obtenir des billets ou en réserver ou pour le transport en autobus, référez-vous à votre représentant ou à la TRCA 02. Au plaisir de partager avec vous de bons moments.

Nicole Bolduc DuBois, présidente trca-02@hotmail.com / 418-512-7229

Thermopompes et panneaux solaires : méfiez-vous des stratégies de vente sur le Web

« Réduisez votre facture d'énergie », « Obtenez une subvention » ou encore « Recevez une inspection gratuite ». L'Office de la protection du consommateur souhaite mettre la population en garde contre certains commerçants qui sollicitent les propriétaires sur le Web et les réseaux sociaux pour vendre des systèmes de chauffage et de climatisation, comme des thermopompes ou des panneaux solaires.

Avec des slogans accrocheurs, les propriétaires peuvent être attirés par une publicité leur promettant d'importantes économies sur leur facture d'énergie. Une fois leur curiosité piquée, les clients potentiels sont invités, par exemple, à remplir un formulaire ou à laisser leurs coordonnées pour avoir droit à une consultation gratuite avec un « expert ».

Peu importe le moyen utilisé par ces commerçants pour appâter les consommateurs, leur but est d'obtenir une visite à domicile pour mieux user de tactiques de vente sous pression.

Attention aux offres trop belles pour être vraies

Rappelez-vous que le but premier d'un vendeur n'est pas de vous faire économiser ou de vous amener à bénéficier d'un programme de subvention gouvernementale; il veut vous vendre un appareil. À force d'insistance et de promesses de réduction des coûts de chauffage, il arrive parfois à ses fins, c'est-à-dire conclure un contrat avant même d'avoir quitté le domicile. Plusieurs propriétaires pourraient le regretter après coup, soit parce que les travaux n'étaient pas requis, soit parce que les équipements leur ont été vendus à un prix exorbitant. Sans compter que les économies promises ne sont généralement pas au rendez-vous...

Des conseils pour un achat éclairé

Vous êtes tenté par un appareil de chauffage ou de climatisation? Comme pour tout achat, l'Office vous invite à bien vous renseigner avant de signer quoi que ce soit.

Le vendeur vous laisse entendre qu'il a été mandaté par le gouvernement pour vous faire bénéficier d'une subvention? Le programme en efficacité énergétique Rénoclimat existe bel et bien, mais l'organisme qui en est responsable, Transition énergétique Québec, n'engage aucun représentant pour vous solliciter. De plus, c'est à vous de vérifier si vous respectez les conditions de participation à ce programme, et non au vendeur de vous le laisser croire.

Par ailleurs, si ce dernier vous laisse miroiter une importante réduction de votre facture d'énergie grâce à l'appareil qu'il vend, vous pouvez lui demander qu'il en inscrive la valeur sur le contrat. S'il refuse, il est possible qu'il ne s'agisse que de fausses promesses. Méfiez-vous.

Vous comptez installer des panneaux solaires? Hydro-Québec propose un outil de calcul pour estimer les coûts liés à l'acquisition et à l'installation de panneaux, la valeur annuelle de l'énergie qu'ils peuvent produire et le temps qu'il vous faudrait pour récupérer votre investissement.

L'importance d'une décision réfléchie

Généralement, une offre qui est faite aujourd'hui sera encore valide demain. L'Office vous conseille de ne jamais signer un contrat sur-le-champ. Prenez le temps d'y réfléchir. Il est souhaitable de demander au vendeur de vous remettre une copie des documents relatifs au contrat qu'il souhaite conclure avec vous. Vous pourrez ainsi en prendre connaissance et apprécier, à tête reposée, la valeur de l'offre qui vous est faite.

Dans tous les cas, l'Office recommande aux consommateurs d'obtenir d'autres avis, de comparer les prix et de faire des vérifications au sujet de l'entreprise avec laquelle ils songent à signer un contrat important.

Recours

Un commerçant vous a donné de faux renseignements ou de l'information trompeuse au sujet d'une thermopompe ou de panneaux solaires? Vous pouvez communiquer avec l'Office de la protection du consommateur pour le dénoncer.

Texte tiré sur le site de l'OPC

Par : Andrée Bouchard



La marche mondiale des femmes

Octobre 2000, Ce sont 6 000 organisations non gouvernementales réparties dans 161 pays et territoires qui ont défilé dans leurs villages, dans leurs quartiers, dans leurs villes et devant le siège de leur gouvernement . En un temps record, à peine sept mois, 5 084 546 signatures ont été recueillies pour exiger des décideurs politiques et économiques un changement de cap radical au niveau mondial pour mettre un terme définitif à la pauvreté et à toutes formes de violence envers les femmes,

Au Québec

Plus de 40 000 personnes, surtout des femmes, ont participé à des marches locales, régionales ou au rassemblement national, à Montréal, le 14 octobre 2000.

La plus grosse manifestation féminine jamais tenue au Québec!

Dix-sept comités régionaux et 110 organisations locales ont travaillé d'arrache-pied à l'organisation des actions.

2010

Du 12 au 17 octobre 2010, plus de 400 actions ont été organisées à l'échelle locale, régionale ou nationale. Le 17 octobre, 10 000 personnes ont marché fièrement dans les rues de Rimouski pour clôturer une semaine extraordinaire en faveur de l'égalité et des droits de la femme. Le mouvement féministe a, encore une fois, fait la preuve qu'il met de l'avant des revendications portées par des milliers de Québécoises et de Québécois de tous les milieux.

2015

C'est environ 10 000 personnes qui ont marché le 17 octobre 2015 lors de la Marche mondiale des femmes tenue à Trois-Rivières et qui sont venues des 17 régions administratives du Québec, afin de revendiquer la libération de leur corps, de leur terre et de leur territoire. Selon l'organisatrice de l'évènement, * toutes les formes de pauvreté vécues par les femmes finissent par être une forme de violence vécue par ces femmes-là*. Les femmes des Premières Nations aussi étaient nombreuses, pour exiger du gouvernement fédéral une enquête, afin de faire la lumière sur les femmes autochtones disparues au Canada.

Source : Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec

2020

Le 17 octobre 2020, la Marche mondiale des femmes aura lieu à Lanaudière.

À suivre...

Andrée Bouchard

Changement d'adresse

Nous vous invitons à signaler tout changement d'adresse, en indiquant votre numéro de membre, par courriel à laverdiere.luce@areq.lacsq.org. Vous pouvez aussi téléphoner. Ce n'est pas très long et le personnel est attentionné.

Téléphone: 418 525-0611 ou 1 800 663-2408

Télécopieur : 418 525-0769

Site web de l'Areq: <http://areq.qc.net/>

A.R.E.Q. régionale Web : <http://areq.lacsq.org/qui-sommes-nous/regions/saguenaylac-st-jean-02/>

S.S.Q. (ass. coll.) 1-877-651-8080 ou Web : www.ssq.ca

Portail des aînés du Québec Web : www.aines.qc.ca

Sécurité des aînés Web : <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/safelive-securite/index-fra.php>

Programme Nouveaux Horizons pour les aînés 1-800-277-9915

Web : www.dsc.gc.ca

RAMQ 1-888-833-6962

RÉSAUT 1-800-363-6344

RRQ 1-800-463-5185

Retraite Québec 1-888-463-5533

Assistance médicaments 1-800-435-7999

Assistance voyage 1-800-465-2928 (Canada et U.S.A.)

1-514-286-8412 (Partout dans le monde)

Centre de ressources pour hommes Web : www.autonhommie.org

SOS-écoute pour hommes 1-418-648-6464

Aide Abus Aînés 1-888-489-2287

Décès 1-855-395-2520

Pour la mise à jour des informations utiles, nous vous invitons à aller sur le site de l'AREQ Louis-Hémon à l'adresse suivante :

<http://louis-hemon.areq.lacsq.org/>

No de convention : **41799025** No de client : **7291046**

Retournez à : **Monsieur Camil Boily**
916, rue Harvey
Roberval, Qc
G8H 1V5

Destinataire :