



# La Voix des Rives

Bulletin sectoriel Chicoutimi-Valin

« L'AREQ, une force pour notre société »

Édition numéro 77

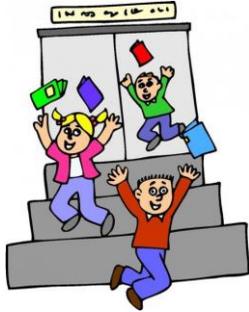
septembre 2018



## MOT DU PRÉSIDENT

L'été de mes... 10 ans

Il fait chaud! Les classes sont enfin terminées et nous avons eu chaud... terriblement chaud tout le long de ce dernier mois de juin. Mais là, elles sont finalement arrivées ces vacances tant attendues! Les livres, les cahiers, le sac d'école... tout a pris le bord! Il n'y a place que pour l'amusement, les jeux entre amis,



les courses folles! Les journées sont longues et bien remplies. Du matin, plein d'une moiteur humide que la nuit n'a pas suffi à effacer, jusqu'au soir tard où repu de fatigue et de soleil je regagne mon lit avec la tête pleine de plans pour le lendemain. Je sais qu'il fera chaud et beau! De vraies vacances!



Et l'été passe... sans soucis! Je laisse de côté les airs d'opéra de mon père et les populaires chansons françaises pour me laisser envahir par « La Bamba » de Ritchie Valens, Les Platters et surtout par l'envoutant et débordant Elvis! La chaleur fait tant de bien et nous chavire! Elle se mélange à la musique lancinante des sauterelles et des grillons et à l'odeur enivrante du foin mûr frais coupé!

Mais elles ont passé bien vite ces semaines inoubliables! Septembre arrive et il faut bien se préparer à reprendre le collier. Deux mois où j'ai complètement vidé ma tête et durant lesquels je n'ai même pas préparé ni rattrapé ce que j'avais promis de faire : oubliée la révision de mes déclinaisons latines et de mes versions grecques...

Latin? Version grecque? À dix ans?... Bien non! Ce ne sera que quelques années plus tard!

Et d'ailleurs, bien plus tard, cette ambiance de vraies vacances, de décrochage et de relâchement, je l'ai réellement revécue maintenant en cet été exceptionnel... vous l'aurez compris...

L'été de mes... 70 ans!

François Duperré

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Bonjour à tous,

Vous conviendrez que la publicité pour la rentrée scolaire est un bon indice pour le début des activités de l'AREQ. Je suis prête pour débiter la deuxième année de ce mandat. Je profite de l'occasion pour vous remercier de votre présence à l'assemblée régionale, vous étiez nombreux et ceci est la preuve de votre intérêt à la bonne marche de votre association. Je continuerai à mettre temps et énergie à soutenir les secteurs.



Cet automne, plusieurs projets et activités régionales attireront votre attention. Dès le 8 septembre les secteurs de Chicoutimi-Valin et De La Jonquière invitent leurs membres et amis à participer à une marche. Cette activité bénéfique pour la nouvelle Maison des soins palliatifs du Saguenay est une première. Nous avons voulu nous impliquer car cela est en lien avec les intérêts de nos membres et de leurs proches malades, en fin de vie qui peuvent profiter gratuitement d'un endroit calme, empreint de chaleur humaine et de dignité.

Les 26 et 27 septembre, Mme Johanne Freire, ressource de l'AREQ fera avec vous un tour d'horizon de vos assurances collectives et de l'assurance médicaments du régime public (RAMQ)

Le 17 octobre, le comité d'Action sociopolitique vous invite à une conférence donnée par Mme Martine Nepton. Le sujet : « Rester à domicile est-ce possible? »

Nous n'oublions pas les élections, les personnes du Conseil Régional iront rencontrer les députés afin de leur poser certaines questions sur ce que leur parti a à offrir aux personnes âgées.

Comme d'habitude, je vous invite à visiter votre site web, l'infolettre de l'AREQ pour les dossiers en cours au National, à surveiller tous les avis et invitations de votre secteur et à participer aux activités.

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

Bonne année!

Francine Tremblay

## LA MAISON DE SOINS PALLIATIFS SAGUENAY ET L'AREQ

La Maison de soins palliatifs Saguenay a accueilli ses tout premiers patients à la fin du mois d'août 2018. Cette nouvelle bâtisse au nouveau nom est le résultat de la fusion entre la Maison Le Chêne et la Maison Notre-Dame. Elle est située à Arvida, derrière l'ancien hôpital.

Cette nouvelle Maison a pour mission de permettre à des personnes très malades qui sont en fin de vie, de vivre **gratuitement** leurs derniers moments, dans un endroit calme, empreint de chaleur humaine et de dignité, tout en étant accompagnées de leurs proches.

Actuellement, le Ministère de la Santé finance environ 40 % des coûts annuels d'opération. Le reste doit être recueilli sous différentes formes auprès de la population.

Dans un esprit d'action et de participation communautaire, l'AREQ a choisi de supporter cette cause. Les secteurs de Chicoutimi-Valin et de La Jonquière se sont mobilisés depuis le mois de juin pour parrainer la « Marche en souvenir de... » laquelle se tiendra le samedi 8 septembre prochain sur la zone portuaire de Chicoutimi. Cette marche symbolique s'adresse plus spécifiquement aux familles et aux amis d'un proche ayant eu recours aux services de l'actuelle Maison Notre-Dame du Saguenay.

Tous les membres de l'AREQ des secteurs concernés sont sollicités pour participer à cette activité de financement. Que ce soit par votre présence sur la zone portuaire et/ou votre contribution financière, vous supporterez cette cause qui tient à cœur à l'ensemble de notre population.

Rassemblement « *MARCHE EN SOUVENIR DE...* »

Maison de soins palliatifs Saguenay

Quand : Samedi, 8 septembre 2018, 9 h

Où : Zone portuaire de Chicoutimi (*face à la scène principale*)

*Nous vous attendons en très grand nombre!*

*Merci de votre appui!*

## RETRouvailles et Fête de l'Accueil

*Réservez le 19 septembre à votre agenda!*



Marquant l'ouverture officielle de notre nouvelle année, cette première rencontre qui aura lieu à l'Hôtel La Saguenéenne, nous permettra de vous présenter les nouveaux membres de l'AREQ Chicoutimi-Valin!



En plus de se revoir et de « placoter », ce sera l'occasion d'accueillir chaleureusement ces nouvelles personnes. 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 succulent dîner sera servi aux tables.

Le tout pour une raisonnable cotisation de 20 \$, étant entendu que les nouveaux membres sont nos invités!

L'inscription se fera par courriel ou le réseau téléphonique.

Note : Si vous avez des particularités alimentaires (allergie ou autre), n'hésitez pas à le signaler lors de votre inscription.

### LISTE DES NOUVEAUX MEMBRES (en date du 23 août 2018)

Rosaire Auclair, Lise Bédard, Fabienne Boudreault, Denise Brassard, Lucie Dallaire, Martine Dompierre, Margot Duhaime, Diane Duperré, Christiane Gagné, Claire Gagnon, Johanne Gagnon, Denise Jean, Paul-Léo Lefebvre, Carole Legault, Michel Martel, Lise Provencher, Julien Savard, Almas Simard, Louise Simard, Andrée Tremblay, Pauline Tremblay et Luc Lavoie.



## **FORMATION PALLI-AIDE (2ÈME PARTIE)**

La formation se donnera au sous-sol du Centre social Christ-Roi, rue Ste-Anne.

Celle-ci se tiendra de 9 h à midi les jeudis 20 et 27 septembre ainsi que les 4, 11 et 18 octobre, soit 5 jeudis sur 5 semaines consécutives.

Les thèmes abordés : - Les récits de vie (2 rencontres)

- La loi 2 (loi concernant les soins de fin de vie) :
  - un glossaire des termes importants;
  - les différents aspects de la loi;
  - les enjeux de la mise en application.
- Les proches aidants et le stress :
  - une définition;
  - l'usure de compassion;
  - une activité sur le stress;
  - le portrait de la situation des proches aidants.
- Les enjeux d'accompagnement et de fin de vie :
  - dans le cas de démence avancée;
  - dans le cas de maladie neurodégénérative;
  - les nouvelles réalités;
  - la maltraitance chez les aînés.

Pour vous inscrire ou pour prendre des informations, veuillez communiquer avec les personnes responsables de cette formation, soit :

- Huguette Tremblay au 418-698-1302
- Florence Blackburn au 418-693-8949

### APPEL DE PROJETS

---

Si vous avez un projet qui pourrait se réaliser dans le cadre du programme AREQ Toujours en action, faites-nous-en part. Nous devons soumettre les projets avant le 1<sup>er</sup> décembre prochain pour une réalisation au printemps 2019. Soumettez-nous votre idée et nous vous aiderons à compléter la demande, ce qui n'est pas très compliqué! Parlez-en à un membre du Conseil sectoriel.

## DÉJEUNERS MENSUELS EN 2018 - 2019

### PRENEZ BIEN NOTE QUE...

- Les endroits de nos rendez-vous changeront chaque fois ...ou presque;
- Le rendez-vous est toujours pour 9 h;
- Pas besoin de réserver... nous nous en occupons pour un groupe variable de 30 à plus de 50 personnes.
- Si vous avez de l'information à transmettre aux membres, bien vouloir vous adresser aux responsables du mois.

4 octobre	Le Parasol	Claudette Deschênes, Florence Laberge
1 <sup>er</sup> novembre	Le Légendaire	Françoise Fortin, Gaétane Pouliot
10 janvier	Hôtel Chicoutimi	Hélène Tremblay, Louise Denis, Ghislain Gagnon
1 <sup>er</sup> février	Hôtel Chicoutimi	Martine Tremblay, Claude Savard
7 mars	« à préciser »	Gladis Roy, Anne Houde, François Duperré
4 avril	Café du presbytère	Hélène Émond, Denis Poulin

*Hâte de vous retrouver!*

## RÉUTILISATION... RÉCUPÉRATION... ET ACTION COMMUNAUTAIRE

Vous avez des vêtements et de la literie dont vous voulez vous départir? Des membres de l'AREQ Chicoutimi-Valin ont pensé à une initiative intéressante et qui correspond fort bien à une action identifiée au plan d'action 2017-2020 : « Appuyer nos membres qui s'impliquent dans différentes causes au sein d'organismes de la société civile ».

Dès maintenant, et ce, à l'occasion de chacune de nos activités ou rencontres : vous pourrez apporter tous les vêtements qui surchargent votre garde-robes ou vos tiroirs. Que ce soit pour hommes, femmes ou enfants; de toutes les grandeurs et de tous les âges. Le tout pourra être recueilli et surtout, réutilisé! Apportez vos effets et une personne responsable de cette initiative communautaire les recueillera et verra à les acheminer à la St-Vincent-de-Paul. Cette contribution de l'AREQ montre bien que nous sommes toujours « une force pour la société » pour laquelle nous nous engageons.

Nous pouvons sûrement toutes et tous contribuer... il suffit d'y penser!

Les personnes responsables de cette belle initiative sont Lily Fortin au 418-543-2498 et Louise Morin au 418-545-6783.

## MESSE DU SOUVENIR

### EN L'HONNEUR DE NOS MEMBRES DÉCÉDÉS



Pendant la dernière année, onze (11) 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 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 un 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 9 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 2017-2018 :

Ghislaine Boudreault (11 octobre 2017)	Léon-Marie Pedneault (23 juillet 2018)
Thérèse Gagné (12 novembre 2017)	Moïsette Simard (7 avril 2018)
Pierre Hingray (26 avril 2018)	Léonce Tremblay (2 septembre 2017)
Sonia Laliberté (17 mai 2018)	Lawrence Villeneuve (27 juin 2018)
Josette Lavoie (26 mars 2018)	Lise Vincent (21 août 2018)
Cécile Legendre (13 décembre 2017)	

## COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

Il nous fait plaisir de vous faire savoir que le comité sociopolitique a une nouvelle responsable en la personne de Reine Desmeules.

Elle a accepté avec enthousiasme le mandat en remplacement de Denise Arvisais qui occupait le poste de responsable jusqu'à présent.

Nous profitons de l'occasion pour remercier Denise pour son excellent travail. Les dernières années, Huguette Tremblay était aussi à l'œuvre et ensemble, elles ont donné beaucoup d'énergie pour la reconnaissance des personnes âgées comme citoyens importants au service de la collectivité.

Un grand merci à vous deux et bonne chance à la relève.

Louise Denis

## LES SOINS ET SERVICES À DOMICILE

Sous le thème « *Rester à domicile... Est-ce possible?* », madame Nepton tracera un portrait démographique de la région afin de comprendre le contexte des changements actuels dans le réseau de la santé puis s'attaquera au mythe persistant que vieillissement va forcément de pair avec perte d'autonomie. En expliquant en quoi consiste le Programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées, ses orientations ainsi que les différents services qui y sont rattachés, elle mettra en lumière les mécanismes clinico-administratifs du soutien à domicile, du repérage à la prestation de soins et autres services.

<b>Date :</b>	<b>Mercredi, 17 octobre</b>	
<b>Heure :</b>	<b>13 h 30</b>	
<b>Lieu :</b>	<b>Hôtel Universel. Alma, Salle Piékouagami</b>	
<b>Thème :</b>	<i>Rester à domicile... Est-ce possible?</i>	
<b>Conférencière :</b>	Mme Martine Nepton, <i>Directrice du programme de soutien aux personnes âgées, CIUSSS Sag-Lac</i>	

Conférence organisée par le comité sociopolitique régional.

## NOËL! NOËL! NOËL!

Eh oui, déjà! Parlons de Noël.

Vous êtes invités à préparer votre table d'amis dès maintenant afin de participer au souper et à la soirée de Noël qui aura lieu...



**Quand** : mercredi, le 5 décembre 2018  
**Où** : Hôtel le Montagnais, salle La Montagnaise 3  
**Heure d'arrivée** : à partir de 17 h  
 Souper à 18 h 30  
**Coût** : membre et membre-ami : 30 \$  
 non-membre : 40\$

- ❖ Rejoignez vos amis(es) pour former votre table de 8 ou 10 convives.
- ❖ Remplissez la feuille de réservation ci-dessous.

*(Si votre table n'est pas complète, nous nous chargerons de la compléter.)*

La personne responsable de la table recueille les montants nécessaires et fait un chèque au montant global au nom de AREQ 02-A. Le chèque et la liste complétée devront être envoyés à :

Denise Côté, 105 route de Tadoussac, St-Fulgence Qc G0V 1S0

Au plaisir de fêter en votre compagnie!

Madeleine, Lucie et Louise

NOM	TÉLÉPHONE	ALLERGIES	MONTANT
TOTAL =			

## LA MAESTRIA

DÉJÀ, VINGT ANS D'EXISTENCE!

Saguenay, le 12 août 2018...



C'est sous le thème « Un peu plus haut, un peu plus loin » que les ARTISTES DE LA MAESTRIA souligneront de façon grandiose, leur 20<sup>ième</sup> année d'existence. Tout cela se déroulera le jeudi 13 septembre 2018, à 19 h dans les nouveaux locaux du collectif situés au 25, rue Racine Est, Chicoutimi.

L'exposition de quelques-unes de leurs œuvres de même que de celles d'ex-membres de la Maestria se poursuivra du 14 au 23 septembre, comme suit :

- les dimanche, lundi, mardi, mercredi et samedi de 12 h à 17 h;
- les jeudi et vendredi, de 12 h à 21 h.

De plus, chaque jour durant cette période, et ce, à compter de 13 h 30, se tiendra une activité spéciale d'animation par l'un ou l'autre des 12 artistes actuels de La Maestria.

Également, le jeudi 20 septembre de 16 h à 17 h, les 75 membres du Chœur Euphonie participeront à la fête en interprétant des airs festifs. Toujours à l'extérieur, suivra de 19 h à 21 h, une activité de performance de la part de chacun des artistes de la Maestria, en créant sur de la musique jazz interprétée par des musiciens régionaux.

Tout le public est invité à se joindre à cette Fête du 20<sup>ième</sup> anniversaire.

Pour plus d'informations et commentaires, veuillez contacter Micheline Hamel, présidente de Les Artistes de la Maestria au numéro suivant : 418-698-6018

Michel Cloutier,  
Responsable des communications.  
418-543-5282

## L'AREQ AU RÉGIONAL

Nous tenons, à quelques occasions pendant l'année, des activités qui s'adressent aux cinq secteurs de l'AREQ de notre région. Pour satisfaire votre curiosité et à titre d'information, voici certains détails concernant chacun de ces cinq secteurs. Ce conseil régional se réunit mensuellement. Il est présidé par Francine Tremblay, une ex-présidente de notre secteur.

SECTEUR	PRÉSIDENTE	MEMBRES
CHICOUTIMI-VALIN	FRANÇOIS DUPERRÉ	990
LE FJORD	GAÉTAN BOUDREAU	299
DE LA JONQUIÈRE	WAYNE L. DACRES	950
LAC-ST-JEAN	MARTIN ST-PIERRE	656
LOUIS-HÉMON	SYLVAIN BRASSARD	633

## ASSURANCES

Une conférence donnée par Mme Johanne Freire, personne-ressource dans le dossier des assurances à l'AREQ se tiendra le mercredi 26 septembre prochain. Au cours de cette rencontre, Mme Freire effectuera un tour d'horizon complet de notre régime d'assurance collective ASSUREQ. Les points suivants seront abordés :

- assurance- maladie;
- assurance- vie;
- site Accès/assurés de SSQ;
- et autres particularités du régime.

La conférencière nous entretiendra également sur le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ.

Cette présentation s'accompagnera d'une période réservée aux questions. Il n'est pas nécessaire de vous y inscrire... Présentez-vous tout simplement.

**MERCREDI, 26 SEPTEMBRE À 13 H 30**  
**HÔTEL DELTA DE JONQUIÈRE**  
*2675, boul. du Royaume, Jonquière*

## LA SOCIÉTÉ D'ÉTUDE ET DE CONFÉRENCES

Depuis quelques années déjà, nous sommes un partenaire de la Société d'étude et de conférences. Cette collaboration est tout à fait naturelle puisque plusieurs de nos membres font partie des deux associations. Dans cet esprit de partenariat, nous essayons autant que possible de coordonner nos activités afin de favoriser une plus grande participation. Cependant, étant donné le grand nombre d'activités dans les deux groupes, il arrive qu'il y ait « télescopage ».

Voici donc la liste des principales activités prévues pour la SEC en cette année 2018-2019 qui se déroulera sous le thème : « Un vent de la culture... ».

JOUR/DATE/HEURE	ENDROIT	ACTIVITÉ	DÉTAILS
Mardi, 11 sept., 17 h	Le Montagnais	Souper de la rentrée	Conférence de Mme Danielle Dubé
Samedi, 29 sept.	Salon du Livre	Lancement du concours littéraire	À préciser
Mercredi, 17 oct., 13 h 30	La Pulperie	Conférence de M. Michel Maillé	Parcours artistique et projet « Roi de l'Anse »
Mercredi, 14 nov., 13 h 30	La Pulperie	Conférence de Mme Mireille Jean	L'intelligence artificielle
Dimanche, 9 déc., 10 h	Hôtel Chicoutimi	Brunch de la SEC	
Mercredi, 20 fév., 13 h 30	La Pulperie	Conférence de M. Denis Tremblay	Club astronomique Sirius « Étrange univers »
Vendredi, 22 fév., 17 h	La Pulperie	Gala du concours littéraire	
Mercredi, 20 mars, 13 h 30	La Pulperie	Conférence de Mme Sylvie Potvin, pharmacienne	Médicaments prescrits et produits naturels
Mardi, 14 mai, 17 h	Le Montagnais	Assemblée générale	Souper

Jacinthe Lavoie, présidente de la SEC



## RÉGIME D'ASSURANCE MÉDICAMENTS DE LA RAMQ

Les nouveaux taux du régime d'assurance médicaments de la RAMQ sont maintenant connus.

Vous remarquerez que la prime annuelle subit une diminution cette année alors que les taux de la franchise, de la coassurance ainsi que de la contribution maximale annuelle ont augmenté.

Taux en vigueur le 1<sup>er</sup> juillet 2018 :

Prime annuelle (lors de la déclaration de revenu)
Cotisation payée à Revenu Québec dans votre déclaration de revenus De 0 \$ à 616 \$ par personne, selon votre revenu familial net (était 0 \$ à 667 \$)

À la pharmacie

Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution maximale
Montant fixe payé lors de vos 1 <sup>ers</sup> achats du mois 19,90 \$ (était 19,45 \$)	Pourcentage du coût des médicaments couverts que vous payez, une fois la franchise soustraite 34,9 % (était 34,8 %)	Montant maximal à payer pour les médicaments couverts <ul style="list-style-type: none"><li>Par mois : 90,58 \$ (était 88,83 \$)</li><li>Par année : 1 087 \$ (était 1 066 \$)</li></ul> Exception pour les personnes de 65 ans ou plus qui reçoivent un supplément de revenu garanti au taux de 1 % à 93 % <ul style="list-style-type: none"><li>Par mois : 53,16 \$ (était 52,65 \$)</li><li>Par année : 638 \$ (était 632 \$)</li></ul>

Veuillez noter qu'un article contenant de plus amples détails sur le sujet sera publié dans l'édition de l'automne du magazine *Quoi de Neuf*.

Denis Poulin, responsable du comité des assurances

## LES CŒURS VAILLANTS – AUTOMNE 2018

DATE	PARCOURS	DURÉE DISTANCE	DÉTAILS
10 sept.	Piste pédestre et cyclable La Baie	9 h à midi 5 km	Traversée à l'Îlet
17 sept.	Club Laterrière	9 h à midi 6 km	Poste d'accueil (près du Lac Pouce) jusqu'au 1 <sup>er</sup> refuge
24 sept.	Rang St-Joseph, St-Fulgence jusqu'aux battures	9 h à midi 6 km	Pique-nique à la halte routière
1 <sup>er</sup> oct.	Parc de la Rivière-du-Moulin, Chicoutimi	9 h à midi 8 km	Stationnement rue St-Timothée jusqu'au chalet d'accueil
8 oct.	Sentier du Manoir, Arvida	9 h à midi 5 km	Stationnement Manoir du Saguenay jusqu'au pont d'aluminium
15 oct.	Bec-Scie, Le Canyon La Baie	9 h à midi 6 km	Du poste d'accueil vers le canyon
22 oct.	Aux Rats musqués Chicoutimi	9 h à midi 5 km	École Antoine-de-St-Exupéry jusqu'à la rue Ballantyne
29 oct.	Sentier Kapatakan Rivière Éternité	9 h à midi 6 km	Pique-nique à St-Félix-d'Otis (chalet d'Harold Leroux)

### 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.arez.lacsq.org).

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

Claire Fortin, responsable..... 418 973-4466 / [clairefortin@netcourrier.com](mailto:clairefortin@netcourrier.com)

Lucie Raymond ..... 418 549-2893 / [l\\_raymond@yahoo.com](mailto:l_raymond@yahoo.com)

Harold Leroux ..... 418 544-8110 / [haroldleroux@videotron.ca](mailto:haroldleroux@videotron.ca)

## L'IMPLICATION DE LA CHORALE « EUPHONIE »

Plus de 70 choristes, des prestations régulières lors de quatre de nos rencontres et des performances remarquées au sein de notre population. Voilà l'apport de notre chorale à la visibilité de l'AREQ Chicoutimi-Valin!



Et l'année qui s'en vient ne démentira pas le passé! Déjà une apparition d'une heure est prévue sur la rue Racine le 20 septembre. Puis, autour de Noël, l'année 2018 se terminera avec la participation habituelle et appréciée au concert bénéfique de la Cathédrale. Nous avons rarement l'occasion de présenter individuellement les membres du chœur « Euphonie ». Voici donc celles et ceux qui participent et s'impliquent dans une activité importante pour l'AREQ.

### MEMBRES DE LA CHORALE « EUPHONIE »

CHEF DE CHŒUR : Micheline Hamel ∞ ACCOMPAGNATRICE : GERVAISE TREMBLAY

RESPONSABLE : Monique Boisvert

#### LES SOPRANOS

Rolande Bélanger, Monique Bergeron, Florence Blackburn, Monique Boisvert, Camille Bouchard, Claudette Bouchard, Loraine Bouchard, Michèle Brière, Lise Couture, Louise Denis, Louise Deschênes, Odette Dufour, Rachel Duplain, Colombe Fillion, Georgette Gagnon, Monique Girard, Pauline Girard, Thérèse Girard, Thérèse Guay, Loraine Houde, Denise Hudon, Lucie Laflamme, Colette Landry, Laurence Lavoie, Huguette Lessard, France Nadeau, Rachel Pearson, Céline Perron, Denise Rancourt, Lise Savard, Monique Tessier, Marlène Tremblay, Martine Tremblay, Nicole Tremblay, Chantale Villeneuve.

#### LES ALTOS

Priscilla Auclair, Claire Bergeron, Yolande Boivin, Huguette Bolduc, Lily Bouchard, Claire Fortin, Lise Fortin, Lise Gagnon, Francine Guimond, Margot Lafrance, Hélène Maziade, Diane Pilote, Lucie Raymond, Jacynthe Tremblay, Normande Tremblay.

#### LES TÉNORS

Alain Bernard, Michel Cloutier, Aimé Dallaire, Robert Gauthier, Ghislain Girard, Yves Lagacé, Stevens Martel, Marcel Martin, André Simard, Marcel Thériault, Julien Tremblay.

#### LES BASSES

Guy Beaulieu, François Duperré, Jacques Gagné, Alain Gagnon, Denis Gagnon, Ghislain Gagnon, Michel Gagnon, Marcel Gendron, Lucien Girard, Germain Gravel, Camil Lapointe, Gilles Pilote, René-Marc Simard, Pauline Simard, Marc Tremblay, Rémi Tremblay.

## ENVIRONNEMENT

### Phrases à compléter sur les énergies fossiles et renouvelables

A) Complétez les phrases avec les mots suivants :

Charbon – gaz – pétrole – serre – hydrogène

*85% de la consommation énergétique mondiale provient de la combustion des ressources fossiles : (p\_\_\_\_\_, g\_\_\_\_\_, c\_\_\_\_\_, dont les gisements sont limités et dont l'exploitation émet des gaz à effet de s\_\_\_\_\_.*

*Un nouveau vecteur énergétique est envisagé : l'h\_\_\_\_\_ mais ce n'est pas vraiment la solution car sa production demande une trop grande quantité d'énergie.*

B) Complétez ces deux phrases traitant des énergies renouvelables avec les mots suivants :

capteurs solaires – géothermie – nucléaire – éolienne – bois—photovoltaïques  
énergétique – organiques – biogaz – méthanisation – océan

*Les énergies renouvelables prometteuses testées à travers le monde sont:*

- *l'électricité n\_\_\_\_\_*
- *l'énergie é\_\_\_\_\_*
- *la biomasse : déchets de b\_\_\_\_\_, déchets industriels o\_\_\_\_\_;*  
*b\_\_\_\_\_ des décharges et d'unités de m\_\_\_\_\_;*
- *les c\_\_\_\_\_ s\_\_\_\_\_ sur les toits et les terrasses des maisons;*
- *la géo\_\_\_\_\_;*
- *l'exploitation des roches chaudes sèches;*
- *les centrales utilisant les courants marins;*
- *les turbines subaquatiques utilisant l'o\_\_\_\_\_ comme ressources*
- *les générateurs pho\_\_\_\_\_ autonomes.*

*Les énergies renouvelables de notre consommation énergétique réussiront à relever les défis environnementaux du XXI<sup>e</sup> siècle qu'à condition que leur développement soit accompagné d'une maîtrise de notre consommation é\_\_\_\_\_*  
*\_\_\_\_\_.*

Inspirées du texte de la préface du mois d'août d'Alain Liébard dans « 366 jours pour réfléchir à notre terre ».

Préparées par votre Comité environnement et développement durable

## AQDM

### Association Québécoise de la Dégénérescence Maculaire

La dégénérescence maculaire est une maladie de l'œil provoquée par une atteinte à la macula laquelle mène à la perte graduelle ou soudaine de la vision centrale. Cette maladie constitue la principale cause de déficience visuelle chez les personnes âgées de 50 ans et plus.

Depuis mai 2018, nous avons un Comité de Soutien AQDM Saguenay qui a pour mission de promouvoir l'autonomie, le maintien ou l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes. Ce comité organise des activités sociales, culturelles et sportives.

Déjà, plusieurs membres de l'AREQ ont rejoint le groupe. Les personnes intéressées et concernées qui voudraient nous rejoindre peuvent s'informer ou s'inscrire à Céline Deschênes au 418-673-4388 ou par courriel : [deschenesceline@hotmail.com](mailto:deschenesceline@hotmail.com)



## QUI SERA NOTRE 1 000<sup>E</sup> MEMBRE?

Au 30 juin dernier, notre liste affichait « 990 » membres. C'est un point de départ car à compter du 1<sup>er</sup> juillet prochain, s'ajouteront les nouvelles et nouveaux retraités! Il est bien certain que nous accueillerons plus de dix nouveaux membres; ainsi, nous dépasserons assurément le chiffre MAGIQUE de « 1 000 »!

Chaque jour, nous consultons la liste des nouvelles et nouveaux arrivés. Et nous comptons...997,...998, ...999... Quel nom nous apparaîtra en millième position? Vous connaîtrez la réponse lors de l'accueil le 19 septembre prochain!

## VOYAGE AREQ



**TORONTO – OTTAWA  
DU 9 au 14 JUIN 2019  
(6 jours/5 nuits)**



Cette année, la destination sera TORONTO - OTTAWA.

Réservez à votre agenda : Du 9 au 14 juin 2019 (6 jours/5 nuits).

Pas besoin de passeport, mais les assurances sont obligatoires, car nous roulerons hors-Québec. Les détails et le prix de ce voyage vous seront dévoilés ultérieurement. Si cette destination vous intéresse, veuillez compléter le formulaire ci-dessous.

Lise, Denise et Marie-France

**PRÉINSCRIPTION (DATE LIMITE 20 OCTOBRE 2018)**

Pour réserver une place : Faire parvenir ce formulaire accompagné d'un chèque de 100 \$ (daté de janvier 2019). 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 créons 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@violetron.ca](mailto:lapointelise@violetron.ca)

Denise Côté..... 674-1418 / [denyzcote@hotmail.com](mailto:denyzcote@hotmail.com)

**TAI CHI TAOÏSTE****COURS POUR DÉBUTANTS**

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

QUAND :

- mardi, 4 septembre à 19 h;
- jeudi, 6 septembre à 13 h 30;
- samedi, 8 septembre à 10 h.

Vous pourrez vous présenter, le mardi ou le jeudi ou le samedi (à votre convenance) au cours du mois de septembre. Nous débuterons lentement.

Le premier cours sera gratuit afin que vous puissiez vérifier si cette discipline vous convient. Il y aura un tarif pour aînés. 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; ce qui vous permettra de mieux assimiler les mouvements.

Pour informations supplémentaires contactez :

Louise Denis : [lodenis@live.ca](mailto:lodenis@live.ca) / 418-543-8772

Ou [www.taichitaoiste.org](http://www.taichitaoiste.org) / [saguenay@taoist.org](mailto:saguenay@taoist.org) / 581-306-4325

De plus, il y aura une *fin de semaine intensive* pour débutants les 22 et 23 septembre 2018.

Lors de cet intensif, nous y verrons les 108 mouvements. Par la suite, les mouvements seront approfondis lors des cours avec le groupe de continus ou de débutants, au choix du participant.

Venez en grand nombre... une vraie détente!

**BRIDGE**

Aimeriez-vous jouer au bridge sans stress, réviser les notions de base et trouver des partenaires de jeu?



Une séance non compétitive se tiendra tous les jeudis après-midi de 13 h à 15 h 30 au Centre Joseph-Nio, rue Ste-Marthe à Chicoutimi, et ce, à compter du 13 septembre.

Pour des informations supplémentaires, n'hésitez pas à me contacter.

Jean-François Boucher  
(418) 376-3487 ou [j-f.boucher@videotron.ca](mailto:j-f.boucher@videotron.ca)

**LA ROUTE DES GERBES D'ANGELICA**

Cet été, nous en sommes à notre dixième année d'existence. Chaque année nous faisons des ajouts; ce qui fait que nous avons maintenant 14 jardins, 2 potagers et depuis quatre ans, nous travaillons à préparer un moment magique en novembre et décembre : la féerie de Noël, avec des décors de plus de 200 000 lumières.

Visualisez notre site internet : [www.gerbesdangelica.com](http://www.gerbesdangelica.com) et suivez-nous sur Facebook.

N'hésitez pas à venir nous visiter au : 6015 rang St-Vincent, Mirabel, QC.

C'est pour moi un moment merveilleux que de rencontrer des gens de chez nous.

Vous pouvez me rejoindre au : (514) 322-6372.

Thérèse Lavoie, présidente de RGA et membre de l'AREQ Chicoutimi-Valin.



## HATHA-YOGA

### HORAIRE PRÉVU AUTOMNE 2018

Namasté chers yogis, chers yoginis

Après un été reposant, ressourçant de chaleur et de soleil. Voici un aperçu des moments ZEN et ÉNERGETIQUES que vous réserve l'automne 2018.



Centre Léonard-Chrétien (Rivière du Moulin)

- ✓ Lundi 12 h 30 à 14 h - Débutants, 12 semaines, début le 20 septembre (190\$)
- ✓ Jeudi 13 h 45 à 15 h 15 - Débutants-intermédiaires, 13 semaines, début le 13 septembre (200\$)

Réserver le plus tôt possible vos places, tout simplement par courriel à [guylga21@hotmail.com](mailto:guylga21@hotmail.com)

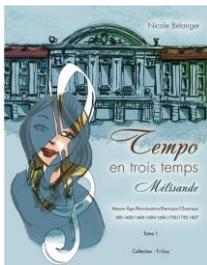
ou en m'appelant au 418-544-3252 et en mentionnant la plage horaire désirée.

Guylaine Gagnon, thérapeute, réflexologue, professeure de Yoga, depuis 2009 reconnue par la Fédération francophone de Yoga.

Facebook : Guylaine Gagnon professeure de yoga

Au plaisir de vous retrouver!

## INVITATION



Lancement du livre *Tempo en trois temps* de l'auteure Nicole Bélanger, membre de l'AREQ Chicoutimi-Valin.

Vous êtes invités à assister au lancement qui aura lieu au Grand lancement du Salon du livre 2018, à l'hôtel Delta de Jonquière, le samedi 29 septembre à 16 heures.

Bienvenue à tous!

## **PRENDRE SOIN DE SON CORPS PAR LA DANSE!**

Les soins du corps, le goût d'une bonne forme physique, le plaisir de bouger, parfois même de danser, est-ce que cela vous interpelle?

Les gyms, les appareils, la musique forte, l'entraînement intensif, est-ce que cela vous rebute?

La danse sociale ou la danse en ligne ne nous inspirent pas non plus?

Alors, nous voulons vous offrir une danse à votre mesure qui vous permettra d'acquérir une connaissance ainsi qu'une conscience de soi à travers votre corps.

Vous retrouverez aussi plus de flexibilité, d'endurance et d'agilité avec un accompagnement de musique en continu et une animation inspirante.

Nous créerons cet atelier de mouvement et de danse dans votre secteur en fonction de vos disponibilités, intérêts et besoins. Nous choisirons des plages horaires qui conviendront le mieux à l'ensemble du groupe pour débiter fin septembre.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire d'ici le 20 septembre, veuillez communiquer avec Roger Langevin par courriel à : [rolangevin@gmail.com](mailto:rolangevin@gmail.com) ou par téléphone au 418 678-2116.



## 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

**Pour faire votre changement d'adresse, de numéro de téléphone ou de courriel, allez sur le site « areq.lacsq.org » cliquez sur l'onglet « NOUS JOINDRE » ou contactez le 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. N'hésitez pas à communiquer avec la responsable, Mme Sylvie Pelletier, à l'adresse suivante : [sylviepe@videotron.ca](mailto:sylviepe@videotron.ca)

Vos commentaires et suggestions sont les bienvenus. La date de tombée pour soumettre vos articles est le 18 janvier 2019.

L'équipe du bulletin sectoriel « La Voix des Rives » : Lily Fortin, Sylvie Pelletier, Jocelyne Simard et Suzanne Tremblay.

Mise en page : Isabelle Langlois

### 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)**