

Le Bavard

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

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Volume 8, numéro 1, septembre 2025

SOMMAIRE

Mot de la rédaction	2
Mot de la présidente	3
Mot de la présidente régionale	5
Membres du conseil sectoriel	6
Programmation des activités de l'année	7
Marche nationale des aîné·e·s	8
Comité des femmes	9
Environnement	10
Comité des hommes	11
Comité de la chorale	12
Courtepointe photo	13
Un beau texte à réfléchir	21
Décès	23
Collaborateur·trice·s	23



Scènes de la vie rurale
(2^e rang, Hébertville)

Mot de la rédaction

Ces plaisirs retrouvés...

Aaaahhh l'été !!

Quelle joie, quel bonheur de retrouver ces petites choses qui nous font tant apprécier l'été ! L'odeur du foin fraîchement fauché ou de la pelouse tout juste tondue, du pain qu'on vient de se procurer à la boulangerie locale, le chant d'un couple de huard, là-bas au loin, et le son furtif d'un colibri qui vient s'abreuver dans la corolle d'un pétunia...

Quel bonheur aussi nous procure l'odeur des fleurs et des fines herbes qui se mélangent dans cet après-midi caniculaire du mois d'août ! Quelle fête d'aller cueillir des bleuets en forêt ou en bleuetière !... Ou des framboises bien mûres dans son potager...



Nous avons aussi, Christiane et moi, le plaisir de nous retrouver en cette fin d'août, pour rédiger à nouveau notre bulletin sectoriel.

Cette édition vous présente donc un avant-goût de l'automne qui s'amène pour votre organisation, en plus de nous rappeler des moments partagés ensemble lors d'activités antérieures... Un autre beau plaisir de la vie, ça aussi !!

Mario Gagné, rédacteur du journal Le Bavard
AREQ 02 D
...en compagnie de Mme Christiane Larouche

Mot de la présidente

Bonjour à vous tous membres de l'AREQ !

Après un an d'engagement à la présidence, je peux vous dire que j'ai bien aimé mon année. J'ai voyagé en participant aux assemblées nationales et régionales où on apprend les valeurs et l'engagement de notre association. J'ai vu des gens bienveillants et aimables dans nos réunions du secteur.



Nous avons bien été accompagnés par nos doyens au conseil sectoriel (CS) : Diane Boily et Mario Gagné, qui ont terminé leur mandat. Merci beaucoup ! Vos conseils seront pour nous toujours précieux.

En juin dernier, notre lac-à-l'épaule fut sur le bord de notre grand lac Saint-Jean par une journée magnifique et inspirante. Nous avons fait le retour sur les bons coups et les moins bons pour mieux planifier les grandes lignes de nos futures rencontres. Nous avons approuvé la belle initiative de projet de voyage proposé par Jocelyn Côté et qui a été accepté par le national. Nous avons pu compléter avec succès les inscriptions.

Nous avons eu notre première rencontre le 18 août. Le déjeuner des nouveaux retraités a eu lieu le 25 août. L'année est déjà bien commencée. Vous aurez dans cette présente édition du journal Le Bavard les dates de nos prochaines activités qui, nous l'espérons, sauront vous plaire.

En juin 2026, il y aura le congrès du 7 au 10 juin à Lévis pour 5 délégués. Des réunions de planification seront organisées, notamment une pour le CS à Trois-Rivières, les 3 et 4 novembre. Je serai présente lors du premier Conseil National du 11 au 13 novembre au mont Sainte-Anne et le second, du 30 mars au 1er avril à Québec. Je crois qu'aimer les petits voyages est un plus pour s'engager. Nous aimerions pourvoir les deux postes suivants : une personne conseillère et une personne à la vice-présidence.

André Dolbec termine son mandat au comité sociopolitique. Francine Garneau quitte le comité de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG). Merci André et Francine !

De plus, les comités de l'environnement et de la condition des hommes ont également besoin de recruter des membres pour leur fonctionnement. Une invitation à tous et toutes.

Pour terminer, soyez assurés de notre collaboration et de notre ouverture pour diversifier les activités : sports, cours, développement personnel, etc., au choix des membres. Comme exemple, nous avons Mme Marthe Belley qui a commencé une petite chorale, il y a 20 ans, et qui regroupe aujourd'hui une quarantaine de joyeux retraités chaque semaine. Cette façon de rassembler les membres est suggérée par le national pour faciliter l'intégration des plus jeunes retraités. Se regrouper pour le plaisir, pour faire de l'exercice, pour parler, tricoter, bricoler, visiter, voyager, faire du bénévolat, faire de la musique, faire de la cuisine, jouer aux cartes ou encore au Scrabble. Un beau programme, n'est-ce pas ?

Guyllaine Lachance, présidente sectorielle

AREQ Lac-Saint-Jean, 02 D



Mot de la présidente régionale

Bonjour aux membres de l'AREQ Lac-Saint-Jean,

L'été n'est pas terminé, mais il est temps de retourner au travail (pour moi, en tout cas).

Après avoir fait le plein d'énergie auprès des miens, j'ai hâte de vous revoir au cours de l'année.



Une nouvelle année de rencontres, d'activités et de festivités débute.

L'année 2025-2026 sera spéciale, car c'est une année de congrès et de décisions amenant des changements dans les divers fonctionnements. Vous devrez faire confiance aux propositions de changement, tant au niveau national qu'au niveau local. Gardez l'esprit ouvert !

C'est votre AREQ ! Exprimez-nous vos attentes, vos besoins, vos insatisfactions, mais participez !

Bonne saison 2025-2026 !

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



Membres du conseil sectoriel 2025-2026

Présidence	Mme Guylaine Lachance Mandat d'un an	chanceg@hotmail.fr
1 ^{re} vice-présidence		À pourvoir Mandat de 3 ans
2 ^e vice-présidence	M. Jocelyn Côté Mandat d'un an	cote.jocelyn@cgocable.ca
Secrétariat	Mme Céline Larouche Mandat d'un an	celinelarouche43@gmail.com
Trésorière	Mme Chantale Fortin Mandat de 3 ans	fortin69@gmail.com
Personne 1 ^{re} conseillère		À pourvoir Mandat de 3 ans
Personne 2 ^e conseillère	Mme Nathalie Savard Mandat d'un an	Non disponible



Programmation des activités de l'année 2025-2026

Date	Activité	Lieu	Heure
2025			
25 août	Non-rentree pour les nouveaux retraités de 2025	Cocorico Métabetchouan	9 h 30
11 septembre	5 à 7	Havre de l'Hospitalité Alma	17 h
1er octobre	Activité nationale Marche des aîné.e.s	Québec	
2 octobre	Voyage (déjà complet)	Île d'Orléans	
16 octobre	Accueil des nouveaux membres AREQ	Salle multifonctionnelle Saint-Bruno	10 h 30
3 et 4 novembre	Précongrès pour le conseil sectoriel	Trois-Rivières	
10 décembre	Dîner de Noël	Salle Édouard-Moffatt Alma	10 h 30
2026			
15 janvier	Comité des femmes	À déterminer	
12 février	Fête des Sages (90 ans)	Motel Universel Alma	10 h
Mars		À déterminer	
15 avril	Assemblée générale annuelle sectorielle 02 D	Centre culturel Lamennais Alma	
21 avril	Assemblée générale annuelle régionale	À déterminer	
8 au 11 mai	Congrès	Lévis	

Marche nationale des aîné·e·s

Activité du 1^{er} octobre 2025, à Québec

À nouveau cette année, nous vous convions à la grande marche à Québec pour la journée des aîné·e·s le 1^{er} octobre 2025.

L'AREQ régionale organise un autobus. Il y aura un départ de Jonquière à l'Hôtel Delta et un second au bureau de l'information touristique, boulevard Talbot, à Chicoutimi (face à Costco). Comme l'an dernier, le départ se fera entre 6 h 30 et 7 h.

Les collations et les repas sont prévus. Apportez vos gourdes d'eau.

Si vous êtes intéressés, **réservez votre place dans l'autobus** en téléphonant à Guylaine Lachance au 418-720-5701, avant le 11 septembre. Il y a possibilité de covoiturage pour se rendre à Chicoutimi ou à Jonquière.

Vous pouvez également vous rendre à Québec par vos propres moyens, mais **vous devez quand même vous inscrire** auprès de la présidente par courriel (change@hotmai.fr) ou par téléphone. Venez nombreux, car c'est une activité très mobilisatrice.



Comité des femmes

Chers membres,

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous adresse ces quelques mots en tant que nouvelle présidente du comité des femmes.

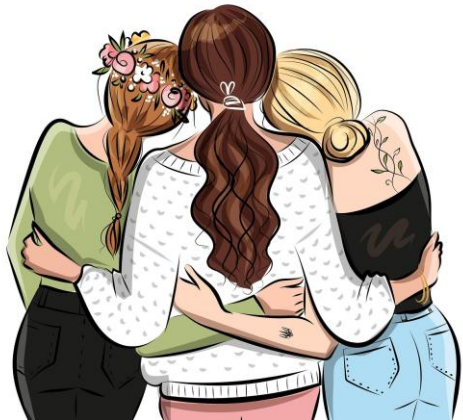
Avant d'ouvrir ce nouveau chapitre, je tiens à exprimer toute ma gratitude envers les membres du comité sortant. Je remercie particulièrement Marie-Noël Lévesque et Gaétane Gagné pour leur travail remarquable et pour la confiance qu'elles m'ont accordée. Grâce à leur engagement, leur écoute et leur détermination, elles ont su mettre en place des initiatives porteuses et inspirantes qui continueront de rayonner. Un immense merci pour le temps, l'énergie et la passion qu'elles ont investis au service des femmes de notre communauté.

Notre mission demeure claire : mettre en valeur la place des femmes dans notre milieu et la défense de nos droits et intérêts communs. Le comité des femmes se veut un lieu d'écoute, de solidarité et d'action, convaincu que chacune a un rôle unique à jouer. Ensemble, nous pouvons bâtir un environnement plus juste, solidaire et inspirant !

Je vous reviendrai très bientôt avec des détails sur notre activité annuelle.

Au plaisir de vous rencontrer avec les membres de mon équipe,
Mmes Dominique Larouche et Dominique Girard.

Lyse Bolduc, présidente du comité des femmes



Environnement

Réflexions et gestes concrets pour le bien de notre environnement

On parle beaucoup de la sécurité alimentaire ces jours-ci. Celle-ci concerne notre nourriture, de la chaîne d'approvisionnement jusqu'à nos maisons, en passant par le transport. À l'UQAM, plusieurs des expertes et experts en sciences de l'environnement travaillent sur ces thématiques : les grands enjeux agroalimentaires, les systèmes alimentaires alternatifs et l'agriculture urbaine, par exemple.

Geste 1

Voici un premier geste simple que nous pouvons poser : **Pensons à nos habitudes de consommation alimentaire et renseignons-nous sur les conséquences de nos choix afin qu'on puisse favoriser ensemble la transition écologique. Si nous pouvons faire un changement dans nos habitudes pour manger de façon plus durable, faisons-le !**

Geste 2

Voici un deuxième geste pour la biodiversité :

Si nous profitons du temps à la maison pour travailler dans notre jardin ou pour aménager notre balcon, pensons à diversifier les espèces que nous plantons. Par exemple, nous pouvons garder quelques feuilles ou branches mortes de l'automne pour donner un refuge aux invertébrés qui ont besoin d'un lieu sécuritaire pour se reproduire au printemps. Nous pouvons faire pousser des plantes de hauteurs différentes pour diversifier les strates verticales. Tous ces petits gestes peuvent aider à soutenir une plus grande diversité d'organismes dans nos milieux de vie.



Sources :

Faculté des sciences, UQAM

Avis de recherche

Le comité d'environnement a besoin de membres pour relever les grands défis qui concernent l'environnement et, donc, l'avenir de nos petits-enfants. Si vous vous sentez interpellés par ces enjeux, veuillez apporter votre support en communiquant avec Mme Céline Larouche en utilisant le courriel suivant : celinelarouche43@gmail.com.

Céline Larouche, présidente du comité environnement

Comité des hommes

Nous vous invitons à prendre part à une célébration en l'honneur de la Journée internationale des hommes, qui aura lieu le mardi 25 novembre 2025, à Saguenay, dans le secteur de Chicoutimi. Cette activité est organisée par l'AREQ Chicoutimi, en collaboration avec l'AREQ régionale.

Il s'agit d'une conférence donnée par **Josée Boudreault** et son conjoint **Louis-Philippe Rivard** ayant pour thème :

LE BONHEUR, MÊME QUAND LA VIE NOUS SURPREND.

Dans cette conférence, le couple traite des sujets suivants : Perte d'un proche ou d'un conjoint, pertes cognitives, handicap soudain, maladies ou cancers.

Les détails concernant le prix, l'heure, et la salle viendront dans quelques semaines.

Cette activité est offerte à tous nos membres.

Pour l'instant, nous aimerions connaître les personnes intéressées.

Communiquez votre intention en appelant Jocelyn Côté au 418-668-5383.

Jocelyn Côté, responsable local du comité des hommes AREQ 02 D

Comité de la chorale

CHORALE : LES JOYEUX RETRAITÉS

Toujours vivante, la chorale reprendra ses activités par une rencontre sociale, le mardi 9 septembre à 13 h 15 dans un nouveau local. En effet, les répétitions auront lieu au Centre Culturel d'Alma, rue Saint-Sacrement, tous les mardis en après-midi. Pour les choristes, membres de l'AREQ, le coût est de 15 \$ pour le comité social. Pour les personnes amies, le coût est de 40 \$ (soit 25 \$ pour la cotisation de l'AREQ plus 15 \$ pour le comité social de la chorale). L'inscription aura lieu le 9 septembre avec le paiement.

Cette activité musicale se veut amicale, sociale et en toute simplicité.

Marthe Belley, cheffe de chœur



Courtepointe photo

A) **Dimanche 27 avril 2025** : 20^e anniversaire de la chorale Les Joyeux Retraités de notre AREQ 02 D, église Saint-Pierre, Alma









B) **8 mai 2025** : assemblée générale sectorielle, Dam-en-Terre, Alma





Un beau don pour le Havre de l'Hospitalité amassé lors du concert du 27 avril.





C) **20 mai 2025** : assemblée générale régionale, Musée régional de la Pulperie









Une belle rencontre le 27 avril entre Mme Céline Larouche et Mme Jacqueline Fleury, âgée de 98 ans.

Un beau texte à réfléchir

Voici un texte de Michel Rivard, membre du groupe Beau Dommage.

Ça me fait tout drôle de m'adresser à vous de cette façon, alors que je viens à peine de fêter mes soixante-neuf ans. Déjà quatre ans que j'ai passé le cap des petits chèques qui arrivent tout seuls dans mon compte, des réductions au cinéma, au café...

La première fois que j'ai utilisé mon rabais de soixante-cinq ans au cinéma, le film s'intitulait « Juste la fin du monde »... j'avais eu un petit frisson !

Donc, j'ai soixante-neuf ans ! (Michel Rivard est maintenant âgé de 74 ans)

Qu'est-ce que ça fait de moi ? Un presque aîné ? Un vieux jeune ? Un jeune vieux ?

Ne jouons pas sur les mots ni sur les chiffres. Nous avons l'âge que nous avons, les souvenirs qui viennent avec... et le corps qui les a vécus.

Nous avons, vous comme moi, le désir de vivre le mieux possible le temps que la vie nous accorde, et de le vivre avec le plus de santé possible, physiquement, mentalement et spirituellement.

Cependant nous sommes, vous comme moi, réalistes. J'ai déjà ma part de petits problèmes de santé, de petits bouts de mon corps qui fonctionnent un peu moins bien qu'avant, des fois même pas du tout !

Des moments où je demande à mon corps d'effectuer des opérations qui me semblent banales, mais où il me répond « hmmm... pas cette fois-ci ! ».

Ça nous arrive à tous, ça s'appelle « vieillir » et savez-vous quoi ? Malgré les ennuis connexes, j'haïs pas ça pantoute. J'aime le recul que ça me procure, le détachement par rapport à certaines futilités de l'existence auxquelles j'ai déjà accordé beaucoup d'importance et que je regarde maintenant de loin, sourire en coin, en me disant qu'il fallait être fou pour faire ça... ou pour m'en faire avec ça ! Mais voilà, je l'ai fait (ou je me le suis fait faire) et ça fait maintenant partie de mes souvenirs.

J'aime vieillir quand je me retrouve avec mon petit-fils de deux ans et demi, quand je joue à quatre pattes (ouch !) avec cette petite boule de vie, deux générations plus loin que moi, et dans laquelle je me reconnais tellement.

Quel bonheur de sentir qu'on se prolonge !

Pas seulement dans nos enfants et nos petits-enfants, tout le monde n'a pas cette chance, mais aussi dans ce qu'on peut se transmettre, dans toute cette expérience que l'on peut et que l'on doit partager. C'est ça, vieillir en beauté. C'est aussi ce que notre société devrait comprendre mieux et accorder plus d'importance aux aînés dans la transmission des valeurs et des connaissances vécues.

Nous avons, vous comme moi, de belles histoires à raconter.

Parlant de souvenirs, de passé, de mémoire, j'ai appris beaucoup de ces simples mots : « pas de regrets, pas de remords ». C'est presque simpliste, mais tellement difficile à mettre en pratique. On a tous notre lot de « si j'avais su », de « j'aurais donc dû », même si nous savons tous au fin fond de nous-même qu'il n'y a pas de retour possible, que le passé est passé et que c'est ici et maintenant que ça se passe pour vrai. Vivre ici et maintenant avec nous-mêmes, tels que nous sommes, accepter et apprécier surtout le passage du temps, sans craindre l'avenir.

On a tous un peu peur du lendemain alors qu'on ne sait rien de ce qui va arriver. Bien sûr, on en a une petite idée, on attend quelqu'un ou on a quelque chose à faire, on sait ce qu'on va manger pour souper, on s'est fait des plans... mais la vie, là, c'est tout ce qui nous arrive sans prévenir, pendant qu'on est occupés à se faire des plans, justement.

Comme je l'ai écrit dans ma chanson « Et on avance », « ...demain n'est jamais celui qu'on pense », mais on peut et on doit rêver, c'est gratuit. À partir du moment où on s'accepte tel qu'on est, avec notre âge et nos bobos, et qu'on apprécie le temps qui passe, on a le droit de rêver les projets les plus fous. Le pire qui peut arriver, c'est qu'ils se réalisent.

J'aimerais vous laisser avec ma petite variation sur la prière des AA.

J'avais onze ans quand mon père s'est sorti de son alcoolisme. Il avait collé sur la porte du frigidaire une copie de la fameuse prière. Si on enlève le « Mon Dieu » du début et qu'on la met à la première personne du pluriel, ça donne :

— « Donnons-nous la Sérénité d'accepter les choses que nous ne pouvons changer, le Courage de changer celles que nous pouvons, et la Sagesse d'en connaître la différence... »

Je trouve que ça a ben de l'allure... et je vous souhaite une glorieuse journée !

Décès

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

Mme Fleurette Bergeron, Mme Rose Couture, Mme Anne-Marie Gagné,
Mme Marguerite Harvey, M. Paul Morin, Mme Jeanne d'Arc Tardif
M. Roger Lajoie conjoint de Mme Lucie Croft

Collaborateur·trice·s

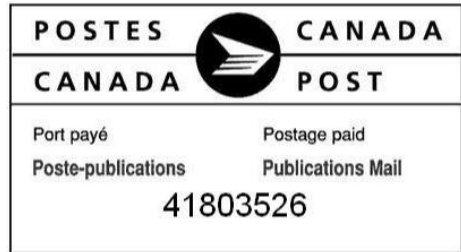
Mario Gagné, rédacteur gagnemario2004@yahoo.ca

Christiane Larouche, assistante à la rédaction

Bibiane Gilbert, correctrice

Guyline Lachance, Denise Côté, Lyse Bolduc, Jocelyn Côté,
Céline Larouche, Marthe Belley

Nous remercions aussi les collaboratrices et les collaborateurs à l'assemblage. Merci au Syndicat de l'enseignement (SELAC) pour votre accueil et pour le prêt d'un espace de travail.



Retournez toute correspondance
ne pouvant être livrée au Canada
à :

AREQ 02 D
Jocelyn Côté
182, rue Gobeil
Saint-Nazaire (Québec)
G0W 2V0

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Destinataire: