# Comme l'eau



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



**Printemps 2023** 

# Sommaire du bulletin

Président	page 1
Président régional	page 2
Bulletin sectoriel	page 3
Environnement	page 4
AGS	page 5
AGR	page 5
Souper de Noël	page 6
Déjeuner thématique	page 7
Activité de la St-Valentin	page 7
Comité des femmes	page 7
Rencontre des assurances	page 8
Souper des bénévoles	page 8
Fondation Laure-Gaudreault	page 9
Site web & Facebook	page 9
Collecte de sang Héma-Québec	page 10
Changements	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 418 544 - 7764

#### Membres de l'AREQ Le Fjord



C'est avec un pincement au cœur que je vous écris ce dernier message en tant que président de notre secteur. Déjà 6 ans se sont

écoulés depuis que j'ai accepté cette fonction au conseil sectoriel. Lors de mon premier message, j'écrivais que mes deux garçons étaient aux études. Ils le sont encore : un au post-doctorat et l'autre au doctorat. Pour eux comme pour moi, le temps a continué d'avancer sans que l'on ne s'en aperçoive vraiment.

En devenant président, je me doutais que ce serait une tâche qui exigerait beaucoup de ma part surtout que je suis plutôt « perfectionniste » et que j'avais le bulletin sectoriel à produire en plus de la trésorerie régionale. J'ai travaillé avec des membres dévoués à notre secteur qui ont le cœur à

l'ouvrage. Ce fut la même chose au niveau régional.

J'ai vécu une situation de pandémie qui ne fut pas facile pour notre association. Néanmoins, elle aura eu des effets positifs comme le projet « gardons le contact » où nous prenions des nouvelles en téléphonant à nos sages de 80 ans et plus. Nous avons aussi fait un très grand ménage des informations contenues dans la liste de nos membres. Enfin, elle nous a fait découvrir la plateforme « ZOOM » qui nous permettait de tenir des réunions, des conseils nationaux et même un congrès dans le confort de nos foyers même fastidieux, était monotone, ennuyant... et certains duraient plusieurs jours.

Jusqu'à présent, des membres ont manifesté



de l'intérêt pour des postes en élection. Les postes au sein du conseil sectoriel viennent avec certains avantages pour compenser le temps consacré à notre

association. J'ai consulté deux membres pour occuper la présidence. Jusqu'à présent, la réponse est plutôt négative. Cela ne les empêchera pas de changer d'idée lors de l'assemblée générale. Je comprends que c'est une bonne tâche mais comme expérience, elle est tellement valorisante et enrichissante au plan humain. J'espère que d'ici le 4 mai, un « éclair » atteindra l'un d'entre vous... Je veux aussi lui assurer ma disponibilité et l'aide dont elle aura besoin pour poursuivre ce travail. Le poste au secrétariat n'est pas comblé non plus. Par contre, il semble y avoir des membres intéressés. Il n'est pas nécessaire d'avoir un diplôme en secrétariat

pour occuper ce poste. La preuve, je l'ai fait pendant trois ans.

Pour terminer, je voudrais remercier tous les membres du conseil sectoriel avec qui j'ai travaillé. Merci aussi aux responsables et aux bénévoles des comités et surtout aux membres de notre secteur pour votre support et votre participation à chacune des activités que nous avons organisées. Je quitte avec la satisfaction du devoir accompli et heureux d'avoir eu votre confiance. J'aurai toujours du plaisir à vous revoir lors des prochaines activités.

# Président régional François



François Duperré
Président régional
jofmduperre72@gmail.com
418 973 - 4466

### RELÈVE DE LA GARDE

Dans mon dernier message « Comme l'eau » de décembre dernier, je vous parlais de la difficulté pour un conseil sectoriel de fonctionner avec un effectif réduit : une chaise vide et non-comblée peut s'endurer un certain temps... mais pas trop longtemps!

Je vous connais, gens de La Baie et du Bas-Saguenay! Je reconnais un groupe de membres dynamiques qui participent en grand nombre et qui s'impliquent énergiquement et efficacement.

Aujourd'hui, le temps est venu de maintenir cette réputation et de montrer cette vigueur

qui fait la marque de votre groupe et qui suscite depuis belle lurette l'admiration de toute la région.

Oui, il est maintenant temps de vous manifester et de signifier votre intérêt pour assurer la relève. Votre assemblée générale s'en vient! Au tout début de mai, le moment sera crucial pour montrer à l'ensemble de la région l'intensité de votre vitalité. Comblez tous les postes à votre conseil sectoriel et portez-vous volontaire pour soutenir une idée qui germe, un projet qui s'élabore, une activité rassembleuse! Levez la main et signalez avec confiance : « Je suis là »! Par la suite, vous aurez entre les mains une organisation solide et fière de ses 60 000 membres qui soutient des valeurs humaines hautement estimables et qui se soucie du bien-être de tous ses membres.

C'est avec un grand plaisir que je vous retrouverai lors de votre assemblée générale sectorielle le 4 mai et à l'occasion de la régionale à la Dam-en-Terre le 10 mai prochain.

Solidairement et en toute amitié,

François Duperré, président régional

François Duperré

# Bulletin sectoriel René-Benoît



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

Bonjour,

Incroyable comme ça passe vite. Le printemps est arrivé (vraiment), cette saison que j'aime bien, avec les oiseaux qui me réveillent tôt le matin, l'odeur de la nature. Dormir la fenêtre ouverte, ça sent le propre, le frais, l'espoir, le renouveau et ce qui s'en vient : l'été.

Vous avez entre vos mains devant vos yeux, ma 12<sup>e</sup> publication du bulletin « Comme l'eau », de l'AREQ Le Fjord, dont je suis responsable avec toute une belle équipe.

Je remercie les responsables des différents comités pour leur texte, merci au comité de correction et à mon acolyte Marlène Belley. La liste de tout ce beau monde se retrouve à la fin du bulletin.

Une version PDF-courriel est toujours disponible, en me contactant à l'adresse du bulletin. Ce dernier est toujours accessible sur le site internet ou via la page Facebook de notre association.

Je vous souhaite un beau printemps, un bel été et une bonne lecture!

AREQ Le Fjord

Site web http://lefjord.areq.lacsq.org/

# Jour de la Terre Ville de Saguenay

https://ville.saguenay.ca/a-surveiller/jour-de-la-terre-conferences-activites

Site : ville.saguenay.ca JOUR DE LA TERRE Conférences et activités Inscription



# Comité d'environnement et développement durable Réjane



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

#### Printemps 2023

L'environnement au cœur de nos vies, plus que jamais.

Parler d'environnement et de changements climatiques fait maintenant partie de notre vie quotidienne. L'actualité nous rappelle, en effet, que nous vivons une ère de transformations... C'est devenu presque une vérité de Lapalisse.

Et, semble-t-il, pour ne pas dire presque une certitude, notre façon de consommer serait la cause de toutes ces transformations.

#### Quoi faire?

Déjà en janvier, avec la collaboration de Ville Saguenay, nous avons reçu Madame Noémie Bussières, lors d'un déjeuner thématique. L'objectif était de nous renseigner sur l'utilisation du BAC BRUN. Ce fut très dynamique, apprécié et concret. Merci à ceux et celles qui ont participé à cette belle rencontre.

En avril, plein de belles suggestions nous seront offertes à l'occasion de la Journée de la Terre. Participons à ces activités pour découvrir ces suggestions.

#### D'abord localement

Le 20 avril à 9 h au Centre Plein Air Bec-Scie: un déjeunerconférence nous est



offert. La conférencière sera nulle autre que Madame Jenny Vandal, gestionnaire de l'écoresponsabilité à Contact Nature. Elle nous parlera entre autres de Tourisme durable et écologique et ce, d'une façon très locale. Le coût de l'activité est de 15 \$. Des billets sont en vente auprès des membres du comité, car le nombre de places est limité. Ne tardez pas à réserver.

#### Au niveau national

Le 21 avril, de 10 h 30 à midi, l'AREQ nationale offre un webinaire ayant comme invité Monsieur Stéphane Boyer, nouveau maire de Laval et auteur du livre « Des quartiers sans voitures ». Il traitera des nombreux impacts des voitures dans les villes et démontrera la faisabilité des quartiers sans voitures. Il proposera également des pistes de solutions pour freiner l'expansion des villes.

### De Ville Saguenay

Deux conférences nous sont offertes :



Le 18 avril à 19 h sur zoom : Le papillon monarque et comment favoriser la biodiversité chez soi.

Le 16 mai à 19 h sur zoom : L'éco pelouse avec Madame Micheline Lévesque (pour une vraiment belle pelouse ... naturellement!)

Voilà un beau menu... À nous, à chacun de nous, d'en profiter.

Et n'oublions pas le plat principal:

Déjeuner-conférence, jeudi, le 20 avril, au Bec-Scie, à 9 h.

D'ici là, bon printemps et de Joyeuses Pâques à toutes et tous!

Réjane et Jocelyn



# Assemblée générale sectorielle de l'AREQ Le Fjord

Je vous convoque à l'assemblée générale de notre secteur, le jeudi 4 mai 2023 à **l'Auberge des 21**. Le début de la réunion est prévu pour 16 h. Je vous rappelle également que seulement les membres peuvent être présents dans la salle pendant l'assemblée. Il y aura 3 postes en élection : présidence et secrétariat non renouvelables et 2<sup>e</sup> vice-présidence renouvelable.

Pour les membres intéressés à occuper ces postes, vous pouvez 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. Le projet d'ordre du jour et le

procès-verbal de la dernière réunion vous seront remis sur place.

Le souper sera offert au coût de 20 \$ et seulement aux membres qui auront assisté à l'assemblée.

Le réseau téléphonique sera en opération.

# Assemblée générale régionale de l'AREQ – Saguenay-Lac-St-Jean

Le président du conseil régional de l'AREQ convoque tous les membres de la région à l'Assemblée générale annuelle :

#### Le mercredi 10 mai 2023 À la Dam-en-Terre Alma

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 9 h 30 alors que celle de la Fondation Laure-Gaudreault suivra à compter de 11 h.

Pour les personnes qui le désirent, un dîner sera servi à un coût minime.

Vous avez jusqu'au 29 avril pour vous inscrire auprès de votre responsable de secteur, Monsieur Gaétan Boudreault.

Votre présence et votre participation sont des signes de la vitalité de notre organisation.

François Duperré, président régional

Des billets sont en vente au coût de 10 \$. Pour notre secteur, le montant vous sera remboursé lors de votre inscription.

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.

### Souper de Noël

Le 8 décembre 2022, nous étions 91 membres et accompagnateurs à participer au souper à l'Auberge des Battures. Le repas fut succulent et l'ambiance était à la fête. L'accueil, la consommation gratuite, les petits chocolats et la musique ont fait de cette activité un franc succès. Certains se sont même permis quelques pas de danse après le souper. Votre grande participation a démontré que la COVID commence à s'éloigner de notre rétroviseur.















# Déjeuner thématique Marlène



Marlène Houde Déjeuner thématique 418 544 - 7764 Le dernier déjeuner thématique a eu lieu le 18 janvier dernier. 32 personnes étaient présentes au restaurant chez Mikes. Madame Noémie Bussières de Ville Saguenay nous a entretenus sur la collecte des matières compostables à déposer dans le bac brun. Les personnes présentes ont interagi avec des questions pertinentes. Ce fut une activité intéressante et enrichissante.

#### Activité de la St-Valentin

Le 10 février dernier, nous avons célébré la fête de la St-Valentin d'une façon assez spéciale et unique. J'ai entendu dire que pour plusieurs d'entre vous, le fait de se retrouver au Club de Curling de La Baie, c'était genre, un retour dans le passé. Vos têtes cette journée-là étaient pleines de beaux souvenirs d'antan.



Malgré toute cette belle neige qui nous tombait dessus, la participation était de 50 personnes.

La pizza de chez Rodi était très bonne, les frites également; mais ce qui était le plus



agréable dans tout ça, bien entendu, c'était de se revoir, de fraterniser, d'échanger, de jouer à des jeux de société, de relaxer avec nos anciens collègues et de mettre notre placotage à jour.

Nous avions 2 beaux prix de présence de Choco Accro et ce sont Madame Marlène Houde et Monsieur Rémi Bouchard qui sont repartis avec un bel emballage chocolaté.

# Comité des femmes Renée



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

Pour souligner la journée de la femme le 8 mars dernier, nous avons organisé une rencontre avec l'auteure Madame Julie

Boulianne. Celle-ci a étudié à La Baie au primaire et au secondaire, au Cégep de Chicoutimi et à l'UQAC en histoire. Elle a travaillé dans le



secteur de La Baie et y travaille encore. À ce jour, elle a publié 3 livres et 2 nouvelles et a participé à une collaboration littéraire avec d'autres écrivains du Saguenay.

Durant la conférence, elle nous a fait part des différentes démarches qu'elle a utilisées pour écrire chacun de ses livres. De façon générale, elle commence par transcrire sur de multiples petits bouts de papier les courtes pensées qui lui viennent à l'esprit lorsqu'elle est dans un état relaxant. Elle fait également des recherches très poussées pour situer ses histoires dans le temps, géographiquement et socialement. Écrire un livre peut lui prendre plusieurs années.

Sa conférence fut des plus intéressantes et très appréciée des personnes présentes. Les pleuvaient de toutes questions lorsqu'elle a terminé son discours d'une durée de 2 heures. Elle a su nous captiver agréablement pendant tout ce temps.

Certaines personnes avaient apporté des livres pour participer à l'échange prévu. Un certain montant d'argent provenant de cet échange sera remis à la Fondation Laure-Gaudreault.

#### Rencontre sur les assurances



Parler d'assurance n'est pas toujours un sujet palpitant. La rencontre du 22 mars avec ASSUREQ Madame Johanne I Calypso à Jonquière, nous a

permis d'en savoir plus sur notre régime d'assurance collective, sur les assurances de la RAMQ, l'assurance voyage, l'assurancevie, etc. Ses réponses aux questions ont démontré qu'elle connaît bien son dossier. Nous étions 11 de notre secteur à y participer.

### Souper des bénévoles

Le souper des bénévoles a eu lieu le 22 mars. Il a permis de souligner le travail des membres, de notre secteur, qui donnent leur temps à la cause de notre association. Sur les 45 invités, 33 ont pu être présents. À la salle du restaurant Lucerne, nous nous sommes régalés d'une fondue chinoise pour le souper,

Chaque membre présent a pu repartir avec sa coupe à vin à l'effigie de l'AREQ. Elles avaient été achetées en 2019, en guise de remerciement aux bénévoles, mais la pandémie nous a empêchés d'organiser ce souper ces dernières années.



Nous en avons profité pour faire tirer une paire de billets pour assister au spectacle de Nicolas Ciccone au profit de la popote mobile de La Baie. Madame Marlène Houde a été l'heureuse gagnante.



# Fondation Laure-Gaudreault Diane



Diane Larouche Responsable de la FLG lard.flg@outlook.com 418 678 - 9579

Bonjour à tous et toutes,

Présentement la vente de billets pour le tirage de la peinture de monsieur Picard va bien. Nous avons amassé la somme de 340 \$ jusqu'à maintenant. Il y a encore la possibilité

d'acheter un ou plusieurs billets afin de devenir le futur propriétaire d'un Picard. N'oublions pas que l'argent que nous ramassons



retourne dans la communauté. Merci de votre générosité et au plaisir de se revoir.

# Site web & Facebook Louise



Les voyages reprennent de la vigueur. Parlons-en!

La pandémie a ralenti notre monde passablement, entre autres, le monde merveilleux des voyages a été particulièrement secoué. Depuis janvier 2023, plusieurs amis du Québec ont quitté notre belle province pour reprendre leur habitude de fuir le froid et habiter un climat plus doux. Les billets d'avion représentent



une clé pour atteindre la chaleur. Toutefois, quelle ne fût la surprise de plusieurs que de

constater que les billets avaient presque doublé de prix. Ce qui coûtait avant la pandémie plus ou moins 800 \$ se vendait entre 1200 \$ et 1500 \$. Alors, pour essayer de trouver des aubaines, nous avons cherché. Certains ont consulté leur agent de voyage habituel pour se rendre compte que les prix étaient aussi élevés.

C'est en mai 2022 que cette évidence nous a sauté aux yeux. Les billets d'avion étaient vraiment beaucoup plus dispendieux. Une autre option s'est donc offerte; acheter seulement l'aller et une fois en place, rechercher le retour.

Pour mes proches et moi, cette option s'est avérée vraiment gagnante. L'aller s'est acheté en mai, restant ouvert pour les dates de retour. Une chance car en cours de route, nous avons annulé les dates de départ pour laisser place à un imprévu et aucune perte n'est survenue. Le transporteur a bien voulu repousser la date de notre départ avec des frais minimes de 20 \$ par personne. Quelle surprise !!!

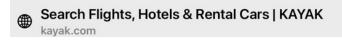
Depuis plus de vingt ans, j'achète mes billets d'avion à chaque année en ligne, avec confiance. J'ai vu évoluer les sites web des lignes aériennes au fil des ans. Attention !!!

Des règles s'appliquent pour les achats sans risques. C'est ce que j'ai appris.

Il important d'acheter nos billets d'avion en avance le plus possible avec l'option de payer un peu plus pour pouvoir changer les dates. Les achats de dernière minute coûtent une fortune.

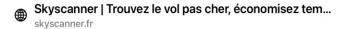


Les moteurs de recherche sont très aidants, ils nous montrent les prix du marché. Mon préféré depuis des années KAYAK.



Cette année, j'ai ajouté SYSCANNER.





Les lieux de recherches nous acheminent vers des agents de vente. Voici quelques exemples de grossistes:









Il est plus risqué de passer par ces revendeurs plutôt que d'acheter les billets d'avion directement des compagnies aériennes. Mais, parmi ceux que je montre ici, je ne peux pas parler de mauvaises expériences. Sauf que, lors de notre retour de voyage d'urgence au printemps 2020 (long séjour), ces revendeurs ne répondaient pas aux appels. Nous avons acheté de nouveaux billets avec la ligne

aérienne directement pour assurer notre retour. Ce fût gagnant. Bien sûr, c'était une situation unique et nous avons par la suite réclamé ces frais supplémentaires à notre assureur voyage.

En conclusion, nous pouvons acheter nos billets d'avion en toute confiance sur les sites propres à chaque ligne aérienne. Il est convenable de payer un peu plus afin d'avoir la possibilité de changer les dates, au cas où une urgence se pointerait. En tout temps, nous pouvons appeler la compagnie aérienne, certaines offrent la possibilité de laisser notre numéro de téléphone afin de nous appeler quand ils seront disponibles. J'avoue que voyages j'aime possibilité. Les cette reprennent leur place dans notre vie.

Toutefois, les crédits de voyage, la pénurie pilotes et la survente de sièges ont créé des situations difficiles pour tous

intervenants de cette industrie.

Facebook Areq Louise Minier Responsable LeFjord02b et le site de l'Areq LeFjord02b https://lefjord.areq.lacsq.org/ lefjordareg02b@gmail.com

# Collecte de sang Héma-Québec



Héma-Québec sera de passage à La Baie, le jeudi 17 août prochain. Ils seront aux Galeries de la Baie, ancien local de la pharmacie Brunet. La collecte,

sous la responsabilité de l'AREQ Le Fjord, aura lieu de 13 h à 20 h. Nous aurons besoin de 14 bénévoles, vous pouvez communiquer avec Monsieur Gaétan Boudreault. Merci de votre générosité et du don de soi.

### **Changements**





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.

**AREQ** 

1 800 663 - 2408

Télécopie: 418 525 - 0769

Site web

http://areq.lacsq.org/

### Calendrier des activités

#### **Avril 2023**

18 avril : 19 h sur Zoom, Ville de Saguenay, Le papillon monarque et comment favoriser la biodiversité chez-soi

20 avril : Jour de la Terre, 9 h, Centre Plein Air Bec-Scie, conférencière Madame Jenny Vandal 21 avril: 10 h 30 sur Zoom, AREQ Nationale, Monsieur Stéphane Boyer, Des quartiers sans voitures

#### Mai 2023

4 mai: AGS, 16 h, Auberge des 21

10 mai : AGR, 9 h, Dam-en-Terre, Alma

16 mai : 19 h sur Zoom, L'Éco pelouse avec

Madame Micheline Lévesque

#### 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 message vous sera envoyé. Notre adresse est :

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 325 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 178