

Le Bavard

Bulletin sectoriel d'information
Secteur Lac-Saint-Jean (02 D)

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Volume 7, numéro 3, mars 2025

SOMMAIRE	
Mot de la rédaction	2
Mot de la présidente	3
Mot de la présidente régionale	4
Comité des femmes	5
Fondation Laure-Gaudreault	6
Environnement	7
Comité de la chorale	9
Assemblées générales	10
Élections	11
Papier ou version électronique	12
Le Bavard électronique	13
Courtepointe photos	14
Décès	18
Collaborateur·trice·s	18
Bulletin de présentation de candidature	19



Hommages à nos sages



Mot de la rédaction

Je ne sais pas si vous êtes comme moi...

Depuis que j'ai atteint la soixantaine, il me semble avoir l'immense avantage de vivre avec plus de sérénité, être plus réfléchi et plus en paix avec mes décisions, moins stressé (ça dépend des personnes évidemment), et de prendre la vie avec plus de philosophie, etc. Les petits soucis de la vie me semblent moins importants ou dramatiques. On réagit plus avec résilience à ce qui nous arrive... Vous ne trouvez pas ?

Dans ma vie personnelle, je commence à prendre davantage le temps de vivre. Je peux travailler ou être actif autant, mais je choisis encore plus ce qui me passionne vraiment.

J'en arrive à ma participation dans notre belle organisation qu'est l'AREQ de notre secteur. J'ai donc décidé de prioriser mes aspirations face aux voyages dans le monde et aussi d'accorder plus d'attention à mon père, maintenant âgé de 97 ans.

C'est pour ces raisons que je ne renouvèlerai pas mon mandat de conseiller auprès du conseil sectoriel lors de notre prochaine assemblée générale annuelle. Cependant, j'ai proposé au conseil de poursuivre la rédaction de notre bulletin sectoriel en compagnie de mon amie Christiane. On forme une équipe très soudée et dynamique.

Christiane et moi sommes heureux de consacrer du temps à la rédaction de cette nouvelle édition. Faites-nous le plaisir d'apporter vos commentaires à cette présente parution.

Merci !

Mario Gagné, fier rédacteur du journal Le Bavard
en compagnie de *Christiane Larouche*

Mot de la présidente

Bonjour à vous,

À l'aube de la clôture de notre année, j'ai le plaisir de m'adresser à vous. Nous venons de boucler une année riche en défis et en réalisations. Je tiens à prendre un instant pour vous remercier chaleureusement de votre engagement, de votre soutien constant et de la confiance que vous m'avez accordée tout au long de mon premier mandat à la tête de l'AREQ 02 D.



Au cours de cette année, nous avons traversé de beaux moments à chacune des activités : avec nos deux conférences, d'abord sur la santé mentale en novembre, puis en janvier un témoignage de Mme Marie-Christine Bouchard, femme d'affaires très engagée. Que dire de nos deux rencontres très appréciées du dîner de Noël et celui de la reconnaissance de nos sages ? Au moment d'écrire ces lignes, la rencontre du groupe *Déferlance* et le 20^e anniversaire de notre belle chorale ne sont pas encore réalisés, mais nous avons bien hâte.

À travers les nombreux défis rencontrés, nous avons essayé de nous adapter, d'innover. C'est en restant solidaires que nous poursuivrons notre mission et que nous préparons les projets et actions de l'année à venir.

Je me tourne avec enthousiasme et optimisme vers l'année prochaine, forte de l'expérience de cette première année de mandat avec un Conseil et une équipe de bénévoles travaillants et bienveillants.

Nous sollicitons votre participation, soit en vous engageant dans l'un de nos comités ou en posant votre candidature à l'un des quatre postes qui sont à pourvoir au sein de notre conseil sectoriel lors de notre prochaine assemblée générale.

Au plaisir de vous rencontrer à l'une de nos activités !

Guylaine Lachance, présidente sectorielle
AREQ Lac-Saint-Jean, 02 D

Mot de la présidente régionale

Bonjour chers membres de l'AREQ,

Déjà le printemps ! Voilà déjà 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 sectoriel. Votre présence sera nécessaire à votre assemblée générale sectorielle (AGS) et à notre assemblée générale régionale (AGR).



Comme à chaque année, de nouvelles mesures sont prises et d'autres changements sont à l'étude. Nous serons heureux de vous les communiquer à ces assemblées. En conséquence, nous avons besoin de votre avis et de vos commentaires sur ces propositions que nous vous présenterons.

Plus particulièrement, je vous invite à l'assemblée générale régionale qui aura lieu le **mardi 20 mai 2025, au Musée régional de la Pulperie**, 300, rue Dubuc, Chicoutimi (G7J 3J1).

Inscription : **9 h 30**

Début de la rencontre : **10 h**

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

Les billets seront disponibles lors de votre assemblée générale sectorielle.

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

À bientôt!

Denise Côté, présidente régionale
AREQ Saguenay-Lac-Saint-Jean

Comité des femmes

Semer et s'aimer

Le printemps est à nos portes et quel miracle de voir la vie reprendre ses droits ! Moi qui suis une grande fervente de la nature, j'aime faire mes semis et m'extasier devant ce petit miracle année après année.

Semer, c'est d'abord avant tout un excellent moyen d'occuper son esprit, c'est aussi une valorisation personnelle et un partage avec l'autre. Tu mets en terre une petite semence et tu redonnes à ton entourage le fruit de ton labeur.



Le 16 mars dernier, lors de l'émission *Tout le monde en parle*, Janette Bertrand était une des invités. Je sais, je sais... On aime ou on n'aime pas Janette.

Mais je dois admettre que ce monument a SEMÉ et pas à peu près pour faire avancer la cause des femmes. Elle a su faire profiter de son savoir, de son expérience, à toutes les générations. Même si la lutte pour nos droits n'est pas terminée, plus nous serons outillées, plus fortes nous serons pour faire face aux grands enjeux de la société. Il y a beaucoup de Janette autour de nous. Sachons les reconnaître et nous en inspirer pour les générations futures.

Je sème, tu sèmes, elle sème, nous semons, vous semez, elles s'aiment.

Dominique Larouche, pour le comité des femmes

Fondation Laure-Gaudreault

Le Bureau national de la FLG a élu à l'unanimité Pierre Lefebvre, bien connu au sein de la CSQ et de l'AREQ.

Diplômé en relations industrielles et en santé et sécurité du travail, Pierre s'est impliqué dans son syndicat local dès son arrivée sur le marché du travail. Il a surtout occupé un poste de conseiller syndical à la CSQ de 1983 jusqu'à sa retraite en 2017.



Il partage actuellement la présidence des débats au Conseil national et au Congrès de l'AREQ et il est un bénévole actif au sein de deux organismes de défense des travailleuses et travailleurs accidentés.

Nouveau, comme il dit, à la Fondation, il saura y apporter son expérience diversifiée, son engagement militant, son leadership et de nouvelles idées.

« Je quitte la présidence ; je ne quitte pas la Fondation et je la laisse à une personne compétente et engagée ».

Robert Gauvin

Source : https://fondationlg.org/flg-1/nouvelles-en-details/2025-01-15/un-bon-debut-d-annee-2025-avec-une-nouvelle-presidence-nationale_217



Environnement

Pour un avenir meilleur, coupons le moteur

Laisser tourner inutilement le moteur d'un véhicule lorsqu'il est immobilisé est à la fois néfaste pour la santé, pour l'environnement, mais également pour le véhicule.

Voici quelques situations où la marche au ralenti est inutile.

- En période hivernale pour réchauffer le véhicule ou en été pour le refroidir ;
- Lors de courses rapides (dépanneurs, stations-service, etc.) ;
- En attendant un passager ;
- Dans la file d'attente d'un service à l'auto ;
- En utilisant un démarreur à distance.

La marche au ralenti des véhicules à moteur est néfaste, alors pourquoi ne pas joindre nos efforts pour économiser l'énergie, préserver notre santé et protéger notre environnement !

BONNES RAISONS POUR COUPER LE MOTEUR

Pour économiser de l'essence.

Pour retarder l'usure de votre véhicule : un moteur qui tourne au ralenti ne fonctionne pas à sa température optimale, empêchant ainsi le carburant de brûler complètement. Cette situation engendre :

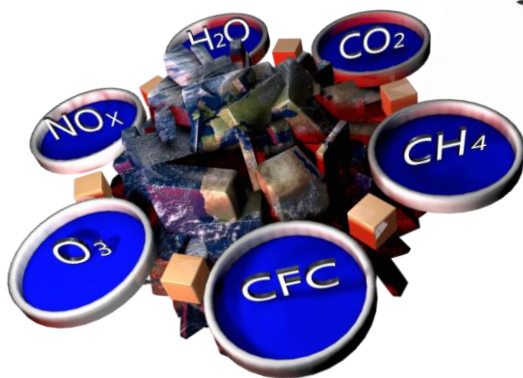
- Une condensation des résidus sur les parois des cylindres ;
- Un encrassement des bougies pouvant faire augmenter la consommation d'essence jusqu'à 5 % ;
- Une contamination de l'huile par les résidus de combustion ;
- Des dommages et une usure prématurée de certaines pièces et parties du moteur ;
- Une corrosion du système d'échappement réduisant ainsi sa durée de vie.

Pour aider à réduire les gaz à effet de serre et la pollution de l'air : le secteur des transports est responsable de 37 % des émissions de gaz à effet de serre au Québec. La marche au ralenti des moteurs des véhicules produit des émissions nocives, telles que le monoxyde de carbone (CO), le dioxyde de carbone (CO₂) et l'oxyde d'azote (NO_x).

Pour préserver la santé : d'après Santé Canada, chaque année, plus de 5 000 personnes au Canada meurent prématurément en raison de la pollution de l'air. Les enfants et les personnes vulnérables en général sont plus sensibles aux effets irritants des polluants atmosphériques. En réduisant la marche au ralenti, vous contribuez à protéger votre santé et celle des autres.

Jacques Pilote, Céline Larouche, membres du comité environnement

Source : Ville d'Alma



Comité de la chorale

Activité d'avril

Pourquoi chanter quand il y a tant à faire ?

Chanter en chorale, c'est partager un moment d'intensité émotionnelle qui reste gravé à jamais dans nos souvenirs.

Chanter en chœur, c'est s'unir pour partager la magie de la musique.

Chanter en chorale, c'est créer un lien invisible entre les voix et offrir aux auditeurs un voyage émotionnel unique.

Venez partager avec nous le bonheur de chanter ensemble, le **dimanche 27 avril à 14 h** à l'église St-Pierre d'Alma. Nous vous attendons en grand nombre !

Marthe Belley, cheffe de chœur *Les joyeux retraités*



La chorale de l'AREQ
« **Les Joyeux Retraités** »
fête son **20e anniversaire**
et vous offre

**TOUT SIMPLEMENT
PAR PUR PLAISIR**

Des refrains d'hier
et d'aujourd'hui

Dimanche 27 avril 2025, 14h
Église St-Pierre d'Alma

10\$ / adulte à l'entrée
Au profit du Havre
de l'Hospitalité

Bienvenue aux parents, amis
et à toute la population!



NOTE : Aucune inscription n'est requise pour cette activité.

Assemblées générales

CONVOCAATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2025 (AGS)

Nous vous convoquons à l'**assemblée générale sectorielle** de notre association, AREQ Lac-Saint-Jean, région 02 D, qui aura lieu **le jeudi 8 mai 2025**, à la Dam-en-terre, salle François-Larochelle (1385, chemin de la Marina, Alma, G8B 5W1).

Le projet d'ordre du jour et le bilan financier vous seront remis sur place.

Début de l'assemblée : 10 h.

Inscription : Confirmez votre présence par courriel sur le lien du formulaire d'invitation d'André Dolbec ou par votre réseau téléphonique. Vous avez jusqu'au 2 mai pour vous inscrire.

Dîner : Un dîner sera servi vers midi.

Admission générale : à venir, payable à l'entrée.

Le choix des délégués aura lieu pour le congrès national de l'AREQ 2026.

Bourses de l'AREQ : dévoilement des récipiendaires 2025.

Prix de présence : matériel promotionnel de l'AREQ.

Élections : les postes suivants seront à pourvoir...

- 1^{re} vice-présidence, mandat de 3 ans ;
- Trésorerie, mandat de 3 ans ;
- Personne 1^{re} conseillère, mandat de 3 ans ;
- Personne 2^e conseillère, mandat de 1 an.

Les personnes qui désirent présenter leur candidature à l'un des postes en élection doivent utiliser le formulaire de mise en candidature que vous retrouverez à la dernière page de la présente édition. Le formulaire doit être expédié à **M. André Dolbec [adolbec.pwd@gmail.com ou par la poste au 205, rue Levasseur Ouest, Alma (Québec) G8B 2C8]** et ce, jusqu'au matin de l'assemblée.

Les personnes amies ainsi que les membres associés ne peuvent pas se présenter aux élections et n'ont pas le droit de vote.

***RAPPEL** : Une **personne amie** est une personne qui paie une cotisation annuelle à notre AREQ sectorielle.

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE 2025 (AGR)

Vous êtes convoqués à l'**assemblée générale régionale annuelle** :
le mardi 20 mai 2025, Musée régional de la Pulperie,
300, rue Dubuc, Chicoutimi (G7J 3J1).

Le projet d'ordre du jour vous sera remis lors de l'assemblée.

Inscription : 9 h 30

Début de l'assemblée : 10 h

Midi : dîner

Admission générale : 15 \$/membre seulement.

Billets en vente lors de notre assemblée générale sectorielle.

Élections

L'élection des personnes à la 1^{re} vice-présidence, à la trésorerie et au poste de 1^{re} vice-présidence a lieu **l'année qui précède** le Congrès ordinaire qui aura lieu en 2026, lors de l'assemblée générale sectorielle **qui précède** l'assemblée générale régionale. (Chapitre 23,02 b) du document *Statuts et règlements* (voir sur le site web de l'AREQ).

À noter : Lors de la démission au cours du deuxième mandat d'un membre élu au conseil sectoriel, ce dernier est considéré avoir complété deux mandats consécutifs complets à ce poste.

Vous pouvez consulter la façon de procéder dans le document Statuts et règlements p. 26-27 : <https://areq.lacsq.org/publication/documents-officiels/>

Papier ou version électronique

Réduisons le gaspillage de papier, ensemble ! 🌱

Saviez-vous qu'une énorme quantité de papier est gaspillée chaque année, contribuant à la déforestation et à la pollution environnementale ? En optant pour une diffusion par courriel, vous pouvez faire une réelle différence : moins d'arbres abattus, moins de déchets, et une planète plus verte.

Rejoignez notre effort pour un avenir durable ! Inscrivez-vous à notre diffusion par courriel et recevez toutes nos communications directement dans votre boîte de réception, sans papier, mais avec tout l'impact ! 📧

Ensemble, faisons un pas vers un monde plus écologique. Voir la façon de procéder à la page suivante pour vous inscrire dès maintenant ! 🌍 ✨

Voici quelques **statistiques** intéressantes sur le gaspillage de papier :

- Chaque Canadien consomme en moyenne **50 kilogrammes de papier par an**, soit environ **10 000 feuilles**.
- La production mondiale de papier nécessite une énorme quantité de ressources : **1 tonne de papier** consomme environ **24 000 litres d'eau** et environ **17 arbres**.
- Environ **2550 kilos de carton d'emballage** sont utilisés chaque seconde dans le monde, ce qui représente **80 millions de tonnes par an**.
- Le papier représente souvent plus de **60 % des déchets** produits par les ministères et organismes gouvernementaux.

Ces chiffres mettent en lumière l'impact environnemental du papier et peuvent être très convaincants pour encourager les gens à adopter des alternatives numériques.

(Source : rédigé à partir de Copilot- intelligence artificielle)

Le Bavard électronique

Bulletin sectoriel (Le Bavard) par courrier ou version électronique?

Vous recevez actuellement notre journal *Le Bavard* par la **poste** et peut-être préfèreriez-vous le recevoir par courriel en version électronique. Voici ce qu'il faut faire :

1) Allez à l'adresse suivante :

<https://areq.lacsq.org/mise-a-jour-de-mon-profil/>



2) Vous serez sur la page **Mise à jour de mon profil**.

3) Il faut remplir la **section d'identification**.

4) Cliquez sur : **Je n'ai aucun changement à faire**.

CHANGEMENT D'ADRESSE

Je n'ai aucun changement à faire

5) Écrivez votre **courriel**.

6) Allez à **Préférences de communication et Réception du bulletin sectoriel**.

Réception du bulletin sect

7) Cliquez sur **Version électronique**.

Version électronique
quand même un bulletin e

8) Cochez la case **Je ne suis pas un robot**.

9) Dans le bas gauche de l'écran, cliquez sur **ENVOYER**.

Version papier

Note : Si vous n'avez pas accès à un ordinateur, cette intervention peut être exécutée par une autre personne de confiance.

VOUS POUVEZ AUSSI FAIRE LA DEMANDE PAR TÉLÉPHONE :
Sans frais au 1 800 663-2408

Courtepointe photos

Jeudi 14 novembre 2024 :
Conférence sur le mieux-être, « 7 astuces pour se recharger », au Havre de l'hospitalité



**Mercredi 11 décembre 2024 :
Dîner de Noël et karaoké, Pavillon des loisirs Édouard-Moffatt, Alma**



Merci pour les dons de denrées périssables!



**Jeudi 16 janvier 2025 :
Comité des femmes, Auberge des Îles, Saint-Gédéon-de-Grandmont**



La conférencière Mme Marie-Christine Bouchard



**Jeudi 13 février 2025 :
Hommage à nos sages, Hôtel Universel**



**Samedi 22 mars 2025 :
Rencontre du groupe musical Déferlance, Centre culturel d'Alma**



Décès :

Nos condoléances aux parents et ami-e-s de :

Mme Louise Beaulieu, M. Lucien Lessard

M. Richard Désy, conjoint de Mme Colette Brouillard

Collaborateur·trice·s

Mario Gagné, rédacteur (gagnemario2004@yahoo.ca)

Christiane Larouche, assistante à la rédaction

Correctrice : Bibiane Gilbert

Ont collaboré à cette édition : Guylaine Lachance, Denise Côté, Dominique Larouche, Jacques Pilote, Céline Larouche, Marthe Belley

**Un merci spécial au Syndicat de l'enseignement qui nous prête un local.
Merci pour votre accueil chaleureux ! Merci très spécial à Nathalie Maltais !
Nous te dérangeons souvent, mais tu nous accueilles toujours avec le
sourire.**

BULLETIN DE PRÉSENTATION DE CANDIDATURE

Candidat / Candidate : _____
(Prénom et nom) (N° de membre)

(Adresse)

(Code postal)

(Région)

A la fonction de : _____
(Fonction)

Candidature présentée par : _____
(Prénom et nom) (N° de membre)

Appuyeurs / Appuyeuses

1) _____
(Prénom et nom) (N° de membre)

2) _____
(Prénom et nom) (N° de membre)

J'accepte de poser ma candidature et d'exercer cette fonction si telle est la volonté de l'Assemblée.

En transmettant ce bulletin par courriel à la personne responsable des élections, je certifie que les trois personnes dont les noms y apparaissent pour appuyer ma candidature ont été contactées et ont autorisé que leur nom soit inscrit sur le bulletin et que cela tient lieu de signature. De plus, j'accepte que ces informations soient validées, au besoin, par la présidence d'élection.

(Date JJ-MM-AAAA)

(Prénom et nom)



<p>Destinataire:</p>
