



**AREQ 02**  
**Saguenay-Lac-St-Jean**  
**Secteur «B» Le Fjord**  
**PRINTEMPS**  
**02B-2425-P**



**Comme l'eau**



<b>Sommaire</b>		<b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convocation - AGR</li> <li>• Collecte de sang</li> </ul>
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sommaire</li> </ul>	<b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fondation Laure-Gaudreault</li> <li>• Changement</li> </ul>
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mot de la présidente Louise Simard</li> </ul>	<b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Album photo</li> </ul>
<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mot de la présidente régionale Denise Côté</li> </ul>	<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recevoir le journal par courriel</li> <li>• Reprographie</li> <li>• Calendrier des activités</li> </ul>
<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Journal sectoriel René-Benoît Thériault</li> </ul>	<b>11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations pratiques</li> <li>• Responsables des comités</li> </ul>
<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convocation - AGS</li> </ul>	<b>12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'équipe du journal</li> </ul>

# Bonjour

Dernière parution de notre bijou de journal avant l'automne prochain.

C'est avec une grande satisfaction que je termine la deuxième année de mon mandat.

Vous savez, je suis privilégiée d'être entourée de belles personnes pour qui le bénévolat est au premier plan. Convivialité, simplicité, générosité et disponibilité sont les grandes forces de cette équipe.

Cependant, nous constatons qu'il est difficile de recruter des jeunes retraités(es) pour s'impliquer dans cette belle organisation. Nous espérons donc que notre souhait se réalisera sous peu.

Une bonne nouvelle, au dernier Conseil National à Saint-Hyacinthe une copie de notre tout dernier journal « Comme L'eau », a servi d'exemple du travail avec le logiciel Canva. Beaucoup de commentaires positifs. Merci à René-Benoît Thériault.

En février dernier, 35 personnes ont profité de quelques heures pour socialiser, pour jouer à des jeux de société. Belle réussite et à recommencer à l'automne.

Le 3 avril dernier, nous avons reçu nos précieux bénévoles à déjeuner pour les remercier de leur implication durant l'année.

Cette année, le Projet Toujours En Action (PTEA) nous permet d'accueillir comme conférencier un jeune chercheur, M. Jérémie Boudreault, doctorant à l'INRS (Institut National de Recherche Scientifique) qui travaille présentement à un projet sur les répercussions sanitaires de la chaleur extrême grâce à l'intelligence artificielle. Nous vous attendons avec vos amis le 25 avril prochain à la salle au deuxième étage du musée du Fjord, à 13 h 30. C'est gratuit.

Le 1er mai, il y aura l'Assemblée Générale de Secteur (AGS) qui se tiendra à la salle des Mooses, 1471, 6e Avenue, La Baie. Il y aura des élections pour trois postes: première vice-présidence, trésorerie et conseiller (ère).

Avant de prendre un petit repos, nous vous invitons à l'Assemblée Générale Régionale (AGR) qui se tiendra cette année à Chicoutimi.

Toujours un plaisir de vous rencontrer.



Louise Simard  
Présidente

## Bonjour chers membres AREQ

Déjà le printemps et ce sont les dernières activités de l'AREQ qui se profilent à l'horizon. Votre participation et votre implication sont très appréciées et importantes pour votre Conseil. Votre présence sera nécessaire à votre AGS et à votre AGR. Des nouvelles mesures ont été prises et d'autres changements sont à l'étude. Nous avons besoin de votre avis et de vos commentaires sur ces propositions.

Quel plaisir de vous rencontrer! Je vous attends en grand nombre.

Je veux également vous souhaiter un bel été.

À bientôt!



Denise Côté  
Présidente régionale

# Journal sectoriel

Bonjour à toustes,

Non, ce n'est pas une erreur de frappe, ou une coquille d'oeuf, c'est ma façon d'exprimer mes salutations de manière inclusive. Pourquoi?

C'est suite à une formation donnée par la Fondation Émergence le 23 septembre 2022 à tous les employés ainsi qu'à l'ensemble des membres du conseil d'administration de l'AREQ.

La Charte de la bienveillance envers les personnes âgées lesbiennes, gaies, bisexuelles et trans fut présentée.

En adhérant à cette charte le 13 octobre 2022, l'AREQ, s'est engagée à respecter 11 principes visant, entre autres, à assurer un environnement inclusif exempt de discrimination fondée sur l'orientation sexuelle, l'expression de genre, l'identité de genre ou le sexe.

Cette Charte fut publiée dans notre journal Hiver 2023, page 9, ainsi qu'un article publié dans le magazine Quoi de neuf, Hiver 2023, page 10.

Voilà donc pourquoi vous retrouvez depuis l'automne 2023, le drapeau Établissement Allié sur la couverture de notre journal et sur la page officielle de l'AREQ-CSQ.

La Fondation Émergence est une organisation basée à Montréal qui a initié la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie, célébrée le 17 mai.

Pourquoi le 17 mai?

Le 17 mai est une date symbolique pour les personnes homosexuelles. L'homosexualité a été retirée de la liste des maladies mentales de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) le 17 mai 1990.

[www.fondationemergence.org](http://www.fondationemergence.org)

Dans un autre ordre d'idée, j'ai reçu plusieurs commentaires positifs suite à la publication du journal Hiver 2025. Merci beaucoup!

La liste d'envoi format PDF (courriel) a augmenté, avec l'ajout de cinq membres associés et deux membres réguliers. Bravo!

C'est la dernière publication pour cette année 2024-2025. Je serai de retour en septembre prochain pour ma sixième année.

Bonne saison estivale.

Bonne lecture.

Au plaisir!

René-Benoît Thériault



# Convocation - AGS

## Assemblée Générale de Secteur (AGS)

Je vous convoque à l'Assemblée Générale de Secteur (AGS), jeudi 1er mai 2025 à la salle des Mooses de La Baie. L'inscription débute à 15 h 30, la réunion à 16 h. L'ordre du jour vous sera remis sur place.

Après la rencontre Madame Sophie-Maude Tremblay, intervenante chez ITMAV (Initiatives de Travail de Milieu auprès des Aînées Vulnérables) présentera tous les services offerts.

Un souper sera servi au coût de 20 \$ (potage, méchoui, dessert) seulement aux membres qui auront assisté à l'assemblée.

Le réseau téléphonique sera en opération.

## Les élections sectorielles

Voici les principales informations à considérer pour les prochaines élections au conseil sectoriel.

Tout membre régulier est éligible. Les postes en élection pour un mandat de trois ans sont:

- Première vice-présidence
- Trésorerie
- Conseiller (ère)

Selon les statuts et règlements, une personne intéressée à se présenter à un poste doit remplir le « Bulletin de présentation de candidature » avant l'Assemblée Générale de Secteur (AGS). Il est disponible auprès du président d'élections, Claude Gagné en lui téléphonant au 418-815-6432 ou à l'adresse électronique suivante [fgagne@royaume.com](mailto:fgagne@royaume.com).

Si aucune candidature n'est reçue avant l'AGS, des personnes pourront tout de même soumettre leur candidature séance tenante. Ces personnes doivent quand même recevoir un proposeur et deux appuieurs. Toutes ces personnes devront être présentes à l'assemblée.

Si plusieurs personnes se présentent à un même poste, il y aura un vote en bonne et due forme.

Je vous y accueillerai avec plaisir.  
À bientôt!

Louise Simard,  
Présidente AREQ - Le Fjord



# Convocation - AGR

## Assemblée Générale Régionale

Vous êtes invités.ées à l'Assemblée Générale Régionale, mardi 20 mai 2025 au Musée régional de la Pulperie 300, rue Dubuc, Chicoutimi.

Inscription : 9 h 30

Début de la rencontre : 10 h

Cette assemblée générale sera suivie d'un dîner au coût de 15 \$.

Billets disponibles lors de vos Assemblées Générales Sectorielles.

Quel plaisir de vous rencontrer!  
Je vous attends en grand nombre.  
À bientôt!

Denise Côté  
Présidente régionale

### \* Note de votre conseil sectoriel

Vous avez jusqu'au 5 mai pour vous inscrire auprès de Louise Simard au 418-718-4508. 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 la Pulperie. Nous vous incitons à faire du covoiturage. Nous nous donnons rendez-vous sur le stationnement du Palais Municipal. Le départ se fera à 9 h.

# Collecte de sang Héma-Québec

La 5e collecte de sang, parrainée par l'AREQ - Le Fjord, aura lieu le lundi 25 août 2025 de 13 h 30 à 20 h.

Nous avons besoin de 14 bénévoles pour combler tous les postes. Si vous êtes intéressés, contactez Gaétan Boudreault au 418-544-7764 avant le 1er août.

Gaétan Boudreault  
René-Benoît Thériault  
Co-responsables

# Collecte de sang

**LUNDI 25 AOÛT**

Les Galeries de La Baie  
13 h 30 à 20 h

Organisée par  
L'AREQ — secteur Le Fjord

**AREQ**  
Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ



Prendre rendez-vous  
hemaquebec.ca • 1 800 343-7264



# Fondation Laure-Gaudreault

La Fondation Laure-Gaudreault (FLG) 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 (FLG) 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 résumé, les dons faits à la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) aident les personnes dans le besoin, de l'enfance à la retraite, dans une action de solidarité intergénérationnelle.

Pour d'autres informations, nous vous invitons à consulter le site de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG).

L'AREQ - Le Fjord a fait parvenir un don de 270 \$ à la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) au nom de ses membres.

Tout membre peut présenter une demande d'aide à la Fondation Laure-

Gaudreault (FLG) pour une personne ou un organisme particulier.

Pour ce faire vous devez communiquer avec notre responsable, M. Guy-C. Janelle au 418-540-3710 ou par courriel [guyc60@hotmail.com](mailto:guyc60@hotmail.com), ce dernier vous fournira le formulaire à compléter et pourra répondre à toutes vos questions sur le sujet et ce, confidentiellement.



## Changement

Nous vous invitons à signaler tout changement (adresse, téléphone, courrier électronique) au secrétariat de l'AREQ à Québec. Téléphonnez au numéro sans frais:

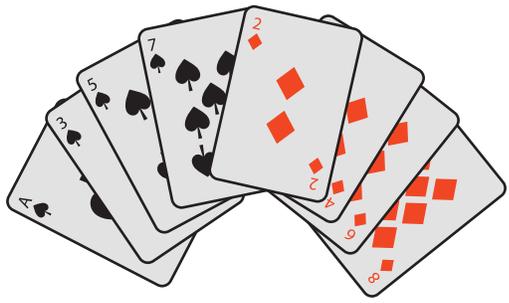
**1-800-663-2408**

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 est disponible.

**[areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)**

Album photo



Activité de la  
Saint-Valentin  
Jeux de société



## RECEVOIR LE JOURNAL PAR COURRIEL

Plusieurs de nos membres reçoivent déjà leur journal sectoriel en format électronique. Si vous désirez vous ajouter à cette liste, vous pouvez en faire la demande par courriel à l'adresse suivante : bulletincommeleau@hotmail.com ou en me téléphonant au 418-306-1262.

## Reprographie

L'impression de ce journal est réalisée à l'école secondaire des Grandes-Marées, avec la contribution précieuse d'Audrey Côté, responsable de la reprographie. Toujours disponible et accueillante, elle a grandement facilité la publication du dernier journal et de celui-ci, permettant ainsi la diffusion de ce nouveau format. Son implication la place parmi les membres essentiels de l'équipe du journal.

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



## Calendrier des activités



### Avril 2025

#### *Jour de la terre*

Vendredi 25 avril à 13 h 30

Musée du Fjord, 2e étage

Conférencier invité

M. Jérémie Boudreault

Étudiant au doctorat

Une petite collation sera servie

### Mai 2025

AGS - Assemblée Générale de Secteur

Judi 1er mai à 16 h

Inscription dès 15 h 30

Salle des Mooses

AGR - Assemblée Générale Régionale

Mardi 20 mai à 10 h

Inscription dès 9 h 30

La Pulperie de Chicoutimi

### Octobre 2025

Marchons pour le mieux-être des personnes âgées.

1er octobre à Québec

<b>AREQ nationale</b>	<b>418-525-0611 1-800-663-2408</b>	<b>areq.lacsq.org info@areq.lacsq.org</b>
<b>Beneva</b>	<b>1-877-651-8080 418-651-6962</b>	<b>www.beneva.ca/fr</b>
<b>RAMQ</b>	<b>1-800-561-9749</b>	<b>ramq.gouv.qc.ca</b>
<b>Retraite Québec</b>	<b>418-643-5185 1-800-463-5185</b>	<b>retraitequebec.gouv.qc.ca</b>

**Informations  
pratiques**

<b>Assurances</b> Guy-C. Janelle guyc60@hotmail.com 418-540-3710	<b>Condition des femmes</b> Mona Martel mona.martel@hotmail.com 581-235-7100
<b>Condition des hommes</b> Poste à combler	<b>Réseau téléphonique</b> Mireille Gauthier mireille5264@hotmail.com 418-544-5264
<b>Webmestre, Facebook et Internet</b> Louise Minier louise_minier@hotmail.com 418-544-5587	<b>Retraite</b> Gaétan Boudreault gaetan@royaume.com 418-544-7764
<b>Comité des Sages</b> Renée Dion 418-306-2422	<b>Fondation Laure-Gaudreault</b> Guy-C. Janelle guyc60@hotmail.com 418-540-3710
<b>Environnement</b> Poste à combler	<b>Sociopolitique</b> Pierre Pouliot pouliotpi@hotmail.com 418-376-1790
<b>Envoi de cartes lors d'un décès</b> Marlène Houde marlene.houde@icloud.com 418-544-7764	<b>Journal Comme L'eau</b> René-Benoît Thériault bulletincommeleau@hotmail.com 418-306-1262

**Responsables  
des comités**

Les membres du conseil sectoriel et  
les responsables des comités

**Révision**

Louise Simard, Marlène Houde,  
Réjane Bouchard, Lucienne Tremblay,  
Josée Simard et Gaétan Boudreault

337 membres

**Tirage**

250 exemplaires papier  
79 exemplaires en format PDF  
(courriel)

**Mise en page  
Manutention**

René-Benoît Thériault

02B-2425-P

Journal Comme l'eau  
1191 - 5e avenue  
Saguenay - La Baie (QC)  
G7B 1P5

