

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)

AREQ
895, rue Bégin
Chicoutimi QC G7H 4P1



Apposer l'étiquette d'adresse ici.



La Voix des Rives

Bulletin sectoriel Chicoutimi-Valin

« L'AREQ, une force pour notre société »

Édition numéro 79

septembre 2019



MOT DU PRÉSIDENT

NOSTALGIE



Dernière année à la présidence! Ce sera la sixième! C'est avec une nostalgie bien sentie que je me prépare à entreprendre ce dernier droit. Plein d'images et de souvenirs me reviennent à la mémoire.

« Où est-ce qu'elle est ma gang? ». Il y a une quarantaine d'années, cette pièce du Théâtre Parminou avait bien impressionné mes élèves du secondaire, des ados pour la plupart à la recherche d'une identité. Moi, l'adulte, j'étais bien à l'aise : j'appartenais à un bon groupe solide et stable ! Puis le temps a passé. Au travail et à la retraite, je côtoyais et fréquentais cette « gang ».

Et aujourd'hui? Oui, aujourd'hui, je constate avec mélancolie que ce groupe s'est disloqué. D'abord peu à peu, puis de plus en plus rapidement avec les années qui s'écoulaient à une vitesse inouïe ! Séparation, déménagement, éloignement, maladie et surtout décès ! Oui, mes amis d'autrefois disparaissent à un rythme qui me fait peur ! Ce n'est plus du tout la même « gang ».

Pourtant, je constate avec apaisement que je suis encore bien entouré d'un groupe d'amis... des amis plus ou moins récents qui se sont joints au noyau et qui sont venus l'enrichir, le rajeunir, le renouveler.

Avec les nouveaux retraités qui arrivent, je retrouve ces jeunes qui dans les années '80 commençaient leur carrière. Cette cohorte apporte avec elle le dynamisme, les idées nouvelles et une joie de vivre rafraîchissante.

Ma « gang » a changé, mais dans le groupe de l'AREQ, je retrouve le prolongement, la continuité de ces liens perdus. Profitons ensemble de ces beaux et irremplaçables moments de notre vie !

François Duperré, président, Chicoutimi-Valin

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

Nous vous invitons à signaler tout changement d'adresse par courriel (info@areq.lacsq.org) ou par téléphone (1 800 663-2408).

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

Vos commentaires et suggestions sont les bienvenus. **La date de tombée pour soumettre vos articles est le 17 janvier 2020.**

Mise en page : Isabelle Langlois

Veillez prendre note qu'un article contenant de plus amples détails sur le sujet sera publié dans l'édition de l'automne du magazine « Quoi de Neuf ». Source : Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale.

Juste un mot pour vous rappeler que vous pouvez trouver les informations pertinentes sur les ASSURANCES en consultant les sites suivants : AREQ Saguenay-Lac St-Jean 02; Assureq ou encore, celui de la SSQ.

En vous souhaitant une bonne année!

Denis Poulin,
Responsable des Assurances

SACS RÉUTILISABLES

Considérant les inconvénients substantiels de chaque utilisation de produits à usage unique sur l'environnement, l'AREQ recommande l'utilisation de sacs réutilisables. Cependant, il ne faut pas les oublier à la maison !

Les accumuler dans la garde-robe n'engendre aucun impact positif sur l'environnement.



AREQ.LACSQ.ORG VOUS INFORME

Le site Internet de l'AREQ contient une foule de renseignements intéressants à propos de l'Association : nos instances et nos élus, nos grands dossiers et nos services. On y trouve également des nouvelles, des communiqués et des sondages à propos des grands enjeux qui touchent les personnes âgées. Le site est alimenté pratiquement tous les jours; nous vous invitons à le consulter régulièrement à et même à en faire la page d'accueil de votre logiciel de navigation!

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Bonjour à tous,

Par ce message amical, je vous fais part de mes vœux de bonne rentrée. Avec de beaux souvenirs de ce temps de repos bien mérité, nous retrouvons la routine de notre association : activités, rencontres, dossiers concernant les personnes âgées, etc.

Nous entreprenons la dernière année de ce triennat et en ce qui me concerne la dernière année en tant que présidente régionale (2 mandats de 3 ans). Alors je veux profiter au maximum de cette année 2019-2020. Soyez assurés de ma disponibilité et de ma coopération habituelle.

Année du Congrès : préparation des délégués qui seront au rendez-vous le 15 octobre prochain pour la Tournée du Conseil Exécutif. Pour les secteurs de Saguenay, il y aura la « Marche en souvenir de... » le 7 septembre prochain, au profit de la Maison des soins palliatifs du Saguenay.

Et on recommence...

Les Conseils sectoriels préparent la rentrée et les activités de l'année. Les responsables régionaux qui ont suivi les dossiers sont déjà au travail. Vous voyez que même une routine comporte des éléments nouveaux. Chaque activité est différente de la précédente et n'est pas une reproduction. Surveillez bien vos messages car votre présence est une récompense. C'est grâce à vous et au travail de chacun et chacune, que l'AREQ Saguenay-Lac-St-Jean est de plus en plus visible et reconnue. Nous pouvons être très fiers.

Bonne chance aux nouvelles personnes élues.
Bonne rentrée et au plaisir de vous rencontrer.

L'AREQ toujours présente pour vous informer et défendre le droit des personnes âgées.

Francine Tremblay, présidente régionale

« MARCHÉ EN SOUVENIR DE... »

Pour une seconde année, l'AREQ Chicoutimi-Valin parraine la **Marche en Souvenir de La Maison de Soins palliatifs du Saguenay**.

Depuis son ouverture en octobre dernier jusqu'à maintenant (fin août), la **Maison** a accueilli et accompagné 165 personnes en fin de vie qui ont pu vivre gratuitement, leurs derniers moments dans un endroit calme, empreint de chaleur humaine et de dignité, tout en étant accompagnés par leurs proches.

La **Maison** a besoin de nous pour l'autofinancement d'une bonne partie de son fonctionnement. Actuellement, une cinquantaine de nos membres se sont engagés à titre d'ambassadeur-marcheur et sollicitent leurs connaissances et entourage pour recueillir des dons reliés à cette activité.

Mais encore... Le **samedi 7 septembre prochain, à compter de 9 h**, nous nous rassemblerons au Hangar de la Zone Portuaire de Chicoutimi. Que vous soyez ambassadeur, supporteur ou tout simplement sympathisant, venez encourager la **Maison de Soins palliatifs du Saguenay** et collaborer au maintien de cette cause qui tient à cœur à l'ensemble de la population. D'ailleurs, cette activité s'inscrit étroitement dans notre plan d'action qui vise entre autres « la participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité ».

Venez en grand nombre... Apportez généreusement votre contribution même modeste et marchez solidairement pour la cause de la **Maison**.

Notez que la marche comme telle est plutôt symbolique et se déroule dans l'environnement immédiat de la zone portuaire.

MESSAGE AUX AMBASSADEURS MARCHEURS

Vous avez reçu et pris la responsabilité d'un formulaire de dons pour la « Marche en souvenir... » de la Maison de soins palliatifs. Votre formulaire est identifié à votre nom et porte un numéro (51 à 100 pour l'AREQ Chicoutimi-Valin). Le retour de ces formulaires complétés et accompagnés des sommes recueillies est important. Le verso du formulaire précise la démarche pour la personne qui a fait la collecte de dons. Si vous avez besoin d'un intermédiaire ou pour plus de détails, n'hésitez pas à me contacter. Un grand MERCI pour votre support et engagement.

François Duperré : 418 973-4466 / jofmduperre72@gmail.com

LES ASSURANCES

Les nouveaux taux du régime d'assurance médicaments de la RAMQ sont maintenant connus. Ceux-ci sont en vigueur depuis le 1^{er} juillet 2019.

La prime annuelle a bien augmenté cette année mais cependant, elle demeure tout de même inférieure à celle de 2017 qui était alors de 667\$... (bien mince consolation).

Taux en vigueur le 1er juillet 2019 :

Prime annuelle (lors de la déclaration de revenu)
Cotisation payée à Revenu Québec dans votre déclaration de revenus De 0 \$ à 636 \$ par personne, selon votre revenu familial net (était 0 \$ à 616 \$)

À la pharmacie

Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution maximale
Montant fixe payé lors de vos 1 ^{ers} achats du mois 21,75 \$ (était 19,90 \$)	Pourcentage du coût des médicaments couverts que vous payez, une fois la franchise soustraite 37 % (était 34,9 %)	Montant maximal à payer pour les médicaments couverts Par mois : 93,08 \$ (était 90,58 \$) Par année : 1 117 \$ (était 1 087 \$) Exception pour les personnes de 65 ans ou plus qui reçoivent un supplément de revenu garanti au taux de 1 % à 93 % Par mois : 54,08 \$ (était 53,16 \$) Par année : 649 \$ (était 638 \$)

DEVENIR MEMBRE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU !

À la retraite, donnez seulement 10\$ et devenez « membre à vie » de la FLG.

Cette fondation a pour mission d'aider :

- les personnes 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.



PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES AÎNÉS

Portail des aînés du Québec Web : www.aines.qc.ca Sécurité des aînés

Vous retrouverez sur ce site un guide qui contient des renseignements sur les différents programmes et services offerts aux aînés par les ministères et organismes gouvernementaux.

AÎNÉS.INFO

Un portail de liens informatifs destiné aux aînés
www.aines.info

Aînés.info a été conçu, pour les internautes. Vous y trouverez des liens intéressants de tous genres, surtout pour les aînés : finances, divertissements, voyages, hébergement, santé, restaurants, coupons rabais, philanthropie, etc.

DÉLÉGATION AU CONGRÈS DE L'AREQ

En mai dernier, l'assemblée générale a procédé à la formation de la délégation officielle pour le Congrès de l'AREQ qui se tiendra à Lévis du 1^{er} au 4 juin prochain.

Voici les dix (10) membres qui en feront partie et qui assisteront aux rencontres préparatoires :

- Les sept (7) membres du Conseil sectoriel actuel soit François Duperré, Denis Gagné, Gladys Roy, Sylvie Pelletier, Denise Côté, Patrice Côté et Danyelle Tremblay;
- Auxquels s'ajoutent les personnes suivantes : Louise Denis, Claire Fortin et Madeleine Tremblay.

Cette délégation officielle devra être officialisée lors de la prochaine assemblée générale le 23 avril prochain. Il y aura sûrement quelques modifications. C'est pourquoi nous devons faire appel à des substituts, des membres qui auront manifesté leur intérêt à y participer. Jusqu'à maintenant, nous avons deux (2) personnes prêtes à agir comme substituts :

- Constance Paradis et Pierre Ménard.

Il serait de bon aloi que quelques noms s'ajoutent afin de ne pas risquer d'être pris au dépourvu. Alors si cette possible implication vous intéresse, manifestez-vous auprès de Sylvie Pelletier, sylviepe@videotron.ca, secrétaire du Conseil.

QUOI FAIRE À L'AREQ?

Dans ce bulletin de septembre, vous retrouvez la programmation des activités déjà prévues au cours de l'année. Certaines autres qui sont en réflexion ou en préparation s'ajouteront. Vous en serez informés par les voies de communication habituelles : bulletin de janvier, site Web, courriel ou encore réseau téléphonique.

Mais il y a aussi des activités bien établies qui reviennent année après année. Quelles sont-elles ?

- Les lundis **A.M.** en sept., oct., mai et juin : les randonnées des « Cœurs vaillants »;
 - les mardis **A.M.** de septembre à mai : les pratiques de la chorale;
 - les premiers jeudis **A.M.** des mois oct., nov., janv., fév., mars, avril : les déjeuners mensuels;
- et comme nouveauté cette année, s'ajoute :**
- les mercredis **P.M.** du 2 octobre au 4 décembre : les ateliers « Musclez vos méninges ».

Selon vos intérêts et vos goûts, chaque membre qui désire s'intégrer a un choix varié et intéressant qui s'offre à lui!

PROJET « TOUJOURS EN ACTION »

Nous avons encore le privilège de pouvoir profiter du programme « Toujours en Action » de l'AREQ.

Si vous avez des idées d'activités visant à rassembler des membres et qui pourrait susciter la créativité et l'innovation tout en accroissant la visibilité de l'AREQ, n'hésitez pas à nous en faire part. Il nous fera plaisir de travailler avec vous pour le mettre sur pied et le réaliser.

Présentement, les ateliers sur la mémoire « Musclez vos méninges » sont prévus pour l'automne. Pour le printemps, il y a de la place pour un nouveau projet ! Mais nous avons une date butoir... Nous devons déposer nos idées à l'AREQ avant le 1^{er} décembre. Alors, ne perdez pas de temps...soumettez vos idées !



MUSICIENS ET SON BAND

L'AREQ est à la recherche de musiciens pour son BAND

Vous êtes amateurs de musique.

Vous grattez la guitare.

Vous jouez d'un instrument à vent.

Vous tapez du pied.

Vous aimez chanter.



Nous avons besoin de vous.

L'AREQ désire former un BAND DE MUSICIENS AMATEURS.

À l'oreille ou avec une partition.

Pour information contactez : François Duperré ou Harold Leroux

Je désire participer _____

jofmduperre72@gmail.com
 (418) 973-4466

haroldleroux@videotron.ca
 (418) 544-8110

LA MISSION DE L'AREQ

Les membres de l'AREQ sont issus du secteur de l'éducation, de même que du domaine de la santé et des services sociaux, des communications et du loisir, du milieu communautaire et du monde municipal.

Mission

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.

Puis, l'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

NOËL, C'EST L'AMOUR... NOËL, C'EST LA JOIE!

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 surprise qui aura lieu...

Quand : mercredi, le 4 décembre 2019

Où : Hôtel le Montagnais

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!
Patrice et François

NOM	TÉLÉPHONE	ALLERGIES	MONTANT

MUSCLEZ VOS MÉNINGES



« Muscler vos méninges » est un atelier visant à promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés qui se préoccupent des changements intellectuels liés au vieillissement normal. Le projet comporte. Les rencontres abordent des thèmes liés aux déterminants de la vitalité intellectuelle soit : le stress, la nutrition, les loisirs, etc...

Le document avec lequel nous allons travailler a été le fruit de nombreuses années de travail, que ce soit au niveau des recherches sur les meilleures pratiques, de la consultation d'experts et de mises à l'essai auprès de groupes d'aînés.

La meilleure métaphore de l'existence, c'est sans aucun doute celle qu'a proposé Anna Freud en comparant la cognition à une partie d'échecs : les premiers coups sont très importants, mais tant que la partie n'est pas terminée, il reste de jolis coups à jouer. » J'espère que ce projet va plaire et que nous aurons plusieurs membres intéressés à « muscler leurs méninges ».

RENSEIGNEMENTS

- *DIX (10) RENCONTRES DE 90 À 120 MINUTES CHACUNE
- *UNE (1) RENCONTRE PAR SEMAINE
- *LES MERCREDIS DU 2 OCTOBRE AU 4 DÉCEMBRE (13 H 30 À 15 H 30)
- *AU CENTRE SOCIAL CHRIST-ROI (370 rue Ste-Anne)
- *GROUPE ENTRE 12 ET 15 PERSONNES
- *UNE CONTRIBUTION DE 20\$ À PAYER LORS DE LA 1^{RE} RENCONTRE
- *À COMPTER DU 15 SEPTEMBRE, VOUS POURREZ VOUS INSCRIRE AUPRÈS DE :
ÉVA DUCHESNE 549-4220 (evaduchesne09@gmail.com)
- *ÉQUIPE D'ANIMATION :
 - ÉVA DUCHESNE (responsable)
 - CHANTALE GRAVEL
 - HÉLÈNE ÉMOND YVAN MALTAIS

LE NOMBRE DE CONDUCTEURS ÂGÉS QUI PERDENT LEUR PERMIS BONDIT

Les personnes âgées sont de plus en plus nombreuses à se faire retirer leur permis de conduire. La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) a suspendu 1357 permis à des conducteurs de 75 ans et plus en 2018, ce qui représente un bond de 63 % par rapport à 2015.

Il y a aussi 6507 personnes du même groupe d'âge qui ont renoncé à leur permis en 2018.

À partir de 75 ans, les conducteurs sont soumis à leurs premiers tests médicaux pour que leur capacité à conduire soit évaluée. Puis à partir de 80 ans, les examens sont faits tous les deux ans.

Extrait d'Émilie Bilodeau, La Presse, 19 juillet 2019

LA BONNE CONDUITE N'A PAS D'ÂGE

En collaboration et grâce à la Fondation CAA, nous offrons une conférence-atelier d'information et de formation sur la conduite automobile et la sécurité routière. Cette activité d'une durée d'environ deux heures vise deux objectifs :

- Discuter de la situation des personnes en perte de capacités ainsi que des aînés en rapport avec les autres groupes relativement à la sécurité routière;
- Connaître divers moyens permettant de conserver son autonomie au volant le plus longtemps possible.

Le contenu proposé nous apparaît fort intéressant et différents sujets seront abordés dont :

- quelques statistiques et données;
- questions relatives aux aînés au volant;
- les capacités et les difficultés relatives à la conduite;
- divers conseils pour conserver son autonomie;
- la nouvelle signalisation routière;
- la dénonciation et le retrait du permis de conduire;
- le privilège et le renouvellement du permis;
- échange et questions.



LES PETITS-DÉJEUNERS

L'AREQ Chicoutimi-Valin poursuit son implication communautaire.

Les petits déjeuners reprendront les mercredis à l'école Antoine-de St-Exupéry. Notre participation des années antérieures a été très appréciée par les responsables.

Cependant, l'organisation des « Petits déjeuners » a encore et toujours des besoins à combler.

Si ce bénévolat vous intéresse, n'hésitez pas à communiquer avec notre responsable de l'action communautaire, soit Mme Hélène Émond au 418 549-8104 ou villemond4@hotmail.com.

DÉJEUNERS MENSUELS

Comme par les années passées, nous vous revenons avec nos déjeuners mensuels. Quel bon moyen de bien débuter la journée...NON ? Venir à la rencontre de nos compagnons et compagnes de travail qui comme nous, sont à la retraite. Il y en a peut-être qui s'ennuie de placoter, d'échanger sur tout et sur rien....

Nous vous donnons ci-dessous les dates des 2 prochains déjeuners :

Date	Endroit	Hôtes et hôtes
3 octobre	Le Parasol	Claudette Deschênes, Florence Laberge
7 novembre	Hôtel Chicoutimi	Françoise Fortin, Martine Tremblay et Gaétan Pouliot
9 janvier	Hôtel Chicoutimi	

Nous espérons bien que vous serez nombreux et nombreuses à venir se joindre à nous.

Gladys Roy

GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES - « ZÉRO DÉCHET »

À l'occasion de la semaine québécoise de réduction des déchets, nous vous invitons à assister à une présentation « Zéro déchet », laquelle sera animée par Mme Marie-Lyne Maltais d'EURÉKO.

Durant cette séance, vous aurez l'occasion de réfléchir sur vos pratiques quotidiennes en matière d'environnement, de découvrir des aspects surprenants et, qui sait ... peut-être adopter de nouveaux comportements.

Nous vous attendons en grand nombre, **jeudi le 24 octobre 2019 de 13 h 30 à 15 heures au Centre social Christ-Roi, situé au 370 rue Ste-Anne, Chicoutimi.**

Pour information : Claire Fortin (418 973-4466)

Le comité environnement

CONFÉRENCES

Vous êtes invités(ées) à assister aux quatre (4) conférences qui seront présentées en 2019-2020 et organisées par la Société d'étude et de conférences, section Saguenay-Lac-Saint-Jean (SEC).

Endroit : **La Pulperie de Chicoutimi** / Heure : **13h 30** / Coût : **5 \$**

- 1) Mercredi, **23 octobre** : conférence de M. **Denis W. Roy**, professeur émérite en géologie de l'UQAC.
Thème : **La catastrophe de Saint-Jean-Vianney et les glissements de terrain dans le monde.**
- 2) Mercredi, **20 novembre** : conférence de M. **Louis Wauthier**, directeur artistique de La Fabuleuse histoire d'un Royaume.
Thème : **Son expérience de metteur en scène de ce grand spectacle.**
- 3) Mercredi, **19 février 2020** : conférence de Mme **Micheline Hamel**, musicienne et aquarelliste. Enseignante retraitée et membre de l'AREQ Chicoutimi-Valin.
Thème : **Le jazz et l'aquarelle.**
- 4) Mercredi, **18 mars 2020** : conférence de M. **Daniel Paiement**, architecte.
Thème : **L'architecture blanche au Saguenay et autres créations connexes.**

Jacinte Lavoie, présidente sortante de la SEC.

Site internet : www.secnautesaglac.com

Cette rencontre est offerte gratuitement à tous nos membres qui peuvent aussi être accompagnés!

Pour informations supplémentaires, vous pouvez contacter Réjeanne Maltais au 418-690-0443.

BIENVENUE À TOUTES ET TOUS

Le jeudi 21 novembre 2019

de 13 h 30 à 15 h 30

au centre social Christ-Roi (370, rue Ste-Anne)

Réjeanne Maltais et Lucie Morissette

DÉJÀ CINQ ANS!

Eh oui, depuis déjà cinq (5) ans « Les cœurs Vaillants » dressent le bilan suivant :

- environ 550 kilomètres parcourus;
- sur 25 parcours différents;
- avec entre 15 et 25 personnes aux rendez-vous des lundis du printemps et de l'automne.

Soit qu'on aime marcher en groupe, explorer de nouveaux sentiers, bonifier notre vie sociale, garder la forme et la motivation. Peu importe car tous ces arguments justifient l'existence du groupe de randonneurs.

Vous avez le goût de vous joindre à nous ? Contactez Lucie, Harold ou Claire dont les coordonnées apparaissent au bas du tableau de la programmation d'automne ou encore présentez-vous tout simplement au point de rencontre un lundi matin... et nous marcherons ensemble !

On vous attend...

LES CŒURS VAILLANTS – AUTOMNE 2019

DATE	PARCOURS	DURÉE DISTANCE	DÉTAILS
9 SEPT	Parc de la Rivière-du Moulin Chicoutimi	9h à midi 5,2 km	Sentier des Moulins à partir de l'accueil
16 SEPT	La Pulperie Chicoutimi	9h à midi 5 km	Départ du stationnement jusqu'en haut de la Pulperie
23 SEPT	Les sentiers Saguenay St-Jean-Eudes	9h à midi 6 km	Du Manoir du Saguenay jusqu'à Tourangeau
30 SEPT	Piste cyclable et l'îlet La Baie	9h à midi 6 km	De la Normandie traversée à l'îlet
7 OCT	Chôte-aux-Galets Falardeau	9h à midi 5 km	Sentier de la Passerelle/Visite distillerie du Fjord (Km 12)
14 OCT	Parc national du Fjord Baie Ste-Marguerite	8h à 14h 6 km	Sentier des Bélugas Lunch sur place
21 OCT	Sentier pédestre Lac Kénogami	9h à midi 6 km	Du boul. Talbot (km 222) Jusqu'au 1 ^{er} refuge
28 OCT	Cap Jaseux St-Fulgence	9h à midi 6 km	Du poste d'accueil.... Dîner chez Mike's

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 : dans Chicoutimi (0\$), moins de 40 km (5\$), entre 40 et 100 km (10\$);
- Surveillez les informations sur le Web et par courriel;

Note : les distances indiquées pour les parcours 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

ET MICHELINE CRÉA UNE AQUARELLE... NON, UNE « AQUABELLE »!

À compter du 3 septembre prochain, à la Bibliothèque de Chicoutimi, aura lieu une exposition des photos de Monsieur André Tremblay, membre du Club photo de Chicoutimi, dans un projet de partenariat avec Micheline Hamel, artiste peintre. En effet, ce dernier a voulu décrire dans un nombre restreint de photos choisies, la démarche artistique de cette artiste, en suivant pas à pas la création d'une œuvre de sa conception... jusqu'à sa signature. Ce travail s'est échelonné sur une période d'une dizaine de semaines. André Tremblay, photographe amateur et Micheline Hamel, peintre aquarelliste, seront heureux de pouvoir vous accueillir à cette exposition et échanger avec vous photos et aquarelles. Ils seront sur place le jeudi 5 septembre de 17h. à 20h. pour vous accueillir. L'exposition se tiendra tout le mois de septembre.

À mettre à votre agenda....

BYE BYE, PUBS !



À travers la province, à chaque semaine, 3,5 millions de Publisacs sont distribués et génèrent 500 tonnes de déchets...

En y pensant bien, en avons-nous réellement besoin? Nous pouvons consulter tous les circulaires en ligne en allant sur : **circulaires.com**. Une façon simple et conviviale... L'essayer, c'est l'adopter ! De plus, en ligne, vous pouvez consulter les spéciaux de la semaine suivante !

Vous désirez vous désabonner ? Rien de plus simple !

Téléphonez au **1 888 999-2272**. Ce numéro apparaît au bas du sac plastique du Publisac. On vous expédiera par la poste un autocollant à apposer bien en vue sur votre boîte aux lettres ou autre.

En attendant, avant de le déposer dans le bac de recyclage, n'oubliez pas de séparer le sac et son contenu !

Le comité environnement et développement durable

Mentionnons d'abord Monique Boisvert qui est l'une des fondatrices de la chorale. Présentement, c'est elle qui est la responsable du groupe et de l'activité auprès du Conseil sectoriel. Elle s'occupe fort efficacement de toute la partie administrative.

Pour sa part, Micheline Hamel, la directrice du chœur assume l'aspect artistique et musical. Elle détermine le répertoire, prépare les différentes partitions et établit les contacts pour sélectionner les diverses prestations de la chorale.

Évidemment, ces deux têtes du groupe sont supportées par plusieurs membres qui, année après année, assurent des aspects essentiels : techniques, musicaux, logistiques, etc... Mais c'est surtout par 77 choristes, le mardi matin, se présentent aux répétitions et sont fidèles aux nombreuses prestations. Ces chanteuses (36 sopranos et 15 altos) et chanteurs (13 ténors et 13 basses) forment un groupe fort impressionnant. Il n'y a pas beaucoup de chœurs de chant qui peuvent se prévaloir d'une telle composition.

Qu'en est-il maintenant du contenu ? Voyons pour ce trimestre-ci : de septembre à décembre! D'abord, à chaque mardi, les pratiques se déroulent au Centre social Christ-Roi de 9 h 15 à 11 h 15. Ce qui implique une séquence de 15 semaines, du 3 septembre au 10 décembre.

Viennent ensuite, les prestations :

- Jeudi, le 12 septembre « Fête de l'accueil »;
- Dimanche, le 3 novembre « 125^e anniversaire des Sœurs du Bon-Conseil »;
- Vendredi le 8 novembre « Messe souvenir de nos membres défunts »;
- Mercredi le 4 décembre « Souper de Noël »;
- Dimanche le 15 décembre « Concert bénéfice de la Cathédrale ».

Pas beaucoup le temps de s'ennuyer avec un tel programme, n'est-ce pas ? Et surtout beaucoup de plaisir et de satisfaction à chanter, chanter et encore chanter!

Vous êtes tenté de vous joindre à la chorale de l'AREQ? N'hésitez pas à contacter Monique Boisvert au 418-545-1179 ou venez la rencontrer avant une pratique du mardi.

ACCUEIL ET RETROUVAILLES

Du nouveau cette année pour marquer l'ouverture officielle de notre nouvelle année d'activités. D'abord, la rencontre se déroulera une semaine plus tôt, soit **le jeudi 12 septembre**. Ensuite, les nouveaux membres de l'AREQ sont conviés à une rencontre d'information une heure avant le début de la fête comme telle, soit à 9 heures; vous aurez compris que le fête débutera à **10 heures**. Enfin, le tout se déroulera à **l'Hôtel Chicoutimi**.

Ces retrouvailles sont l'occasion de se revoir et de « placoter » en plus d'accueillir ces nouvelles personnes qui viennent nous rejoindre. Nous les avons connues et côtoyées au travail et maintenant nous les retrouvons à la retraite.

Le comité organisateur a préparé une rencontre qui se voudra à la fois festive, joyeuse et amicale. Comme à l'habitude, la chorale de l'AREQ participera à la fête et un succulent dîner servi aux tables clôturera la rencontre.

Le tout pour une raisonnable cotisation de 20 \$, le même montant que l'an dernier. Il est bien entendu que les nouveaux membres sont nos invités!

L'inscription se fera par courriel ou par le réseau téléphonique. Donc, pour vous inscrire contactez Denise Côté (denyzcote@hotmail.com) avant le 6 septembre.

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

Liste des nouveaux membres (en date du 23 août 2019)

Doris Baillargeon, Denise Bouchard, Hélène Boucher, Dany Brassard, Diane Côté, Claude Dallaire, France Daneau, Lorraine Demers, Hélène Desgagné, Anne-Françoise Doré, Montcalm Dufour, Christine Gagnon, Gaétan Gironne, Yvan Goulet, Luc Gravel, Manon Gravel, Stéphane Harvey, Dany Jobin, Lisa Lalande, Francine Landry, Steve Langevin, Christian Larouche, Lucie Leclerc, Denis Savard, Évelyn Tremblay, Martine Tremblay, Sylvain Tremblay, Élise Villeneuve, Sylvie Tremblay.

Danyelle, Denis et François

MESSE DU SOUVENIR EN L'HONNEUR DE NOS MEMBRES DÉCÉDÉS

Pendant la dernière année, vingt-trois (23) de nos membres sont décédés. Souvent, nous en sommes informés par la rubrique nécrologique d'un journal ou d'un site nécrologique ou encore, par un membre de la famille, un ami ou une connaissance.

Malheureusement, il arrive 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 mais nous tentons de l'éviter. Au décès d'un membre, autant que possible, nous nous efforçons de rendre visite aux proches ou de prendre 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 des parents ou des 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 8 novembre, à 14 h 30, à l'église Notre-Dame-du-Royaume** (centre commercial Place du Royaume). Comme c'est maintenant la coutume, la chorale de l'AREQ Chicoutimi-Valin, le chœur Euphonie, y interprétera des chants de circonstance.

Nos membres décédés en 2018-2019 :

Agathe Beaupré (15-12-2018) † Marie-Marthe Bouchard (05-12-2018) † Réjeanne Bouchard (19-07-2019) † Cécile Croft (21-09-2018) † Sœur Béatrice Desmeules (21-07-2019) † Madeleine Francoeur (29-05-2019) † Denise Gaudreault (05-04-2019) † Monique Gauthier (16-05-2019) † Paul-Henri Girard (05-02-2019) † Lise Harvey (24-01-2019) † Marc Larocque (17-07-2019) † Marie Lavoie (02-05-2019) † Denise Leroux (10-05-2019) † Rachel Martin (28-10-2018) † Marguerite Michaud-Perron (22-11-2018) † Agnès Ouimet (06-02-2019) † Louise Sheehy (27-04-2019) † Jean-Eudes St-Gelais (30-09-2018) † Marcelle Tremblay (17-11-2018) † Normande Tremblay (28-02-2019) † Thérèse Tremblay (14-02-2019) † Christiane Verreault (30-12-2018)

SOCIOPOLITIQUE - INVITATION

Nouvellement élu au Conseil sectoriel, j'ai accepté d'emblée de me charger du dossier sociopolitique pour la prochaine année. Déjà un peu impliqué comme responsable, j'ai participé à l'action menée sur **l'analyse des baux de location** en résidence privée.

Dans la foulée de cette opération de l'AREQ, le secteur du Lac-St-Jean nous invite à participer à une conférence sur les « Droits des locataires en résidence privée ». Celle-ci se tiendra le jeudi, 14 novembre prochain à 13 h 30 à la salle de la CSN (20 rue St-Joseph, Alma).

Dans la première semaine de novembre, des précisions supplémentaires vous seront acheminées via le WEB et du covoiturage sera organisé.

Merci à l'AREQ du Lac-St-Jean qui nous offre cette belle opportunité!

Patrice Côté, conseiller du Conseil.

COMITÉ DES HOMMES

Encore cette année, l'AREQ soulignera la « Journée internationale des hommes », le 19 novembre prochain.

Sous le thème « Partageons nos forces », le comité régional qui se réunira le 5 septembre, nous proposera une activité visant à rejoindre « le plus de monde possible » et ce, dans un esprit de fraternité, de collaboration et de solidarité.

Guy Pouliot, responsable

LE CHŒUR « EUPHONIE », LA CHORALE DE L'AREQ

En septembre, la chorale amorcera sa 25^e année! Comme toutes les précédentes, cette année sera fort bien remplie.

Mais au fait, c'est « QUI » la chorale ? Quels sont les membres de l'AREQ qui y sont impliqués et qui y participent ?

Le vendredi 8 novembre à 14 h 30

Messe du Souvenir
Église Notre-Dame-du-Royaume

Le mercredi 20 novembre à 13 h 30

Société d'étude et de conférences :
Conférence de M. Louis Wauthier
La Pulperie, Chicoutimi (5\$)

Le jeudi 21 novembre à 13 h

« La bonne conduite »
Salle du Christ-Roi

DÉCEMBRE

Le mercredi 4 décembre à 17 h

Fête de Noël
Hôtel Le Montagnais



JANVIER

Le jeudi 9 janvier à 9 h

Déjeuner du Nouvel An
Hôtel Chicoutimi

Le vendredi 17 janvier

Tombée du bulletin sectoriel « La Voix
des Rives »

FÉVRIER

Le jeudi 6 février à 9 h

Déjeuner mensuel



Le jeudi 13 février

Fête des Sages
Heure et lieu à déterminer

MARS

Le jeudi 5 mars à 9 h

Déjeuner mensuel

AVRIL

Le jeudi 2 avril

Déjeuner mensuel

Le jeudi 23 avril

Assemblée générale sectorielle à 10 h
Salle du CRAC

MAI

Le mercredi 6 mai

Assemblée générale régionale à 10 h
La Baie

Le jeudi 28 mai à 9 h

Fête des bénévoles « sur invitation »

JUIN

Du 1^{er} au 4 juin

Congrès de l'AREQ
Lévis



PROGRAMMATION 2019-2020

CONVICTION * ENGAGEMENT * COHÉSION

À CONSERVER

AREQ 02 A
CHICOUTIMI-VALIN

Pour NOUS joindre

Conseil sectoriel

Président : François Duperré
973-4466 / jofmduperre72@gmail.com

1^{er} vice-président : Denis Gagné
543-9395 / denigagne@yahoo.ca

2^e vice-présidente : Gladys Roy
693-0640 / gladys.roy@videotron.ca

Secrétaire : Sylvie Pelletier
549-4663 / sylviepe@videotron.ca

Trésorière : Denise Côté
674-1418 / denyzcote@hotmail.com

1^{er} conseiller : Patrice Côté
543-6432 / cotepatrice@videotron.ca

2^e conseillère : Danyelle Tremblay
543-5794 / danye@videotron.ca

Responsables des comités 2019-2020

Accueil :
Simone Côté 674-1553

Action communautaire :
Hélène Émond 549-8104

Arts et culture :
Céline Deschênes 690-1790

Assurances :
Denis Poulin 545-4059

Bulletin sectoriel :
Sylvie Pelletier 549-4663

Chorale :
Monique Boisvert 545-1179

Condition des femmes :
Sylvie Brassard 549-6021

Condition des hommes :
Guy Pouliot 693-1303

Déjeuners mensuels :
Gladys Roy 693-0640

Environnement :
Louise Denis 543-8772

Fondation Laure-Gaudreault :
Madeleine Tremblay 543-1044

Loisirs :
Pierre Ménard 815-2088

Les Cœurs vaillants :
Claire Fortin 973-4466

Réseau téléphonique :
Jocelyne Simard 690-1795

Réseau électronique :
Mario Baillargeon
areq02chic@gmail.com

Retraite & Indexation :
Lucie Morissette 549-6177

Sociopolitique :
Patrice Côté 543-6432

Calendrier des activités 2019-2020

SEPTEMBRE

Le mardi 3 septembre à 9 h 15
Début des pratiques de la chorale
Salle du Christ-Roi

Le samedi 7 septembre à 9 h
La marche pour de Maison des soins
palliatifs Saguenay
Zone portuaire de Chicoutimi

Le lundi 9 septembre de 9 h à midi
Randonnée « Cœurs Vaillants »
Parc de la Rivière du Moulin, Chicoutimi

Le jeudi 12 septembre à 10 h
Accueil et retrouvailles
Hôtel Chicoutimi

Le lundi 16 septembre de 9 h à midi
Randonnée « Cœurs Vaillants »
La Pulperie, Chicoutimi

Le lundi 23 septembre de 9 h à midi
Randonnée « Cœurs Vaillants »
Les sentiers Saguenay, St-Jean-Eudes

Le lundi 30 septembre de 9 h à midi
Randonnée « Cœurs Vaillants »
Piste cyclable et l'îlet, La Baie

OCTOBRE

**10 mercredis du 2 octobre au
4 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30**
« Muscliez vos méninges »
Salle du Christ Roi



Le jeudi 3 octobre à 9h
Déjeuner mensuel
Restaurant Le Parasol

Le lundi 7 octobre de 9 h à midi
Randonnée « Cœurs Vaillants »
Chute-aux-Galets, Falardeau

Le lundi 14 octobre de 8 h à 14 h
Randonnée « Cœurs Vaillants »
Parc national du Fjord, Baie Ste-Marguerite

Le lundi 21 octobre de 9 h à midi
Randonnée « Cœurs Vaillants »
Sentier pédestre, Lac Kénogami

Le mercredi 23 octobre à 13 h 30
Société d'étude et de conférences: La
catastrophe de Saint-Jean-Vianney et
les glissements de terrain dans le
monde. (5\$), *La Pulperie, Chicoutimi*

Le jeudi 24 octobre à 13 h 30
Gestion des matières résiduelles :
« Zéro déchet »
Salle du Christ-Roi

Le lundi 28 octobre de 9 h à midi
Randonnée « Cœurs Vaillants »
Cap Jaseux, St-Fulgence

NOVEMBRE

Le jeudi 7 novembre à 9h
Déjeuner mensuel
Hôtel Chicoutimi

Suivez-nous...

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

Facebook : Demandez à rejoindre le groupe : **L'AREQ Chicoutimi Valin**

Courriel : areq02chic@gmail.com