

# Comme l'eau



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

**Hiver 2022**

## Sommaire du bulletin

Président	page 1
Président régional	page 2
Bulletin sectoriel	page 3
Souper de Noël	page 3
Environnement	page 3
Déjeuner thématique	page 4
Activité de la St-Valentin	page 4
Comité des femmes	page 5
Assurances	page 5
Fondation Laure-Gaudreault	page 6
Site web & Facebook	page 6
Activité de la rentrée	page 7
Comité socio-politique	page 7
Comité des sages	page 8
Diner des membres	page 8
AREQ-CSQ établissement ALLIÉ	page 9
Plasma Vie – Héma Québec	page 9
Flashfood & FoodHero	page 10
Comité des hommes	page 10
Changement	page 11
Calendrier des activités	page 11
Prendre note	page 11
Audrey Côté	page 11
Équipe du bulletin	page 12

## Président Gaétan



Gaétan Boudreault  
Président  
[gaetan@royaume.com](mailto:gaetan@royaume.com)  
418 544 - 7764

C'est avec un certain soulagement que j'écris ce mot aujourd'hui. Nous avons vécu un début de nouvelle année comme dans le bon vieux temps... quand j'ai commencé mon rôle de président. Les activités ont pu reprendre et votre participation est plus qu'encourageante. Vous pourrez lire un aperçu de ces activités passées dans ce bulletin.

Pour les prochains mois, nous vous en proposons d'autres toutes aussi intéressantes les unes que les autres. Nous commencerons avec le souper de Noël, le déjeuner thématique, une fête de St-Valentin différente des années passées et une journée internationale des droits de la femme. J'espère que vous serez toujours présents et assisterez en grand nombre.

La quantité de participants au diner des membres nous a causé un léger désagrément. Nous avons eu trop de participants pour la grandeur de salle à manger de l'Auberge des 21. La capacité est de 80 places et nous

avons eu 89 inscriptions. Cela a causé un certain malaise pour les membres qui ont voulu s'inscrire après la date limite. Néanmoins, les propriétaires ont su nous accommoder pour accueillir tous les membres.

Ces dernières années, les partis politiques ont mis beaucoup l'accent sur la conciliation travail-famille. Mon absence au diner des membres m'a fait prendre conscience que nous devons aussi concilier « retraite-famille ». Je ne pouvais pas manquer la soutenance de mon fils aîné en vue de l'obtention de son doctorat à Sherbrooke.

Je voudrais aussi remercier l'AREQ nationale, régionale et les conseils sectoriels du Fjord et de la Jonquière pour le soutien financier apporté à notre membre sinistré pour la perte de sa maison. Il a été grandement touché par ces gestes de solidarité.

En ce temps de l'année, je veux vous souhaiter une période des fêtes des plus réjouissantes en compagnie des êtres qui vous sont chers sans être obligé de vous tenir à deux mètres, de porter le masque et de limiter le nombre de bulles présentes dans une maison.

## Président régional

### François



François Duperré  
Président régional  
[jofmduperre72@gmail.com](mailto:jofmduperre72@gmail.com)  
418 973 - 4466

LE FLAMBEAU

Ouf! Un été qui fut long à démarrer mais qui, une fois en route, s'est longuement prolongé pour notre plus grand bonheur! Et nous voilà rendus à la mi-novembre pour voir apparaître une première neige et du temps qui nous commande des habits plus chauds!

L'AREQ d'après COVID a suivi le rythme de la température : redémarrage en douceur et quelque peu craintif suivi d'une accélération graduelle mais tout de même modérée.

Et chez-vous, dans votre secteur? Comment vous portez-vous? Depuis quelques années déjà, partout dans la région et même dans la province, nous étions confrontés au défi reconnu d'assurer la relève. Comment faire pour que les « jeunes nouveaux » qui arrivent à la retraite acceptent de prendre la suite et de se saisir du flambeau? Alors même que nous réfléchissions à inventer des moyens attractifs pour conquérir ces jeunes, le sinistre COVID est passé à l'attaque et a fait en sorte que nous nous sommes tous retrouvés sur pause!

Mais là, le temps est venu de se remettre en action. Pour plusieurs, l'occasion se présente de laisser la place... que ce soit dans un comité, dans l'organisation d'une activité, au conseil sectoriel, dans un poste au régional ou au national. Il vient un temps où la personne impliquée ressent le besoin de bouger, de changer, de se renouveler!

Cependant, cette aspiration bien légitime ne doit pas occasionner des torts difficilement supportables à l'organisation qui peut occasionnellement fonctionner avec une chaise temporairement inoccupée. Toutefois, vous conviendrez avec moi que plusieurs « vides » qui se prolongeraient, mettraient en péril le mouvement dans son intégrité.

L'AREQ appartient aux membres! Et depuis plus de 60 ans, ceux-ci ont bâti et consolidé une organisation fière et forte qui s'implique et se démarque dans la société. Maintenant, c'est encore à nous, les 60 000 membres, de relever le défi et de s'emparer du flambeau!

## Bulletin sectoriel

### René-Benoît



René-Benoît Thériault  
Responsable du bulletin sectoriel  
[bulletincommeleau@hotmail.com](mailto:bulletincommeleau@hotmail.com)  
418 306 - 1262

Bonjour,

C'est arrivé. Oui vraiment il est arrivé, après un juillet mouilleux, les mois d'août, septembre et octobre ont été tout simplement merveilleux. Voilà novembre, l'hiver et le bulletin sectoriel de l'AREQ Le Fjord arrivent.

C'est ma 11<sup>e</sup> publication. Je remercie les responsables des différents comités pour leur texte, merci au comité de correction. La liste de tout ce beau monde se retrouve à la fin du bulletin.

Le bulletin version PDF-courriel est toujours disponible, en me contactant.



Je vous souhaite un très beau temps des Fêtes!

Bonne lecture!

## Souper de Noël

Le souper de Noël aura lieu à l'auberge des Battures, le jeudi 8 décembre. Nous vous attendons pour 17 h 30. Pour le plat principal, vous avez le choix entre « filet de truite pesto

à l'ail crémeux ou poitrine de poulet sauce velouté ». Le coût de cette activité sera de 25 \$. Les conjoints et les conjointes sont invités. Le réseau téléphonique est en opération. Je vous rappelle que lorsque vous confirmez votre présence et que vous ne venez pas, nous sommes obligés de payer votre couvert.

Gaétan

## Comité d'environnement et développement durable

### Réjane



Réjane Bouchard  
Responsable du comité d'environnement  
[bouurre44@yahoo.fr](mailto:bouurre44@yahoo.fr)  
418 544 - 5009

L'environnement est au cœur de nos vies. On parle de changements climatiques importants. Que pouvons-nous faire?

L'objectif du comité est de consommer mieux et réduire un pas à la fois. Petites suggestions de RECYC-QUÉBEC : réduire et réutiliser.

- Réparer plutôt que jeter.
- Vérifier la réparabilité (lutter contre l'obsolescence programmée).
- Emprunter plutôt qu'acheter (En as-tu vraiment besoin?).
- Éviter le gaspillage d'aliments.
- Éviter les produits suremballés.
- Recycler et composter mieux.

L'arrivée du bac brun vient compliquer la vie de certaines personnes et c'est normal. Il faut



s'appriivoiser à ce mode de vie. Pour vous aider à mieux utiliser votre bac, nous vous invitons à

un déjeuner thématique avec madame Noémie Bussièrès éco-conseillère pour Ville Saguenay. Ce déjeuner aura lieu le mercredi, 18 janvier à 9 h au restaurant Chez Mikes. Nous vous attendons nombreux. Préparez vos questions.



Nous vous proposons également une activité pour souligner les journées de la terre et de l'eau. Monsieur Marc-André Galbrand, directeur général de Contact Nature, sera notre invité pour ce déjeuner. Son souci d'une gestion durable et du respect de l'environnement en fait un allié pour nous. Cette rencontre se tiendra le 20 avril 2023 et devrait être présentée au centre plein air Bec-Scie. D'autres informations vous seront communiquées.

Tentons de sortir de la SPIRALE consommation car le plus beau cadeau à s'offrir c'est d'avoir une conscience environnementale et sociale et de la partager avec les enfants petits et grands.

Nous vous souhaitons une belle période des Fêtes et vous proposons d'user d'humour et de créativité pour emballer vos présents : vieilles cartes routières, papier journal, partitions



musicales, morceau de tissu. Quel sera notre emballage zéro déchet le plus original?

Joyeuses Fêtes!

## Déjeuner thématique Marlène



Marlène Houde  
Déjeuner thématique  
418 544 - 7764

Le premier déjeuner thématique (des artisans) a eu lieu mercredi le 19 octobre dernier. La participation a été très faible. Un merci spécial à Gilles Bisson qui nous a fait connaître ses réalisations.

Le prochain déjeuner aura lieu mercredi le 18 janvier 2023 à 9 h au restaurant Chez Mikes.

Étant donné que le bac brun fait partie maintenant de notre paysage, nous aurons comme conférencière madame Noémie Bussièrès, de Ville Saguenay, qui nous entretiendra sur l'utilisation du bac brun.

Si vous avez des interrogations, des questionnements ou par curiosité, joignez-vous à nous en espérant que vous serez nombreux à cette activité.

Nous vous demandons de **confirmer votre présence** à Marlène Houde, 418 544 - 7764 d'ici le 9 janvier 2023.

## Activité de la St-Valentin

Le vendredi 10 février prochain, nous vous invitons au club de curling dès 10 h. Au menu : pizzas et frites. Le coût est de 15 \$. Pour ceux et celles qui le désirent, vous aurez l'opportunité de vous initier au curling en faisant un bout à bout. Aucun équipement

nécessaire. Vous pourrez aussi marcher dans les environs. Apportez vos jeux de société et votre bonne humeur.

René-Benoît

## Comité des femmes

### Renée



Renée Dion  
Responsable du comité des femmes  
418 306 - 2422  
reneeguitare@gmail.com

Cette année le comité des femmes a le plaisir de vous proposer une rencontre avec l'écrivaine Julie Boulianne. Celle-ci connaît bien notre région puisqu'elle y est née et qu'elle y a enseigné. De plus, elle travaille présentement à la bibliothèque de La Baie.



Madame Boulianne nous dit qu'on peut voir le monde avec un crayon dans les mains, le beau, le laid, les difficultés, les réussites, le passé, le présent et le futur. La poésie est partout, c'est le message qu'elle aimerait nous livrer. Lors de notre rencontre, elle nous confiera ce qui a suscité sa passion pour l'écriture, sa démarche personnelle dans la réalisation de ses projets et ce qui l'a emmenée à publier. Elle espère nous donner le goût d'écrire à notre tour et de partager nos écrits.

Pour compléter cette agréable rencontre nous vous proposons d'apporter un ou des livres écrits par des femmes dans le but d'en faire l'échange avec les autres participants. Un montant symbolique vous sera demandé lors de l'échange. Les sommes ainsi ramassées seront remises à la Fondation Laure Gaudreault.

L'activité aura lieu le 8 mars en après-midi, lors de la journée internationale des droits de

la femme, au Musée du Fjord, 2<sup>e</sup> étage. Elle débutera à 13 h 30. Nous vous demandons de m'aviser de votre présence à l'avance afin que nous puissions organiser la salle en conséquence. Bienvenue à vous tous ainsi qu'à vos conjoints et amis.

## Assurances

### Guy-C.



Guy-C. Janelle  
Responsable des assurances  
418 544 - 3710

Une séance d'information sur les assurances se tiendra en mars prochain. La prestation sera assurée par Madame Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale à l'AREQ. Elle fera un tour d'horizon du régime d'assurance collective ASSUREQ (maladie, voyage, vie, particularités et nouveautés du régime, etc.) et du régime d'assurance médicaments de la RAMQ. D'une durée de trois heures, cette séance laissera place à une période de questions/réponses.

Vous pouvez vous faire accompagner par une personne conjointe ou proche. Vous pouvez aussi vous inscrire et assister à l'une ou l'autre des deux séances mentionnées ci-dessous.

### SÉANCE LAC-ST-JEAN

Mardi le 21 mars de 13 h à 16 h  
À l'Hôtel Du Jardin, St-Félicien  
Inscription auprès de :  
Guy-C. Janelle 418 540 - 3710

### SÉANCE SAGUENAY

Mercredi le 22 mars de 9 h à 12 h  
Au restaurant Le Calypso, Jonquière  
Inscription auprès de :  
Guy-C. Janelle 418 540 - 3710

AREQ Le Fjord

Site web

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

## Fondation Laure-Gaudreault Diane



Diane Larouche  
Responsable de la FLG  
[lard.flg@outlook.com](mailto:lard.flg@outlook.com)  
418 678 - 9579

Bonjour, cette année nous avons reçu de monsieur Réal Grenon une peinture d'Arthur Picard pour amasser des fonds pour la FLG. Nous aurons donc des billets en vente au coût de 5 \$ lors de nos rencontres et le tirage aura lieu lors de notre assemblée générale le 10 mai 2023. Je tiens à remercier monsieur Réal Grenon pour sa générosité.



## Site web & Facebook Louise



(Image réalisée avec l'application PicCollage)

Bonjour,

« Notes » et captures d'écran (2<sup>e</sup> partie). Nous voilà déjà rendus en décembre, que le temps passe vite! Je vais poursuivre l'exploration de

l'application « Notes » en focalisant maintenant sur : numériser un texte ou un document, ajouter des photos à de l'information et faire des captures d'écran. Tout cela nous sera fort utile encore une fois pour conserver des souvenirs, garder des traces de recherche que nous pourrions conserver en toute sécurité.

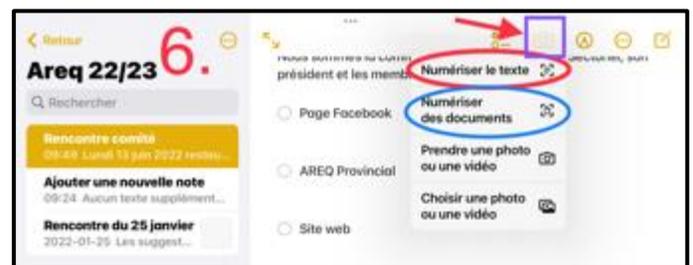
\* Maintenant, nous allons poursuivre les étapes suivantes:

6. Numériser un texte ou un document; très pratique pour ajouter les notes reçues ici et là. C'est beaucoup plus précis que la photo pour la précision des écrits.

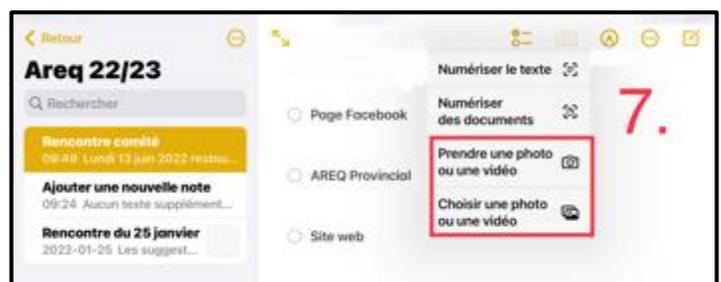
7. Ajouter une photo.

8. Faire une capture d'écran

6. La petite caméra parmi nos outils offre la possibilité de numériser un texte ou un document



7. Prendre une photo ou en insérer une qui est déjà dans nos photos prises



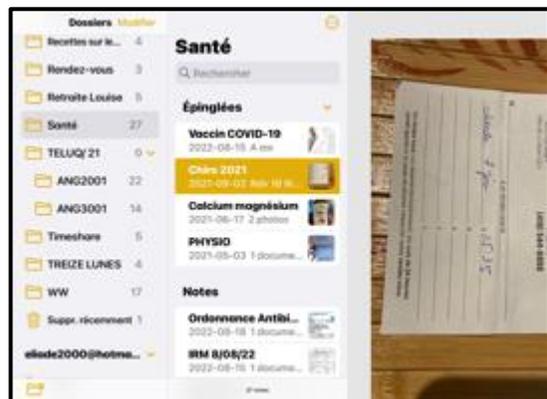


## 8. La capture d'écran

Je me sers de la capture d'écran à tous les moments. Comment faire? Pas compliqué du tout. Vous trouvez quelque chose d'intéressant sur la toile Internet : La Presse+, une photo, etc... En faire une copie est bien pratique car nous ne perdons rien. La capture d'écran nous sert à faire des copies et nous pouvons garder ces copies dans l'application « Notes ». La capture d'écran se range automatiquement dans votre photothèque.



Exemple de gestion des notes



## Activité de la rentrée

Le 29 septembre, nous étions 26 personnes à participer à la visite du musée de la Défense aérienne de la base de Bagotville.



Monsieur Yves Duperré, notre guide, a su nous captiver dans la présentation de différentes périodes de la mission de base pendant les années de son existence. Cela nous a permis de mieux comprendre les enjeux de notre pays ainsi que ses réalisations dans le processus de paix dans le monde. La température froide n'a pas aidé pour la visite extérieure.

Après la visite, nous nous sommes déplacés à l'auberge des Battures pour prendre le diner. Certains membres ont moins apprécié la nourriture que par les années passées. Il faut dire que l'auberge a un nouveau cuisinier et qu'il a sa façon de faire. Néanmoins, je pense que la majorité des 62 personnes à y participer ont apprécié la journée.

Gaétan

## Comité sociopolitique

### Diane



Diane Larouche  
Comité sociopolitique  
418 678 - 9579

Le 11 octobre avait lieu la conférence de madame Ginette Plamondon sur les « Directives médicales anticipées ainsi que les droits de la personne en fin de vie »; conférence très appréciée auprès des personnes présentes.



L'AREQ travaille aussi sur l'amélioration des soins à domicile et avoir une meilleure

accessibilité afin de rester à la maison plus longtemps. Restons informés en consultant le site web de notre association.

## Comité des sages

### Lucette



Lucette Côté  
Responsable du comité des Sages  
418 540 - 6982  
lucette.cote@hotmail.ca



Derrière : Jacques Rochette, Claire Tremblay, Laurence Leclerc, Gilles Bisson, Micheline Dahl, Jeannine Gilbert-Perreault, Rita Côté, Anita Hudon, Jean-Guy Girard, Réal Grenon

Milieu : Benoît Bouchard, Thérèse Tremblay, Andrée Renaud, Madeleine Houde, Pâquerette Villeneuve, Paule-Thérèse Boivin, Huguette Martin

Assises : Maria Larouche, Marthe Bouchard, Lilianne Lavoie, Gisèle Laberge

Le dîner des sages a eu lieu au restaurant La Normande le 12 octobre dernier.

J'ai posté 81 invitations et 21 membres ont répondu positivement. Avec les accompagnateurs et les membres du conseil sectoriel, nous étions 34 personnes.

Je n'ai eu que de très bons commentaires et tous nos sages étaient heureux de se revoir. L'ambiance était chaleureuse et le repas était

délicieux. On a remis un petit souvenir sucré à nos sages.

Lors de l'activité des sages, étant donné le nombre croissant des 80 ans et plus, en 2023, tous les accompagnateurs devront payer leur facture. Je vous souhaite une très belle période des Fêtes tout en étant prudent. Joyeux Noël à tous!

## Dîner des membres

### Louise



Louise Simard  
1<sup>re</sup> vice-présidente  
418 544 - 4508

Le 10 novembre dernier, le conseil sectoriel a reçu les membres de l'AREQ, pour un dîner à l'Auberge des 21.

En l'absence de notre président monsieur Gaétan Boudreault et de sa conjointe et ce, pour une très bonne raison, (ils étaient invités à la soutenance du doctorat de leur garçon Simon), j'ai dû 😊 animer l'activité avec l'aide de nos membres du conseil.

Merci madame Mireille Gauthier et à votre personnel du réseau téléphonique.

Je crois que tout s'est bien déroulé! Nous avons eu une belle participation, plus de 80 personnes (après 2 années trop calmes), l'ambiance était cordiale, le repas, succulent.

Le président régional, monsieur François Duperré a été invité à nous dire quelques mots, de même que monsieur Pierre Pouliot, responsable régional du comité des hommes.

Merci à vous tous et au plaisir de vous revoir au souper de Noël.

## AREQ-CSQ sont maintenant des...



Je suis très fier de voir que maintenant mon association est un établissement ALLIÉ qui veut dire qu'elle s'est dotée d'une...

Charte de la bientraitance envers les personnes âgées lesbiennes, gaies, bisexuelles et trans.

Une proposition de la Fondation Émergence

### Préambule

*Attendu que les personnes âgées de minorités sexuelles peuvent présenter un niveau élevé de vulnérabilité;*

*Attendu que celles et ceux qui œuvrent auprès des personnes âgées lesbiennes, gaies, bisexuelles et trans (LGBT) ou les côtoient, doivent contribuer à leur bientraitance;*

*Attendu que l'homophobie et la transphobie sont des formes de discrimination au sens de la Charte des droits et libertés de la personne du Québec et de la Charte canadienne des droits et libertés;*

*Dans ce contexte, la présente charte propose aux personnes qui œuvrent auprès des personnes âgées ou les côtoient, d'adhérer aux principes suivants :*

1. Assurer aux personnes âgées LGBT un traitement égalitaire exempt de toute manifestation homophobe et transphobe.
2. Assurer aux personnes âgées LGBT un environnement exempt d'homophobie et de transphobie.
3. Prendre les mesures nécessaires pour que les personnes qui œuvrent auprès des personnes âgées ou les côtoient, adoptent une attitude positive à l'égard de l'homosexualité et de la transidentité.

4. Respecter le choix d'une personne âgée de divulguer ou non son orientation sexuelle ou sa transidentité.
5. Assurer la confidentialité des informations obtenues relatives à l'orientation sexuelle ou à la transidentité d'une personne âgée, à moins d'avoir obtenu son consentement pour les divulguer.
6. Prendre les mesures nécessaires pour contrer les manifestations homophobes et transphobes, qu'elles soient verbales, psychologiques ou physiques, incluant les gestes, les moqueries et les insinuations.
7. Soutenir dans leurs démarches les personnes âgées victimes d'homophobie et de transphobie tant de la part des intervenants que des autres bénéficiaires.
8. Manifester des signes d'ouverture à l'égard des personnes âgées isolées du fait de leur orientation sexuelle ou de leur transidentité
9. Encourager le respect et l'ouverture d'esprit des bénéficiaires à l'égard des personnes âgées LGBT.
10. Inclure la lutte contre l'homophobie et la transphobie dans les programmes de formation destinés aux personnes œuvrant auprès des personnes âgées.
11. S'abstenir de présumer de l'orientation sexuelle d'une personne et respecter son expression ou son identité de genre.

René-Benoît

## Héma-Québec, Plasmavie et l'AREQ Le Fjord

Nous sommes maintenant partenaires avec Héma-Québec pour les dons de sang, c'est admirable.



HÉMA-QUÉBEC

Moi, je viens vous parler d'un autre don possible et encore plus important et urgent, le don de plasma.

(Extrait tiré du site internet)

Le sang n'est pas que rouge. Sa partie liquide, appelée « plasma », est de couleur dorée! C'est dans ce précieux liquide composer à

90 % d'eau que baignent les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes.

Le plasma est riche en protéines et ces protéines sont à la base de plusieurs médicaments spécialisés indispensables à la survie et au mieux-être de milliers de personnes.

Le don de plasma se fait comme le don de sang total, mais la méthode de prélèvement est différente. Et comme le plasma se régénère rapidement, on peut donner plus souvent, soit tous les six jours!

(Fin du texte tiré du site internet)

Ce que j'aimerais te proposer, c'est de participer en groupe à un don de plasma au centre Plasmavie, boulevard Talbot. Je t'invite donc à visiter le site suivant :

<https://www.hema-quebec.qc.ca/plasma/donneur-de-plasma/definition-du-plasma.fr.html>

Prends le temps de bien lire la rubrique : Puis-je donner du plasma?

Si tu as le goût de te joindre à moi, j'aimerais former un groupe. Si ça t'intéresse ou que tu as des questions, tu peux me rejoindre via mes coordonnées dans ce bulletin. J'attends ton appel. Merci de me lire.

René-Benoît

## Flashfood et Foodhero

Deux applications éco-responsables et bonnes pour ton portefeuille. Avec l'inflation, tout augmente mais pas vraiment ta rente de retraite. Un besoin essentiel c'est de bien se



nourrir. J'utilise depuis plusieurs années deux applications qui me sauvent des sous, qui diminuent mon empreinte de carbone dans l'environnement, je parle ici de :

Flashfood : chez Maxi et Cie

FoodHero : chez IGA et Métro

Tu télécharges l'application sur ton téléphone, tu t'inscris, tu y ajoutes ta carte de crédit puis voilà! Tu reçois des notifications ou encore tu visites l'application et tu y trouveras des aubaines qui en valent la peine. Chez IGA, il te propose surtout des aliments qui ont été congelés avant la date de péremption, une belle variété de viande. Tandis que chez Maxi, ce sont des produits frais dont la date de péremption approche.



Moi, je t'assure que ça vaut la peine de l'essayer, tu m'en reparles à notre prochaine rencontre.

René-Benoît

## Comité des hommes

### Pierre



Pierre Pouliot  
Responsable du comité des hommes  
418 544 - 1527  
[pouliotpi@hotmail.com](mailto:pouliotpi@hotmail.com)

L'être que je veux être suppose que nous avons toutes et tous un idéal à atteindre et le potentiel de changer afin de devenir la meilleure version de nous-mêmes. Un jeu de mots compose également le thème proposé et a servi à alimenter le processus créatif de l'affiche. Un « hêtre » est un grand arbre pouvant atteindre jusqu'à 40 mètres de haut. À l'image de chaque individu, il croît constamment lorsqu'il se retrouve dans des

conditions optimales. Plus encore, lorsqu'il progresse dans la mauvaise direction, il a le pouvoir d'agir sur son sort et de changer de cap pour que sa cime atteigne de plus hauts niveaux.

Voici le lien pour écouter la conférence de Monsieur Julien Gravelle qui se retrouve sur You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=KdUOK9IkQ9Q&t=2s>

## Changement

Nous vous invitons à signaler tout changement : adresse, téléphone, courrier électronique au secrétariat de l'AREQ à Québec. Vous aurez besoin de votre numéro de membre ou de votre date de naissance. En vous rendant sur le site web, cliquez « nous joindre », un formulaire sera disponible.



## Calendrier des activités

### Décembre 2022

Jeudi le 8 - Souper de Noël  
Auberge des Battures à 17 h 30  
Réseau Téléphonique

### Janvier 2023

Mercredi le 18 - Déjeuner conférence  
Noémie Bussières éco-conseillère pour Ville  
Saguenay à 9 h au restaurant Chez Mikes  
Téléphoner Marlène : 418 544 - 7764 avant le 9 janvier

### Février 2023

Vendredi le 10 - Activité de la St-Valentin  
Curling & Bouffe (Pizza et frites) à 10 h  
Réseau Téléphonique

### Mars 2023

Mercredi le 8 - Journée internationale des  
droits de la femme  
Julie Boulianne au Musée du Fjord au 2e  
étage, à 13 h 30  
Téléphoner Renée Dion : 418 306 - 2422

## Prendre note...

À tous nos membres, dont nous possédons l'adresse courriel. Dorénavant, lorsque nous aurons une activité, qui ne requiert pas l'utilisation de notre réseau téléphonique, un petit rappel vous sera envoyé. Notre adresse est :

[areqlejord@hotmail.com](mailto:areqlejord@hotmail.com)

Merci beaucoup à  
Madame Audrey Côté,  
Service de reprographie  
de l'école secondaire  
des Grandes-Marées.



## L'équipe du bulletin sectoriel

Les membres du conseil sectoriel et les responsables des comités

Révision : Marlène Houde, Réjane Bouchard, Lise Carrier,  
Lucienne Tremblay et Gaétan Boudreault

Envoi postal : Marlène Belley et René-Benoît Thériault

Mise en page : René-Benoît Thériault

Tirage : 275 exemplaires papier / 52 exemplaires en format PDF (courriel)

Nous sommes 323 membres

Les opinions émises dans ces pages ne reflètent pas nécessairement celles de l'association et n'engagent que la responsabilité des auteurs.



Bulletin Comme l'eau  
2522 avenue du Parc  
La Baie (Québec) G7B 1T8