AREQ
Le mouvement des personnes retraitées CSQ

Saguenay-Lac-Saint-Jean
AREQ - Le Fjord
Automne 2026
02B-2627-A

ÉTABLISSEMENT ALLIÉ
fondation émergence
fondationemergence.org

Comme l'eau

Sommaire

2	• Sommaire	9	• Soyez informés • Nouveauté • Bon à savoir • Assureq
3	• Mot de la présidente	10	• Fondation Laure-Gaudreault • L'accueil des nouveaux retraités • Héma-Québec
4	• Mot du président régional	11	• Bienvenue à nos nouveaux membres • AREQ-CSQ • À la mémoire de...
5	• Journal • Conseil sectoriel 26-27 • Activité de la rentrée • Prévenir les fraudes...	12	• Nos différents comités
6	• Marche à Québec • Pour que vieillir soit gai • Viens-tu déjeuner? • Dîner des membres	13	• Saviez-vous... • Numéros utiles, bons à savoir • Changements
7	• Brunch des Sages • Viens jouer • Marchons • Souper de Noël • Édimestre	14	• Les gènes de la musique
8	• Besoin de connaitre votre intérêt • Réseau téléphonique • Reprographie	15	• Calendrier des activités

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à vous tous, membres de l'AREQ-Le Fjord,

Une nouvelle année pour notre secteur est déjà à nos portes. Finie la canicule de cet été où les amateurs de chaleur en ont eu plus que ce qu'ils souhaitaient. Votre conseil sectoriel a déjà eu quelques rencontres pour planifier notre belle année. L'agenda est bien rempli et même, peut-être un peu plus que l'année dernière.

Notre nouveau président régional, monsieur Gaétan Boudreault, élu en avril dernier, travaillera avec nous pour le prochain mandat. Comme vous le savez, il succède à madame Denise Côté, qui agit maintenant comme 2e vice-présidente au conseil exécutif de l'Association.

Tous les présidents de régions participeront comme toujours, à deux conseils nationaux qui se dérouleront cette année en novembre à Trois-Rivières et à Sherbrooke à la fin mars. Nous prioriserons les sujets suivants:

- l'accès aux soins et services publics,
- le soutien à domicile,
- le logement,
- la lutte contre l'âgisme.

Pour le plus dynamique des secteurs, le nôtre, nous vous proposons des activités, qui, espérons-le, sauront vous plaire. Comme toujours, votre participation est primordiale; elle est le gage du succès de celles-ci. Dèjà, le conseil sectoriel a invité 13 personnes nouvellement retraitées à adhérer à l'AREQ.

À la page 15, le calendrier des activités et conférences qui sont réservées jusqu'en janvier. Nous faisons notre possible pour respecter les dates et endroits, mais il se peut qu'il y ait quelques changements. Nous vous demandons de vérifier notre site internet, notre page Facebook et vos courriels régulièrement.

Nous sommes toujours disponibles pour toutes vos idées et commentaires.

Au nom du conseil sectoriel et en mon nom personnel, je vous souhaite une année remplie de belles rencontres, de belles découvertes et de nouveaux défis. Bonne rentrée à toutes et à tous et au plaisir de se voir très bientôt.

Louise Simard
Présidente
418 718-4508

Gaétan Boudreault
Président régional

MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Bonjour aux membres de l'AREQ-Le Fjord

Une nouvelle année qui commence pour moi, mais dans un nouveau défi. J'ai accepté le poste de président régional de notre association lors de l'assemblée générale en avril dernier. Je ne me doutais pas, à ce moment-là, que le bateau en serait un de croisière. J'espère quand même être à la hauteur de ce mandat.

Pour ceux qui ont assisté aux assemblées régionales, vous savez qui je suis; mais pour la majorité des membres qui ne me connaissent pas, j'ai été secrétaire de mon secteur pendant trois ans et président pendant six ans, tout en étant trésorier régional. Après mon mandat, je suis revenu comme trésorier régional sans être un élu. Un peu comme Lucien Bouchard avait fait avec François Legault en 1998 (en le nommant ministre de l'Industrie, du Commerce, de la Science et de la Technologie). Cela fait maintenant 12 ans que je suis actif dans les conseils autant sectoriel que régional.

Concernant ma carrière, j'ai enseigné pendant 35 ans, toujours au primaire, soit en adaptation scolaire ou au primaire régulier, dans presque toutes les écoles de la défunte commission scolaire Baie des Ha! Ha!

Je suis père de deux garçons qui sont post-doctorants : un à l'INRS à Québec et l'autre à l'université de Sherbrooke. Aussi, depuis septembre dernier, je suis grand-papa d'un adorable petit garçon.

Avec l'aide des membres du conseil régional, Diane Paradis, secteur Chicoutimi-Valin; Louise Simard, secteur Le Fjord; Raymonde Potvin, secteur de la Jonquière; Léonce Gilbert, secteur Lac-St-Jean et Mona Tremblay, secteur Louis-Hémon, nous veillerons à ce que la région continue de rayonner au niveau national. Je peux compter également sur tous les responsables des comités régionaux qui font un travail remarquable d'une manière consciencieuse. Sans eux, notre association ne serait pas en aussi bonne santé. Je vous souhaite une année remplie de plaisir en espérant que vous serez nombreux à participer aux activités qui vous seront proposées dans chacun de vos secteurs.

Journal

Je ne sais jamais trop quoi écrire dans cette section du Journal. Je suis toujours bien content de faire la mise en page et de m'occuper de l'envoi papier ou électronique de celui-ci.

Je vous le dis depuis bientôt sept ans que vous pouvez le recevoir en format PDF directement dans votre boîte courriel, le jour même que ce dernier est déposé au bureau de madame Audrey, responsable de la reprographie à l'École secondaire des Grandes-Marées. (ÉSGM).

Vous savez également qu'il est disponible sur le site Internet de notre association. Louise Minier s'occupe de le déposer. Également, vous pouvez retrouver les anciennes publications du Journal sur le même site. Louise le dépose aussi sur notre page Facebook.

Si la tendance se maintient, bientôt nous serons dans l'obligation de n'offrir que la version PDF de ce dernier. C'est bien de penser à l'environnement, mais il faut faire notre part. Il faut que les babines suivent les bottines.

Je vous souhaite une bien belle rentrée. J'ai bien hâte de vous rencontrer à nos différentes activités.

En passant, toutes suggestions ou commentaires seront lus.

Merci de me lire. Au plaisir!

René-Benoît

Conseil sectoriel 2026-2027

Pierre Pouliot, 1er vice-président
Louise Simard, présidente
Josée Simard, secrétaire
Guy-C. Janelle, trésorier
René-Benoît Thériault, 2e vice-président
Pascale Simard, conseillère, absente, mais présente sur la photo page 10

Activité de la rentrée

Cette première activité aura lieu mardi le 15 septembre, de 11 h à 15 h au Centre plein air Bec-Scie. Au menu: hot-dogs et blé d'inde, boisson gazeuse, eau et beignes de chez Lucerne. Les sentiers seront accessibles. Le réseau téléphonique sera en fonction. Au plaisir de vous rencontrer. Cette activité est gratuite.

Prévenir les fraudes...

Une conférence gratuite « Prévenir les fraudes téléphoniques: que faire quand je reçois un appel inattendu » aura lieu le 30 septembre, de 13 h à 15 h à la salle communautaire du Musée du Fjord, 2e étage.

Conférencier: Monsieur Michel Tremblay.

N'ayez crainte vous ne recevrez pas un appel téléphonique de nous pour vous le rappeler.

Marche à Québec

La marche annuelle « *Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés* » se tiendra jeudi le 1er octobre à Québec. Les places étant limiteés dans l'autobus, veuillez contacter Louise Simard avant le 15 septembre au numéro 418 718-4508 pour réserver votre place. Le départ est à 7 heures à l'Office du tourisme de Saguenay, boulevard Talbot. (près du Coscto)

Pour que vieillir soit gai

Cette conférence gratuite sera offerte mardi 6 octobre par la Fondation Émergence. Elle est donnée dans le but de sensibiliser la population et les intervenants, à la réalité des personnes âgées gaies.

Elle poursuit la mission de L'AREQ-CSQ, en étant une association alliée de la Communauté LGBTQ+. Cette formation vous permettra de connaître et mieux comprendre les enjeux des membres de cette communauté afin que vous puissiez être conscient du cheminement de ces personnes.

Vous pouvez vous inscrire en ligne. Pour nos lecteurs version PDF, vous n'avez qu'à cliquer sur l'image du drapeau de la fierté.

Pour les autres, rendez-vous sur le site de notre association, sélectionnez ce Journal, trouvez cette page et cliquez sur l'image de drapeau de la fierté.

Vous pouvez aussi téléphoner à René-Benoît au 418 306-1262; il se fera un plaisir de vous y inscrire.

Heures: 9 h à 11 h
Lieu: CDC Corporation de Développement Communautaire du Roc au 94, rue Jacques-Cartier E.

Viens-tu déjeuner?

Cette année, nous reprenons la formule du déjeuner amical. Cette rencontre aura lieu mercredi 14 octobre, à 9 h chez Rodi.

Afin de pouvoir réserver, nous vous demandons de contacter Pascale Simard au 418 590-5187.

Dîner des membres

Cette activité vedette est un must et elle aura lieu à l'Auberge des 21, jeudi 29 octobre à 11 h 30. Au menu, un buffet chaud. Le coût pour nos membres est de 40$. Le réseau téléphonique sera en fonction.

Brunch des Sages

Les membres du conseil sectoriel de l'AREQ-Le Fjord accueilleront nos Sages au traditionnel brunch. Celui-ci aura lieu à l'automne plutôt qu'au printemps, le mercredi 4 novembre à 9 h, au Battures Hôtel - Fjord Saguenay, anciennement l'Auberge des Battures.

Tout comme l'an passé, vous recevrez par la poste votre invitation et vous devrez confirmer votre présence en téléphonant à Pascale Simard, la responsable de cette activité.

Si, deux semaines avant l'événement, vous n'avez pas reçu votre invitation, prière de communiquer avec Pascale au numéro 418 590-5187.

Viens jouer

Cette année nous reprenons la formule de l'an passé. Vous serez invités plusieurs fois à venir jouer à la salle communautaire du Musée du Fjord, 2e étage. La première rencontre aura lieu le mercredi 18 novembre, de 13 h à 16 h. Apportez vos jeux et votre bonne humeur. Nous avons hâte de vous accueillir.

Photo de la page couverture prise par René-Benoît Thériault:
mardi 21 avril 2026 à 6 h 31 Viking Octantis, dans la baie des Ha!Ha!

Viens marcher

Une nouvelle activité, allons marcher sur le bord de la baie. Mardi le 24 novembre de 13 h 30 à 14 h 30. Le point de rencontre, le quai des croisières internationales.

Souper de Noël

Le souper de Noël aura lieu mercredi, 16 décembre, à la salle de l'ordre loyal des Mooses à 17 h. Lucerne sera le traiteur. Information à venir via notre page Facebook, notre site Internet ou par courriel.

Edimestre

C'est le logiciel utilsé pour la création de notre Journal.

Besoin de connaître votre intérêt

Nous aimerions vous offir pour la fête de la Saint-Valentin, le dimanche 14 février 2027, un concert. Sauf, avant de se lancer dans cette aventure, nous desirons connaître comme le dit le titre « votre intérêt ».

Nous accueillerons Sylvie Tremblay et son pianiste Mario Girard.

Le lieu reste à déterminer ainsi que le prix du billet qui dépend du nombre de spectateurs.

Pour signifier votre intérêt à ce concert voici la marche à suivre - avant le 30 septembre 2026.

1) Envoyer un courriel à l'adresse suivante en indiquant votre nom et le nombre de billet:

areqlefjord@hotmail.com

2) Pour ceux ou celles qui ne possèdent pas d'adresse courriel, téléphonez René-Benoît au 418 306-1262, s'il répond tant mieux, sinon laisser un message sur sa boîte vocale avec votre nom et le nombre de billet.

Nous vous informerons lors de nos activités, ainsi que via notre page Facebook et notre site Internet.

Merci de votre collaboration.

Réseau téléphonique

Bonjour,

A chaque activité importante que le conseil sectoriel organise, notre équipe de téléphonistes, au nombre de 20, se met au travail en vous communiquant les informations pertinentes. Ces personnes sont d'une grande importance au sein de notre organisation et je les remercie pour leur dévouement.

Nous avons toujours besoin de relève. J'aimerais constituer une banque de noms pour palier au remplacement lors d'un départ. En juin dernier, trois téléphonistes ont quitté après plusieurs années de service. Et sans banque officielle de noms...

Vous avez quelques heures à consacrer en tant que téléphoniste, joignez-vous à notre équipe.

Marlène Houde, responsable
Réseau téléphonique

Reprographie

Je remercie Audrey Côté pour sa disponibilité. Franchement lui demander d'imprimer des copies de ce Journal le jour de la rentrée, il faut le faire. C'est tellement facile de travailler avec Audrey.

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

Soyez informés

Visitez notre page FACEBOOK, notre site internet et surveillez vos courriels provenant de notre adresse: **areqlefjord@hotmail.com** (si vous êtes sur notre liste), pour des informations supplémentaires ou tous changements à nos activités.

Nouveauté

Je n'ai pas d'argent comptant, seulement mes cartes. Bonne nouvelle! Nous avons désormais un terminal de paiement électronique (TPE) ou encore un lecteur de carte bancaire. Alors plus besoin de passer au guichet automatique de ton institution financière avant de venir vous amuser. Quelle merveille!

Bon à savoir

Il est à noter que lorsque vous ne vous présentez pas à une activité, l'AREQ- Le Fjord doit vous facturer le montant de cette dernière.

Photo 1 Collecte de sang

Texte page 10

ASSUREQ

Qui peut adhérer?

Toute personne retraitée ayant déjà été membre d'un syndicat affilié à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) au cours de sa carrière est admissible.

Cinq bonnes raisons d'adhérer à ASSUREQ

1. Aucune preuve de bonne santé
2. La prime n'augmente pas avec l'âge
3. Assurance voyage couvrant jusqu'à six mois consécutifs (trois mois santé)
4. Assurance votre vie durant
5. Contribution d'assurance pour la personne conjointe survivante

Nouveauté

Depuis le 15 septembre 2025, toute personne retraitée (quelque soit son âge,) qui retourne au travail, aucune autre offre de participer aux assurances des employés ne leur sera offerte. Donc, elle demeure à l'ASSUREQ.

Par la poste, plus besoin de formulaires. Simplement faire parvenir vos factures et votre numéro de contrat.

Fondation Laure-Gaudreault

Le bureau national de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) a récemment élu un nouveau président. Il s'agit de Pierre Lefebvre, une figure bien connue à l'AREQ et à la CSQ.

Monsieur Lefebvre succède ainsi à Robert Gaulin, qui présidait la FLG depuis 12 ans.

Diane Larouche est notre responsable régionale.

L'accueil des nouveaux retraités

Le 25 août dernier, nous avons invité 13 nouveaux retraités à un déjeuner au restaurant Le Pétrin, Buvette et Bagel. Ce fut un moment bien agréable passé ensemble à échanger, à rire et surtout faire connaître notre association.

Pascale Gariépy, Pierre Pelletier
Nadine Houde, Christine Bergeron
Linda Houde

Héma-Québec

Pour une 6e année consécutive, l'AREQ Le Fjord a été responsable d'une collecte de sang dans notre secteur. Elle s'est déroulée le 27 août dernier au Théâtre du Palais Municipal.

Nous avons dédié celle-ci à la mémoire de madame Paula Gagné, une bénévole de la première heure qui est décédée le 6 juillet dernier. Elle avait été présente à toutes nos collectes.

Héma-Québec nous rappelle qu'un don peut sauver trois vies. Il est donc important d'y participer quand notre santé nous le permet. Nous vous présentons les résultats de la collecte:

- 60 personnes ont participé à la collecte, donc 180 vies seront sauvées;
- une personne a réalisé son 111e don, un geste exemplaire;
- les donneurs étaient âgées de 20 à 90 ans
- durée moyenne des dons: 26 minutes.

Nous tenons à remercier sincèrement les 14 bénévoles qui ont donné de leur temps en cette belle journée. Sans eux, il serait difficile d'être des collaborateurs à cette cause. Nous leur disons à l'an prochain.

Josée Simard, Jocelyn Poirier, André Tremblay, Guylaine Tremblay, Lucette Côté, Guy-C. Janelle et Pascale Simard. (photo 1)

Gaétan Boudreault, Pierre Pouliot, Marie-Josée Lavoie, Marlène Houde, Louise Minier, Linda Houde. (photo 2)

Bienvenue à nos nouveaux retraités, membres de l'AREQ-Le Fjord

Gaétan Berthiaume	Lisette Côté	André Kirouac

AREQ-CSQ

Sept lettres à retenir. Tapez ces lettres dans votre moteur de recherche et voilà! C'est là que vous allez retrouver un tas de réponses à vos questions et à vos interogations. En cliquant sur l'onglet:
SERVICES AUX MEMBRES
Vous allez y trouver en autres:

- Novum - Services Juridiques (Consultation et Représentation)
- Avantages et rabais
- Adhésion
- Les protections RÉSAUT CSQ / LA PERSONNELLE

Maintenant sous l'onglet:
ASSUREQ

- Assurances collectives à la retraite
- Documentation
- Foire aux questions

Retenez le numéro sans frais suivant:

1 800 663-2408

À la mémoire de...

Nos différents comités

Assurances
Fondation Laure Gaudreault
Guy-C. Janelle

Comité retraite
Vacant

Brunch des Sages
Viens jouer
Veux-tu déjeuner?
Pascale Simard

Environnement
Rémi Bouchard

Comité des femmes
Mona Martel
Marlène Houde

Comité des hommes
Vacant

Facebook
Site Internet
Louise Minier

Sociopolitique
Pierre Pouliot

Cartes lors d'un décès
Réseau téléphonique
Marlène Houde

Journal
Carte d'anniversaire 80 ans
Courriel AREQ-Le Fjord
René-BenoîtThériault

Saviez-vous?

L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) qui représente plus de 200 000 membres. Elle est l'organisation syndicale la plus importante en éducation au Québec. La CSQ est également présente dans les secteurs de la santé et des services sociaux, des services de garde, les secteurs municipal et communautaire et dans les secteurs des loisirs, de la culture et des communications.

Numéros utiles, bons à savoir

Régie des rentes du Québec (RRQ)
1 800 463-5185

Retraite Québec (CARRA)
1 800 463-5185

Assurance Résaut - CSQ
1 800 363-6344

BENEVA
1 855 747-1133

R.A.M.Q.
Régie de l'assurance maladie du Québec
1 800 561-9749

Programme de la Sécurité de la vieillesse
1 800 277-9915

AREQ
1 800 663-2408

Ligne Aide Mailtraitance Adultes Aînés
1 888 489-2287

Aide chez-soi
Sophie-Maude Tremblay
418 812-2654

Changements

Nous vous invitons à signaler tout changement d'adresse, de téléphone, ou de courrier électronique au secrétariat de l'AREQ à Québec.

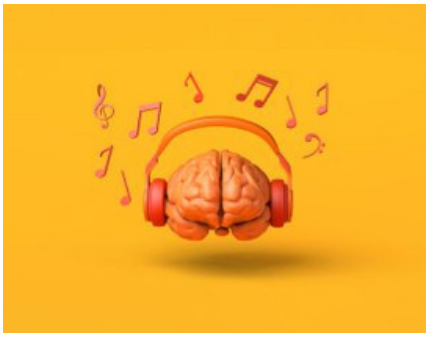
Téléphonez au numéro sans frais. Vous aurez besoin de votre numéro de membre ou de votre date de naissance.

1 800 663-2408

Vous pouvez également faire le changement en ligne, en vous rendant sur le site de l'association puis en cliquant « NOUS REJOINDRE ». Un formulaire est disponible.

Photo 2 Collecte de sang
Texte page 10

Les gènes de la musique:



L'histoire de l'humain moderne semble intimement liée à la musique. Des flûtes préhistoriques sculptées dans l'os jusqu'aux grandes traditions musicales modernes, toutes les civilisations humaines ont développé des formes de musique. Mais pourquoi? Est-ce simplement une invention culturelle ou bien la musique est-elle profondément inscrite dans notre biologie? Dans nos gènes?

Cette conférence propose une exploration scientifique et accessible des liens entre la musique, l'évolution humaine et la génétique. Nous revisiterons les origines de la musique: quand apparaissent les premiers instruments, à quoi resemblaient-ils et quel rôle jouaient-ils dans les sociétés anciennes? Mais surtout, nous verrons comment certaines capacités musicales semblent directement liées à nos gènes. À travers des phénomènes comme l'oreille absolue, l'amusie et d'autres particularités neurologiques liées à la perception musicale, nous découvrirons comment la musique peut être étudiée comme un véritable trait biologique humain.

Entre évolution, neurosciences, génétique et culture populaire, cette conférence vous fera voir la musique autrement: non seulement comme un art... mais comme une signature caractéristique des humains et de leurs cultures.

Date pour Saguenay
16 septembre, mercredi, 13 h à 15 h
UQAC - Auditorium PO-5000
Gratuit

Lien d'inscription:

1) Cliquez sur l'image ci-dessus
ou
2) Tapez l'adresse suivante dans votre moteur de recherche

https://formationcontinue.uqac.ca/inscription-en-ligne/?lieu=891

ou
3) Allez sur le site de l'AREQ-Le Fjord, choisir l'onglet COMME L'EAU

Josée Tremblay
Agente de liaison
Formation continue université du Québec à Chicoutimi

Calendrier des activités

Août 2026
25 août, mardi, 9 h
L'accueil des nouveaux retraités
Restaurant Le Pétrin, Buvette et Bagel

27 août, jeudi, 14 h à 20 h
Collecte de sang Héma-Québec
Théâtre du Palais Municipal

Septembre
15 septembre, mardi, 11 h à 15 h
L'activité de la rentrée ****
Centre Plein air Bec Scie

30 septembre, mercredi, 13 h à 15 h
Conférence: Monsieur Michel Tremblay
« Prévenir les fraudes téléphoniques, que faire quand je reçois un appel inattendu »
Salle communautaire, Musée du Fjord

Octobre
1er octobre, jeudi
Marche « Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés »
Québec

6 octobre, mardi, 9 h à 11 h
Conférence « Pour que vieillir soit gai »
Chicoutimi

14 octobre, mercredi, 9 h
Viens-tu déjeuner chez Rodi?

29 octobre, jeudi, 11 h 30
Dîner des membres ****
Auberge des 21

Novembre
4 novembre, mercredi, 9 h
Brunch des Sages
BatturesHôtel - Fjord Saguenay

18 novembre, mercredi, 13 h à 16 h
Viens jouer!
Salle communautaire, Musée du Fjord

24 novembre, mardi, 13 h30 à 14 h30
On marche
Départ du quai des croisères internationales

Décembre
16 décembre, mercredi, 17 h
Souper de Noël ****
Salle de l'Ordre loyal des Mooses

*** Le réseau téléphonique sera en fonction

2027

AGR
13 mai, jeudi, 2027
Le Calypso, Jonquière

L'équipe du Journal

Les membres du Conseil sectoriel
et les responsables des comités

Révision
Louise Simard, Josée Simard et
Pascale Simard

Tirage
221 exemplaires papier
133 exemplaires en format PDF
(courriel)

Mise en page
Préparation à l'envoi postal
René-Benoît Thériault

02B-2627-A

343 membres
328 membres actifs
15 membres associés

AREQ-CSQ
1 800 663-2408

Télécopieur:
1 418 525-0769

Site internet:
http://areq.lacsq.org

Notre page Facebook
AreqLeFjord02b

La sortie du prochain journal
aura lieu en février 2027

AREQ
Le mouvement des personnes retraitées CSQ

Journal Comme l'eau

1191 - 5e avenue
Saguenay - La Baie
Québec, G7B 1P5

POSTES CANADA
CANADA POST
Port payé
Poste-publications
Postage paid
Publications Mail
7293424