



La Voix des Rives

Bulletin sectoriel Chicoutimi-Valin

« L'AREQ, une force pour notre société »

Édition numéro 78

Janvier 2019



LE SOUHAIT

En ce début de nouvelle année, nous nous rencontrons et nous nous souhaitons les traditionnels vœux de santé, de bonheur et de paix. Ça peut parfois varier... On retrouvera la sérénité, l'amour, la prospérité et même le paradis à la fin de nos jours! Toutefois, le souhait qui revient toujours et souvent en tête de liste : la SANTÉ!

Est-ce à cause de notre âge ou parce qu'une certaine réalité nous rattrape, ou encore une expérience vécue dans notre entourage? Peu importe, nous nous souhaitons d'abord et avant tout la SANTÉ!



Ce que nous souhaitons en fait, c'est de conserver cette santé que nous possédons maintenant et qui nous permet de se rencontrer, de se serrer la main, de s'embrasser, de se démontrer notre amitié, notre affection. C'est comme si à chaque début d'année, nous réalisions que nous sommes chanceux d'avoir conservé cette SANTÉ!

Souvent au cours de l'année, nous sommes trop portés à se plaindre à propos de tout et de rien : la température, le coût de la vie, les taxes, l'état des routes, les files d'attente, l'avion en retard... Et pourtant, nous possédons le plus grand bien, celui qui nous vient en premier à l'esprit, celui que nous souhaitons en priorité à nos amis : la SANTÉ!

Je vous souhaite donc de vous réveiller chaque matin en souriant et en vous disant que vous êtes chanceuses et chanceux car vous allez vivre une autre belle journée active... en SANTÉ!

François Duperré, président, Chicoutimi-Valin

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Bonjour,

On y est, 2019 est là!

On le dit souvent, tout va trop vite...

Pour cette année et toutes les autres qui vont suivre, je vous souhaite de profiter à fond du temps présent. Car il file, ce temps, et à vitesse grand V. Je vous souhaite également de profiter des activités qui vous plaisent.

En parlant d'activités, les comités sont de retour au travail. Les responsables du Comité Retraite et les présidences iront rencontrer les députés pour l'opération « Maintenant » l'indexation.

Le Comité des Femmes présentera les Filles du Roy.

Le Comité Environnement nous parlera de récupération, du « Pacte » et de réchauffement climatique.

Le Comité de l'Action Sociopolitique parlera entre autre de la réforme du scrutin et des baux des résidences.

Le Comité des Hommes préparera une visite de l'usine de congélation des bleuets.

Ce ne sont là que quelques points du Plan d'action des comités régionaux.

Enfin je vous souhaite d'éliminer les «Après». Vous savez : je le ferai après.., je lui dirai après...Car après, c'est souvent trop tard.

Profitez de tous les moments, des amis et surtout de la famille : c'est un morceau de nous.

Bonne et heureuse année!

Francine Tremblay, présidente régionale

DÉFIS POUR LA NOUVELLE ANNÉE

Vous souhaiter, à mon tour, des vœux traditionnels de paix, de santé et de sérénité me semblerait un peu superflu. Je vous invite plutôt à profiter de cette occasion pour exprimer, en ce début d'année, votre joie de vivre et votre intention de réaliser plein de défis qui rendent la vie intéressante.



Pour réaliser mon défi de vous proposer un texte,

j'ai rencontré deux membres de notre association : AREQA et AREQO. AREQA fait partie des sages, elle a pris sa retraite au début des années 80. Professeure d'histoire, elle s'était liée d'amitié avec l'un de ses étudiants AREQO qui vient de prendre sa retraite et qu'elle a revu de nouveau lors de l'activité de l'accueil. J'ai entendu leur conversation lors du souper de Noël et je vous partage les défis qu'ils se sont donnés.



1^{er} défi : **participer à la vie associative**

Dans le mot retraite nous retrouvons un nom passif, retrait, et un verbe d'action traiter. Nos deux collègues affirment que ce n'est pas le temps d'être passif et de s'isoler. Il faut traiter différemment le temps qui nous manque.

AREQA ET AREQO veulent s'impliquer et participer à une multitude d'activités : le déjeuner mensuel, la fête des sages en février, la journée sportive en mars, l'assemblée générale en avril. Comme l'association est démocratique, même s'il a peu d'expérience AREQO pense postuler à un des postes électifs au CS.

2^e défi : **vieillir et rester jeune**

En octobre, AREQO s'est laissé tirer un peu l'oreille. Il croyait que l'AREQ était un club d'âge d'or. AREQA l'a convaincu que, quel que soit l'âge, il faut toujours être jeune de cœur. On reste toujours pareil à l'intérieur. Qu'il avait l'âge parfait pour être avec nous car chaque année est spéciale et précieuse. « On ne peut vivre qu'une fois. Il ne faut jamais regretter de vieillir. C'est un privilège qui n'est pas donné à tous » (Richard Gere).

3^e défi : s'ouvrir aux autres

AREQA et AREQO s'entendent pour affirmer qu'être retraité cela ne veut pas dire vivre en retrait. Savoir tendre la main, dire bonjour, sourire aux gens qui nous entourent de petits gestes qui semblent anodins mais que l'on semble oublier de mettre en pratique. Ces petits gestes créent des liens interpersonnels de qualité.

4^e défi : partager ses rêves

Partage tes rêves avec ceux qui sont capables de rêver! Lorsqu'on partage sur Facebook on choisit avec qui on veut le faire : connaissances, amis, amis proches. Dans la vie il faut également savoir sélectionner ceux qui nous entourent pour se permettre de vivre des projets qui semblent parfois un peu fous.

5^e défi : aimer la vie

Le secret du bonheur véritable n'est autre qu'un amour inconditionnel de la vie. AREQA propose pour cette nouvelle année de prendre la vie du bon côté.

« D'apprendre à aimer davantage la vie. De l'aimer à travers ses hauts et ses bas, ses moments agréables et ses moments difficiles » (Frédéric Lenoir).

6^e défi : respecter l'environnement

AREQO a observé qu'AREQA avait toujours un cabas pour magasiner et de son côté AREQA a constaté qu'il achetait des caisses d'eau embouteillée. Ce dernier prend comme défi d'utiliser en 2019 des cabas pour ses emplettes et de bannir le plastique pour éviter de polluer davantage son environnement.

En conclusion

Les quelques défis de nos amis exigent peu mais peuvent changer le monde « car l'art de vivre consiste en un subtil mélange entre lâcher prise et tenir bon » (H Lewis). Les défis rendent la vie intéressante; les surmonter lui donne un sens!

Texte d'ouverture de Ghislain Gagnon lors du déjeuner du Nouvel An.

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 \$**.

Un projet d'ordre du jour vous sera remis sur place. 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 2 mai 2019

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 mercredi 22 mai 2019 à l'Hôtel La Saguenéenne
250, rue des Saguenéens, Chicoutimi**

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

ÉLECTIONS SECTORIELLES

EXTRAITS DES STATUTS ET RÈGLEMENTS :

23.01 Éligibilité

« Tout membre régulier et en règle inscrit dans un secteur est éligible à l'un ou l'autre des postes du conseil sectoriel, sous réserve de la limite de deux (2) mandats consécutifs complets à un même poste. »

23.02 Durée du mandat

« Les membres du Conseil sectoriel sont élus pour un mandat de trois (3) ans et entrent en fonction au moment de leur élection respective :**b)** l'élection des personnes, à la 1^{re} vice-présidence, à la trésorerie et, le cas échéant, de la personne 1^{re} conseillère a lieu l'année qui précède le Congrès ordinaire, lors de l'Assemblée générale sectorielle qui précède l'assemblée générale régionale. »

23.03 Présentation des candidatures

« La présentation d'une candidature doit se faire sur le bulletin de présentation de candidature prévu à l'annexe 1 des présents statuts et règlements.

Le bulletin de présentation de candidature doit être dûment rempli par la personne candidate et remis à la personne présidente du comité sectoriel d'élection avant l'ouverture de l'assemblée.

S'il n'y a pas de personne candidate à un ou plusieurs postes, des candidatures pour ce ou ces postes pourront être soumises jusqu'au moment du vote pour le ou les postes concernés. »

INFORMATIONS :

Cette année, les postes en élection au Conseil sectoriel sont :

- **1^{re} vice-présidence**
- **Trésorerie**
- **1^{re} Conseillère**

Les élections se tiendront lors de l'Assemblée générale du secteur le 2mai 2019

Le Conseil sectoriel a désigné M. Denis Poulin à la présidence du comité d'élection. Ce dernier complètera son comité avant l'ouverture de la réunion.

Les personnes candidates devront remettre leur bulletin de présentation dûment complété à la présidence du comité d'élection, avant l'ouverture de l'Assemblée générale sectorielle. Une copie du formulaire de candidature se trouve à l'intérieur de ce bulletin et d'autres seront disponibles sur notre site Web, auprès de M. Poulin ainsi qu'à l'accueil lors de l'Assemblée générale. Pour informations supplémentaires, communiquez avec le président d'élection au **418 545-4059**.



Bulletin de présentation de candidature

Annexe I

Élection

Nationale Régionale Sectorielle

Personne candidate

Prénom	<input type="text"/>	Nom	<input type="text"/>	N° de membre	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>				
Région	<input type="text"/>			Secteur	<input type="text"/>

Poste

Présidence Première vice-présidence Deuxième vice-présidence Trésorerie
 Secrétariat Première personne conseillère Deuxième personne conseillère

Candidature proposée par

Prénom	<input type="text"/>	Nom	<input type="text"/>	N° de membre	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>				

1) Candidature appuyée par

Prénom	<input type="text"/>	Nom	<input type="text"/>	N° de membre	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>				

2) Candidature appuyée par

Prénom	<input type="text"/>	Nom	<input type="text"/>	N° de membre	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>				

J'accepte de poser ma candidature et, advenant mon élection, d'exercer cette fonction.

Signature	<input type="text"/>	Date	<input type="text"/>
-----------	----------------------	------	----------------------

**LE JEUDI 14 FÉVRIER 2019 À 13 h 30
SALLE DES CHEVALIERS DE COLOMB
ST-FULGENCE**



Encore cette année, nous profitons de la St-Valentin pour souligner la « **sagesse** » de celles et ceux d'entre nous qui ont atteint ou qui atteindront les 75 ans en 2019!

Ouverte à toutes et tous, 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 **7 \$** 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 **1944**.

Nos regards et nos cœurs se tourneront aussi vers celles et ceux qui ont atteint ou qui atteindront leur 90^e anniversaire.

Si vous prévoyez être des nôtres, vous devez vous inscrire via le WEB (denzycote@hotmail.com) ou par le réseau téléphonique.

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

QUELQUES CHIFFRES...

Nous sommes actuellement **1007** membres.

En 2019, 29 de ces membres atteindront ou auront déjà fêté leur 90^e anniversaire.

68 sont nés en 1944 et ont eu (ou auront) 75 ans cette année.

Enfin, 359 avaient déjà 75 ans lorsqu'ils ont ouvert la nouvelle année 2019.

Et la relève...

Au 1^{er} janvier, 26 de nos membres n'avaient pas encore atteint 60 ans!

COMMENT ÇA, LA FÊTE DES SAGES À ST-FULGENCE !?!

Eh oui ! St-Fulgence... pourquoi pas !

Pittoresque village à proximité de la « grande ville », St-Fulgence fait partie de notre secteur de Chicoutimi-Valin. Située à l'entrée du village, la salle des Chevaliers de Colomb offre un endroit propice au rassemblement que nous voulons tenir pour la Fête des Sages.

L'adresse : 150 rue Saguenay, St-Fulgence.

En provenance de Chicoutimi sur la route 172, vous prenez la première sortie à l'entrée du village. La salle se trouve à 1 km à votre droite, immédiatement après la boulangerie chez Roger.

L'hôtel, c'est bien! Mais visiter une communauté de notre secteur a aussi ses avantages et correspond à nos valeurs et aux objectifs de notre plan d'action. Et soyez assurés que les Chevaliers de Colomb de St-Fulgence sauront bien nous recevoir!

C'EST QUOI... L'AREQ?

Savez-vous que l'AREQ (Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, CSQ) compte plus de 58 300 membres répartis dans 10 régions du Québec? Une expérience de plus de 55 ans de travail pour et avec ses membres.

Plus de 600 personnes sont élues dans les conseils sectoriels et conseils régionaux. À ce nombre, 1 500 bénévoles s'investissent sur les différents comités. Aussi, 16 employés y travaillent.

Pour la région du Saguenay Lac-St-Jean, nous sommes 5 secteurs (Le Fjord, Chicoutimi-Valin, De la Jonquière, Lac-St-Jean et Louis-Hémon) représentant 3 574 membres.

Pour notre secteur Chicoutimi-Valin, comme vous l'avez appris en début d'année, nous avons franchi le cap des 1 000 membres, soit exactement 1 007 !

Et saviez-vous que la cotisation annuelle à l'AREQ est en moyenne de 95 \$, ce qui représente environ 7,92 \$ par mois.

(Source : AREQ Le Fjord)

LA RÉCRÉATION

Journée récréation Le vendredi 15 mars 2019

HEURES : Accueil : **13 h** à l'érablière **AU SUCRE D'OR, LATERRIÈRE**

Activités : crible, dominos, scrabble, cartes, dards, plein air (raquette, marche, tire d'érable sur la neige), tricot.

- Les quilles, 9 h 30 au Dallo
- La danse en ligne, 15 h Au Sucre d'Or

COÛT : Activités et souper ou souper seulement :

Membre et membre-ami 15\$

Non-membre 20\$

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.*

Vous pouvez vous inscrire lors des déjeuners mensuels et à la fête des Sages.

Informations et inscriptions:

**Réal Cyr 418 545-8754
rrealc@yahoo.ca**

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : LE 9 MARS

HÉROS EN 30 DE LA FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC

Le programme « Toujours en action » de l'AREQ vous offre la possibilité de participer à une formation en réanimation cardio-respiratoire.

Au programme :

- Réanimation cardio-respiratoire (RCR) pratique sur mannequins
- Défibrillateur (DEA) pratique
- Dégagement des voies respiratoires (DVR)

D'une durée de deux heures, cette activité se tiendra en petit groupe (entre 8 et 12 personnes). Possibilité de former 3 groupes.

Choisir votre jeudi de 13h30 à 15h30 :
Soit le 7 ou le 14 ou le 21 mars 2019.

Endroit : Centre social Christ-Roi, rue Sainte-Anne.

Mme Dominique Gravel, instructrice de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, assurera l'animation et la formation.

Choisissez le jeudi qui vous convient et inscrivez-vous à l'adresse suivante : marc.larocque23@hotmail.ca pour information 418 944-0385

À noter : le coût de cette activité est couvert par le programme AREQ « Toujours en action » : la collation de l'après-midi vous sera également offerte ainsi que la carte d'achèvement de vos compétences en RCR.



LE COMITÉ ENVIRONNEMENT

INVITE CHAQUE MEMBRE À :

- ◆ Partager...
 - ◆ ses actions individuelles concrétisant l'engagement à participer, à la mesure des moyens de chacun, à la transition énergétique selon le **Pacte pour la transition** (<https://www.lepacte.ca/je-signer.html>).
- ◆ Participer...
 - ◆ à la mi-mars, au **brunch-conférence sur les insectes** organisé par l'AREQ Le Fjord et auquel nous sommes chaleureusement conviés;
 - ◆ en avril, à la célébration de la **Journée de la Terre** avec Ville Saguenay qui est devenue *Ville amie des monarques* comme plusieurs villes à travers le monde. Pour l'occasion la Ville organisera des activités en lien avec les papillons et l'asclépiade. Celle-ci est la seule plante dont peuvent se nourrir les chenilles des monarques et sur laquelle les femelles pondent leurs œufs!
- ◆ Surveiller...
 - ◆ les projets miniers et portuaires touchant notre fjord, Ariane Phosphate, Métaux Black Rock, Énergie Saguenay de l'entreprise GNL et le gazoduc.
 - ◆ la **Coalition Fjord**, qui rassemble des individus et des comités de citoyens soucieux de préserver l'intégrité du fjord. Elle scrute attentivement ces dossiers pour comprendre et informer la population sur les projets miniers et portuaires impliquant notre fjord.
- ◆ Suivre ...
 - ◆ le travail de la **Coalition Fjord**
<https://coalitionfjord.blogspot.com/?fbclid=IwAR1Rg-DFoKjRh94MrNKujikGpd3JBBjUp7J9bMLb1uPJXlpXmErHGxvtV44>
 - ◆ les positions des candidats aux élections fédérales;
 - ◆ les prises de position du comité environnement de Ville Saguenay.



Louise Denis, Claire Fortin, Hélène Maziade et Danyelle Tremblay

BONNES NOUVELLES POUR LE COMITÉ DES FEMMES

C'est avec joie et enthousiasme que j'accueille une nouvelle collaboratrice au comité des Femmes : Hélène Maziade.

Actuellement, nous sommes à planifier une activité soulignant le thème de la journée internationale des Femmes de cette année : « Le respect, ça se manifeste ! ».

C'est ainsi que nous vous invitons à participer à une rencontre régionale au motel Universel d'Alma, le 17 avril prochain. Madame Danielle Pinsonneault qui a revécu la traversée des Filles du Roy en 2013 dans le cadre des activités entourant le 350^e anniversaire de cette traversée animera cet après-midi.

Des détails et des informations supplémentaires suivront via le Web.

Merci pour votre participation et votre implication et retenons bien que « le respect, ça se manifeste ! ».

Sylvie Brassard, responsable du comité des Femmes

COMITÉ SOCIOPOLITIQUE

La nouvelle année, c'est un nouvel élan pour profiter pleinement de la vie, se créer des souvenirs précieux et travailler au bien-être des aînés en posant les bonnes questions et actions en lien avec leurs droits, leurs intérêts et leurs attentes.

Le comité sociopolitique vous souhaite une excellente année 2019.

Reine Desmeules, comité sociopolitique

FONDATION LAURE-GAUDREULT

Lors du souper de Noël, l'activité « moitié-moitié » a rapporté la somme de **467 \$**.



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 œuvres 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

« MAINTENANT », L'INDEXATION!

Au lendemain des élections québécoises de 2018, alors que la CAQ au pouvoir nommait une toute nouvelle cohorte de députées et députés au parlement, le comité national de la retraite de l'AREQ lançait l'opération « *Maintenant* », *l'indexation*!

Cette action consiste à rencontrer chacun des 125 députés élus le 1^{er} octobre dernier pour présenter l'AREQ et les informer de l'impact négatif que représente l'indexation partielle des rentes de retraite des employés de l'État sur leur pouvoir d'achat et ainsi obtenir leur appui.

Cependant, **le gouvernement ne s'est jamais engagé à verser sa part**. Depuis plusieurs années, l'AREQ demande au gouvernement de prendre cet engagement.

Ainsi, au cours du mois de mars, dans notre région, la présidence et la personne responsable du dossier de la retraite de chacun des secteurs rencontreront la députée ou le député élu. Pour Chicoutimi-Valin, la ministre Andrée Laforest a été contactée et nous attendons que son bureau nous indique le moment du rendez-vous.

Nous sommes prêts... dès maintenant!

VOTRE RENTE DE RETRAITE

À la fin de décembre, vous avez reçu de Retraite Québec le document « Votre rente 2019 » qui vous fournit des renseignements sur l'indexation des montants de votre rente pour l'année 2019. L'indexation est appliquée à la rente de retraite du RREGOP afin de tenir compte de l'augmentation du coût de la vie. Cependant, cette indexation ne s'applique pas dans tous les cas actuellement.

À l'origine, la rente de retraite était indexée chaque année selon l'augmentation du coût de la vie. Puis, de façon unilatérale en 1982, le gouvernement a modifié la formule d'indexation en enlevant les premiers 3 % d'inflation. Cette formule a par la suite été améliorée à compter de 2000 par l'introduction d'un minimum de 50 % d'indexation.

Votre rente de retraite est donc indexée cette année, mais pas entièrement, c'est-à-dire qu'elle ne suivra pas l'augmentation du coût de la vie. L'indexation qui a été appliquée à votre rente a été calculée en fonction d'une formule qui s'applique à votre situation et selon les périodes durant lesquelles vous avez cotisé. C'est cette formule et ce calcul que vous retrouvez au verso du document qui vous a été transmis à la fin de décembre.

Notez que le taux d'inflation utilisé pour le calcul est de **2,30 %**.

Les personnes actuellement retraitées subissent les conséquences de cette indexation partielle. Toutefois, les personnes ayant pris leur retraite en 2017 ou autour seront les plus durement touchées.

Votre rente est **viagère**, c'est-à-dire qu'elle vous sera versée de façon garantie jusqu'à votre décès. La Loi sur le RREGOP prévoit même le versement d'une partie de votre rente à votre conjointe ou conjoint au moment de votre décès.

MARIE-FRANCE



Quand s'est enfui ton dernier soupir tu es partie, altière, légère, libre de tes ans devenus trop lourds. Que nous reste-t-il de toi? Ta grâce, ta gentillesse, ta chaleur humaine, mais aussi un poignant souvenir.

Il nous arrivera de voir sur des morceaux de lune incrustés sur l'eau, bouger l'ombre d'une dame, belle, au merveilleux sourire. Recueillons-nous, et du fond du cœur : « Salut Marie-France, et un immense merci pour ton dévouement. »

Il nous arrivera parfois que parmi tous les jardins nos yeux se posent sur une rose unique qui jamais ne flétrira. Ceux et celles qui ont connu et aimé Marie-France diront : « On la reconnaît entre toutes ».

Quand un jour, comme Marie-France, nous atteindrons notre dernier rivage, alors dans la lumière du matin, une vaillante et lumineuse abeille, perchée sur un rayon nous invitera à la suivre butiner les fleurs éternelles. Marie-France nous accueillera à l'heure blême.

Aux premiers jours de l'été, dans chacun de nos jardinets, faisons en sorte que s'enracine une Pensée.

Jacques P. Vaillancourt 25 octobre 2018

NDLR : Marie-France Veillette a été secrétaire au SES et secrétaire du Conseil sectoriel de l'AREQ Chicoutimi-Valin pendant de nombreuses années. Elle est décédée le 23 octobre dernier.

« **MIEUX S'INFORMER POUR SE RASSURER...** »

Le comité des Femmes vous invite à participer
à une **rencontre d'information avec Me Manon Maltais, notaire.**

Le mercredi 13 mars de 13 h 30 à 15 h 30
Au Centre social Christ-Roi, rue Ste-Anne, Chicoutimi

« Les années passent et les choses se suivent sans toujours se ressembler... »
Les sujets abordés :

- ✓ *Nécessité de vérifier et d'actualiser ses documents, s'il y a lieu*
- ✓ *Les mandats de protection ou mandat en cas d'incapacité*

Contenu (4 volets) :

- 1- Procuration générale;
 - 2- Mandat d'incapacité;
 - 3- Testament biologique ou clause de fin de vie;
 - 4- Clause qui peut permettre au conjoint de se servir de nos biens et de nos sous, s'il y a lieu.
- ✓ *Le droit des grands-parents en lien avec leurs petits-enfants*
 - ✓ *Période de questions*

« Mieux vaut être en éveil pour dormir sur ses deux oreilles... »

NOUS VOUS ATTENDONS...

Hélène Maziade, comité des Femmes

SOCIÉTÉ D'ÉTUDE ET DE CONFÉRENCES

Conférences : hiver 2019

Je vous invite à assister à deux conférences organisées par la Société d'étude et de conférences, section Saguenay–Lac-Saint-Jean (SEC) qui seront présentées cet hiver.

Endroit : **La Pulperie de Chicoutimi**

Heure : **13h 30**

Coût : **5\$**



1^{re} conférence : Mercredi, 20 février

Conférencier : M. **Denys Tremblay**, artiste et professeur émérite de l'UQAC.

Thème : ***Son parcours artistique et l'expérience du projet « Roi de l'Anse. »***

2^e conférence : Mercredi, 20 mars

Conférencière : Mme **Sylvie Potvin**, pharmacienne.

Thème : ***Pharmacologie : interaction des médicaments prescrits avec les produits naturels.***

Bienvenue !

Jacinte Lavoie

Présidente de la SEC / site internet : www.secnautesaglac.com



CAPSULE ENVIRONNEMENTALE



Disposition du bac roulant

Le bac roulant doit être mis au chemin la veille de la collecte sans empiéter sur le trottoir ou sur l'emprise de rue, afin de ne pas nuire à la circulation automobile ni au déneigement. Il doit être placé de façon à ce que les roues et les poignées soient dirigées vers la résidence.



De plus, un espace libre de 50 cm doit être laissé autour du bac, afin de permettre la levée mécanique. Les bacs vides doivent être retirés au plus tard à midi le jour suivant la collecte.

Fréquence

Nous avons toutes et tous un **bac bleu** pour la récupération. Ne nous sentons surtout pas obligés de le mettre à la rue toutes les deux semaines... s'il n'est pas suffisamment rempli !

La même réflexion s'applique pour notre **bac vert** lorsqu'en hiver le contenu est gelé et peu important.



Ainsi, nous pourrons diminuer les arrêts du camion, donc amoindrir les coûts d'essence et du même coup diminuer la pollution.

Encore une fois, le **GBS** (gros bon sens) s'applique pour réduire les **GES** (Gaz à effet de serre)!

Votre comité environnement et développement durable

LES CŒURS VAILLANTS – PRINTEMPS 2019

DATE	PARCOURS	DURÉE DISTANCE	DÉTAILS
29 avril	Parc Rivière-du-Moulin	9 h à midi 8 km	Du chalet d'accueil jusqu'au stationnement St-Timothée
6 mai	Piste pédestre et cyclable La Baie	9 h à midi 7,5 km	De La Normande jusqu'au quai des croisières
13 mai	La Pulperie Chicoutimi	9 h à midi 5 km	De la petite maison blanche jusqu'à la Pulperie
20 mai	Les sentiers Saguenay St-Jean-Eudes	9 h à midi	De la rue Tourangeau jusqu'au Manoir du Saguenay
27 mai	Bec-Scie, La Baie	9 h à midi 5 km	Du poste d'accueil jusqu'au premier chalet
3 juin	Sentier Eucher, La Baie	9 h à ...Dîner 6 km	De la marina de l'anse-à- Benjamin au-delà de la croix
10 juin	Parc de la Rivière-aux-Sables	9 h à midi 5 km	Place Nikitoutagan jusqu'au Mont Jacob
17 juin	Sentier Kapatakan Rivière Éternité	9 h à midi 6 km	Détails à venir. Dîner au chalet d'Harold et Hélène

LES CONSIGNES

- Vous rendre 10 minutes avant l'heure du départ **sur le stationnement public de la rue Montcalm (en face de la clinique de médecine).**
- Covoiturage avec compensation pour l'essence selon le trajet.
- Surveillez les informations et les rappels sur le Web et par courriel
- **En cas de mauvaise température, la randonnée se tiendra à l'intérieur du centre Georges-Vézina.**

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

Claire Fortin, responsable..... 418 973-4466 / clairefortin@netcourrier.com

Lucie Raymond 418 549-2893 / l_raymond@yahoo.com

Harold Leroux 418 544-8110 / haroldleroux@videotron.ca

LE CLUB DES PETITS DÉJEUNERS

Être en charge des petits déjeuners de l'école, ça vous dirait?

Depuis 2001, le club des petits déjeuners est un programme offert aux élèves de l'école Antoine de St-Exupéry. Le club a pour objectif d'offrir des déjeuners nutritifs dans un cadre accueillant et ce, grâce à l'implication quotidienne d'un bénévole en chef et de l'équipe de bénévoles.



L'AREQ Chicoutimi-Valin est déjà impliquée dans cette équipe. Présentement, le club des petits déjeuners a un besoin urgent **d'un bénévole en chef**. Vous avez envie de faire une différence dans la vie des enfants par votre leadership et votre sens de l'organisation ? Emboîtez le pas et faites équipe avec nous !

Si ce rôle vous intéresse, communiquez avec la coordonnatrice du Club, Sonia Deschênes, 1-888-442-1217 poste 3379 3379, sonia.deschenes@clubdejeuner.org

LA MAISON DE SOINS PALLIATIFS DU SAGUENAY ET L'AREQ

En septembre dernier, nous avons participé pour une première fois en tant que partenaire à la marche « En Souvenir de... » de la Maison de Soins palliatifs du Saguenay. Cette initiative communautaire a été fort appréciée de l'organisme à but non lucratif qui a pu ainsi bonifier les dons recueillis par cette activité. Les administrateurs de la Maison nous ont indiqué que notre participation avait apporté une somme supplémentaire de 9350 \$ dans leur coffre.

Conformément à sa vision communautaire et à ses objectifs, l'AREQ Chicoutimi-Valin a choisi de supporter la Maison de Soins palliatifs. Pour la prochaine année, pour la future marche de septembre, attendez-vous à être sollicités! Nous allons élargir notre sollicitation! Tous les membres seront interpellés et invités à augmenter notre apport au financement de cette Maison si importante pour notre milieu.

Que vous puissiez ou non participer à la marche de septembre, nous faisons appel à votre esprit communautaire et à votre solidarité pour vous impliquer dans cette campagne de financement. Nous avons besoin d'un groupe, d'une équipe d'ambassadeurs! Plus nous serons nombreuses et nombreux, plus nous obtiendrons une grande réussite! Contactez-nous!

François Duperré 973-4466

Louise Denis 543-8772

Et tous les membres du Conseil sectoriel

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

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

Vos commentaires et suggestions sont les bienvenus. La date de tombée pour soumettre vos articles est le 20 août 2019.

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

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)