



COMME L'EAU



Septembre 2018
AREQ-02
Saguenay - Lac-Saint-Jean
Secteur « B » Le Fjord



Site internet officiel : <http://lefjord.araq.lacsq.org/>

Conseil sectoriel 2018-2019

Président: Gaétan Boudreault



1^{re} vice-présidente : Diane Larouche



2^e vice-présidente : Renée Dion



Trésorier: Jocelyn Poirier



Conseiller: Louis-Marie Desbiens



Secrétaire: Marlène Houde



Sommaire

Page 3	Mot du président	Page 10	Fondation Laure-Gaudreault
Page 4	Mot du responsable	Page 11	Nos prochaines sorties
Pages 5-6	Mot de Francine Tremblay	Pages 12-13	Comité d'environnement
Page 6	Site web de l'AREQ	Page 13	Nos dernières activités
Page 7	Toujours en action	Page 14	Sociopolitique
Pages 8-9	Calendrier des activités	Pages 14-15	Méli-mélo
Page 9-10	Déjeuners du mois	Page 16	Comités et responsables

Mot du président

Une nouvelle année pour notre secteur est déjà à nos portes. Fini la canicule de cet été où les amateurs de chaleur en ont eu plus que ce qu'ils souhaitaient. Pour notre part, nous avons déjà eu quelques rencontres au niveau du conseil sectoriel. L'agenda de ma deuxième année comme président me semble aussi bien rempli que ma première. Nous aurons deux conseils nationaux qui se dérouleront à St-Hyacinthe et à St-Sauveur. Le conseil national a ajouté une rencontre de tous les membres des conseils sectoriels à Trois-Rivières en novembre. Elle se fera par groupe de 3 ou 4 régions.

C'est aussi la dernière année de la première vice-présidente, Diane Larouche et de notre conseiller Louis-Marie Desbiens. Comme ils ont manifesté qu'ils termineraient leur mandat, mais ne solliciteraient pas d'autre poste, ces deux postes seront donc à combler lors de la prochaine assemblée générale. Si vous voulez vivre une expérience enrichissante, vous pouvez me donner votre nom. Il serait alors possible de les accompagner cette année lors de leur rencontre régionale de comités dont ils ont la responsabilité.

Nous vous proposerons des activités, qui nous espérons, sauront vous plaire. Votre participation est primordiale; elle est le gage du succès de celles-ci. Au moment de cette publication, nous sommes 299 membres. Je n'ai malheureusement pas le nombre de personnes retraitées qui adhéreront à l'AREQ. Dans ce numéro, vous avez le calendrier des activités que nous organiserons cette année. Je vous suggère fortement de le conserver.

Au nom du conseil sectoriel, je vous souhaite une année remplie de plaisir en espérant que vous serez de plus en plus nombreux à participer à nos activités. Bonne rentrée à toutes et à tous.

Gaétan Boudreault, président

Mot du responsable

Mon appel pour trouver un responsable pour prendre la relève du bulletin est demeuré sans réponse. J'assume la responsabilité pour ce premier bulletin en attendant que se manifeste la générosité d'un de nos membres.

Je ne pourrai malheureusement pas assurer la publication des autres parutions ayant déjà la présidence du secteur et la tâche de trésorier au niveau régional. Lors de notre premier conseil sectoriel, nous avons analysé la possibilité de diminuer le nombre de parutions à deux fois par année au lieu de trois. Cela impliquerait une première parution vers la mi-septembre avec envoi postal dans la troisième semaine. Nous devrions, à ce moment-là, nous assurer que les ententes pour les activités proposées soient réglées avant de publier. Le deuxième serait normalement en janvier.

Pour demeurer à trois publications, ce qui représente la meilleure solution pour notre secteur, je souhaiterais former un comité du bulletin où nous pourrions être quatre personnes. Encore une fois, je sollicite les membres à me signifier leur intérêt. Ensemble, nous déciderions des procédures à adopter pour en assurer sa survie.

Finalement, le pire scénario envisageable serait de mettre fin à la publication du bulletin, car nous ne sommes pas obligés d'en produire un. La perche est lancée, c'est maintenant à vous membres, de m'aider à trouver une solution avec le conseil sectoriel.

Je vous rappelle également que si vous changez d'adresse ou de numéro de téléphone, il est très important d'avertir l'AREQ au 1-800-663-2408 ou à laverdiere.luce@areq.lacsq.org.

Bonne lecture!

Gaétan Boudreault, responsable

Mot de notre 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-bénéfice 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 médicament du régime public (RAMQ)

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.

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"?

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, présidente régionale

Site web de l'AREQ

Dès septembre prochain, nous ferons tout notre possible pour bien alimenter le site web AREQ Le Fjord afin qu'il soit utile à nos membres.

"Les mises à jour" se feront périodiquement couvrant ainsi les activités proposées au cours de l'année. Nous agrémenterons le tout de photos prises par Diane et d'articles appartenant à chaque chronique.



Dans le but de garder les gens informés de ce qui se passe à l'AREQ Le Fjord, cet outil se veut à la mesure de notre belle association.

Nous vous remercions de nous rendre visite au:

<http://lefjord.areq.lacsq.org>

Un simple « CLIC » vous donnera accès à notre AREQ.

Louise Minier, responsable

Toujours en action

Il n'y aura pas de projet "Toujours en action" pour cet automne. Les cours de bridge et de peinture n'ont pas suscité d'intérêt pour les membres.



Pour cette année, nous avons pensé vous offrir une expérience culinaire hors du commun. Ce serait l'hiver prochain, si nous avons assez de membres intéressés. Vous vous sentirez comme à l'émission "Les Chefs" avec chacun votre poste de travail. Cette activité aurait lieu au centre de formation professionnelle d'Arvida. Le budget supplémentaire que nous recevrons du national servira à réduire les coûts de cette expérience.

Vingt-deux membres pourront s'inscrire aux cours. Ils seront offerts à partir de janvier. Les dates seront déterminées par le conseil sectoriel en temps et lieu ainsi que les plats cuisinés. Un grand choix d'ateliers peut faire l'objet des trois rencontres de 3 heures : les épices au lieu du sel, les légumineuses, les desserts, les pâtes, les sushis, etc.

Le coût devrait se situer aux environs de 100\$, selon le nombre de participants. À la fin de chaque cours, chacun repartira avec le fruit de ses efforts.

Si vous êtes intéressés par cette activité, communiquez avec Renée Dion au 418-306-2422 pour réserver votre place.

Renée Dion, responsable

Calendrier des activités 2018-2019

Août

31: Déjeuner de la non-rentree avec les nouveaux membres

Septembre

10: Envoi du bulletin sectoriel

11: Déjeuner des responsables de comités

19: Activité de la rentrée à Petit-Saguenay

26: Rencontre avec Johanne Freire sur les assurances

Octobre

1: JIA (Journée Internationale des Aînés)

10: Activité et dîner "Hommage aux 80 ans et plus"

17: Conférence régionale avec Martine Nepton

24: Déjeuner thématique des artistes au restaurant La Normande

Novembre

8: Dîner des membres seulement à l'Auberge des 21 à 11h30

"Journée des Hommes" (date et détails à venir; consultez le site web)

Décembre

3: Envoi du bulletin sectoriel

13: Souper de Noël à l'Auberge des Battures à 18h

Janvier

Déjeuner thématique (date et détails à venir)

Février

8: Activité de la St-Valentin à l'Île du Quilleur

Mars

Journée de la femme (date et détails à venir)

28: Déjeuner thématique "Brunch cabane à sucre"

Avril

10: Envoi du bulletin sectoriel

11: Dîner des bénévoles

18: Jour de la Terre: les informations suivront plus tard

Mai

2: Assemblée générale de secteur à l'Auberge des Battures à 16h

22: Assemblée générale régionale à Chicoutimi

****D'autres activités vous seront également proposées. Consultez notre site web pour les mises à jour.**

Déjeuners du mois

Lors de nos déjeuners du mois, nous avons constaté la dernière année, une très faible participation soit un maximum de trois personnes plus les membres du conseil sectoriel.

Le conseil sectoriel s'est penché sur cette problématique cette année. On croit que la formule n'est plus la bonne. Nous avons pensé diminuer le nombre et faire trois déjeuners thématiques pour inciter nos membres à participer.

Le premier sera le déjeuner des artistes qui aura lieu le mercredi 24 octobre 2018 à 9h30 au restaurant La Normande. Des membres artistes exposeront certaines pièces pour vous faire voir leurs créations. Comme le temps des fêtes ne sera pas si loin, vous apprécierez le talent de nos créateurs. Vous y trouverez peut-être un cadeau de Noël à offrir. Si vous désirez venir exposer, communiquez avec Marlène Houde (418-544-7764).

Le deuxième déjeuner thématique aura lieu en janvier 2019 avec un conférencier. Les détails et l'endroit sont à communiquer plus tard.

Pour le troisième, nous aurons un brunch "cabane à sucre" à l'Auberge des Battures le 28 mars.

Pour cette année, nous essayons cette formule. Nous espérons que la participation de nos membres sera meilleure que lors de nos déjeuners du mois. Une évaluation sera faite en fin d'année cette nouvelle formule.

Fondation Laure-Gaudreault

Bonjour membres de l'AREQ,



Nous commencerons bientôt une nouvelle année d'activités et la fondation sollicitera encore votre aide. Je compte sur votre générosité lors de nos rencontres. Vos idées sont les bienvenues. Les dons recueillis servent dans notre région pour les membres dans le besoin, les jeunes et associations d'aînés qui en font la demande et qui sont éligibles. Pour plus de renseignements, vous pouvez communiquer avec votre conseil sectoriel qui vous dirigera vers la personne responsable. Au plaisir de se voir lors de notre prochaine activité.

Diane Larouche, responsable

Nos prochaines sorties

Activité de la rentrée

Notre première activité se déroulera à Petit-Saguenay le mercredi 19 septembre. Madame Jacinthe Gagnon nous a concocté 3 visites qui seront des plus enrichissantes. Le coût de l'activité est de 15\$ et les conjointes/

conjointes sont invités. Rendez-vous dans le stationnement de l'atelier Bois de Fer.

Voici donc l'horaire proposé:

9h45 Arrivée à Petit-Saguenay

10h Visite Atelier Bois de Fer (45 min.)

11h Visite chez le luthier Benoit Lavoie

12h Départ vers le Village Vacances pour le dîner

13h45 Visite Cerfs Rouges Chemin des Iles 3 km

15h Retour à la maison.



Activité des 80 ans et plus

L'activité aura lieu le mercredi 10 octobre. Les détails seront annoncés par lettre aux personnes concernées.

Dîner des membres

Le dîner des membres aura lieu le jeudi 8 novembre à l'Auberge des 21. Le réseau téléphonique sera en opération. Vous aurez à faire un choix pour le menu. Nous vous attendons en grand nombre pour 11h30. Cette activité est réservée exclusivement aux membres de notre association. Le coût de l'activité est de 20\$. |



Comité d'environnement

L'équipe du comité d'environnement est toujours très active et bien fière de ce qu'elle a réalisé en 2017-18, particulièrement la conférence avec Yves-E Gauthier, un passionné d'ornithologie, en mars dernier.

Suite à la rencontre d'évaluation que nous avons tenue en



juin, c'est maintenant Réjane Bouchard qui assume la responsabilité de l'équipe.

Notre première rencontre pour 2018-2019 aura lieu jeudi le 13 septembre prochain. Déjà nous planifions une autre conférence pour souligner le Jour de la Terre en avril 2019. Nous prévoyons recevoir monsieur Robert Loiselle, grand entomofaune (Désigne l'ensemble des insectes présents dans un milieu) de l'UQAC pour nous parler de la nécessité, de l'importance et du rôle que jouent les insectes dans notre environnement.

Nous continuons également à suivre le dossier du recyclage du styromousse. Cela se fait déjà du côté du Lac-St-Jean, pourquoi pas chez nous ? Une belle avancée dans ce domaine fait l'actualité présentement.

Le dossier de la surconsommation des sacs ou bouteilles de plastique... un dossier toujours d'actualité. En juin dernier, un beau geste de la part de Contact Nature Rivière-à-Mars a été fait. Dans la foulée de la Ville de Montréal, de la Municipalité du Lac-Simon et de la MRC de Papineau, l'organisme a décidé de cesser la vente de bouteilles d'eau en plastique. Espérons que d'autres organismes de la région suivront.

Autre projet:

Une visite, dans un avenir pas trop lointain, à l'entreprise Gazon Savard qui se spécialise dans le compostage.

Il y a quelques années, nous avons déjà fait une telle visite. En cette période où il est grandement question de bacs bruns, l'intérêt pour ce genre de visite est encore bien présent.

Je termine en remerciant à nouveau tous ceux et celles qui participent à nos activités, de même que tous ceux et celles qui, à leur manière, contribuent à une meilleure protection de notre environnement. Ensemble, nous faisons de petits pas.

Merci et... On continue...

Bonne année 2018-2019 à chacun et chacune.

Nos dernières activités . . .

Assemblée générale de secteur

Le 4 mai dernier, c'était l'assemblée générale de secteur à l'Auberge des Battures. Nous étions 59 membres présents et la réunion s'est déroulée rondement.

Il n'y a pas eu d'élections, donc le conseil sectoriel est demeuré le même. L'assemblée a décidé d'augmenter la cotisation des conjointes/conjoints pour cette année. Elle passe donc à 20\$ annuellement et le coût des activités est le même que pour les membres. Cela faisait plus de 13 ans que le montant demandé était de 10\$.

Assemblée générale régionale

L'assemblée générale régionale a eu lieu à Roberval le 17 mai dernier. Elle s'est bien passée et sept membres de notre secteur, dont cinq du conseil sectoriel, y ont participé. Tous les secteurs de la région étaient présents. Nous en avons profité pour rendre hommage et surprendre madame Lise Lapointe notre présidente nationale.

Sociopolitique

Bonjour à toutes et tous,

Cette année se tiendra une conférence régionale sur le soutien à l'autonomie des personnes âgées sous le thème : » Rester à domicile...Est-ce possible? »

Lieu : Hôtel Universel Alma

Date: le mercredi 17 octobre 2018

Heure : 13h30

Coût : 5\$

Ouvert à tous, on vous y attend en grand nombre.

Méli-mélo

Au fil du temps

C'est avec beaucoup de regret que nous vous rappelons que madame Pauline Naud nous a quittés le 12 avril dernier.



Huguette Martin, responsable

Phrases à compléter

Phrases à compléter sur les énergies fossiles et renouvelables
préparées par votre comité environnement et développement durable

Énergies fossiles

Énergies 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^e siècle qu'à condition que leur développement soit accompagné d'une maîtrise de notre consommation é_____.

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

Liste des comités et des responsables

Assurances:	Thierry Roncen	418-272-3270
Bulletin sectoriel:	Gaétan Boudreault	418-544-7764
Comité des Femmes:	Marie-Paule Tremblay	418-544-2539
Comité des Hommes:	Louis-Marie Desbiens	418-544-5708
Comité des sages:	Renée Dion	418-306-2422
Environnement:	Réjane Bouchard	418-544-5009
Envoi de cartes (décès):	Huguette Martin	418-678-2858
Fondation Laure-Gaudreault:	Diane Larouche	418-678-9579
Réseau téléphonique:	Mireille Gauthier	418-544-5264
Retraite:	Louise Simard	418-544-4508

Site Web:	Louise Minier	418-544-5587
Sociopolitique:	Diane Larouche	418-678-9579
Toujours en Action:	Renée Dion	418-306-2422

AREQ : 1 800 663-2408
TÉLÉCOPIE: 418 525-0769
SITE WEB : <http://lefjord.araq.lacsq.org/>

MERCI À NOTRE PARTENAIRE



École secondaire des Grandes-Marées
Service de reprographie, Christine Paquet