

Comme l'eau



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



Printemps 2024

Sommaire du bulletin

Présidente	page 1
Présidente régionale	page 2
Bulletin sectoriel	page 2
Bénévoler, c'est brillant	page 3
Jour de la Terre	page 3
AGS	page 3
AGR	page 4
Pièce de théâtre	page 4
Collecte de sang	page 5
Bienvenue...	page 5
À la mémoire de...	page 5
Dîner des membres	page 5
Conférence pour les hommes et pour les femmes	page 6
Party de Noël	page 6
Pizza, frites et jeux	page 7
Déjeuner des bénévoles et ...	page 7
Environnement	page 7
Nouvelle indexation	page 8
Sociopolitique	page 9
Fondation Laure-Gaudreault	page 10
Comité des femmes	page 10
Comité des hommes	page 10

Sommaire du bulletin

Assurance – Cas vécu	page 10
Novum	page 11
Assurance de l'AREQ	page 12
Changements	page 12
Prendre note...	page 13
Reprographie	page 13
Responsables des comités	page 13
Numéros utiles	page 13
Équipe du bulletin	page 14

Présidente Louise



Louise Simard
Présidente
418 718 - 4508
l.simard@hotmail.com

Bonjour à vous chers membres de l'AREQ,

Me voilà déjà à mon dernier mot comme présidente pour cette année. Avec une équipe dynamique et expérimentée et la grande collaboration de notre Gaétan, je me suis appropriée petit à petit ce rôle.

Merci à mes collègues Marlène, Mona, Pierre, Guy-C. et René-Benoît pour votre soutien et votre travail au sein de l'équipe.

Merci également à vous tous, membres, pour votre participation à nos activités ce qui valide le pourquoi de cette belle organisation.

Encore quelques activités à l'horaire :

- conférence pour le jour de la Terre, le mercredi 17 avril prochain au Musée du Fjord;
- assemblée générale sectorielle (AGS), le jeudi 2 mai à l'Auberge des Battures;
- assemblée générale régionale (AGR), le mardi 14 mai à Val-Jalbert;
- pièce de théâtre « La vie des autres » de la troupe Parminou à la salle Pierrette Gaudreault à Jonquière.

Avant de terminer, j'aimerais vous souhaiter un bel été avec des gens que vous aimez.

Profitez de ces beaux moments pour découvrir tout ce que nous avons dans notre belle région.

Merci pour tout... Bon été.



Louise Simard,
présidente

Présidente régionale Denise



Denise Côté
Présidente régionale
denco947@gmail.com

Bonjour à toutes et tous,

Le printemps s'est installé doucement sans que le temps plus doux soit là. Qu'importe! L'AREQ n'a pas terminé ses rencontres et ses activités. Venez en grand nombre à l'Assemblée générale régionale le 14 mai 2024 sur le magnifique site de Val-Jalbert. Rencontrez les membres de tous les secteurs lors de la réunion, prenez un excellent repas et ensuite, baladez-vous partout sur ce site à découvrir ou redécouvrir. Je vous accueillerai avec plaisir. À bientôt!

Denise Côté, présidente régionale

Bulletin sectoriel René-Benoît



René-Benoît Thériault
Responsable du bulletin sectoriel
418 306 - 1262
bulletincommeleau@hotmail.com

Merci aux membres du conseil sectoriel et aux responsables des différents comités qui utilisent ce bulletin comme moyen de communication.

Bonne lecture.

René-Benoît

Bénévolat, c'est brillant - Soulignons les bénévoles qui nous entourent



«Prendre part à l'action bénévole, c'est apporter son étincelle là où on aura toujours besoin de lumière. Et si briller veut dire se distinguer avec éclat, on peut donc affirmer haut et fort que «bénévolat», c'est brillant!»

La semaine de l'action bénévole se tiendra du 14 au 20 avril 2024. Pour l'occasion, l'AREQ vous encourage à souligner le travail exceptionnel d'une personne bénévole de votre entourage. Que ce soit par un mot de reconnaissance ou une attention particulière, faire part de sa gratitude à ceux et celles qui mettent à profit leurs talents pour faire fleurir la collectivité est une belle façon de les soutenir! Et si vous êtes vous-même bénévole, sachez que vous faites une réelle différence autour de vous!

<https://www.fcabq.org/semaine-de-l-action-benevole/semaine-de-l-action-benevole-2024>

17 avril 2024 – jour de la Terre

Le comité d'environnement et de développement durable de notre secteur vous propose une conférence pour souligner le jour de la terre.

Quand : le mercredi 17 avril à 13 h 30

Endroit : Musée du Fjord, 2^e étage

Gratuit pour tous.

Invité : M. Jimmy Bouchard, conseiller municipal de Ville Saguenay. Il est particulièrement responsable de l'environnement.

Il abordera différents sujets tels que le compostage, la styromousse et le recyclage des bouteilles de vin etc.



On vous attend en grand nombre. Préparez vos questions.

Réjane Bouchard

2 mai 2024 - Assemblée générale sectorielle de l'AREQ - Le Fjord

Je vous convoque à l'assemblée générale de secteur, le jeudi 2 mai 2024 à l'Auberge des Battures. Le début de la réunion est prévu pour 16 h.

Il y a un poste en élection soit celui de la 1^{ère} vice-présidence pour un an. Pour les membres intéressés à occuper ce poste, vous devez communiquer avec Claude Gagné, président d'élection, au 418 544-6432. Il vous fera parvenir un formulaire que vous devrez remplir et lui remettre avant l'assemblée. Vous avez besoin d'un membre qui vous propose et de deux membres qui vous appuient.

L'ordre du jour vous sera remis sur place.

Le souper sera offert au coût de 15 \$. Au menu : potage, brochettes de poulet, dessert et coupe de vin.

Le réseau téléphonique sera en opération.

Louise Simard, présidente AREQ - Le Fjord

14 mai 2024 - Assemblée générale régionale de l'AREQ - Saguenay-Lac-St-Jean



Denise Côté, présidente régionale

Vous avez jusqu'au 5 mai pour vous inscrire auprès de votre responsable de secteur. Votre présence et votre participation sont des signes de la vitalité de notre organisation.

Pour notre secteur, le montant du billet vous sera remboursé lors de votre inscription à Val-Jalbert. Nous vous incitons à faire du covoiturage. Nous nous donnons rendez-vous sur le stationnement du Palais Municipal. Le départ se fera à 8 h.

15 mai 2024 – Pièce de théâtre

L'AREQ - Saguenay-Lac-St-Jean vous invite à un spectacle :



Le mercredi 15 mai 2024 à 13 h 30

Endroit : Salle
Pierrette Gaudreault,
Mont Jacob, Jonquière

Billet : 5 \$

La vie des autres ou Comment se mêler des affaires de son voisin

La bienveillance entre voisins, c'est plus simple qu'on le pense. Ça s'apprend et même, ça se pratique! Traitant de ce sujet sérieux avec une approche humoristique, la pièce *La vie des autres* vous amène à réfléchir et à rire entre les rires. Vous allez faire connaissance avec des personnages qui sont confrontés à la nécessité de veiller les uns sur les autres. Ils vont vivre des situations qui les amèneront à se questionner sur leur méfiance, leur besoin d'être tranquille, leur «j'me mêle de mes affaires!»

qui sont des façons de penser qui maintiennent la paix, mais à quel prix?

Laissez-vous porter par l'histoire de Stéphanie, Rachel, Chantal et les autres, parce que *La vie des autres*, c'est pas juste à regarder, ça nous regarde aussi!

Nous vous incitons à faire du covoiturage. Nous nous donnons rendez-vous sur le stationnement du Palais Municipal. Le départ se fera à 12 h 30.

15 août 2024 – Collecte de sang Héma-Québec

La 4^e collecte de sang, parrainée par l'AREQ - Le Fjord, aura lieu le jeudi 15 août 2024 de 13 h 30 à 20 h. L'endroit reste à déterminer.



Nous avons besoin d'un minimum de 14 bénévoles pour combler tous les postes. Contactez Gaétan au 418 544-7764 ou René-Benoît au 418 306-1262 avant le 1^{er} août.

Gaétan Boudreault et René-Benoît Thériault

Bienvenue...

Il nous fait plaisir d'accueillir deux nouvelles membres Sylvie Lapierre et Marie-Josée Claveau.

** Liste des nouveaux membres en date de 1^{er} octobre 2023.

À la mémoire de...

Une personne chère ne nous quitte jamais. Elle vit au plus profond de notre cœur et pour la revoir, il suffit de fermer les yeux.

Marie Savard
13 février 2024



15 novembre 2023 - Dîner des membres



Le 15 novembre 2023, je vous dis qu'il y avait beaucoup de beaux sourires à l'Auberge des 21. C'était agréable de

de revoir 79 membres venus partager un succulent repas.

Louise a pris la parole pour souhaiter la bienvenue et remercier les membres. Ensuite René-Benoît nous a présenté une pétition concernant l'indexation. Pour terminer, Guy-C. nous a expliqué la raison de l'augmentation des frais pour les activités.



Pendant la pandémie, nous étions en pause d'activités. Nous avons donc un surplus en banque et nous en avons profité. Maintenant,

avec les coûts qui augmentent sans cesse, nous devons nous ajuster, ce qui justifie votre contribution.

Pour les prix de présence, le conseil sectoriel a offert 10 certificats cadeaux de 25\$.

René-Benoît

16 novembre 2023 – Conférence pour les hommes et les femmes

Le jeudi 16 novembre 2023, 5 membres de notre association se sont rendus à La Pulperie de Chicoutimi où avait lieu la conférence :

Un après-midi pour la santé et le bien-être des hommes... Et des femmes.

Le conférencier était Rémi Riverin, agent de planification, de programmation et de recherche Santé et bien-être des hommes au CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

La conférence fut fort intéressante, drôle et d'actualité. Ce que je retiens le plus, c'est que l'enjeu numéro un chez plusieurs hommes est de demander de l'aide. Tous les jours au Québec, 3 êtres humains se suicident...

Ensuite nous avons pu faire le tour des kiosques avec notre café, thé et biscuits et rencontrer les différents intervenants qui étaient présents.

Nous étions 60 personnes à y assister.

René-Benoît

7 décembre 2023 – Party de Noël

C'est dans un esprit festif que le conseil sectoriel a accueilli 77 personnes à cette belle activité. Denise Côté, présidente régionale et son conjoint étaient présents.



Lors de cette soirée, nous avons souligné le travail de deux membres du conseil sectoriel : Lucette Côté, en tant que 2^e vice-présidente et Gaétan Boudreault, comme président. Un hommage leur a été rendu et un présent a été offert. Merci beaucoup pour votre implication.

Un très bon repas a satisfait nos papilles gustatives.

Plusieurs prix de présence ont fait des heureux. C'est grâce à votre participation que cette soirée fut un succès car, sans vous, que serait notre mission.





René (époux de), Denise Côté, Gaétan Boudreault et Louise Simard



Marlène Houde

10 février 2024 – Pizza, frites et jeux

Pour une 2^e année, nous avons invité nos membres à une activité pour souligner la St-Valentin au Club de curling de la Baie



Une cinquantaine de personnes étaient présentes le 10 février dernier. Un groupe s'affrontait au curling, un autre agissait comme spectateurs et d'autres membres se réunissaient autour de jeux de société...



Pizzas et frites pour dîner, ce fut une belle rencontre à refaire l'an prochain. Merci pour cette belle journée!

Louise Simard

21 mars 2024 - Déjeuner des bénévoles et sortie à la fromagerie



Le 21 mars dernier, nous recevions un beau groupe de bénévoles au restaurant Mikes et nous les invitions à une visite de la fromagerie Boivin.

Merci de vous investir et de participer à la réussite de nos activités. Encore MERCI!

Louise Simard

Environnement Réjane



Réjane Bouchard
Responsable du comité
d'environnement
418 544 - 5009
bourre44@yahoo.fr

L'environnement est devenu un sujet de plus en plus préoccupant. Cet hiver s'est démarqué des autres, perturbant nos activités hivernales habituelles. Les patinoires et les centres de ski étaient fermés, et même la baie a refusé de geler suffisamment pour accueillir les cabanes à pêche. Quelle tristesse pour les amateurs de plein air !

Ces changements ont cependant permis aux propriétaires d'érablières de débiter leur saison plus tôt. Mais que pouvons-nous faire face à ces défis ? En tant qu'habitants de cette planète, nous avons tous un rôle à jouer. Chaque geste compte : réduire notre consommation, privilégier la réutilisation, le recyclage, et éviter le gaspillage alimentaire, entre autres.

Il existe plusieurs points de collecte pour le recyclage de divers articles, notamment dans les pharmacies et certains commerces.



De plus, la bibliothèque propose le recyclage des piles, crayons, bouchons de liège et cartouches d'encre.

Enfin, les vêtements peuvent être déposés dans différents points de collecte prévus à cet effet.

Réjane Bouchard

Nouvelle indexation du RREGOP en 2024 / Retraite

Gaétan



Gaétan Boudreault
Comité retraite / Collaborateur
418 544 - 7764
gaetan@royaume.com

Vous avez reçu, il y a quelques semaines, le document de Retraite Québec concernant les indexations de votre rente pour l'année 2024. Le calcul a été fait selon les années que vous avez travaillées avant le 1^{er} juillet 1982, entre le 1^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999 et

après le 1^{er} janvier 2000. J'attire votre attention sur les années entre le 1^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999. Habituellement, ces années ne sont pas indexées mais, cette année, elles l'ont été à un niveau de 1,4%.

Pour la première fois au RREGOP, une indexation dite «additionnelle» sera versée en 2024. Cette indexation additionnelle est rendue possible en raison des surplus constatés dans la plus récente mise à jour de l'évaluation actuarielle du RREGOP. En effet, cette mise à jour publiée en octobre dernier, a révélé un taux de capitalisation de 123,1 %, ce qui correspond à l'une des conditions pour le versement additionnel d'une indexation en 2024, à même des surplus de la caisse des personnes participantes. Ce montant s'ajoutera à l'indexation régulière prévue pour la période 1982 à 1999.

Cette indexation additionnelle correspond à l'écart entre l'indexation des années cotisées après 2000 et celle des années cotisées entre 1982 et 1999, soit **0,8 %** (2,2 % - 1,4 % = 0,8 %). Ce 0,8 % s'ajoutera à l'indexation régulière de 1,4 % pour cette portion de rente. **Attention, le gouvernement n'a pas l'obligation de verser sa part pour l'indexation additionnelle. Donc, s'il ne met pas sa part, l'indexation sera de 0,4%.** Elle devrait se faire autour du mois d'août 2024. L'ajustement sera fait automatiquement sur la rente et sera rétroactif au 1^{er} janvier 2024.

Pour plus de détails, je vous suggère fortement de lire le texte de l'excellente Johanne Freire (responsable de ce dossier à l'AREQ) dans la revue «Quoi de neuf»

printemps 2024 que vous avez reçue dernièrement.

Gaétan Boudreault

Sociopolitique

Pierre



Pierre Pouliot
Comité Sociopolitique
418-376-1790
pouliotpi@hotmail.com

Bonjour à toutes et à tous,

Voici quelques informations concernant l'action sociopolitique de l'AREQ :

Au comité national de l'action sociopolitique, la 1^{ère} rencontre de cette année a eu lieu par visioconférence le 20 décembre. Cette rencontre tardive s'explique par le début de nouveaux mandats à la suite du congrès de juin 2023.

Il a été surtout question de la présentation des nouveaux membres et des deux mandats spécifiques déterminés à la suite du congrès :

1. Les soins et services à domicile
2. La lutte contre l'âgisme.

À la rencontre des responsables régionaux du 15 février à Québec, la plupart des représentants régionaux étaient présents à cette rencontre.

Nous avons eu la présentation du nouveau responsable de l'AREQ à l'action sociopolitique, monsieur Samuel Labrecque et un mot de bienvenue de la nouvelle présidente madame Micheline Germain.

Présentation de trois projets porteurs pour le prochain triennat :

- L'AREQ et l'IRIS (institut de recherche et d'informations socioéconomiques) comme architectes d'un projet de société pour le soutien à domicile.
- Jeu de société : création avec une firme spécialisée d'un jeu pour lutter contre l'âgisme avec une perception positive.
- Projet d'un court métrage en collaboration avec le concours provincial «La Course des Régions». Le thème sera pour la première fois unique soit les aînés et leurs apports positifs.

Il a aussi été question de NOVUM qui offre des services juridiques gratuits à notre organisation. Nous constatons que ce service est très peu connu de nos membres.

À la rencontre des responsables de secteurs de notre région tenu à Alma le 12 mars, j'ai fait un tour d'horizon des informations reçues lors des rencontres nationales. Je leur ai parlé d'une conférence sur les soins dentaires proposés par le fédéral.

Nous avons aussi émis des hypothèses d'activités concernant l'action sociopolitique pour l'automne prochain. Comme les soins à domicile, la réforme du ministre Dubé dans le secteur de la santé, une présentation de Novum, l'assurance médicaments au fédéral, conférence de madame Anne Plourde de l'IRIS.

Pierre Pouliot

Fondation Laure-Gaudreault



Une rencontre a eu lieu le vendredi 24 février dernier à Alma.

Le but premier était de discuter d'une activité régionale de financement, ensuite de parler des critères de donations pour venir en aide à des individus ou des organismes œuvrant auprès des jeunes de notre communauté.

Les formulaires d'aide financière sont disponibles en communiquant avec Louise, la présidente.

Je vous invite d'aller jeter un coup d'œil au site de la Fondation Laure-Gaudreault dont voici le lien :

<https://fondation.org>

La prochaine rencontre aura lieu le vendredi 12 avril à Larouche. C'est à ce moment que nous ferons la répartition des dons pour chacun de nos secteurs. Cette année nous avons un montant d'environ 6 163 \$ à répartir.

Merci pour votre générosité dans le passé et dans le futur.

Vous êtes vraiment généreux.
Dîner des membres : 327,85 \$
Noël : 205,80 \$
Saint-Valentin : 102,00 \$

Comité des femmes

Le conseil sectoriel est toujours à la recherche d'une responsable pour le comité des femmes. Si vous avez un intérêt, contactez la présidente au 418 718-4508. Ce comité peut très bien fonctionner en co-responsabilité.

Comité des hommes

Le conseil sectoriel est à la recherche d'un responsable pour le comité des hommes. Si vous avez un intérêt, contactez la présidente au numéro 418 718-4508.

Assurance – Cas vécu

Depuis le 1^{er} janvier 2023, la SSQ assurance est devenue Beneva. C'est un nouveau nom



qui est né de la fusion de la Capitale et la SSQ assurance.

Le transfert de l'ancien site de la SSQ vers le nouveau site de Beneva s'est bien fait. Souvent, nous critiquons les lieux où nous devons appeler pour demander de l'information. On nous envoie à des boîtes vocales qui n'en finissent plus de nous transférer d'un bord et de l'autre.

Cependant, mon expérience confirme que mon essai pour trouver une information auprès de la nouvelle Beneva s'est très bien déroulé. J'ai parlé à un agent qui m'a répondu très gentiment après un court laps de temps, en m'expliquant de A à Z, comment faire ma réclamation de frais de déplacement hors région.

Vous savez, lorsque nous devons sortir de la région (plus de 200km) pour une consultation médicale, nous pouvons faire une réclamation au CIUSSS Saguenay-Lac-Saint-Jean. Un montant spécifique de 70 \$ est alloué pour les frais de transport.

Toutefois, si nous passons la nuit et prenons quelques repas, nous gardons les reçus de nos dépenses et pouvons réclamer ces excédents auprès de notre assurance Beneva. Cette demande de réclamation apparaît auprès de notre assurance sous le nom suivant «Transport et hébergement pour consultation de médecin spécialiste au Québec* (1 000 \$ / année civile).»

Pour ma part, j'ai utilisé ce service de remboursement auprès de notre assurance lorsque c'était la SSQ et je l'ai refait avec Beneva. Cette réclamation peut se faire en ligne (c'est là que les préposés qui nous répondent sont importants) ou par la poste.

Le lien suivant vous amènera à plus d'informations pour les réclamations uniquement du transport avec le CIUSSS régional, au formulaire à faire remplir par les médecins qui vous dirigent vers des services de santé à l'extérieur de la région.

<https://santesaglac.gouv.qc.ca/medias/2022/03/Formulaire-transport-volet-electif-Mod-2022-01-18.pdf>

«DEMANDE POUR DÉPLACEMENT DES USAGERS DE LA RÉGION».

Maintenant, en ce qui concerne le site complet de Beneva ou l'application, ils remplacent très bien ce qui appartenait à la SSQ. Ils sont faciles d'utilisation pour le commun des mortels. Faire une réclamation est simple et rapide. Les clés sont: **s'inscrire**

afin de réclamer, **lire** ce qui nous apparaît dans les fenêtres et **ne rien oublier à cocher**.

Bien sûr, un peu de **patience** apporte la satisfaction du succès.

Louise Minier

Novum : Un nouvel accès à la justice



L'AREQ est fière de s'être alliée à Novum afin

d'offrir un service de consultations juridiques gratuites et illimitées à ses membres. L'entente de deux ans découle d'un projet-pilote apprécié par les membres de l'Association.

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel :

- Droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants)
- Droit civil (garantie légale, contrat de vente d'auto et d'habitation, contrat-bancaire, faillite, bail en résidence, etc.)
- Immigration les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours

Coordonnées

Ligne téléphonique sans frais accessible partout au Canada pour les membres de l'AREQ : 1 844 745-4714

<https://novumlegal.ca>

Assurance de l'AREQ



Vous connaissez quelqu'un qui n'a pas adhéré aux assurances de l'AREQ au moment de sa retraite et qui le regrette? Voilà sa chance! Il lui est désormais possible de rejoindre des milliers de membres qui bénéficient d'une assurance complète, incluant une assurance voyage très avantageuse.

Il suffit d'avoir été un jour membre d'un syndicat affilié à la CSQ et ce, même si ce ne fut que pour une courte période et que cela remonte à longtemps.

Pour plus de détails, invitez votre entourage à communiquer avec l'AREQ au :

1 800 663- 2408 / info@areq.lacsq.org

Changements

Nous vous invitons à signaler tout changement : **adresse, téléphone, courrier électronique** au secrétariat de l'AREQ à Québec. Téléphonnez au numéro sans frais. Vous aurez besoin de votre numéro de membre ou de votre date de naissance. Vous pouvez également faire le changement en vous rendant sur le site web, cliquez «NOUS JOINDRE», un formulaire sera disponible.

<https://areq.lacsq.org/nous-joindre/>

AREQ

1 800 663 - 2408

Télécopie : 418 525 - 0769

Site web

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

Prendre note...

Le conseil sectoriel vous invite à vous inscrire au courrier électronique de l'AREQ Le Fjord afin que vous puissiez bénéficier de renseignements sur les activités et événements. Tout simplement communiquer par courriel à : areqleford@hotmail.com en mentionnant que vous désirez recevoir les courriels provenant de votre association.

Reprographie

Pour la reprographie de ce bulletin, je remercie madame Félicité Amewou pour son accueil et sa générosité.

L'école secondaire des Grandes-Marées est notre seul et unique partenaire et nous en sommes reconnaissants.

Responsables des comités

Assurances

Guy-C. Janelle – 418 544-3710

Comité des femmes

Poste à combler

Comité des hommes

Poste à combler

Comité des sages

René Dion – 418 306-2422

Environnement et développement durable

Réjane Bouchard – 418 544-5009

Envoi de cartes lors d'un décès

Marlène Houde – 418 544-7764

Fondation Laure-Gaudreault – FLG

René-Benoît Thériault – 418 306-1262

Réseau téléphonique

Mireille Gauthier – 418 544-5264

Comité retraite

Gaétan Boudreault – 418 544-7764

Webmestre, Facebook et site Internet

Louise Minier – 418 544-5587

Sociopolitique

Pierre Pouliot – 418 544-1527

Numéros utiles

BENEVA

1 877 651- 8080

<https://www.beneva.ca/fr>

SÉCURITÉ DES AINÉS

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillesse-aines/publications/publications-grand-public/chez-toute-securite-guide-securite-aines.html>

RÉSAUT – LA PERSONNELLE

1 800 363 - 6344

RRQ – RETRAITE QUÉBEC

1 800 463 - 5185 / 1 888 463 - 5533

ASSISTANCE VOYAGE (Canada et USA)

1 800 465 - 2928

Partout dans le monde 1 514 286 - 8412

SOS – Écoute pour hommes

1 418 648 - 6464

AIDE ABUS AINÉS

1 888 489 - 2287

RAMQ

1 800 561 – 9749

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES HOMMES /
CIUSS

Rémi Riverin – 418 695-7700 poste 3263

PAROLE ET ÉCOUTE / PRÉVENTION
SUICIDE

Valérie Brassard – 418 545-2224

SANTÉ MENTALE / HOMMES
VIOLENTS

Sarah Therrien – 418 549-0765 poste 218

AIDE AUX COUPLES

Éric Desbiens – 418 545-0886

PROSTATE / PROCURE

Anthony Lamour – 1 855 899-2873

L'équipe du bulletin sectoriel

Les membres du conseil sectoriel et les responsables des comités

Révision : Louise Simard, Marlène Houde, Réjane Bouchard, Lise Carrier,

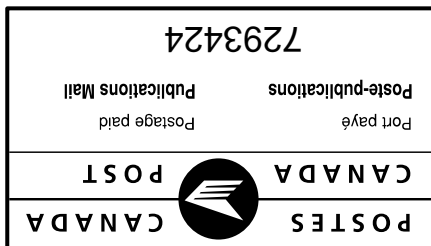
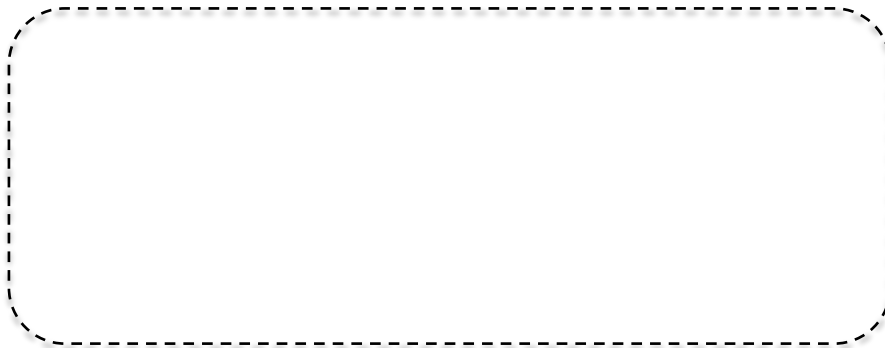
Lucienne Tremblay et Gaétan Boudreault

Envoi postal : Marlène Belley et René-Benoît Thériault

Mise en page : René-Benoît Thériault

Tirage : 260 exemplaires papier / 70 exemplaires en format PDF (courriel)

Nous sommes 332 membres



Bulletin Comme L'eau
2282, des Gadeliers
Saguenay – La Baie
(Québec) G7B 4N9

AREQ
Le mouvement
des retraité(e)s
CSQ