



# La Voix des Rives

**Bulletin sectoriel Chicoutimi-Valin**

« L'AREQ, une force pour notre société »

Édition numéro 75

Septembre 2017



# MOT DU PRÉSIDENT

Le dernier Congrès de l'AREQ est maintenant chose du passé. Un rassemblement bien structuré où les objectifs visés ont été atteints. Toute notre délégation de dix (10) membres est revenue fort satisfaite de l'exercice. D'autant plus que Lise Lapointe, l'une de nos membres depuis treize ans, a été élue à la présidence, le premier échelon de l'organisation.



Puis, la Fête des bénévoles, suivie d'une dernière rencontre du Conseil sectoriel ...et oui, tout ça avant les vacances! Comment ça des vacances? Une pause complète et méritée pendant tout le mois de juillet! Des semaines bien appréciées où nous avons pu décrocher et profiter d'une vie un peu différente.

Aujourd'hui 1er août, au moment où j'écris ces lignes, je me retrouve dans l'état d'autrefois. Il y a quand même assez longtemps... L'état de l'étudiant qui voit arriver la reprise des cours; ou de l'enseignant qui constate qu'un nouveau calendrier scolaire va bientôt débiter! Un engagement choisi et qui convient toujours, mais accompagné d'une mise en marche qui semble un peu plus difficile. Peut-être que l'âge se fait sentir!

Mes amis, vous êtes toujours là!!! En fin de compte, c'est votre présence qui rend cette rentrée agréable. Nous aurons une autre belle année! L'élan apporté par le Congrès et le plan d'action qui en découle, nous mettent la table pour un menu d'activités alléchantes! Les membres du Conseil sectoriel, les responsables des divers comités et les personnes organisatrices des événements pourront vous présenter et vous offrir des mets variés, goûteux et parfois surprenants!

Encore cette année, tradition oblige, nous conserverons les activités-phares qui jalonnent le calendrier. Vous les retrouverez d'ailleurs dans la programmation qui accompagne ce premier bulletin. En plus, comme nous l'avons mis de l'avant au cours des dernières années, des activités-ateliers vous seront proposées. Ouvertes à tous les membres, mais en nombre plus restreint, celles-ci se veulent plus variées et débordent le plan d'action national. Et si vous avez de nouvelles idées à nous proposer... n'hésitez surtout pas!

Vous recevez ce message début septembre! Profitez bien des beaux jours encore à venir et préparez-vous pour la toute première rencontre de la saison : l'Accueil des nouvelles et des nouveaux membres, le 20 septembre.

Nous avons hâte de vous revoir... Soyez des nôtres!

François Duperré, président

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Bonjour à tous, Je suis très heureuse d'entamer mon second mandat. J'en profite pour vous remercier de votre confiance et soyez assurés que je mettrai temps et énergie pour être à la hauteur. Même à la retraite, je vous parle de fin des vacances! Vous conviendrez avec moi qu'il est très approprié pour les présidences et leur équipe, de parler de fin de vacances, car elles sont déjà à pied d'œuvre pour planifier activités et réunions de la prochaine année. Notre travail et nos efforts concertés contribuent à faire de l'AREQ Saguenay-Lac-St-Jean, une association visible et reconnue dont nous sommes très fiers.



Ce fut un triennat bien rempli qui s'est terminé par un congrès très réussi. Nous avons élu un nouvel exécutif et, fait à souligner, la nouvelle présidente Madame Lise Lapointe est de la région et plus particulièrement du secteur Chicoutimi-Valin. Suivant la proposition du conseil régional, une motion de félicitations à Madame Lapointe et son exécutif a été présentée au dernier conseil d'administration.

Cet automne, nous aurons la préparation du plan d'action qui sera approuvé par le Conseil national et il faudra également planifier notre plan régional. Comme à chaque début de triennat, conjointement avec le Conseil national, nous offrirons une formation pour les trésoriers et les secrétaires. Une formation sur la Prise de parole en public sera également offerte aux membres des conseils sectoriels et aux responsables régionaux.

Je vous invite donc à surveiller les avis et à participer aux activités de votre secteur. Votre présence pour les organisateurs est importante. L'infolettre de l'AREQ vous fournit également l'information sur les dossiers en cours.

L'AREQ toujours présente pour vous informer et défendre les droits des aînés!

Bonne année et bon triennat.

## **CONGRÈS 2017**

### **SAVIEZ-VOUS QUE?**

Depuis 2005, les congrès de l'AREQ se tiennent à tous les trois ans. Il n'en fut pas toujours ainsi car entre 1961 et 1995, les congrès ordinaires se tenaient tous les ans. Puis, entre 1995 et 2005, ils ont eu lieu tous les deux ans. Cette année, en 2017, c'est le cinquième Congrès par délégation à se tenir à l'AREQ. En effet, c'est depuis le Congrès de 2005 tenu à Gatineau, que l'AREQ a institué le concept des « délégations ». La formule a été reprise en 2008 (Laval), 2011 (Québec) et 2014 (Sherbrooke). Auparavant, les congressistes s'inscrivaient sur une base volontaire aux congrès et défrayaient personnellement le coût de leur participation.

### **LES ORIENTATIONS DU CONGRÈS**

Un moment fort du Congrès de l'AREQ a eu lieu le mardi après-midi (avant-dernière journée) : l'adoption des grandes orientations de l'Association pour le prochain triennat. Les déléguées et délégués ont d'abord assisté à une présentation du projet des orientations par le président de l'AREQ, M. Pierre-Paul Côté, et la directrice générale, Mme Lise Legault. Ils ont échangé, proposé, amendé, débattu et finalement adopté les orientations. Rappelons que, préalablement à l'adoption des orientations, tout un processus de réflexions et de consultations a été mené à tous les niveaux de l'Association. Le magazine « Quoi de neuf » de l'été nous présente ces orientations adoptées par les 650 déléguées et délégués.

### **LA JOURNÉE DES STATUTS!**

La troisième journée du Congrès a été entièrement consacrée aux statuts et règlements de l'AREQ. De congrès en congrès, il s'agit d'un moment important, car les statuts ont pour but d'établir la mission de l'Association, sa structure, ses instances, les responsabilités des membres qui la dirigent ou qui la conseillent (comités) ainsi que toutes les règles importantes qui lui permettent d'agir collectivement dans le sens de sa mission.

Les personnes déléguées ont d'abord assisté à une présentation complète du projet de modifications par les personnes-ressources. Les propositions touchaient notamment l'harmonisation des processus électoraux dans le cadre d'un mandat confié au comité national des statuts et règlements (CNSTA) ainsi que les propositions reçues de la part des régions et des secteurs. S'en sont suivis des échanges et des débats relevés et animés, mais tout de même sereins.

Au terme des échanges, le projet de modification a été adopté et sera intégré dans une nouvelle mouture des statuts et règlements, au cours de l'automne.

## RETRouvAILLES ET FÊTE DE L'ACCUEIL

### Réservez le 20 septembre à votre agenda!

Marquant l'ouverture officielle de notre nouvelle année, cette première rencontre nous permettra, en plus de « placoter » et de se mettre à jour, d'accueillir chaleureusement les **27 nouvelles personnes** qui se joignent à l'AREQ. Nous les avons côtoyées et connues au travail et maintenant nous les retrouvons avec nous à la retraite!

Le comité organisateur a préparé une rencontre qui se voudra à la fois festive, joyeuse et amicale. En plus de la chorale qui participera à la fête, un verre de l'amitié vous sera offert et un succulent dîner sera servi aux tables.

Le tout pour une raisonnable cotisation de **15 \$**, étant entendu que les nouveaux membres sont nos invités!

L'inscription se fera **avant le 12 septembre** par courriel ou via le réseau téléphonique.

Note : Si vous avez une ou des allergies alimentaires, le signaler lors de votre inscription.

### Liste des nouveaux membres

Lise Brassard	Martine Houde	Mario Lévesque
Flavie Côté	Sylvain Jean	Jacynthe Marois
Patrice Côté	Ève Lalancette	Arnold Paradis
Josée De Grâce	Rachel Lalancette	Céline Perron
Èric Desbiens	Andrée Laprise	Lise Provencher
Reine Desmeules	Rodrigue Laroche	Gladys Roy
Hélène Fournier	Julia Lavoie	Alain Tremblay
Lucie Gagnon	Marcelline Leblanc	Roland Tremblay
Anne Houde	André Lespérance	Alain Villeneuve

Retrouvailles







## AREQ TOUJOURS EN ACTION AUTOMNE 2017

### FORMATIONS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

En 2017, les **réseaux sociaux** sont de plus en plus utilisés que ce soit dans nos familles respectives ou dans le public. Comment s'y retrouver dans ceux-ci? Comment les utiliser de façon sécuritaire? Quels réseaux sociaux choisir pour se connecter avec les communautés qui nous intéressent et échanger photographies, vidéos, messages, audios, que ce soit via l'ordinateur, le cellulaire ou la tablette avec nos proches ou avec le public?

Afin de nous aider à faire les bons choix et devant l'importance sans cesse grandissante des réseaux sociaux, nous vous offrons, dans le cadre du programme **AREQ TOUJOURS EN ACTION**, et en collaboration avec le Service aux entreprises de la Commission scolaire des Rives-du-Saguenay, **2 formations de 6 heures sur les réseaux sociaux** : soit une **première de niveau débutant**, puis une **autre de niveau intermédiaire**.

**Les cours s'échelonneront sur une durée de 3 semaines à raison d'un cours de 2 heures par semaine, le mercredi matin de 9 h à 11 h et auront lieu au Centre Laure-Conan.**

#### **Niveau DÉBUTANT : Du 4 au 18 octobre 2017**

##### **Thèmes traités :**

- |   |     |
|---|-----|
| - Introduction aux divers appareils technologiques      | 0,5 |
| heure   |     |
| - Introduction aux réseaux sociaux                      | 1   |
| heure   |     |
| - Création d'une page Facebook                          | 2   |
| heures  |     |
| - Protection des informations personnelles sur Facebook | 1,5 |
| heure   |     |
| - Comment faire des publications sur Facebook           | 1   |

**6 heures**

**Niveau INTERMÉDIAIRE : Du 1<sup>er</sup> au 15 novembre 2017**

**Thèmes traités :**

- Introduction à Facebook (retour, mise à niveau) 1  
heure
- Groupe d'intérêts 2  
heures
- Création d'une page pour un organisme 1  
heure
- Création d'événements sur Facebook 1  
heure
- Outils spécialisés sur Facebook 1

6 heures

Comme nous avons pu présenter une demande à l'**AREQ TOUJOURS EN ACTION**, le coût pour **chacune de ces formations est de 15 \$ par personne**, pour un maximum de **12 personnes par groupe** afin de favoriser les échanges. Les formations se dérouleront dans un laboratoire informatique mais il est fortement recommandé que chaque personne apporte sa tablette ou autre.

Pour vous inscrire ou pour tout renseignement supplémentaire, n'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel à [danye@videotron.ca](mailto:danye@videotron.ca) ou par téléphone au **418 543-5794**.

Au plaisir de vous y rencontrer!

*Danyelle Tremblay*  
2<sup>e</sup> Conseillère

**Sacs de plastique jetables**

Un sac de plastique à usage unique prend une minute à produire, il est utilisé en moyenne 20 minutes et peut prendre des centaines d'années à se décomposer.



# RIGOLETTO

En collaboration avec Waynes Dacres de l'AREQ de Jonquière, nous organisons un groupe pour assister à l'opéra « Rigoletto » de Verdi à la salle Louis-Fréchette du Grand Théâtre de Québec le samedi, 21 octobre prochain.

Nous avons réservé dix (10) places pour l'AREQ Chicoutimi-Valin.

Le forfait au montant de 145 \$ comprend le transport aller-retour dans la même journée en autobus Intercar, ainsi qu'un bon billet pour le spectacle. Le départ s'effectue vers 10 heures de Chicoutimi et le retour est prévu vers minuit.

Pendant la journée, le dîner et les activités sont libres. Un souper collectif (aux frais de chacun) est prévu dans un restaurant du Vieux-Québec vers 17 heures.

Comme les places sont très limitées, vous devez réserver dès maintenant car votre réservation garantit votre place ...avec votre paiement! Des précisions seront fournies aux personnes inscrites.

Pour vous inscrire, communiquez avec Céline Deschênes au 418 673-4388 ou à [deschenesceline@hotmail.com](mailto:deschenesceline@hotmail.com) **FAITES VITE!!!!**

## Déjeuners mensuels

Date	Restaurant	Responsable
5 octobre	Le Parasol à 9 h	Monique Boisvert et Claudette Deschênes
2 novembre	Hôtel Chicoutimi à 9 h	Denise Arvisais et Huguette Tremblay
11 janvier	Hôtel Chicoutimi à 9 h	Madeleine Tremblay et Louise Denis
1 <sup>er</sup> février	Le Légendaire à 9 h	Lise Savard et Marcel Thériault

**Bienvenue à toutes et à tous**



## VOYAGE AREQ 11 au 17 juin 2018 Îles-de-la-Madeleine

Cette année, à la demande générale, la destination sera **Les Îles-de-la-Madeleine**. Réservez à votre agenda : **Du 11 au 17 juin 2018 (7 jours/6 nuits)**. **Pas besoin de passeport, mais les assurances sont obligatoires** car nous roulerons hors Québec pour nous rendre aux îles. Les détails et le prix de ce voyage vous seront dévoilés ultérieurement. Si cette destination vous intéresse, veuillez compléter le formulaire ci-dessous. **À NOTER** : Il y aura **BEAUCOUP, BEAUCOUP DE MARCHÉ**, la destination étant en mode vacances aux îles...

Lise, Denise et Marie-France

### PRÉINSCRIPTION (DATE LIMITE 20 OCTOBRE 2017)

**Pour réserver une place** : Faire parvenir ce formulaire accompagné d'un chèque de 100\$ (daté de **janvier 2018**). Ce montant vous sera remboursé si le trajet ou le prix final ne vous convient pas (aucune raison requise). Un déjeuner d'information aura lieu en novembre pour les personnes inscrites. Nous créerons une liste de réserve après 40 inscriptions. Hâtez-vous !

**Faire le chèque au nom de AREQ 02-A**, adressé à :  
**Denise Côté**, 105, Route Tadoussac, St-Fulgence G0V 1S0

NOM : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Cellulaire : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Lise Lapointe 549-9370 lapointelise@videotron.ca	Denise Côté 674-1418 denzycote@hotmail.com
---	---

## UNE AUTRE BELLE ANNÉE POUR LA CHORALE

---



Le chœur « Euphonie », la chorale de l'AREQ, reprendra ses activités régulières le mardi 5 septembre pour une autre saison fort active.

Déjà qu'à la fin de la dernière année soit le 24 mai, le groupe nous avait agréablement gâtés en nous offrant un superbe concert à La Pulperie. Une salle comble avait grandement apprécié la prestation des choristes. Ce fut aussi l'occasion, pour les responsables de La Pulperie, de découvrir de nouvelles possibilités du site.

Pour l'année qui vient, en plus d'agrémenter comme à l'habitude certains de nos événements ou fêtes, le chœur « Euphonie » participera à deux rassemblements artistiques organisés par la communauté. D'abord, le Marché de Noël à la Place du Citoyen le 3 décembre suivi du traditionnel concert bénéfique de la Cathédrale le 16 décembre. Cette implication de la chorale rejaillit sur l'AREQ Chicoutimi-Valin et illustre bien le rayonnement de nos membres dans la communauté.

Tous les membres de l'AREQ sont fiers de la réputation de leur chorale!

Si une « carrière » de choriste vous intéresse, vous pouvez communiquer avec la responsable, Monique Boisvert au 418 545-1179 ou par courriel à [moniqueboisvert@hotmail.ca](mailto:moniqueboisvert@hotmail.ca)

## COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Comme le prescrit le mandat du comité sociopolitique de l'AREQ, Huguette Tremblay et moi-même, Denise Arvisais, sommes toujours à l'affût d'informations et d'idées pour assurer une meilleure santé physique, morale et sociale pour nous tous et toutes à l'AREQ.

Chacune de nos rencontres et chacun de nos déjeuners mensuels deviennent un moment privilégié pour s'informer, se reconforter, se reconnaître comme individu et société tout en ayant des attentes, des droits et des devoirs. Les élections municipales étant annoncées pour novembre, nous en ferons un thème non partisan pour le déjeuner de ce mois.

Ensemble encore cette année, nous veillerons au grain !

Huguette Tremblay et Denise Arvisais

## FONDATION LAURE-GAUDREULT

La Fondation Laure-Gaudreault (FLG) a trouvé une nouvelle forme de financement populaire cette année par la tenue d'un tirage dont les prix ont totalisé 5 000 \$.

Au cours du printemps, 5000 billets avaient été émis et se sont écoulés « comme des petits pains chauds » dans les régions et les secteurs. Chez-nous, les 40 billets disponibles avaient rapidement trouvé preneurs.

Le tirage a eu lieu le 31 mai, lors du congrès. La FLG a ainsi amassé une somme de plus de 22 000 \$. Il s'agit donc d'un franc succès de financement.!

MERCI À TOUS !

## LES CŒURS VAILLANTS AUTOMNE 2017

DATE	PARCOURS	DURÉE DISTANC E	DÉTAILS
11 SEPT	Parc Rivière-du-Moulin Chicoutimi	9h à midi 5,7 km	Chemin des Rivages à partir du chalet d'accueil
18 SEPT	Les Jardins Gobeil Boul. St-Jean-Baptiste	9h à midi 4 km	Du kiosque vers la Rivière Chicoutimi
25 SEPT	Rivière-aux-Sables Jonquière	9h à midi 5 km	Boucle Place Nikitoutagan
2 OCT ***	Piste pédestre et cyclable La Baie *	9h à midi 7,5 km	De la Normande vers le quai des croisières *
9 OCT	Sentier de la Chûte Gagnon St-Ambroise	9h à midi 4 km	Rang 9, le long de la rivière Shipshaw
16 OCT	Lac Kénogami Jusqu'au premier refuge	9h à midi 6 km	Boul. Talbot vers Québec À droite , km 222
23 OCT	Cap Jaseux St-Fulgence	9h à midi 5 km	Du poste d'accueil sentier à préciser
30 OCT	Bassin et Pulperie Chicoutimi	9h à midi 4 km	Zone portuaire vers La Pulperie et Café du Presbytère (dîner)

\*\*\*Le Celebrity Summit (2158 passagers) sera accosté au quai.

### LES CONSIGNES

- Vous rendre 10 minutes avant l'heure du départ à l'horloge sur la zone portuaire.
- Covoiturage avec compensation pour l'essence selon le trajet.
- Surveillez les informations et les rappels sur le Web et par courriel. (chicoutimi-valin.areq.lacsq.org)



**Note** : les distances indiquées pour les parcours du tableau sont approximatives.

Claire Fortin, responsable 418 973-4466

## MESSE DU SOUVENIR

### NOS MEMBRES DÉCÉDÉS

Pendant la dernière année écoulée, quinze (15) de nos membres sont décédés. Souvent, nous en sommes informés par la rubrique nécrologique d'un journal ou d'un site Internet ou quelquefois, par un membre de la famille, un ami ou une connaissance.

Malheureusement, il arrive trop souvent que nous apprenions ce triste événement seulement quelques mois plus tard en consultant la liste dans la gestion des membres de l'AREQ. Cela arrive beaucoup plus souvent que nous le voudrions et nous tentons de l'éviter.

Au décès d'un membre, autant que possible, nous nous efforçons de rendre une visite aux proches ou, à tout le moins, nous prenons contact avec eux afin de leur offrir toutes nos sympathies et, s'il y a lieu, notre aide.

Encore une fois, nous sollicitons votre collaboration afin que vous nous informiez le plus rapidement possible du décès d'une personne que vous croyez être membre de notre Association. Il y a toujours un membre du Conseil sectoriel en mesure de recevoir votre message et d'y donner suite. Votre aide nous permettra d'être présents au moment opportun auprès des proches parents ou amis.

À chaque année, une messe commémorative est célébrée pour nos membres défunts et un don est acheminé à la Fondation Laure-Gaudreault.

Cette année, cette messe commémorative aura lieu le **vendredi 10 novembre, à 14 h 30, à l'église Notre-Dame-du-Royaume** (centre commercial Place du Royaume).

Comme à l'habitude, la chorale de l'AREQ Chicoutimi-Valin y interprétera des chants de circonstance.



### Nos membres décédés en 2016-2017

Blackburn, Jean (13 avril 2017)

Gagné Micheline (13 mai

2017)

Chamberland, Danielle (7 novembre 2016)

Gagnon, Claude (8 février 2017)

Côté, Bertrand (14 novembre 2016)

Gilbert, Claude (26 novembre 2016)

De Champlain, Rodrigue (15 mars 2017)

Harvey, Soeur Florence (8 août 2017)

Desmeules, Charles-Édouard (30 sept. 2016)

Lessard, Jean-Georges (28 oct. 2016)

Desmeules, Ginette (12 octobre 2016)

Morin, Bruno (23 décembre 2016)

Fortin, Benoît (26 janvier 2017)  
Gagné, Sœur Céline (14 août 2017)

Tremblay, Nicole (19 octobre 2016)

## **OUVERTURE AU BÉNÉVOLAT**

*Georges Dor a chanté: « Nous n'avons pas le temps qu'il faut, nous prendrons le temps qu'il faudra ».*

Prendre le temps de vivre...le moment présent; prendre le temps, ce temps qui devient maintenant, ce temps qui devient le bien le plus précieux de la vie, celui qui donne maintenant de la profondeur aux choses et qui nous offre le luxe de tenir maintenant tant de choses pour certain, ce temps où nous vivons maintenant dans l'intensité du moment, avec un sentiment d'une liberté nouvelle.

Notre rôle de retraité est maintenant d'être, d'être ce que nous avons découvert de la vie, de prendre notre place parmi les doux, les sages et les amoureux de ce monde. Nous savons que le beau, le bien et le vrai sont des valeurs bienfaites pour tous et pour chacun de nous.

La seule question est alors de déterminer à quelles activités nous consacrerons notre temps et nos énergies. La réponse à cette question ? À toute activité qui s'impose là où nous nous trouvons.

Le temps de la retraite est « le temps d'être imprudent. D'être imprudemment fou de plaisir, imprudemment honnête, imprudemment engagé, imprudemment vivant », de déclarer la moniale bénédictine Joan Chittister.

À la retraite, nous voici rendus au moment de nous renouveler, de recommencer, de trouver des moyens de jouir de la vie, de saisir chaque occasion d'être une personne appréciée, intéressante et bienfaitante. Le temps de la retraite est fait pour le renouveau de l'esprit et pour devenir davantage ce que nous avons voulu être. Il est fait pour nous permettre de jouer avec des idées, avec des projets, avec des amis, avec la vie.

Le Père Benoît Lacroix a écrit : « La raison de vivre des aînés (des retraités, si nous voulons le comprendre ainsi) est d'aimer le plus noblement possible, aimer pour aimer, aimer et faire aimer l'amour ».

Et le **BÉNÉVOLAT**, ne nous fournit-il pas grandement et agréablement l'opportunité de vivre des moments d'accomplissement, et par là-même, de bonheur ?

Michel Cloutier,

## BÉNÉVOLES DEMANDÉS

Vous avez envie de faire la différence dans la vie d'enfants d'une école de Chicoutimi?

**VOUS LE POUVEZ!**

Faites équipe avec nous pour soutenir le Club des Petits Déjeuners!

L'AREQ de Chicoutimi-Valin prend en charge le mardi matin entre 6h30 et 8h30, la préparation et le service des déjeuners chauds.

Une équipe de douze (12) personnes se partagera la tâche et fera en sorte que le tour de chaque bénévole ne revienne qu'une fois à chaque mois.

Faites partie de cette équipe soucieuse du bien-être de sa communauté!

Manifestez votre intérêt en contactant Hélène Émond au 418 549-8104 ou par courriel : [villemond4hotmail.com](mailto:villemond4hotmail.com)



## RETRAITE... DE CLAUDETTE DESCHÊNES

Claudette a été l'une des pionnières dans l'édition de notre bulletin sectoriel. Au « Glaneur » puis à « La Voix des Rives », elle a pris en charge la mise en page et établi la forme que nous connaissons actuellement.

Après toutes ces années, Claudette a choisi de prendre « sa retraite » de ce bénévolat actif. Cependant, pas avant d'avoir transmis tout son savoir, ses connaissances et ses techniques à une autre volontaire en la personne de Johanne Boucher qui a bien voulu accepter d'en faire l'essai.

Nous souhaitons que cette expérience lui convienne et que, comme Claudette, elle assurera pour de nombreuses années, une publication de qualité de notre bulletin.

Merci Claudette ! Bienvenue Johanne !

## **Le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ**

**Comme à tous les ans au 1<sup>er</sup> juillet, les primes d'assurances changent pour s'ajuster à l'augmentation des prix des médicaments.**

### **Voici les explications :**

#### **La Loi sur l'assurance médicaments de la RAMQ**

Depuis janvier 1997, le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ garantit une protection de base à tous les citoyens québécois.

Chaque citoyenne et citoyen du Québec a l'obligation d'être assuré pour les médicaments généraux soit par le régime public d'assurance médicaments du Québec, soit par un régime privé d'assurance collective. Si vous avez moins de 65 ans et que vous êtes admissible à un régime privé couvrant les médicaments généraux, vous avez l'obligation d'y adhérer et d'y inscrire votre personne conjointe et vos enfants (s'il y a lieu). Seules les personnes qui n'ont pas ou qui n'ont plus accès à un régime privé sont admises au régime public.

#### **Personne conjointe**

La RAMQ considère comme personnes conjointes, deux personnes (de sexe opposé ou du même sexe) qui correspondent à l'une ou l'autre de ces situations

- ☞ Sont mariées ou unies civilement;
- ☞ Font vie commune depuis 12 mois;
- ☞ Font vie commune (peu importe la durée de l'union) et ont un enfant ensemble.

#### **Enfant**

Un enfant est une personne de moins de 18 ans ou de 18 à 25 ans (inclusivement) qui étudie à temps plein dans un établissement d'enseignement reconnu qui est sans conjoint et est domiciliée chez ses parents. Est aussi considérée comme un enfant, une personne âgée de 18 ans ou plus, atteinte

d'une déficience fonctionnelle avant ses 18 ans et n'ayant pas de conjoint.

## Les médicaments couverts

Le régime public d'assurance médicaments couvre les médicaments obtenus sur ordonnance au Québec et fournis par un pharmacien.

La liste des médicaments couverts est disponible sur le site de la RAMQ (plus de 7 000 médicaments) : [www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca).

Les médicaments inscrits dans la section « Médicaments d'exception » de la liste des médicaments sont aussi couverts par le régime public, mais à certaines conditions. C'est le ministre de la Santé et des Services sociaux, après consultation auprès de l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS) qui détermine les médicaments qui paraissent dans la liste.

Denis Poulin, Comité des assurances

# LA RÉCRÉATION



Nous vous proposons cette année une **NOUVEAUTÉ**.

Une excursion à la cabane à sucre en après-midi et souper sur place à l'érablière «**AU SUCRE D'OR**» de Laterrière. Cette activité se tiendra **vendredi, le 16 mars 2018 à 13 heures**. Des informations supplémentaires vous parviendront dans un prochain bulletin.

Réservez cette date à votre agenda. Nous vous attendons en grand nombre.

Le comité récréation : Pierre Ménard, responsable.

### *Mot d'enfant*

*J'ai un mot d'enfant que j'ai recueilli lors d'une fête de famille. Il s'agit de la définition du dictionnaire*

*Loïc, 6 ans:*

*- Papa, je le sais c'est quoi un dictionnaire.*

*- Ah, oui!*

*- C'est comme Internet, sauf que ça ne bouge pas et que c'est dans un livre.*



TOTAL =	
---------	--

**DETE DETENTE LOISIR    DETENTE LOISIR    DETENTE LOISIR**

### **HATHA-YOGA**

Des cours de Yoga (Hatha-yoga), pour débutants et intermédiaires, débuteront le 28 septembre prochain, pour une session de 12 semaines.

Ces cours seront dispensés les jeudis de 13h45 à 15h15 au Centre Léonard-Chrétion à Rivière-du-Moulin par Guylaine Gagnon, thérapeute et réflexologue, professeure de yoga depuis 2009 et reconnue par la Fédération francophone de yoga.

Pour inscription et\ ou information, vous pouvez rejoindre madame Gagnon

Courriel : [guylga21@hotmail.com](mailto:guylga21@hotmail.com) Facebook : guylaine gagnon professeur de yoga

Téléphone: 418-544-325

Bienvenue à tous et à toutes !

### **INVITATION**

Cette année, l'école Mont-Valin de St-Fulgence célèbre ses 50 ans. Afin de souligner cet événement, nous invitons tous les professeurs, directeurs et autres personnels ayant œuvré à notre école entre 1967 et 2017 à assister à une rencontre profs-élèves, le samedi 7 octobre 2017 de 13 heures à 16 heures. Suivra une rencontre sociale au Centre Multifonctionnel de 16 heures à 19 heures.

Une inscription serait souhaitable en contactant le secrétariat de l'école au 418-615-0059.

Bienvenue à tous !

**DETENTE LOISIR DETENTE LOISIR DETENTE LOISIR**

### YOGA

Débutant, intermédiaire ou avancé, **M.ROBERT DUPRAS**, un maître de cette *discipline depuis de nombreuses années, saura répondre à toutes vos attentes.*

Les cours se donneront au **415, rue Racine Est, Chicoutimi**. Plusieurs plages horaires sont disponibles, de jour comme de soir.

Pour plus d'informations téléphoner au 418 615-3342 ou visiter le site :  
**Centre Robert Dupras.**

### Atelier-Galerie : La maison du Peintre

Ma galerie /atelier sera ouverte dans la cadre de la « Routes des Artistes de la Maestria »

Les 15, 16 et 17 septembre de 12 à 17 heure

Voyez ci-dessous mes coordonnées :

Des surprises ? Oui !

Merci et bonne et belle journée !

JE VOUS ATTENDS EN GRAND NOMBRE!

**Micheline Hamel aquarelliste**

**Atelier-Galerie : La maison du Peintre**

351 B, Labrecque, Chicoutimi G7H4S7  
Tel : 418-698-6018 cell : 418-482-2250  
Site Web : [www.michelinehamel.com](http://www.michelinehamel.com)

DETENTE LOISIR DETENTE LOISIR DETENTE LOISIR

## TAI CHI TAOÏSTE

COURS POUR DÉBUTANTS

**LIEU** : Église St-Matthias au 2327, rue Lévesque, Arvida, (porte 3)

**QUAND** : mardi, le 5 septembre à 19h00, jeudi, le 7 septembre à 13h30, samedi, le 9 septembre à 10h00

Le premier cours est gratuit pour vérifier si cette discipline vous convient. Vous payez pour un cours et vous pouvez assister aux trois cours pendant la semaine. Les cours sont répétés par différents instructeurs au cours de la semaine.

Pour informations supplémentaires, contactez Louise Denis au 418-543-8772 ou par courriel à: [lodenis@live.ca](mailto:lodenis@live.ca) OU [www.taichitaoiste.org](http://www.taichitaoiste.org) ou [saguenay@taoist.org](mailto:saguenay@taoist.org) ou 581-306-4325

## PERSPECTIVES DU COMITÉ ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

En 2017-2018, votre comité **Environnement et Développement Durable** continuera à se soucier de l'environnement et de l'importance de diminuer nos déchets en se rappelant que « *le déchet qui a le moins d'impact sur l'environnement est celui qu'on ne produit pas* ».

**À SURVEILLER** : Du 21 au 29 octobre, se tient la Semaine québécoise de la réduction des déchets qui nous rappelle l'approche des 3RV (Réduction, Réemploi, Recyclage, Valorisation/Compostage) et les gestes de réduction et de réemploi afin de gérer de manière écologique, économique, locale et démocratique nos matières résiduelles.

À ce sujet, nous vous proposons ce petit défi :

**ASSOCIEZ LE SIGLE À SA DÉFINITION**

	<b>RÉDUIRE</b>
	<b>RÉUTILIS</b>
	<b>ER</b>
	<b>VALORIS</b>

Dans le cadre de cette semaine, nous vous encourageons à prendre une résolution :

*Dorénavant, je m'engage à \_\_\_\_\_*

*(toutes les actions comptent) pour réduire mon empreinte environnementale.*

**À VENIR** : Nous profiterons des **élections municipales** de novembre pour questionner les candidats à la mairie sur leur échéance quant à la réduction des matières résiduelles, l'élimination des sacs de plastique et la récupération du polystyrène.

**À RÉCUPÉRER** : Nous cherchons toujours à récupérer les **tissus légers** (rideaux transparents et colorés) afin de confectionner des sacs qui pourraient se glisser dans un sac à main ou dans une poche. À ce sujet, si vous avez des talents de couturière et que vous avez le goût de nous les partager, nous vous invitons à communiquer avec Louise Denis par courriel à [lodenis@live.ca](mailto:lodenis@live.ca) ou par téléphone au 418 543-8772.

En terminant, voici la solution au petit jeu d'association :



### **AREQ sur le WEB**

Notre site local <http://chicoutimi-valin.areq.lacsq.org>

Facebook <https://www.facebook.com/groups/758883590854002/>

Vous préférez recevoir vos messages et le bulletin sectoriel "La Voix des Rives par courriel? Envoyez votre adresse électronique à [areq02chic@gmail.com](mailto:areq02chic@gmail.com)

À votre service,  
Mario Baillargeon  
Webmestre et responsable courriel

### **CHANGEMENT D'ADRESSE**

Vous pouvez faire tout changement d'adresse, de numéro de téléphone ou de courriel en allant sur le site « **areq.qc.net** » et cliquer sur l'onglet « **Nos services** » ou si vous préférez par téléphone au **1 800 663-2408**.

Le bulletin sectoriel « La Voix des Rives » a pour but d'informer les membres sur les activités sectorielles, régionales et nationales. Si vous désirez participer à la publication du bulletin, n'hésitez pas à communiquer avec un membre du comité.

Vos commentaires et suggestions sont les bienvenus. La date de tombée pour soumettre vos articles est le **21 janvier 2018**

**L'équipe du bulletin sectoriel « La Voix des Rives »** : Yolande Boivin, Sylvie Pelletier, Jocelyne Simard, Suzanne Tremblay et Johanne Boucher.

**MERCI À NOS PARTENAIRES**

**SYNDICAT DE L'ENSEIGNEMENT DU SAGUENAY, Chicoutimi 418-549-8523**  
**LA COMMISSION SCOLAIRE DES-RIVES-DU-SAGUENAY – Service de reprographie**  
***Association des retraitées et des retraités de l'éducation***  
***et des autres services publics du Québec***