

Comme l'eau



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



Hiver 2023

Sommaire du bulletin

| | |
|--|---------|
| Présidente | page 1 |
| Présidente régionale | page 2 |
| Bulletin sectoriel | page 3 |
| Dîner des Sages | page 3 |
| Bienvenue | page 4 |
| Environnement | page 4 |
| Retraite | page 5 |
| Sociopolitique | page 5 |
| Facebook et Web | page 6 |
| Changements | page 6 |
| Conseil sectoriel | page 7 |
| Prendre note | page 7 |
| On s'amuse | page 7 |
| L'AREQ change d'image | page 7 |
| Un nouvel accès à la justice | page 9 |
| Assureq | page 9 |
| Reprographie | page 9 |
| Les retraités demandent justice et ... | page 10 |
| Numéros utiles | page 11 |
| Calendrier des activités | page 11 |
| L'équipe du bulletin | page 12 |

Présidente Louise



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

Bonjour à tous les membres,

L'automne est presque déjà terminé et nous nous préparons à un autre bel hiver. Tout va tellement vite...

Plusieurs activités conviviales et enrichissantes: la rentrée des nouveaux membres, la journée d'accueil, la fête de nos 80 ans et plus et le dîner des membres. Ouf! ... comme tout va vite... Que de belles rencontres!



Pour terminer l'année 2023 en beauté, vous êtes invités au party de Noël à l'Auberge des Battures le jeudi 7 décembre prochain à 17 h 30. Au menu, deux choix: cerf ou doré. Évidemment, à cette soirée, vous pourrez être accompagné(e)s. Le coût est de 30 \$ par personne pour les membres et de 60 \$ pour les conjoint(e)s.

Pour débiter l'année 2024, une activité pour tous les membres (jeux de société, cartes) et pour ceux qui osent... une partie de curling... Le tout se déroulera le 7 février au club de Curling à la Baie et qui aura pour thème la St-Valentin... un peu en avance ... Un membre du réseau téléphonique communiquera avec vous.

Un grand merci de votre présence à ces rencontres qui permettent de socialiser en bonne compagnie.

En terminant, petit message de Noël, profitez de ces bons moments en famille! De la part de votre conseil sectoriel, Marlène, Mona, Pierre, Guy-C., René-Benoît et moi-même, Louise, nous souhaitons que votre réveillon de Noël soit joyeux et lumineux.

Bon temps des fêtes à vous tous xxx!

Présidente régionale Denise



Denise Côté
Présidente régionale
denco947@gmail.com

Bonjour à tous les membres de l'AREQ le Fjord.

Le tapis blanc s'est installé rapidement nous faisant prendre conscience que l'hiver est à nos portes. C'est la période des rencontres festives, des réunions de famille avec ceux qui nous sont chers, des soirées au coin du feu ou autour de la table avec des jeux de société. Aller dehors bien emmitouflé, marcher à pied, en raquettes, profiter de l'air vivifiant

même juste quelques minutes, il faut savoir profiter de cette froide période.

Vous avez des amis à contacter, à rencontrer, ne restez pas inactif ou seul. Faire un casse-tête, lire un bon livre, tricoter pour soi ou les autres (démunis, bébés à l'hôpital, petits-enfants), vos choix vous appartiennent mais la compagnie des autres est un plus dans les passe-temps pour occuper ces journées où l'on trouve parfois le temps long.

L'AREQ vous offre des possibilités de vous divertir ou de vous renseigner. N'oubliez pas qu'un appel, un sourire ou un mot gentil peut faire une différence dans la routine quotidienne.

Je profite du temps
des Fêtes pour vous
souhaiter Santé!
Tendresse! Bonheur!
Douceur!



Prenez d'abord soin de vous afin que votre bien-être se ressente autour de vous. Prenez chaque matin comme un cadeau de la vie.

Joyeuse période de Noël et Bonne année 2024! Avec amitié,

Denise Côté, présidente régionale

Bulletin sectoriel René-Benoît



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

Une autre saison, une autre publication. Ce bulletin vous renseignera des activités qui sont à venir et celles qui sont passées. J'en suis donc à ma 14^e mise en page.

Mon mot est souvent redondant, chaque fois je vous offre de recevoir le bulletin en format PDF, directement à votre adresse courriel, au lieu de le recevoir en format papier. Vous voulez faire votre part en réduisant votre empreinte écologique? Vous n'avez qu'à communiquer à l'adresse du bulletin et il me fera plaisir de vous ajouter à notre envoi électronique et de retirer votre étiquette de l'envoi papier.

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

Bon temps des fêtes et bonne lecture.

Dîner des Sages – 02 novembre

Cette année, pour souligner les 80 ans et plus nous avons envoyé 97 invitations, 22 membres et 4 accompagnateurs étaient présents à l'Auberge des Battures.

Un bon diner : potage, brochette de poulet et tartelette aux bleuets ont comblé tout ce beau monde, en bonne compagnie, nous avons mis notre placotage à jour et madame Renée Dion a accepté de leur chanter des airs bien connus.

Une photo et une petite boîte de chocolats terminent cette belle rencontre. Encore merci de nous faire vivre ces beaux moments, vous êtes des gens très précieux pour nous. On vous attend l'an prochain.



Assis : André Bouchard, Jeanne Charest, Claire Tremblay

Debout: Jean-Guy Girard, Ghislain Bergeron, Benoît Bouchard, Louise Perron, Élianne Tremblay, Jacques Rochette, Madeleine Tremblay, Gilles Bisson



Assis : Céline Boudreault, Ghislaine Lalancette, Monique Tremblay

2^e rangée : Liliane Lavoie, Carole Lessard, Madeleine Houde, Paule-Thérèse Boivin, Pâquerette Villeneuve

3^e rangée : Margot Côté, Micheline Bergeron, Réal Grenon

Bienvenue...

À nos nouveaux membres retraités**. Il nous fait plaisir de vous accueillir parmi nous.

Gilles Bélanger
Line Bélanger
Chantale Bouchard
Martin Boudreault
Carole Brisson
Marlène Claveau
Daniel Côté
Sylvie Deschesnes
Nathalie Dubé
Chantale Gobeil
Jacques Gravel
Sylvie Lapierre
Christine Lepage
Georges Maltais
Chantal Rivard
Johanne Simard
Josée Simard
Mimi Tremblay

** Liste des nouveaux membres en date du 31 octobre 2023

Comité d'environnement et développement durable

Réjane



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

Je vous offre un pot-pourri environnemental pour vos discussions du temps des fêtes.

On entend beaucoup parler de gaspillage alimentaire alors que les besoins sont criants partout sur la planète. Le coût des biens essentiels augmentent continuellement ce qui

oblige plus de gens à utiliser les banques alimentaires qui elles, peinent à répondre à tous les besoins.



Vous pouvez utiliser les sites de nourriture instantanée. Certains marchés d'alimentation vendent avec des rabais très intéressants des produits près de la date de péremption et encore bons. Ici, à La Baie, vous avez Maxi avec Flashfood ou IGA avec FoodHero. Vous pouvez vous renseigner au magasin pour plus de détails. Vous pouvez ainsi faire d'excellentes économies.



Nous avons accueilli une bonne nouvelle et une mauvaise nouvelle cette semaine avec la consigne des contenants en aluminium. On pourrait se réjouir mais qu'arrive-t-il aux contenants en verre et en plastique? La réforme est reportée jusqu'en mars 2025. La réforme manque d'ambition puisqu'une consigne plus élevée serait plus incitative et donnerait de meilleurs résultats. Récupérer toutes ces bouteilles, c'est éviter de les voir s'éparpiller partout autour de nous.

Il sera plus facile de faire réparer nos articles ménagers, électroniques et autres car une nouvelle loi a été adoptée pour nous protéger contre l'obsolescence programmée et favoriser la durabilité, la réparation et l'entretien des biens.



Hydro-Québec offre des programmes pour réduire votre facture d'électricité tout en contribuant à diminuer la pression sur le réseau. Il suffit de déplacer vos heures de consommation en électricité en

évitant les pointes hivernales qui surviennent lorsque tout le monde consomme beaucoup d'électricité en même temps. C'est gagnant-gagnant. Pour plus de renseignements vous pouvez vous rendre sur le site d'Hydro-Québec.

Le comité d'environnement et développement durable vous souhaite une heureuse période des fêtes!

Recyclage

Saviez-vous qu'il existe une application à consulter ou à télécharger gratuitement concernant les matières à recycler?

Rendez-vous sur le site :

<https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/zone-jeunesse/ca-va-ou/>



Retraite Gaétan



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

Bonjour membre de l'AREQ Le Fjord

C'est un plaisir de communiquer avec vous dans un mandat autre que celui de président. Vous recevrez bientôt de « Retraite Québec » des renseignements sur l'indexation des montants de votre rente pour l'année 2024. Pour les membres qui ne sont pas abonnés à l'Infolettre-AREQ, je vous transmets le texte paru dans celle-ci le 27 octobre 2023.

« Cette mise à jour laisse entrevoir une possible indexation additionnelle et ponctuelle de la rente pour la portion de service comprise entre 1982 et 1999. Il faudra toutefois attendre à la fin de

l'automne, au moment où le taux d'augmentation de l'indice des rentes (le TAIR) sera connu pour confirmer si une indexation sera versée, et à quel niveau.

Dans l'éventualité du versement d'une indexation additionnelle, Retraite Québec prévoit ajuster la rente en deux temps, soit le 1^{er} janvier 2024 et après le 1^{er} juillet 2024 avec effet rétroactif au 1^{er} janvier 2024.

Selon la décision du gouvernement d'indexer ou non la partie de rente qui est à sa charge, l'indexation additionnelle s'appliquerait sur la moitié de la rente seulement ou sur la totalité de la rente ».

Comme je n'ai pas encore eu de réunion du comité retraite, je ne peux vous en dire plus. Aussitôt que j'aurai des informations pertinentes, je les ferai publier sur notre site web et notre page Facebook. Pour les membres dont nous avons l'adresse courriel, elles pourront aussi vous être envoyées personnellement.

Sociopolitique Pierre



Pierre Pouliot
Comité Sociopolitique
pouliotpi@hotmail.com
418 544 -1527

Le changement de garde au comité provincial de l'AREQ fait en sorte qu'il y a un peu de retard dans le lancement des différents comités. Je viens à peine de recevoir la lettre d'application pour faire partie du comité provincial d'actions sociopolitiques. Si je suis accepté, je pourrai par la suite convoquer les représentants responsables des autres secteurs pour réfléchir aux grands enjeux que portent notre association et qui nous

concernent toutes et tous. À la prochaine publication de notre bulletin, je devrais être en mesure de vous informer davantage.

Facebook et Web

Louise



Louise Minier
Responsable Facebook
Responsable du site
AREQ Le Fjord
lefjordareq02b@gmail.com
418 544 - 5587

Apple Watch

C'est un sujet qui me tient à coeur. Dans le bulletin du printemps 2024, j'ai l'intention d'en parler un peu plus.

Pour moi, c'est un outil de sécurité qui a fait ses preuves tout autour de moi. Bien sûr, nous pouvons questionner pourquoi « Apple Watch »? Simplement parce que cette montre à mon avis est la plus complète pour assurer une pleine couverture de sécurité aux personnes seules qui peuvent pour une raison ou pour une autre vivre un inconfort important et avoir besoin d'aide.

Oui, je conviens que nous devons posséder un téléphone Apple car le tout est coordonné au téléphone.



Pour posséder moi-même une Apple Watch depuis quelques années, je suis « pâmée » devant toutes ses multiples possibilités. Encore là, c'est une question d'applications choisies qui en feront votre outil personnalisé. Mais, l'outil sécurité qui se charge d'appeler de l'aide, il est de base sur cette montre qui se porte à votre poignet.

Pour finir, un article dans Radio-Canada Info paru le 26 août dernier portait le titre suivant :

Un homme retrouvé grâce à sa montre intelligente après un accident de la route à Jonquière.

Sur ce ... au revoir et à bientôt !

** N.D.L.R. Il existe également des détecteurs de chute, appel à l'aide avec GPS (bracelet, pendentif) sur le marché.

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/>

