

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.



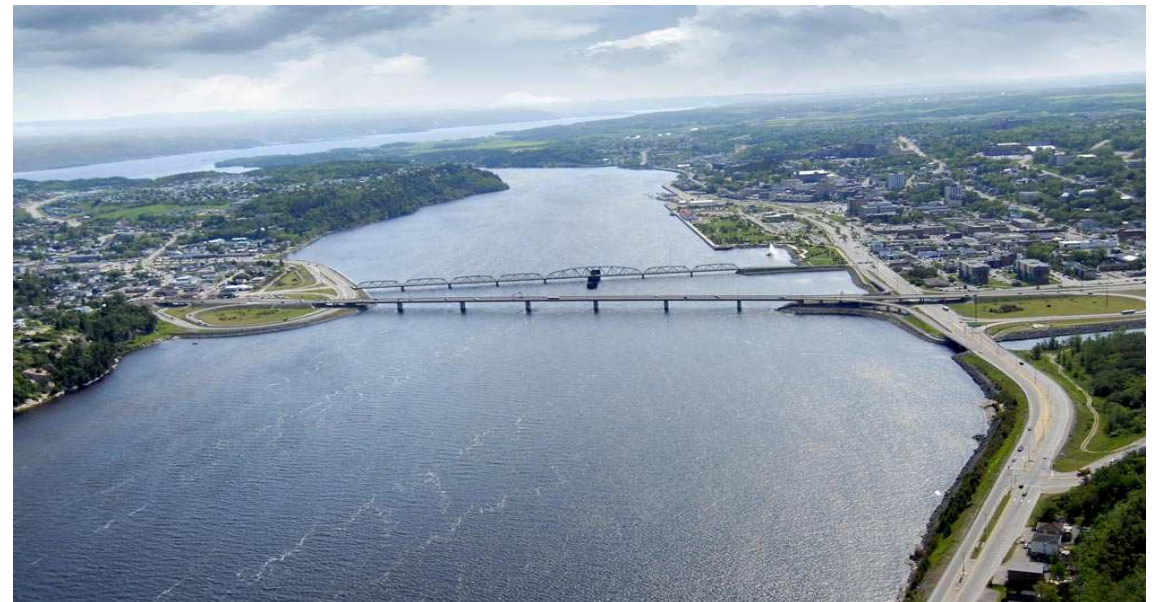
La Voix des Rives

Bulletin sectoriel Chicoutimi-Valin

« L'AREQ, une force pour notre société »

Édition numéro 80

Janvier 2020



MOT DU PRÉSIDENT



Le « Mot du président »... encore... encore une fois...c'est le 12^e je crois... et ce sera le dernier! Eh oui, après six ans à la présidence de l'AREQ Chicoutimi-Valin, le deuxième mandat se termine, la cloche va sonner et le temps est venu de laisser place à la relève!

Aujourd'hui, j'ai l'impression de rédiger un bilan, d'écrire une sorte de testament. D'abord, le sentiment qui s'impose c'est d'avoir beaucoup retiré de cette période bien remplie. Je

constate que j'ai eu le privilège de faire partie d'une organisation bien structurée, efficace et soucieuse du bien-être de ses membres. À tout moment, depuis le tout début, dès les premiers jours où tout était pratiquement nouveau pour moi, l'organisation de l'AREQ m'a constamment supporté et a répondu de manière satisfaisante à mes attentes et besoins. Encore aujourd'hui, malgré l'expérience acquise, ce support m'est régulièrement utile. Oui, j'ai aimé l'organisation et j'ai apprécié ce qu'elle a fait pour moi!

Mais ce qui m'a le plus comblé et nourri, ce sont les gens! **J'ai aimé faire ce que j'ai fait** en compagnie de personnes de bien. Avec le temps, j'ai mesuré la valeur de ces personnes, autant les « Très Sages » de 90 ans + que les plus jeunes qui arrivent à la retraite à moins de 60 ans.

J'ai aimé particulièrement « travailler » avec les membres du Conseil sectoriel. Au cours des dix dernières années, seize personnes s'y sont succédé. Autour d'une table, elles ont réfléchi, discuté, décidé et organisé à l'occasion de nombreuses rencontres régulières et productives. J'ai aimé cette équipe qui a mis en place des activités parfois originales et toujours formatrices ou divertissantes. Au cours de ces années, les membres du Conseil, appuyés par des comités dynamiques, ont su faire évoluer notre groupe et le faire participer à la vie de notre communauté. Aussi, plusieurs de nos membres se sont impliqués en mettant sur pied des ateliers spécifiques et intéressants. Il y en a eu beaucoup!

Oui! Quand je fais le bilan de cette belle période de ma vie, ce qui ressort, ce qui s'impose dans mon esprit et dans mon cœur, c'est que **j'ai aimé faire ce que j'ai fait!**

Et en définitive, ce dernier mot du président n'est pas tant un testament qu'une **bien sincère lettre d'amour!**

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 15 août 2020.**

Mise en page : Isabelle Langlois

DATES À RETENIR

DATE	ACTIVITÉ	LIEU
6 février	Déjeuner mensuel	La Saguenéenne
13 février	Fête des Sages	Réserve navale
20 février	Réforme du scrutin	PO-5000 UQAC
5 mars	Déjeuner mensuel	Le Parasol
13 mars	La récréation	Le Dallo
19 mars	Formation « Gestion du stress »	Christ-Roi
26 mars	Formation « Gestion du stress »	Christ-Roi
2 avril	Déjeuner mensuel	Le Parasol
16 avril	Conférence « Baux en résidence »	Christ-Roi
16 avril	Brunch-conférence Journée de l'Eau et de la Terre	Restaurant la Normande, La Baie
23 avril	Déjeuner et assemblée générale sectorielle	CRAC
6 mai	Assemblée générale régionale	Vieux théâtre, La Baie
24 mai	Concert bénéfice «Chœur Euphonie»	Église Sainte-Anne
27 mai	Théâtre Parminou « Mécanique de l'âme »	Salle Marguerite Tellier
28 mai	Fête des bénévoles	Sur invitation seulement

*** IMPORTANT ***

Nouvelle adresse courriel

À la suite d'un piratage de mon courriel, je viens de terminer de configurer une nouvelle adresse de courriel : denco947@gmail.com

Veuillez utiliser cette nouvelle adresse dès maintenant et pensez de mettre à jour votre carnet d'adresses en retirant mon ancienne adresse de courriel. Merci!

Denise Côté

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Bonjour,

C'est la coutume, pour ce journal de janvier, de faire les souhaits du nouvel an. Pour 2020, je vous souhaite amour, santé du corps et de l'esprit ainsi que beaucoup de bonheur. Prenez la résolution de profiter de tous les instants avec les êtres qui vous sont chers et surtout... vivez pleinement le moment présent.



Après un temps d'arrêt nécessaire et mérité, les activités reprennent. Deux mille vingt : année du 47^{ème} Congrès de l'AREQ qui a pour thème : « Une voix forte dans une société en mouvement ». Vous conviendrez que l'AREQ étant de plus en plus reconnu, le nombre et la qualité de tous ses membres en font une Association puissante et énergique. Le 6 avril prochain, la délégation régionale analysera et échangera sur les propositions. Ces personnes déléguées dont le rôle est de vous représenter, s'exprimeront en votre nom et non en leur nom personnel, ayant à cœur vos intérêts. Je puis vous assurer que chacun et chacune prennent leur rôle au sérieux.

Enfin, je profite de l'occasion pour vous convoquer à l'assemblée régionale annuelle, le 7 mai prochain. Le secteur hôte cette année est le secteur Le Fjord que vous aurez l'occasion de connaître. Le Conseil régional prendra un nouveau visage avec de nouvelles personnes à la présidence des secteurs. Nous vous attendons en grand nombre.

Francine Tremblay, présidente régionale

DES RETRAITÉS QUI RETOURNENT ENSEIGNER!



Depuis quelques années, deux phrases et deux notions différentes viennent nous interpeller chaque jour dans les médias soit : les changements climatiques et la rareté de la main d'œuvre.

Dans le premier cas, les écologistes mettent toute leur ardeur et leur conviction à nous convaincre de faire « des petits pas » comme recycler, composter, diminuer l'utilisation du plastique, etc. De

l'autre côté, les industriels et commerçants mettent tout en œuvre pour nous proposer des produits toujours plus polluants. Par exemple, dans les années 1990, les petites voitures étaient majoritaires sur nos routes et il y avait bien souvent une seule voiture par famille. Aujourd'hui, 80 % des véhicules vendus dans la région et au Québec sont des gros VUS et des camionnettes (pick-up) très énergivores. Et en plus, il y a au moins deux véhicules par famille, si ce n'est trois. Ajoutez à cela le quatre-roues, la tondeuse, la motoneige, la souffleuse, le hors-bord, le BBQ et nous voilà parmi les champions mondiaux de la consommation de pétrole!

L'autre notion qui nous interpelle chaque jour est la rareté de la main d'œuvre. Il n'y a pas beaucoup de solutions pour contrer ce phénomène : recourir à l'immigration ou encourager les travailleurs expérimentés à demeurer au travail plus longtemps. On se rappellera que les gouvernements ont voulu retarder l'âge de la retraite à 67 ans. Ce n'est qu'une question de temps avant que cette mesure soit adoptée. Dans le domaine de l'éducation et de la santé, le même problème de cette rareté se fait cruellement sentir. Peu de jeunes s'inscrivent dans les programmes universitaires en éducation et beaucoup d'enseignants(es) prennent leur retraite. L'une des solutions envisagée par les commissions scolaires est de proposer aux enseignants nouvellement retraités de retourner enseigner, comme suppléant la plupart du temps ou comme titulaire. Ainsi, tous les enseignants de la Commission scolaire des Rives-du-Saguenay qui ont pris leur retraite reçoivent, après la première année, une lettre les invitant à retourner au travail. Ils peuvent choisir leurs journées de disponibilité et leurs conditions. Près d'une trentaine d'enseignants retraités ont décidé de retourner au travail. Différentes raisons peuvent motiver ce retour : la volonté d'aider leur milieu d'éducation et de servir à nouveau, des besoins financiers, beaucoup de temps libre à meubler, retrouver des collègues, etc. Ce nouveau phénomène, combiné avec une plus grande espérance de vie, va certainement aller en s'amplifiant. Et pourquoi pas résoudre une partie de ce problème de rareté de la main d'œuvre? Alors, à quand votre retour en classe?

Denis Gagné, vice-président

EXPÉRIENCE AU SÉNÉGAL

Encore cette année, Mario Gagné (membre de l'AREQ secteur Lac-St-Jean) organise un groupe d'action communautaire et d'aide humanitaire au Sénégal.

Vous aimeriez vivre une expérience enrichissante?

Vous aimeriez sortir de votre quotidien et de votre routine?



Si vous désirez de l'information supplémentaire, communiquez directement avec Mario Gagné au 418-344-4976 ou à gagnemario2004@yahoo.ca.

Ne tardez pas, car le groupe se forme en ce début d'année pour un départ à l'automne.

PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES AÎNÉS

Un guide a été conçu avec l'objectif de faire connaître aux aînés du Québec ainsi qu'à leurs proches les principaux programmes et services gouvernementaux qui leur sont destinés. Les divers sujets sont présentés sous forme d'articles, qui regroupent l'information sous les rubriques :

Qu'est-ce que c'est?, Pour qui?, Que faut-il faire?, Quand?, Où s'adresser? et À noter.

Si vous désirez obtenir plus de renseignements, lisez la rubrique **Où s'adresser?** à l'adresse Quebec.ca/aines ou appelez Services Québec sans frais, au **1 877 644-4545**. Vous pouvez aussi vous présenter à l'un des bureaux de Services Québec (237, rue Riverin, Chicoutimi).

TAI CHI TAOÏTE

NOUS AVONS PLUS DE 50 ANS D'EXPÉRIENCE... QUOI DIRE DE PLUS!

Nous vous invitons en grand nombre à notre journée pour les débutants(tes)...

QUAND : Le samedi 8 février 2020 de 9h30 à 16h30 (accueil à 9 h);
OÙ : Église Saint-Matthias, 2327 rue Lévesque Saguenay, Arvida porte # 3

L'inscription comprend la journée d'initiation ainsi que 4 mois consécutifs d'accès aux classes.

Le dîner du samedi est inclus.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter Louise Denis au 418-543-8772.

CARDIO-VITALITÉ

Nous sommes un beau groupe de retraités...

Pour vous aider à vous mettre en forme, et ce, en plein air, nous vous suggérons « une heure d'exercices » à votre rythme pour terminer cela par un bon café chaud.

Cardio-Vitalité vous attend tous les lundis à 8 h 45 ou à 13 h (l'heure qui vous convient) au Parc de la Rivière-du-Moulin.



Rendez-vous sur place pour un essai gratuit ou consulter le site Internet.

<https://cardiopleinair.ca/>

« Moi, personnellement, j'y participe depuis 4 ans. »

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'information à denigagne@yahoo.ca.

VENEZ VOUS JOINDRE À NOUS...

Denis Gagné

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE de l'AREQ Chicoutimi-Valin

Le conseil sectoriel Chicoutimi-Valin vous convoque à *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 sera de **5 \$/personne**.

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, vingt et un (21) 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 23 avril 2020

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 de l'AREQ Saguenay-Lac-St-Jean

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

Date : Le mercredi 6 mai 2020

Endroit : Au Vieux Théâtre de La Baie

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 la 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 a) l'élection des personnes à la présidence, à la 2^e vice-présidence, au secrétariat, et, le cas échéant, de la personne 2^e conseillère à lieu l'année du 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 I 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 :

***Présidence *2^e Vice-présidence *Secrétariat *2^e Conseillère**

Les élections se tiendront lors de l'assemblée générale du secteur le 23 avril 2020. 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. 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**.

LES ARTISTES DE CHEZ NOUS

Dans le cadre d'un concours organisé par l'AREQ nationale, chaque région pourra présenter une œuvre d'art de l'un de ses membres, et ce, lors du Congrès de juin.

* **Les modalités...** Chaque secteur ne pourra soumettre qu'une seule œuvre. Par la suite, régionalement, une création sera sélectionnée pour représenter la région du Saguenay-Lac-St-Jean lors de la finale au Congrès.

* **Une œuvre...** Tout ce qui relève du domaine artistique visuel : peinture, sculpture, poterie, vitrail, tissage, broderie, dentelle, etc.

* **Calendrier...** Vous avez jusqu'au 19 mars pour vous inscrire localement au concours. Le secteur sera responsable de cette première étape et un comité déterminera la pièce qui représentera Chicoutimi-Valin au pallier régional.

* **Régionalement...** le choix retenu sera connu lors de l'assemblée générale régionale du 6 mai prochain.

* **L'artiste...** dont l'œuvre aura été sélectionnée devra accepter que celle-ci soit transportée à Québec pour la finale nationale.

* **Des prix...** de 1000 \$, 500 \$ et 250 \$ seront remis aux artistes des trois premières œuvres primées.

Pour vous inscrire ou pour des informations supplémentaires, contactez :

- François Duperré au 418 973-4466 ou à jofmduperre72@gmail.com
- Sylvie Pelletier au 418 549-4663 ou à sylviepe@videotron.ca



BRUNCH-CONFÉRENCE

Quand : Le jeudi, 16 avril 2020 à 8 h 30

Où : Restaurant La Normande à La Baie

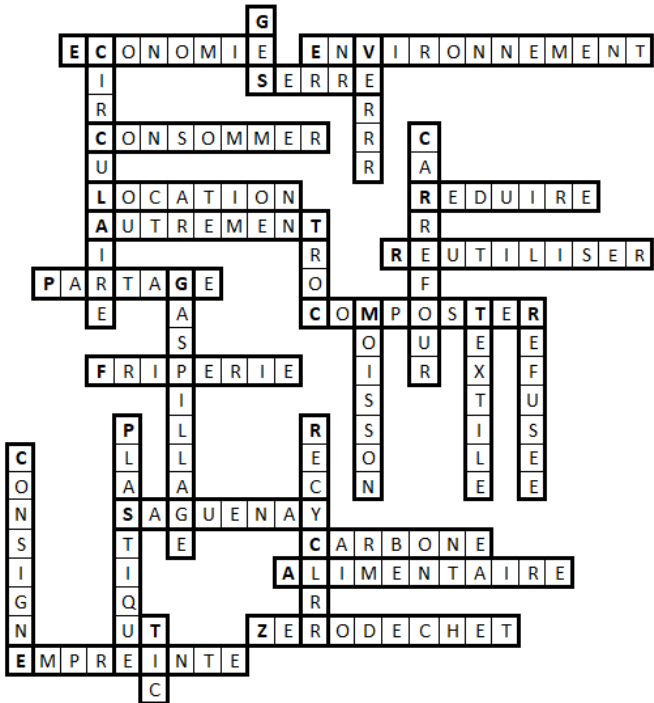
Le conférencier *Marc-André Galbrand* présentera deux projets en cours à La Baie sur les cours d'eau suivants : rivière à Mars et ruisseau Benjamin.

Il nous parlera également des enjeux reliés à la pêche blanche avec un période de questions.

Journée de l'Eau et de la Terre



RÉPONSES DU JEU



ÉLECTION CONSEIL RÉGIONAL

L'année 2020 marque la fin du 2^e mandat de Mme Francine Tremblay à la présidence régionale de l'AREQ. Après six ans d'un efficace et dévoué bénévole à la tête de notre association régionale, Francine tire sa révérence, en conformité avec nos statuts et règlements.

Ainsi, l'assemblée générale du 6 mai à La Baie donnera lieu à des élections pour former un nouveau conseil régional.

Pour la présidence :

« Tout membre régulier et en règle inscrit sur la liste des membres d'un secteur de la région est éligible au poste de présidence de la région, sous réserve de la limite de deux (2) mandats consécutifs complets à ce même poste... »

Pour les autres postes du conseil régional :

« Toute personne présidente d'un secteur de la région est éligible aux autres postes du conseil exécutif régional... ». Les postes à combler sont ceux de 1^{re} et 2^e vice-présidence, secrétariat et trésorerie. En application des statuts, deux présidents de secteurs quitteront le conseil régional et auront été remplacés lors de l'assemblée générale de leur secteur respectif : François Duperré à Chicoutimi-Valin et Wayne Dacres à de La Jonquière.

Modalités d'élection :

« La présentation d'une candidature doit se faire sur le bulletin de présentation de candidature prévu à l'annexe I des statuts et règlements... dûment rempli, il doit être remis à la personne présidente d'élection au moins deux (2) heures avant la tenue fixée pour la tenue des élections.

En bref :

L'assemblée générale procède par vote secret à l'élection de la présidence régionale parmi les candidatures reçues.

Une fois la présidence élue, le conseil se réunit et procède à la répartition des postes à l'exécutif. Cette répartition devient une proposition qui est soumise à l'assemblée générale pour être entérinée. Le tout se déroule sous la supervision et l'autorité de la présidence d'élection assistée de son comité.



(Référence : articles 18.01 et suivants, règlement numéro 3 des statuts et règlements)



Bulletin de présentation de candidature

Annexe I

Élection

☐ Nationale ☐ Régionale ☐ Sectorielle

Personne candidate

Prénom		Nom		N° de membre	
Adresse					
Région				Secteur	

Poste

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

Candidature proposée par

Prénom		Nom		N° de membre	
Signature					

1) Candidature appuyée par

Prénom		Nom		N° de membre	
Signature					

2) Candidature appuyée par

Prénom		Nom		N° de membre	
Signature					

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

Signature		Date	
-----------	----------------------	------	----------------------

LA CHORALE

ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE BÉNÉVOLE

En plus de participer à nos activités tout au long de l'année, le chœur « Euphonie » s'implique d'une manière importante et bénévole, lors de fêtes, de spectacles et à la demande aussi lors de grandes occasions.



Ainsi, à l'automne, la chorale a fourni une prestation remarquée à l'occasion du 125^e anniversaire des Sœurs du Bon-Conseil. Le 15 décembre dernier, comme c'est maintenant l'habitude depuis plusieurs années, les choristes ont partagé la scène avec la soprano Lyne Fortin lors du concert bénéfice de la Cathédrale de Chicoutimi. Encore là, ce fut un énorme succès dans une église bondée.

Tout récemment, la chorale a été sollicitée pour participer à un concert au bénéfice de l'église Ste-Anne qui prépare son 125^e anniversaire. Ce concert se tiendra en église le 24 mai prochain. Les détails vous seront communiqués dès que nous les aurons.

Ne manquez pas cette autre performance du chœur « Euphonie » !

POUR 2020, DES IDÉES VERTES À CONSERVER OU À ADOPTER...

Où vous débarrasser de vos instruments d'écriture usagés (stylos bille, feutres, porte-mines, marqueurs et surligneurs)?*

Chez :

- Bureau en Gros, 1470 Talbot, Chicoutimi
- L'Attrape-livres et papeterie verte, 83 Racine Est, Chicoutimi



Savez-vous aussi qu'il y a maintenant des surligneurs rechargeables 9 fois?

Il suffit d'acheter un surligneur et une bouteille d'encre de marque Faber-Castell (en vente chez l'Attrape-livres). Ainsi, une bouteille et un crayon dont il faudra se départir, plutôt que de 10 crayons.

*L'entreprise Terracycle offre le recyclage

Par votre comité d'environnement et de développement durable

« MUSCLEZ VOS MÉNINGES »

UN DÉFI...UNE RÉUSSITE !

Cette formation envisagée et organisée le printemps dernier s'est finalement réalisée à l'automne dans le cadre du programme « AREQ Toujours en Action ». Cet atelier, pensé et créé par le CIUSS du Centre Ouest de l'île de Montréal et le Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale, comportait 10 rencontres de 2 heures chacune et a réuni 15 participantes et participants.

Visant à promouvoir la vitalité intellectuelle des personnes âgées qui se préoccupent des changements intellectuels liés au vieillissement normal, cette activité s'est avérée un véritable succès. La satisfaction a été unanime et les éloges se font encore entendre. « C'est une excellente façon de nous conscientiser sur bien des choses qui sont en lien avec le maintien de méninges de qualité : adaptation, souplesse, équilibre de vie, bénévolat, créativité, alimentation saine, bouger... donc, moins de stress ».

On nous a particulièrement mentionné la bonne préparation, la discipline et l'accueil des animateurs ainsi que le très grand intérêt et l'implication soutenue de chacune et chacun des participants. Le bouche-à-oreille faisant son œuvre, on nous demande maintenant une reprise de « Musclez vos méninges » pour un autre groupe dans un futur rapproché.

Nous tenons à souligner l'investissement et l'implication de qualité des membres qui ont pris en charge la réalisation de cette activité, soit Eva Duchesne (responsable), Hélène Émond, Chantale Gravel et Yvan Maltais.

DON POUR LA ST-VINCENT-DE-PAUL

***RAPPEL *RAPPEL *RAPPEL *RAPPEL *RAPPEL *RAPPEL ***

Comme le dit si bien la publicité ...LES SERPLUSARIEN..., nous intéressent. Que ce soit de la literie, des vêtements, des chaussures, etc.

Lors de toutes les rencontres de l'AREQ, Lily Fortin et Louise Morin seront sur place pour recueillir vos dons.

Nous remercions à l'avance tous ceux et celles qui ont le cœur sur la main.

Lily et Louise

FÊTE DES SAGES

Quand : Jeudi, 13 février 2020 à 13 H 30

Où : Réserve navale NCSM Champlain de Chicoutimi

1945... Fin de la guerre! Voilà pourquoi nous avons retenu la salle de la Réserve navale pour souligner l'arrivée de certains de nos membres dans la confrérie des Sages. En effet, celles et ceux qui sont nés en 1945 et qui fêteront en 2020 leur 75^e anniversaire seront accueillis et fêtés dans un esprit de gaieté et de réjouissance!

Cette réception, aussi à l'occasion de la St-Valentin, est ouverte à toutes et tous et offerte **gratuitement aux Sages de 75 ans et plus!**

Hélas... Les moins sages, les moins de 75 ans, qui doivent encore attendre avant d'atteindre cette séniorité devront déboursier un gros 7 \$ pour assister à cette réception hommage autour d'un bon 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 1945.

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 (denco947@gmail.com) ou par le réseau téléphonique avant le 8 février.

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

QUELQUES CHIFFRES...

Nous sommes actuellement 1 015 membres.

En 2020, 33 de ces membres atteindront ou auront déjà fêté leur 90^e anniversaire.

62 sont nés en 1945 et ont eu ou auront 75 ans cette année.

Enfin, 406 avaient déjà 75 ans lorsqu'ils ont ouvert la nouvelle année 2020.

Et la relève... elle?

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

LA RÉCRÉATION

Journée récréation
Vendredi 13 mars 2020, à 13 h

Endroit : Salon de quilles Le DALLO, 770 rue Jolliet, Chicoutimi
Activités : crible, dominos, scrabble, cartes, tricot, plein air (raquettes, marche, ski de fond), tir à l’arc, palet américain.

- Les quilles, 9 h 30 au DALLO
- La danse en ligne, 15 h au DALLO
- Palet américain, 9 h 30 au Pavillon St-Antoine, 401, rue du Stade, Côte Réserve

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 DALLO.

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, de la fête des sages et par courriel.
Date limite d’inscription : 6 mars

Informations et inscriptions :
Réal Cyr418 545-8754 / rrealc@yahoo.ca
Réjeanne Maltais418 376-9290 / remal@videotron.ca
Carmen Laprise418 545-1461 / lapriseca@msn.com
Pierre Ménard418 815-2088 / pmen@videotron.ca
Patrice Côté418 543-6432 / cotepatrice@videotron.ca

THÉÂTRE ET ÉCHANGE

« **La mécanique de l’âme** » Trois gars, trois vies, trois parcours avec une solide et longue amitié. Beaucoup d’humour, autour de conversations du quotidien qui ne sont pas toujours anodines, mais qui soulèvent toutes sortes de questions. Rencontres de garage où ils osent jeter un regard sous le capot... Celui où ils cachent parfois leurs peurs, leur fragilité, leurs préoccupations.

« **La mécanique de l’âme** » Un temps d’arrêt qui met en lumière la valeur et la force d’une saine solidarité masculine. On prend bien soin de son « char »... Alors pourquoi ne pas prendre soin de soi?

Produite par la troupe de théâtre « Parminou », cette pièce suivie d’un échange sera présentée lors d’un 5 à 7 offert à toutes et tous :

QUAND : Vendredi, le 27 mai à 17 h
OÙ : Salle Marguerite-Tellier de la Bibliothèque de Chicoutimi
** Un goûter et une consommation seront servis.*

ON VOUS ATTEND EN GRAND NOMBRE!

DÉJEUNERS MENSUELS

Vous avez faim d’amitié? Venez passer un bon moment autour d’un déjeuner.

Date	Lieu	Responsable
6 février	La Saguenéenne	Diane Gagné et Louise Morin
5 mars	Le Parasol	Francine Larouche et Lina Bouchard
2 avril	Le Parasol	Hélène Emond et Denis Poulin



- ♦ Pour la lecture du livre sur l'histoire de Laure Gaudreault *en ligne gratuitement* :
<http://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/Les-souvenirs-de-Laure-Gaudreault-Pour-que-vive-sa-m%C3%A9moire-web.pdf>

« Ce ne sont pas les souvenirs que l'on doit chercher dans le passé, ce sont les leçons que l'on peut en tirer pour l'avenir. »

Laure Gaudreault

INVITATION - CONFÉRENCES

Je vous invite à deux activités organisées par la Société d'étude et de conférences.

ENDROIT : La Pulperie

HEURE : 13 H 30

COÛT : 5 \$, payable à l'entrée

1^{re} conférence : Mercredi, 19 février 2020

Thème : ***Le jazz et l'aquarelle***

Conférencière : ***Micheline Hamel***, musicienne et aquarelliste. Madame Hamel est membre de l'AREQ Chicoutimi/Valin et dirige le chœur *Euphonie*.

2^e conférence : Mercredi, 18 mars 2020

Thème : ***L'architecture blanche au Saguenay et autres créations connexes***

Conférencier : ***Daniel Paiement***, architecte.

Jacinte Lavoie, présidente sortante de la SÉC

Site internet : www.ugac.ca/secnautesaglac/

LES CŒURS VAILLANTS – PRINTEMPS 2020

DATE	PARCOURS	DURÉE DISTANCE	DÉTAILS
4 mai	Sentier pédestre Chicoutimi	9h à midi 6,0 km	Du stationnement Montcalm vers St-Jean-Eudes
11 mai	Cépal Jonquière	9h à midi 7 km	De l'Auberge Cépal Piste cyclable vers l'autoroute 70
18 mai	La Pulperie Chicoutimi	9h à midi 5 km	Du stationnement Montcalm jusqu'à La Pulperie
25 mai	Les Battures St-Fulgence	9h à midi 6,0 km	Du rang St-Joseph vers St-Fulgence
1 ^{er} juin	Sentier Eucher L'Anse à Poulette, La Baie	9h à ... dîner 9 km	De la marine de l'Anse à Benjamin au-delà de la croix
8 juin	Massif aux Trois-Lacs Labrecque	9h à ... dîner 6 km	1500 Chemin des Vacanciers Tour du lac Tommy
15 juin	Sentier du Manoir Arvida	9h à midi 5 km	Du Manoir du Saguenay vers le golf
22 juin	Parc de la Rivière-du-Moulin Chicoutimi	9h à midi 7 km	Trajet à déterminer sur place Visite et dîner en groupe à la Voie Maltée

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

LES CONSIGNES

- Rendez-vous au point de rencontre ci-dessous 10 minutes avant l'heure de départ :
 - Randonnées sur la rive Sud : stationnement public de la rue Montcalm (au bout de Racine);
 - Randonnées sur la rive Nord : stationnement de l'église St-Luc (coin Talon et Tadoussac).
- Surveillez les informations et les rappels sur le Web ainsi que par courriel. (chicoutimi-valin.areq.lacsq.org)
- Covoiturage avec petite compensation (5 \$) pour l'essence en dehors de Chicoutimi.

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

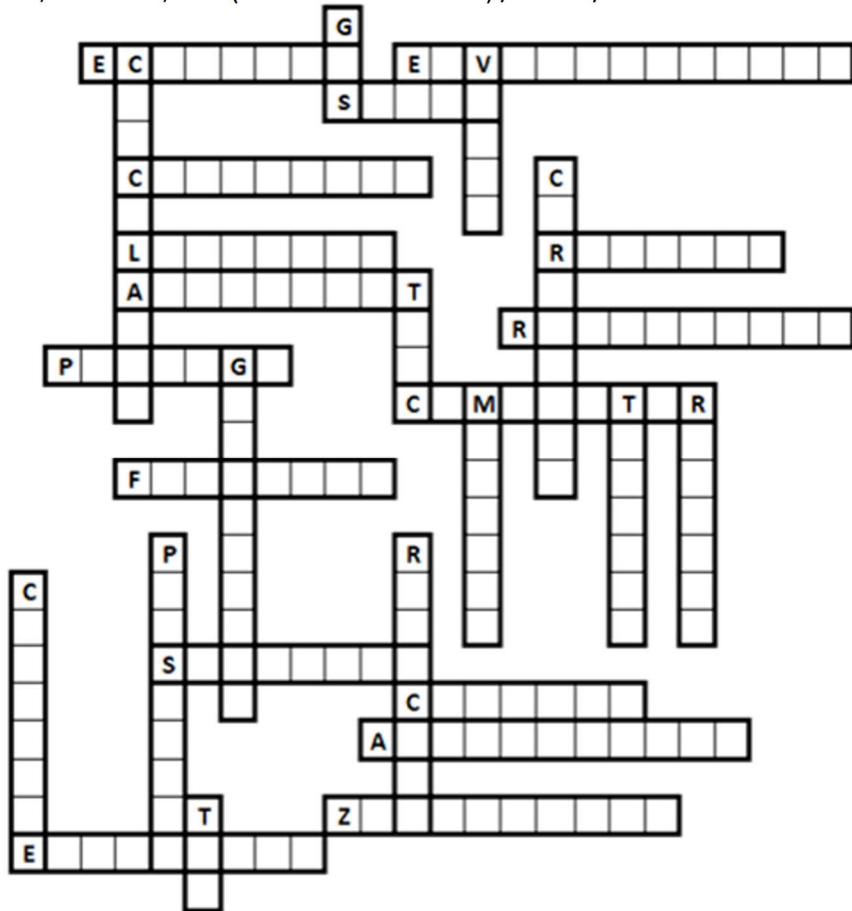
JEU - SQDR

Nous vous proposons de jouer avec quelques mots-thèmes que vous avez pu entendre lors de la SQDR...

Nous profitons de l'occasion pour remercier notre webmestre Mario Baillargeon pour sa précieuse collaboration. Du 19 au 27 octobre 2019, il nous a aidés à diffuser les messages concoctés par le Comité afin de nous inciter à réfléchir à notre comportement environnemental. Merci Mario!

Remplissons la grille ci-dessous à l'aide des mots suivants:

ÉCONOMIE / CIRCULAIRE / CONSOMMER / AUTREMENT /
LOCATION / TROC / PARTAGE /
ZÉRO DÉCHET / REFUSER / RÉDUIRE/ RÉUTILISER/ RECYCLER / COMPOSTER /
VERRE / CONSIGNE / TEXTILE / FRIPERIE / PLASTIQUE /
GASPILLAGE / ALIMENTAIRE / MOISSON/ SAGUENAY /
TIC (Techniques d'Information et de Communication) /CARREFOUR / ENVIRONNEMENT /
EMPREINTE / CARBONE/ GES (Gaz à Effets de Serre) / SERRE/



LAURE GAUDREULT... UNE FEMME D'EXCEPTION!



On parle beaucoup de **LAURE GAUDREULT** et de la **FONDATION** (voir page 14) qui porte son nom. Mais savez-vous qui était cette femme d'exception?

Saviez-vous que **Laure Gaudreault** est native de Clermont et qu'elle a débuté sa carrière comme institutrice aux Éboulements ?

Saviez-vous aussi qu'elle a non seulement été institutrice, mais aussi journaliste au Progrès du Saguenay?

En 1936, après que le gouvernement eût gelé les salaires des institutrices rurales, **Laure Gaudreault** mobilise les institutrices de sa région et fonde le premier syndicat d'institutrices. En plus, elle réussit à mettre sur pied la « Fédération catholique des institutrices rurales » en 1937. À partir de cette date, elle travaille à temps plein pour organiser leurs revendications. Elle défend également la cause des enseignants retraités en fondant, en 1961, l'**Association des retraités de l'enseignement du Québec**. (AREQ)

Afin d'en savoir plus sur cette femme d'exception, nous vous invitons à consulter différents documents visuels et/ou auditifs très intéressants qui nous démontrent bien la ténacité de cette femme :

- ♦ « Rencontre avec une femme remarquable : Laure Gaudreault »
<https://www.youtube.com/watch?v=kO7m4yc7vAY&feature=youtu.be>
- ♦ Audio fil du 6 mai 2019 :
<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/aujourd'hui-l-histoire/episodes/432933/audio-fil-du-lundi-6-mai-2019>
- ♦ Pour des photos et textes d'archives, cliquez sur « Entrez » (à côté de la photo)
http://www.museevirtuel.ca/sgc-cms/histoires_de_chez_nous-community_stories/pm_v2.php?id=exhibit_home&fl=0&lg=Francais&ex=00000621

ne sont pas outillés et il y a forcément un nouveau rapport (rôle) qui s'établit avec la personne aidée.

Afin d'être mieux préparé à faire face à ces situations, nous vous offrons donc, dans le cadre du « **Programme AREQ Toujours en action** » et en collaboration avec « **Palli-Aide** », de participer à une **formation GRATUITE de 4 heures** sur la « **GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN** ». Celle-ci s'adresse particulièrement aux proches aidants, mais aussi à toute personne qui désire apprendre à mieux gérer son stress au quotidien.

Pour permettre des échanges fructueux, cette « formation » sera donnée à un groupe composé de 16 personnes qui se seront inscrites préalablement et sera échelonnée sur 2 semaines consécutives, soit les 19 et 26 mars de 13 h 30 à 15 h 30 au Centre communautaire Christ-Roi.

Lors du premier atelier, Mme Sirois abordera, entre autres, l'origine des éléments stressants, le processus de réponse au stress et fera la distinction entre le stress et l'anxiété.



Lors du deuxième atelier, elle traitera de différentes stratégies pour faire face au stress ainsi que la compréhension de la résilience.

Comme ces 2 rencontres sont reliées et interactives, il est **important de s'inscrire au préalable** auprès de **Danyelle Tremblay** par téléphone au **418 543-5794** ou par courriel à danye@videotron.ca.

COMITÉ DES FEMMES

Participons avec enthousiasme aux activités touchant les femmes autour de nous!

Soyons fières d'être femme et restons vigilantes, car l'égalité est toujours fragile...

Nous recherchons une relève dynamique et motivée. L'idéal serait que deux ou trois amies s'associent pour former un comité actif et vivant!

Sylvie Brassard

Responsable du comité des Femmes

AREQ EN ACTION - « LES JEUDIS DU PAN »

Dans le cadre du programme AREQ Toujours en Action, nous organisons différentes activités reliées au plan d'action national (PAN) et qui sauront, nous l'espérons, intéresser plusieurs de nos membres. Voici quelques détails sur ce qui vous est proposé.

LA GESTION DU STRESS CHEZ LES PROCHES-AIDANTS – 19 et 26 mars

Formation dispensée par Palli-Aide

Offerte à un groupe d'au plus seize (16) personnes

Deux (2) séances consécutives, soit les jeudis **19 et 26 mars de 13h30 à 15h30**
Au Centre communautaire Christ-Roi

Inscription nécessaire et informations auprès de :
Danyelle Tremblay 418 543-5794 / danye@videotron.ca

LE BAIL EN RÉSIDENCE PRIVÉE – Jeudi, 16 avril, 13h30 à 15h30

Séance d'information par le Centre de justice de proximité et par le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes qui traitera de différents aspects concernant le bail en résidence.

Les résidences privées sont des lieux d'hébergement pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes. La gamme des services qu'elles offrent peut donc varier selon la clientèle qui y habite. Ces résidences appartiennent et sont gérées par des intérêts privés. Elles doivent respecter de nombreuses normes et conditions qui sont mises en place par le gouvernement.

Jeudi le **16 avril de 13h30 à 15h30** au **Centre communautaire Christ-Roi**

Aucune inscription. Pour informations supplémentaires
Patrice Côté 418 543-6432 / cotepatrice@videotron.ca
Huguette Bolduc 418 673-6345

LA RÉFORME DU MODE DE SCRUTIN – Jeudi, 20 février, 9h à 11 h

Organisée par le Mouvement Démocratie Nouvelle (MDN), cette rencontre d'informations et d'échanges portera spécifiquement sur le vote proportionnel :

- ✓ les engagements des gouvernements et le projet de loi 39;
- ✓ une commission parlementaire et un référendum;
- ✓ les intérêts des régions et la représentativité;
- ✓ Conférencière invitée : Mme Françoise David (MDN).

Le jeudi 20 février de 9h à 11 h au petit auditorium de l'UQAC (PO-5000)

Aucune inscription. Pour informations supplémentaires

Élisabeth Côté 418 545-8103 / elisabethcote@hotmail.com

FONDATION LAURE-GAUDREULT



La **Fondation Laure-Gaudreault** a été mise sur pied en 1990 par l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) afin de réaliser une partie de sa dimension sociale.

Tout en comptant sur un appui indéfectible de l'AREQ, la Fondation a été constituée comme un organisme indépendant et autonome, régie par ses propres règles.

La **Fondation Laure-Gaudreault** a pour **mission d'aider** :

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



En décembre dernier, l'AREQ Chicoutimi-Valin a fait parvenir un don de **240 \$** à la Fondation Laure-Gaudreault au nom de ses membres décédés et un montant de **426 \$** a été recueilli lors du tirage-partage du souper de Noël.

Pour 2020, la **FONDATION** et l'**AREQ** se coordonnent pour tenir une campagne de financement nationale par la vente de billets dont le tirage des prix aura lieu le 3 juin 2020 à Lévis lors du Congrès de l'AREQ.

Les billets sont au coût de 5 \$ l'unité ou de 20 \$ pour 5 billets. Il y a pour plus de **16 000 \$ en prix** (Une description complète des différents prix est disponible sur le site de la Fondation, soit :

[https://fondationlg.org/flg/data/files/flg - tirage national 2020 reglements.pdf](https://fondationlg.org/flg/data/files/flg_-_tirage_national_2020_reglements.pdf)).

Il sera possible de vous procurer un de ceux-ci lors de nos déjeuners mensuels.

Vous pouvez aussi contacter la responsable de la Fondation, **Mme Madeleine Tremblay** au **418 543-1044** ou **Danyelle Tremblay** au **418 543-5794**.

De plus, si vous désirez présenter une **demande d'aide** à la **Fondation Laure-Gaudreault (FLG)** pour une personne ou un organisme particulier, vous devez communiquer avec notre responsable **Mme Madeleine Tremblay (418 543-1044)**, laquelle vous fournira le formulaire à compléter **avant le 27 mars 2020** et qui pourra aussi répondre à toutes vos questions sur le sujet.

FORMATION « GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN »

Le 25 avril 2019, une vingtaine de personnes ont assisté à la conférence de **Mme Nancy Sirois de Palli-Aide** sur les « Proches aidants ». Les discussions suscitées lors de cette rencontre nous ont permis de constater qu'on devient souvent proche aidant de façon soudaine, inattendue... Ce qui crée des situations très stressantes auxquelles nous ne sommes pas préparées.

Face à la maladie, nous avons souvent l'impression de ne pas avoir le contrôle. Certains diagnostics sont tout à fait imprévus; l'évolution de la maladie ainsi que la réponse à son traitement le sont tout autant. **La majorité des proches aidants**

