



# La Voix des Rives

Bulletin sectoriel Chicoutimi-Valin

« L'AREQ, une force pour notre société »

Édition numéro 76

janvier 2018



## MOTS DU PRÉSIDENT

### « LES VŒUX »

Même si L'année est déjà bien entamée et même si j'ai déjà eu l'occasion de rencontrer plusieurs d'entre vous, je profite de notre bulletin pour vous souhaiter à toutes et à tous... « UNE BELLE, BONNE ET HEUREUSE ANNÉE ! ».

Le temps passant si vite, chaque instant et d'autant plus chaque année, nous apparaît comme une opportunité, un cadeau dont nous devons pleinement profiter. La santé, la paix, le bonheur... voilà autant de souhaits que nous avons l'habitude d'offrir et de recevoir. À ceux-ci, pour l'année qui vient, j'ajoute la compréhension, la tolérance, la générosité et la coopération. Nous vivons dans un monde en ébullition et dans une société qui, chez-nous comme ailleurs, se modifie. Cette préoccupation envers les autres contribuera sûrement à faire de nous des femmes et des hommes meilleurs !

### « LA RÉFLEXION »

Les événements de l'année qui se termine nous ont permis d'effectuer une saine réflexion et de prendre quelques résolutions.

Suite aux élections municipales que nous avons connues chez-nous, j'ai été abordé à plusieurs reprises par un nombre important de nos membres. Le virage politique qui s'est effectué alors, s'il nous a quelque peu surpris, était tout de même un peu prévisible. D'ailleurs, il s'est produit dans d'autres municipalités du Québec : l'essor remarquable des femmes vers le pouvoir, l'effacement ou la disparition de partis municipaux, la mise en évidence d'une gestion gênante et même scandaleuse de la richesse collective et des biens publics.

Très tôt après les élections, nous avons appris, au fur et à mesure de leur découverte, des faits indignes et des exactions révoltantes. Favoritisme ou népotisme, négligence dans l'entretien des infrastructures, contrats d'engagement blindés et plus que généreux, décisions arbitraires, irrespect envers des citoyens... Chaque semaine a levé le voile sur une période que nous avons vécue pendant de si longues années!

Et pourtant, combien de personnes m'ont répliqué : « On le savait que c'était comme ça ! ».

Si on le savait... comme organisme bien organisé et structuré, pourquoi n'avons-nous rien fait? Pourquoi n'avons-nous pas sonné le rassemblement et regroupé nos forces pour s'opposer, dénoncer et riposter!



Nous sommes toutes et tous des personnes retraitées, d'un certain âge et surtout enrichies d'une formation et d'une expérience inestimables. Nous avons le devoir de continuer à mettre cette expérience et cette énergie au service de notre société. On ne peut se détacher de la génération qui nous suit en reportant sur leurs épaules la responsabilité d'agir, de réagir. Ce n'est pas vrai qu'il leur appartient, uniquement à eux, de s'occuper des décisions qui les toucheront pour plusieurs années à venir. Il est vrai que nous vieillissons... comme tout le monde d'ailleurs! Mais nous ne sommes pas si vieux qu'il nous faille accepter de se taire, que nous renoncions à dénoncer ce qui nous paraît injuste, démesuré, abusif et inacceptable!

Pour 2018, souhaitons-nous d'avoir le goût et l'énergie de reprendre la parole. Pour dénoncer s'il y a lieu, mais aussi pour conseiller, supporter et contribuer à faire de notre société un milieu de vie plus conforme à nos attentes et à nos valeurs.

François Duperré, président  
AREQ Chicoutimi-Valin

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Francine Tremblay, présidente régionale



La première année après le Congrès est toujours très mouvementée. Lors de la présentation du plan d'action aux membres des Conseils sectoriels et aux responsables régionaux, certains nous ont fait prendre conscience et avec raison, comment on peut quelquefois se laisser emporter et oublier que nous sommes bénévoles.

Je respecte et j'admire l'engagement de chacun et chacune. Peu importe le niveau...Que ce soit des Conseils, des comités régionaux et sectoriels et aussi de la Fondation Laure-Gaudreault.

Je vous souhaite pour l'année 2018, *Amour et bonheur*. Profitez de cette période de réjouissance avec ceux et celles que vous aimez pour vivre des moments merveilleux, des moments de détente et de joie, sans oublier la santé du corps et de l'esprit. Et que tous vos désirs se réalisent.

Conservez cette belle énergie et cette joie de vivre tout au long de l'année 2018.

**BONNE ANNÉE!**

**2018**

## Le conseil sectoriel



Vous souhaitez une Bonne et Heureuse Année!



Danyelle, Madeleine, Denise, Sylvie,  
Hélène, Louise et François.

### AREQ EN ACTION

#### « LES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES »

La session du printemps s'avère fort intéressante!

En effet, en partenariat avec l'équipe du Centre de Justice de Proximité (C.J.P.), nous vous proposons trois (3) séances d'information/formation portant sur les sujets suivants :

- Séance 1 :* Les protections juridiques face à l'inaptitude **ainsi que** la Loi concernant les soins de fin de vie;
- Séance 2 :* L'accompagnement des aînés et les baux en résidence privée **ainsi que** la relation des grands-parents avec leurs petits-enfants;
- Séance 3 :* Les testaments **ainsi que** vos droits dans l'univers des réseaux sociaux.

Ces séances d'environ 150 minutes seront assurées par Me Jesse Tremblay du C.J.P. et se tiendront **les jeudis de 13 h à 16 h, respectivement les 8 février, 1<sup>er</sup> mars et 22 mars 2018** au Centre social Christ-Roi rue Ste-Anne, Chicoutimi. Compte tenu des services offerts par le Centre de Justice et du programme « Toujours en action », ces rencontres vous sont offertes sans aucuns frais. Cependant, afin de nous aider à planifier l'activité, nous vous demandons de nous signifier votre présence en contactant **Rachel Pearson (418 549-9921) ou Sylvie Pelletier (sylviepe@videotron.ca)**.

Vous pouvez vous inscrire à l'une ou l'autre des rencontres ou en bloc à l'ensemble des trois!

*Si vous le désirez vous pourrez être accompagné d'une personne non-membre; il suffit de le signaler lors de votre inscription.*

Nous vous accueillerons avec un grand plaisir!

Voici les merveilleux vœux de Jacques Brel faits le

1<sup>er</sup> Janvier 1968 (Europe 1) :

(Transmis par Michel Cloutier)



« *Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns.*

*Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il faut oublier.*

*Je vous souhaite des passions, je vous souhaite des silences.*

*Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil et des rires d'enfants.*



*Je vous souhaite de respecter les différences des autres, parce que le mérite et la valeur de chacun sont souvent à découvrir.*

*Je vous souhaite de résister à l'enlèvement, à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque.*

*Je vous souhaite enfin, de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer une rude bataille.*



*Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux, car le bonheur est notre destin véritable. »*



## COMITÉS NATIONAUX

Nous tenons à féliciter 5 membres de notre région qui ont été nommés le 13 octobre dernier sur les *Comités Nationaux* suivants :

- ♦ *Statuts et Règlements*: François Duperré, secteur Chicoutimi-Valin,
- ♦ *Environnement et développement durable*: Réjane Bouchard, secteur Le Fjord
- ♦ *Retraite*: Diane Boily, secteur Lac-St-Jean
- ♦ *Comité des Hommes*: Wayne L. Dacres, secteur De La Jonquière
- ♦ *Comité des Femmes*: Martine Beaulieu, secteur De La Jonquière

À tous nous souhaitons une année enrichissante et fructueuse.

## **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE du SECTEUR CHICOUTIMI-VALIN**

Le Conseil Sectoriel Chicoutimi-Valin a le plaisir de vous convoquer ***l'assemblée générale annuelle des membres.***

Pour celles et ceux qui le désirent, la réunion sera précédée d'un brunch/déjeuner à compter de 9 h et le coût en sera de **5\$**/personne

Un projet d'ordre du jour vous sera remis sur place. et un rappel vous parviendra par courriel ou par le biais du réseau téléphonique et ce, trente (30) jours avant la date de la rencontre.

La réunion de l'assemblée générale débutera à 10 h.

Vous êtes les bienvenus et nous vous attendons en grand nombre!

**Date : Le jeudi 3 mai 2018**

**Heures : 9 h pour le déjeuner/brunch**

**10 h pour le début de l'assemblée**

**Endroit : Salle du CRAC – Église St-Luc, Chicoutimi-Nord**

François Duperré, président, Secteur Chicoutimi-Valin

## **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE du SAGUENAY-LAC-ST-JEAN**

La présidente du conseil régional de l'AREQ convoque tous les membres de la région à l'assemblée générale annuelle :

**Le jeudi 17 mai 2018 à l'Hôtel Château Roberval  
1225, boulevard Marcotte, Roberval.**

Un projet d'ordre du jour vous sera remis lors de l'inscription qui débutera à **9 h.**

L'ouverture de la réunion de l'assemblée générale est fixée à **10 h.** alors que celle de la Fondation Laure-Gaudreault suivra à compter de **11 h 30.**

Pour les personnes qui le désirent, un dîner sera servi au coût minime de **10 \$**

Votre présence et votre participation sont des signes de la vitalité de notre organisation.

Francine Tremblay, présidente régionale

## **LES BOURSES DE L'AREQ**

Pour l'année 2017-2018, les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation sont accessibles à notre région.

### **Présentation**

Ces bourses visent à soutenir les membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un sujet d'intérêt personnel (arts, communications, etc.) que professionnel (éducation, santé, etc.)

Ce programme a pour buts d'accroître le sentiment d'appartenance des membres de l'AREQ, de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés, de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue et d'assurer le rayonnement de l'Association.

### **Personnes admises**

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans.

Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par : - une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS); - un organisme d'éducation populaire reconnu par le MELS, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité (MESS).

Dans chaque région visée, la somme de 1 200 \$ est répartie également entre les récipiendaires. Cependant, les bourses sont d'un minimum de 300 \$ et d'un maximum de 500 \$.

### **Dossier de participation**

Les candidates et candidats doivent remplir le formulaire de mise en candidature. Ce dernier doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (maximum 250 mots) et une lettre de la personne directrice de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant la fréquentation à ladite formation.

Le formulaire et la lettre d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ entre le 15 janvier et le 1<sup>er</sup> mars 2018.

Pour information supplémentaire ou pour vous procurer le formulaire, vous pouvez vous rendre sur le site de l'AREQ ([areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)) ou communiquer avec François Duperré (418-973-4466 ou [jofmduperre72@gmail.com](mailto:jofmduperre72@gmail.com)).



## FONDATION LAURE-GAUDREULT

Lors du souper de Noël, l'activité « moitié-moitié » a rapporté la somme de **361,50\$**.

La Fondation s'est donnée comme mission d'aider par ses dons :

- les personnes retraitées dans le besoin;
- la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées;
- des oeuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

### **Demande de soutien**

La Fondation répond à des demandes de soutien qui lui sont adressées à l'aide d'un formulaire disponible auprès de Madeleine Tremblay, responsable pour la FLG pour le secteur Chicoutimi-Valin.

Pour information n'hésitez pas à communiquer avec moi au 418 543-1044

Madeleine Tremblay, responsable pour la Fondation Laure-Gaudreault

## Comité socio-politique

Les *valeurs* du comité nous dictent continuellement les démarches à entreprendre pour rejoindre les membres de l'AREQ-Chicoutimi-Valin.

Nous sommes convaincues que nos droits et devoirs vont de pair avec toutes nos actions que nous élaborons.



Pour cette deuxième partie de l'année, nous consacrerons nos énergies à la reconnaissance des personnes âgées que ce soit comme aidants-bénévoles et/ou participants actifs à notre bien-être social collectif.

Les petits pas vont souvent plus loin qu'on ne le pense et finissent par faire un long chemin.

***ENSEMBLE NOUS LES FAISONS!***

***Denise Arvais  
Huguette Tremblay***

## CONDITION DES FEMMES



Cette année, nous aurons la chance de célébrer la « **JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES** » le 8 mars, lors du déjeuner mensuel de l'AREQ au Coq Rôti.

Le thème: ***Féministe, tant qu'il le faudra...*** nous permettra de rencontrer et de discuter avec une invitée impliquée dans notre milieu.

En plus, à l'occasion du souper de Noël de l'AREQ du 6 décembre dernier, nous avons souligné la « **Journée internationale de l'élimination de la violence à l'égard des femmes** » en faisant tirer une rose blanche.

Sylvie Brassard,  
Responsable du comité de la condition des Femmes.

## DÉJEUNERS MENSUELS

Rendez-vous à 9 h

**1<sup>er</sup> FÉVRIER**

*Restaurant  
Le Légendaire*

À l'accueil :  
Lise Savard et  
Marcel Thériault

**8 MARS**

Deuxième jeudi pour  
célébrer la  
Journée des Femmes

*Restaurant  
Le Coq rôti*

À l'accueil :  
Sylvie Brassard et  
Claudine Bouchard

**5 AVRIL**

*Restaurant  
Café du Presbytère*

À l'accueil :  
Hélène Émond et  
Denis Poulin

# ACTION COMMUNAUTAIRE

## LES PETITS DÉJEUNERS

On le sait : les personnes retraitées de l'AREQ participent très activement à la vie collective par leur implication bénévole. D'ailleurs, l'AREQ de Chicoutimi-Valin accepte régulièrement de supporter quelques organismes communautaires. Notre dernière implication date de septembre 2017 pour apporter notre aide aux « Petits déjeuners » à l'école Antoine-de-St-Exupéry. Tout s'est très bien



déroulé et continuera, tel que prévu, pour la deuxième partie de l'année soit jusqu'en juin. À chaque mercredi, deux(2) de nos membres assurent le service du déjeuner aux élèves. En soi, ce n'est pas un bénévolat très exigeant, mais il comble à leur satisfaction un besoin exprimé par le milieu.

*Nos bénévoles sont: Céline Bédard, Lorraine Bouchard, François Duperré, Claire Fortin, Denis Gagné, Hélène Gagnon, Chantale Gravel, Sylvie Lemieux, Harold Leroux, Yvan Maltais, Jocelyne Simard, Madeleine Tremblay, Yvan Villeneuve et moi-même, Hélène Émond, comme personne-responsable.*

## BÉNÉVOLAT

Nous sommes bien conscients que plusieurs de nos membres, participent aussi bénévolement et très souvent dans l'anonymat, à d'autres actions communautaires. Nous serions curieux d'en connaître les détails et l'ampleur; si vous voulez bien nous en faire part, cela serait très apprécié. Aussi, au cours des mois qui viennent, nous élaborerons un sondage-enquête pour procéder à la cueillette de certaines données. Il sera intéressant de vous faire connaître les résultats de cette recherche et de les diffuser largement.

Oui, on le sait que les gens de l'AREQ s'impliquent beaucoup... Pourquoi ne pas le faire savoir à d'autres?

**Hélène Émond, responsable**

# LETTRE À LA MAIRESSE JOSÉE NÉRON

Parue dans le journal le Quotidien le 28 décembre 2017

Madame la Mairesse,

Le Comité environnement et développement durable de l'AREQ Chicoutimi-Valin tient à vous féliciter pour votre succès aux dernières élections municipales. La préoccupation manifeste de l'Équipe du Nouveau Démocratique pour l'environnement nous donne espoir en des changements concrets.

Le bac brun a été une boutade servie pour démolir la candidate Josée Néron lors de la campagne électorale. Pour nous, c'est plutôt une nécessité que cette collecte des matières putrescibles. Nous croyons même que la ville accuse un retard par rapport à son implantation.

Pour nous, la récupération et le recyclage du polystyrène à Saguenay sont aussi une priorité. Celui-ci est déjà recyclé au Lac-St-Jean. Peut-être y aurait-il lieu d'établir un partenariat avec eux?

L'an dernier, l'AREQ a consacré le mois de novembre à une campagne de sensibilisation de la population au problème des sacs de plastique à usage unique. Sans volonté politique, impossible de régler ce problème de pollution grave. Nous aimerions que le Conseil de ville soit un chef de file dans l'élimination de ces sacs.

Au chapitre 4 du programme de l'ERD, on retrouve beaucoup d'éléments qui rejoignent nos préoccupations. Plusieurs idées et projets demanderont beaucoup de travail et la collaboration des citoyens. Vous pouvez compter sur notre soutien. Cependant les mesures 4.8.5 (bouteilles d'eau en plastique) et 4.8.6 (fontaines) sont faciles à concrétiser : réalisées elles montreraient un changement de mentalité au Conseil. Nous espérons que vous pourrez passer à l'action rapidement!

Cette année, l'AREQ a rejoint une large coalition d'organismes qui dénoncent les lois sur les hydrocarbures. Elle concentrera une partie de ses efforts à cette problématique ainsi qu'à la surconsommation du plastique.

En voulant diminuer l'empreinte environnementale de la ville, vous montrez votre sensibilité à ces questions si névralgiques pour l'avenir de notre planète et à plus court terme pour notre bien-être. (Cf.: résolution 4.5 du programme).

Cela nous réjouit de penser qu'à la direction de Ville Saguenay on veut répondre « aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs ».

Merci pour ce travail de réflexion que le parti s'est imposé avant l'élection. Nous réitérons notre soutien pour appuyer vos actions dans le sens des énoncés que contient ce document de travail. Y a du pain sur la planche! Mais nous croyons en votre détermination à en faire une réalité donnant ainsi aux citoyens de Saguenay une meilleure qualité de vie.

Louise Denis, 1<sup>ère</sup> vice-présidente de l'AREQ Chicoutimi-Valin  
Pour le comité environnement et développement durable de l'AREQ Chicoutimi-Valin.

## **REMERCIEMENT DE LA MAIRESSE JOSÉE NÉRON**

Madame Louise Denis, 1<sup>ère</sup> vice-présidente

Je tiens à vous remercier pour la lettre de félicitations que vous m'avez fait parvenir.

J'apprécie cette attention et soyez assurée que je suis déjà à l'œuvre pour être à la hauteur des attentes de la population de Saguenay. Il me fera plaisir de collaborer avec le Comité environnement et développement durable de l'AREQ Chicoutimi-Valin dans les dossiers qui le préoccupe.

Je vous prie de recevoir, Madame, l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Josée Néron



# FÊTE DES SAGES

## LE JEUDI 15 FÉVRIER 2018 À 13 h 30

### HÔTEL CHICOUTIMI



Encore cette année, nous profitons de la St-Valentin pour souligner la « **sagesse** » de celles et ceux d'entre nous qui ont atteint ou atteindront les 75 ans dans le cours de l'année!

Cette réception est offerte gratuitement aux Sages.

**HÉLAS...**Les moins sages (les moins de 75 ans) qui devront attendre d'avoir atteint cette séniorité , se devront de déboursier un gros **8 \$** pour pouvoir assister à cette réception hommage autour d'un café et d'une gâterie.

Tous les membres de l'AREQ Chicoutimi-Valin se joindront à cette confrérie des Sages pour accueillir particulièrement ces nouvelles et nouveaux qui sont nés pendant l'année **1943**.

Nos regards et nos cœurs se tourneront aussi vers celles et ceux qui ont atteint et même dépassé leur 90<sup>e</sup> anniversaire.

*Si vous prévoyez être des nôtres, vous pourrez vous inscrire bientôt via le WEB ou par le réseau téléphonique.*

Soyons en grand nombre pour cette rencontre d'amour, d'amitié et de reconnaissance!

#### **QUELQUES CHIFFRES...**

Nous sommes actuellement **987** membres.

En 2018, 27 de ces membres atteindront ou auront déjà fêté leur 90<sup>e</sup> anniversaire.

57 sont nés en 1943 et ont eu (ou auront) 75 ans cette année.

Enfin, 320 avaient déjà 75 ans lorsqu'ils ont ouvert la nouvelle année 2017.

#### **Et la relève...**

Au 1<sup>er</sup> janvier, 24 de nos membres n'avaient pas encore atteint 60 ans!

# JOURNÉE RÉCRÉATION LE VENDREDI 16 MARS 2018

**HEURE** : Accueil : **13 h** à l'érablière **AU SUCRE D'OR, LATÉRIÈRE**

Activités : crible, dominos, scrabble, cartes, dards, plein air (raquette, marche, promenade en traîneau à chiens, tire d'érable sur la neige).

**Exception pour** :

- Les quilles 9 h, au Dallo
- Le curling 9 h (Club de Curling Chicoutimi)
- La danse en ligne 15 h (Au Sucre d'Or, Latérière)

**COÛT** : Activités et souper ou souper seulement :

Membre 15\$

Activités seulement : **GRATUITES** pour toutes et tous

Prix de présence

**À noter que vous pouvez vous inscrire au SOUPER  
SEULEMENT  
QUI AURA LIEU À 17 h 30 au Sucre d'Or**

**NOUS AVISER EN CAS D'ABSENCE**

*La réussite de la journée récréation dépendra de votre participation.  
Nous vous attendons en grand nombre.*

**Pour inscription ou informations supplémentaires communiquez avec : - Réal Cyr (418) 545-8754 - rrealc@yahoo.ca**

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 9 MARS**

# Invitation à deux conférences

Je vous invite à assister à deux conférences organisées par la Société d'étude et de conférences (SÉC).

Endroit : **La Pulperie de Chicoutimi**

Heure : **13 h 30**

Coût : **5 \$**

## 1<sup>ière</sup> conférence - Mercredi, 21 février

Conférencier : Me **René East**, *notaire*.

Thème : ***Mandat en cas d'inaptitude et testament.***

## 2<sup>ième</sup> conférence - Mercredi, 21 mars

Conférencier : M. **Éric Tremblay**, *historien*.

Thème : ***Histoire du Saguenay–Lac-Saint-Jean, particulièrement celle du Lac et des Innus.***

Nous vous attendons en grand nombre.

Bienvenue à tous et à toutes!

Jacinte Lavoie

Présidente de la SÉC

Site internet : [www.secnautesaglac.com](http://www.secnautesaglac.com)



# RELAIS POUR LA VIE

Le 1<sup>er</sup> juin 2018  
au  
pavillon sportif de l'UQAC



Saviez-vous que depuis le 1<sup>er</sup> février 2017 la Société canadienne du cancer a fusionné avec la Fondation canadienne du cancer du sein?

Afin d'amasser des sommes qui servent à la recherche, à la prévention et à l'accompagnement des personnes touchées par cette maladie, le comité organisateur du **RELAIS POUR LA VIE SAGUENAY** vous invite à participer à leur marche annuelle qui se tiendra au pavillon sportif de l'UQAC le 1<sup>er</sup> juin, de 19 h à 7 h.

## **L'AREQ organise son groupe de marcheuses et marcheurs.**

Crée une équipe de 10 à 15 personnes et viens passer un des plus beaux moments de ta vie! Il est aussi possible de te jumeler à une équipe déjà en place. Les inscriptions peuvent être faites en ligne à « [relaispourlavie.ca](http://relaispourlavie.ca) »

Pour toute autre information, vous pouvez composer le 418 543-2222 ou visiter la page Facebook **Relais pour la Vie Saguenay**.

Si vous désirez intégrer le groupe que l'on formera pour l'AREQ, communiquez avec Mme Ginette Giasson qui est membre de l'AREQ et membre du comité organisateur du **Relais pour la vie Saguenay**.

Courriel : [ginettegi@outlook.com](mailto:ginettegi@outlook.com) ou par téléphone : 418 690-2220

## PETIT RAPPEL

Si vous désirez vous défaire d'objets usagés, je vous donne ci-dessous, un site très utile à consulter qui pourra vous guider :

***[environnement.saguenay.ca](http://environnement.saguenay.ca)***



# L'AREQ

**Vous propose des rencontres culinaires inspirées des cuisines collectives.**

## Pourquoi se regrouper pour faire de la cuisine :

Minimiser les coûts de l'alimentation sur notre budget.

Rencontrer des gens et lier de nouvelles amitiés.

Divulguer nos connaissances en matière de repas.

Mieux manger à la maison.

Faire un geste d'entraide envers les personnes dans le besoin.



## EN QUOI CONSISTE LE PROJET

Faire des repas en groupe et partager le tout en repas individuel.

Les repas sont préparés dans une grande cuisine adaptée à un groupe.

Fréquence des rencontres : 4-6 semaines (environ 6 à 8 par année)

Rencontre préparatoire pour planifier les repas et les achats.

Formation d'un comité de développement.

Cuisine en groupe de 8 personnes.

Cuisiner des repas pour donner un coup de pouce au gens moins nantis au mois de décembre.



**LE DÉBUT DU PROJET EST PRÉVU POUR SEPTEMBRE 2018  
AVEC UNE RENCONTRE PRÉPARATOIRE AU MOIS DE MAI.**

Pour toutes informations complémentaires et inscription : Harold Leroux 418-544-8110 [haroldleroux@videotron.ca](mailto:haroldleroux@videotron.ca)

Hélène Gagnon 418-549-1923 [helenegagnon57@videotron.ca](mailto:helenegagnon57@videotron.ca)

# LES CŒURS VAILLANTS

## PRINTEMPS 2018

| DATE            | PARCOURS                                       | DURÉE<br>DISTANCE  | DÉTAILS  |
|-----------------|--|--------------------|--|
| ***<br>30 avril | Sentier pédestre<br>Chicoutimi                 | 9 h à midi<br>6 km | De la zone portuaire<br>vers St-Jean-Eudes   |
| ***<br>7 mai    | Parc de La Rivière-<br>du-Moulin<br>Chicoutimi | 9 h à midi<br>6 km | Du chalet d'accueil<br>vers le nouveau sentier                                       |
| 14 mai          | Sentier<br>Aux Rats musqués                    | 9 h à midi<br>5 km | École Antoine-de-St-Exupéry<br>Vers rue Ballantyne                                   |
| ***<br>21 mai   | Bec-Scie<br>La Baie                            | 9 h à midi<br>6 km | Poste d'accueil de la Rivière-à-<br>Mars<br>jusqu'au premier chalet                  |
| ***<br>28 mai   | Club Laterrière                                | 9 h à midi<br>6 km | Poste d'accueil près du Lac Pouce<br>jusqu'au premier refuge                         |
| 4 juin          | Sentier des Messieurs<br>Petit-Saguenay        | 9 h à ...<br>6 km  | Rue Eugène-Morin<br>Petit-Saguenay   |
| ***<br>11 juin  | Sentier Eucher<br>La Baie                      | 9 h à midi<br>4 km | Stationnement de la marina<br>Anse-à-Benjamin  |
| 18 juin         | Sentier du Manoir<br>Arvida                    | 9 h à midi<br>5 km | Stationnement du Manoir du<br>Saguenay au pont d'aluminium<br><b>Dîner en groupe</b> |

\*\*\* Possibilité de prolonger la randonnée pour les personnes qui le désirent.

### LES CONSIGNES

- Se 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 site Web (chicoutimi-valin.areq.lacsq.org) et par courriel.
- Note : les distances indiquées pour les parcours du tableau sont approximatives.

Claire Fortin, responsable

418 973-4466 [clairefortin@netcourrier.com](mailto:clairefortin@netcourrier.com)





## UNE CHORALE ACTIVE

### LE CHŒUR « EUPHONIE » EN ACTION

#### TOUJOURS PRÉSENT...

Après nous avoir réjouis et enchantés par leur prestation lors de ***l'accueil des nouvelles et nouveaux membres...tout comme à la messe souvenir*** pour nos membres défunts ainsi qu'à l'occasion du ***souper de Noël***, la chorale toujours dirigée de main de maître par **Micheline Hamel**, a fourni une performance remarquable lors du ***concert bénéfique de la cathédrale*** le 16 décembre dernier. Devant une nef et un jubé remplis à pleine capacité (1200 personnes), la chorale a partagé brillamment le chœur avec des artistes de talent et même de renommée internationale. Tout en participant à une activité culturelle et communautaire louable et importante, le chœur « Euphonie » contribue au rayonnement de **l'AREQ de Chicoutimi-Valin**.

#### PRESTATIONS À VENIR...

La chorale, toujours accompagnée par l'excellente **Gervaise Tremblay**, sera encore des nôtres lors de la ***Fête des Sages de 1943*** au Montagnais le 15 février prochain. Par la suite, à la fin de l'année, nous pourrons la voir et l'entendre lors d'une représentation publique soulignant ***les 20 ans de La Maestria*** à la Pulperie le 1er juin ainsi qu'à la ***fête du Sacré-Cœur*** le 10 juin.

Comme vous pouvez le constatez, une année vraiment bien remplie pour notre chorale.

Monique Boisvert



## Rencontre régionale en environnement et développement durable

### *Évènement régional*

Cette année, le comité régional en environnement et développement durable du *Saguenay-Lac-St-Jean* souligne la Journée internationale de l'eau (22 mars) et celle de la Terre (22 avril) en même temps, soit le 11 avril 2018.

Vous êtes donc invité à un brunch conférence :

### *Terre et Mer*

**le mercredi 11 avril 2018 à 8 h 30,  
Hôtel Les Cascades 140, avenue du Pont Nord, Alma**

La conférencière est Mme Martine Châtelain de l'organisme ***Eau Secours***.

Elle nous entretiendra de l'état du dossier : hydrocarbures et eau en lien avec le développement durable.

Les billets au coût de **10\$** seront en vente à partir de mars, on peut réserver maintenant à : [lodenis@live.ca](mailto:lodenis@live.ca) ou **418-543-8772**

---

## ÊTES-VOUS COMME MOI?

Je cumule une tonne de stylos, porte-mines, marqueurs, crayons hors d'usage et des piles de tout format.

Ils traînent dans des porte-crayons sur mon bureau ou sur un meuble quelconque car je ne me décide pas à les mettre à la poubelle.

**VOILA LA SOLUTION...Eurêka!** « **Bureau en gros** » ramasse tous ces inutiles pour les recycler. *C'est bien n'est-ce pas ?*

Si vous ne voulez ou ne pouvez vous rendre au magasin, apportez-les aux déjeuners mensuels. Le **COMITÉ ENVIRO** s'en chargera pour vous.

Louise Denis, pour le comité environnement

## Égalité et justice

Nous affirmons que l'égalité et la justice sociale prennent forme dans la défense et la promotion des droits égalitaires et des intérêts de toutes et tous. Nous accordons une attention particulière à la qualité de vie et au traitement équitable de toutes les personnes aînées.

## Respect et reconnaissance

Nous sommes convaincus que le respect et la reconnaissance supposent l'accueil, l'écoute, l'acceptation et la valorisation des différences individuelles, d'opinion et de prises de position. Ces valeurs impliquent également que soit valorisée la contribution des personnes aînées à la société.

## Engagement et solidarité

Nous considérons que l'engagement et la solidarité supposent de faire siens les objectifs de l'Association, d'être présentes et présents, de s'impliquer et de faire preuve de persévérance et de cohésion dans nos actions individuelles et collectives. Toutes et tous, nous sommes appelés à mettre nos compétences au service des membres et des idéaux défendus par l'AREQ.

### PÉTITION

Merci aux membres qui ont signé la pétition « **NON AUX FORAGES** »

Cela s'inscrit dans le plan d'action du national de l'AREQ par rapport aux hydrocarbures.

Comité environnement

## À L'AGENDA

| ACTIVITÉ   | DATE                         | LIEU                                  |
|--|------------------------------|---------------------------------------|
| Déjeuner mensuel                                       | 1 <sup>er</sup> février, 9 h | Le Légendaire,<br>Hôtel Le Montagnais |
| AREQ « Toujours en action »                            | 8 février, 13 h              | Centre social Christ-Roi              |
| Fête des Sages   | 15 février, 13h 30           | Hôtel Le Montagnais                   |
| Société d'Étude et de Conférences                      | 21 février, 13 30            | La Pulperie, Chicoutimi               |
| AREQ « Toujours en action »                            | 1 <sup>er</sup> mars, 13 h   | Centre social Christ-Roi              |
| Déjeuner mensuel « Journée Internationale des Femmes » | 8 mars, 9 h                  | Coq Rôti                              |
| La Récréation  | 16 mars                      | « Sucre d'Or », Laterrière            |
| Société d'Étude et de Conférences                      | 21 mars 13 h 30              | La Pulperie de Chicoutimi             |
| AREQ « Toujours en action »                            | 22 mars, 13 h                | Centre social Christ-Roi              |
| Déjeuner mensuel                                       | 5 avril, 9 h                 | Restaurant Le Presbytère              |
| Journée Internationale<br>« Terre et Mer »             | 11 avril<br>8 h 30           | Hôtel Les Cascades, Alma              |
| Assemblée générale sectorielle<br>Chicoutimi-Valin     | 3 mai, 9 h                   | Salle du CRAC, Église St-Luc          |
| Assemblée générale régionale<br>Saguenay-Lac-St-Jean   | 17 mai, 9 h                  | l'Hôtel Château Roberval              |
| Prestation de la Chorale<br>« La Maëstria »            | 1 <sup>er</sup> juin, 17 h   | La Pulperie, Chicoutimi               |
| AREQ- Relais pour la vie                               | 1 <sup>er</sup> juin, 19 h   | Pavillon sportif, UQAC                |
| Prestation de la chorale « Messe »                     | 10 juin, 19 h 15             | Église Sacré-Coeur                    |
| Voyage AREQ  | 11 au 17 juin                | Îles-de-la-Madeleine                  |

## AREQ sur le WEB

Sur le site de l'AREQ Chicoutimi-Valin, vous y retrouverez le bulletin sectoriel, la programmation, les activités à venir, les lectures de Claire, les textes des membres, une galerie de photos, etc...

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

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

Pour toute information concernant notre association par courriel, envoyez une demande à : [areq02chic@gmail.com](mailto:areq02chic@gmail.com)

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](http://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 **19 août 2018**.

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

Mise en page : Claudette Deschênes

### 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***  
***AREQ (CSQ) – secteur Chicoutimi-Valin, (#72, 2016)***