

LE BAVARD

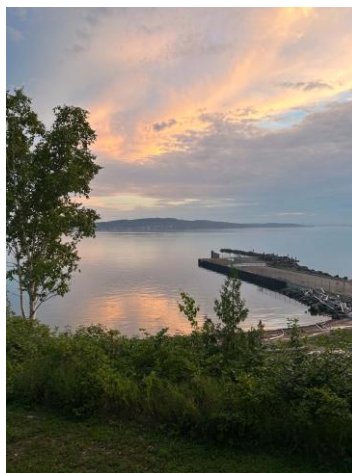
Bulletin sectoriel d'information
Secteur Lac-Saint-Jean (02 D)

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Volume 9, numéro 1, septembre 2026

SOMMAIRE

Mot de la rédaction	2
Mot du président	3
Mot du président régional	4
Membre des conseils	6
Calendrier des activités	7
Responsables des comités	8
Postes à pourvoir	8
Journée internationale des aînés	9
Environnement	10
Comité de la chorale	11
Site web de notre AREQ	12
Yoga	13
Courtepointe photos	14
Décès	19
Collaboration	19



Mot de la rédaction

Comme c'est beau, le Québec !

Récemment, j'ai parcouru la route 132 tout autour de la Gaspésie. Je n'avais pas fait ce périple depuis plus de 20 ans. Ces dernières années, j'avais plutôt parcouru le sud de la péninsule pour aller séjourner dans le secteur de la Baie-des-Chaleurs. À partir du secteur de Carleton-sur-Mer, on peut faire de petites escapades près de notre lieu d'hébergement.

Mais cette fois-ci, j'ai préféré admirer les petits villages qui bordent le fleuve et le golfe St-Laurent. Comme c'est spectaculaire ! On ne s'en lasse pas... C'est toujours nouveau ! Même si on a déjà vu ces panoramas, ils nous éblouissent autant que la première fois.

Pour ma part, je me réjouis d'être à la retraite et de partir quand je veux. L'automne est aussi une excellente période pour y aller. Parfois, le climat est même plus favorable depuis quelques années, en septembre et en octobre. Profitons bien de cette liberté et encourageons nos entreprises locales qui ont étendu la saison touristique depuis quelques saisons.

Maintenant de retour au bercail, nous nous affairons, Christiane et moi, à vous concocter une nouvelle édition de votre journal *Le Bavard*. On espère qu'il vous plaira et qu'il vous informera sur les activités de notre prochaine année.

Bonne lecture !

Mario Gagné, fier rédacteur du journal *Le Bavard*.

en compagnie de *Christiane Larouche*

Mot du président

Bonjour à vous, membres de l'AREQ, secteur 02 D !

J'imagine que, tout comme moi, vous avez profité le plus possible de l'été avec beaucoup de plaisir et de chaleur.

C'est la première fois, à titre de président, que j'ai la chance de m'adresser à vous grâce à notre bulletin « Le Bavard ».

Vous êtes surpris ? Imaginez-vous comme je pouvais l'être à l'assemblée générale annuelle sectorielle, en avril dernier.



Je suis honoré de votre confiance et je suis persuadé qu'avec le support formidable des membres de notre conseil sectoriel, nous travaillerons ensemble dans le sens des objectifs de l'AREQ.

Un GROS MERCI à Nathalie Savard, René Côté, Céline Larouche, Chantale Fortin et Gina Cloutier, qui ont accepté de travailler au sein du conseil. Il nous reste un poste à pourvoir, celui de la personne 2^e conseillère.

Dès les premières semaines de « *notre règne* », les réunions diverses se sont succédé : conseil sectoriel, conseil régional, assemblée générale régionale à La Baie, réunions pour différents comités, dossiers, etc.

Et la cerise sur le gâteau, à la fin avril, notre trésorière Chantale Fortin nous a accueillis dans son coin de paradis, au Domaine-Renaud sur le bord du lac Saint-Jean, pour un lac-à-l'épaule. Nous avons alors planifié le calendrier 2026-2027 des activités et événements à venir.

Cinq membres du conseil sectoriel ont assisté à Lévis, du 7 au 11 juin, au Congrès triennal de l'AREQ, auquel participaient plus de 450 membres. De plus, en juin, invités par le Syndicat de l'Enseignement, nous avons assisté au souper annuel pour les nouvelles personnes retraitées, au nombre de 17 cette année. Nous leur avons parlé des avantages de devenir membre de l'AREQ. L'accueil a été très chaleureux.

Nous avons rencontré l'exécutif du syndicat du Cégep, membre de la CSQ.

Je peux vous dire que ma semi-retraite pour le bénévolat est pas mal bouleversée, mais c'est pour une bonne cause, car travailler pour mes collègues retraités de l'AREQ est un grand bonheur en compagnie d'une solide équipe.

Je profite de l'occasion pour remercier les responsables et les bénévoles des divers comités qui travaillent fort à la réussite des différentes activités proposées dont le succès dépend uniquement de notre participation. Merci à Marthe Belley et aux membres de la chorale de l'AREQ qui égaient nos activités !

Nous tenons aussi à remercier l'équipe du journal *Le Bavard* : Mario Gagné, Christiane Larouche, Francine Guay (photographe), Bibiane Gilbert (correctrice) ainsi qu'à tous nos bénévoles qui œuvrent dans l'ombre. Merci à vous tous et toutes !

Au cours des prochaines semaines, les téléphonistes bénévoles de l'AREQ 02 D communiqueront avec tous les membres, afin de connaître leur préférence pour recevoir *Le Bavard*, par copie papier ou par version électronique. Le Bavard de décembre sera encore copie papier pour tous.

Au plaisir de vous revoir prochainement lors de nos activités !

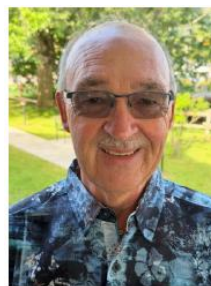
Léonce Gilbert, président sectoriel

AREQ Lac-Saint-Jean, 02 D

Mot du président régional

Une nouvelle année qui commence pour moi 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 de mon secteur 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, tant sectoriels que régional.



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

Je suis père de deux garçons qui sont postdoctorants : 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 (Chicoutimi-Valin), Louise Simard (Le Fjord), Raymonde Potvin (De La Jonquière), Léonce Gilbert (Lac-Saint-Jean) et Mona Tremblay (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 de 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.

Gaëtan Boudreau, président régional
AREQ Saguenay-Lac-Saint-Jean



Vue de Carleton-sur-Mer

Source : Mario Gagné

Membres des conseils

Conseil d'administration AREQ nationale

Présidence : Micheline Germain
1^{re} vice-présidence : Claire Montour
2^e vice-présidence : Denise Côté
Secrétariat : François Tanguay
Trésorerie : Carole Pedneault

Conseil régional 02 (Saguenay–Lac-Saint-Jean)

Présidence : Gaétan Boudreault, La Baie

Secteurs – Personnes présidentes

Chicoutimi-Valin (A) : Diane Paradis, La Baie
Le Fjord (B) : Louise Simard, La Baie
De La Jonquière (C) : Raymonde Potvin, Jonquière
Lac-Saint-Jean (D) : Léonce Gilbert, Alma
Louis-Hémon (E) : Mona Tremblay, Roberval

Conseil sectoriel région 02, secteur D (Lac-Saint-Jean)

Présidence : Léonce Gilbert, Alma
1^{re} vice-présidence : Nathalie Savard, Alma
2^e vice-présidence : René Côté, Alma
Secrétariat : Céline Larouche, Alma
Trésorerie : Chantale Fortin, Alma
Personne 1^{re} conseillère : Gina Cloutier, Alma
Personne 2^e conseillère : poste vacant

Calendrier des activités

Activités de l'année 2026-2027

DATE	TITRE DE L'ACTIVITÉ	HEURE	LIEU
Mardi 25 août 2026	Déjeuner non- rentrée/Conseil sectoriel/Nouveaux membres	9 h 30	Pacini
Jeudi 17 sept. 2026	Épluchette de blé d'inde/Hot-dogs	16 h à 19 h	Havre de l'Hospitalité
Jeudi 15 oct. 2026	Présentation des nouveaux membres (Dîner/méchoui)	10 h à 13 h	Église Hébertville-Station
Jeudi 19 nov. 2026	Journée des hommes *Conférencier à déterminer	9 h 30 à 11 h	Au Saint-Crème
Jeudi 17 déc. 2026	Dîner de Noël/Bingo	10 h 30	Pavillon Édouard-Moffatt
Jeudi 21 janvier 2027	Jeux de société divers/Café et galettes	13 h	Havre de l'Hospitalité
Jeudi 18 février 2027	Dîner des Sages 85 ans	10 h	Hôtel Universel
Jeudi 18 mars 2027	Journée des femmes *Conférencier à déterminer	9 h 30	Havre de l'Hospitalité
Mardi 4 mai 2027	Spectacle de la chorale Les Joyeux Retraités Dîner	13 h 30	Centre culturel Saint-Sacrement
Jeudi 6 mai 2027	Assemblée générale sectorielle Dîner	9 h 30	Havre de l'Hospitalité

Responsables des comités

COMITÉS	RESPONSABLES
Femmes	
Hommes	
Environnement régional	Céline Larouche
Décorations	Lyse Bolduc
Bulletin Le Bavard	Mario Gagné et Christiane Larouche
Diffusion courriel aux membres	André Dolbec
Photographie	Francine Guay
Téléphoniste	Suzanne Tremblay
Facebook	Chantale Fortin, Christiane Larouche, Nathalie Savard
Liste des bénévoles et liste des membres	René Côté
Chorale	Marthe Belley
Sociopolitique	
Voyage	
Accueil	Diane Lévesque et son équipe
Contribution volontaire	Pauline Munger, Cyprienne Larouche
Jeunes retraités	
Activités complémentaires et ponctuelles	Gina Cloutier, René Côté
Assurances	Nathalie Savard
Site web AREQ 02 D	Christiane Larouche

Postes à pourvoir

Bonjour à vous, membres de l'AREQ, secteur Lac-Saint-Jean !

J'espère que vous avez passé un agréable été.

Les membres du conseil sectoriel sont déjà à l'œuvre pour vous offrir des activités qui sauront plaire à tous. Pour y arriver, nous avons besoin de votre implication. Il y a un poste à pourvoir au conseil sectoriel, celui de personne 2^e conseillère et des postes sur certains comités : comité des hommes, des femmes, sociopolitique, environnement, jeunes retraités.

Vous ne voulez pas être membre d'un comité ? Vous pouvez quand même donner un coup de main ponctuel. Dans tous les cas, écrivez-nous à secretariat02d@gmail.com ou contactez un membre du conseil sectoriel pour faire savoir votre intérêt en précisant le comité désiré.

La force de l'AREQ 02 D ne peut pas dépendre des six personnes du conseil sectoriel. Nous avons besoin de votre implication. Ensemble, engagez-vous dans l'action !

Merci à l'avance de répondre présent.

Nathalie Savard, 1^{re} vice-présidence

Journée internationale des aînés

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS DU 1^{er} OCTOBRE

Tous les ans, la Journée internationale des aînés du 1^{er} octobre reconnaît la contribution passée et actuelle des personnes aînées à la société.

Pour cette occasion, le 1^{er} octobre, l'AREQ nous invite à la marche *Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés*. Un autobus partira du centre Mario-Tremblay, à 6 h du matin, en direction de Québec. Un dîner froid sera offert aux participants. Un arrêt est prévu à l'étape. Le retour se fera en après-midi.

Vous devez vous inscrire par courriel à l'adresse suivante : secretariat02d@gmail.com en précisant que c'est pour l'activité du 1^{er} octobre.

N'oubliez pas d'apporter votre gourde d'eau.

Nathalie Savard, 1^{re} vice-présidence

Environnement

Capsules de café jetables

La surconsommation de **capsules de café jetables** crée un défi écologique majeur en raison des déchets d'aluminium et de plastique. Bien qu'elles optimisent les doses d'eau et de café, leur recyclage reste complexe et l'impact de la production des grains pèse lourdement sur l'environnement.



Enjeux écologiques des dosettes

- Déchets massifs : des milliards de capsules finissent chaque année dans les sites d'enfouissement.
- Recyclage complexe : les centres de tri locaux peinent à traiter ces petits formats.
- Culture du café : la monoculture intensive et la déforestation augmentent l'empreinte carbone globale.

Pistes de solutions durables

- Privilégier les capsules en acier inoxydable ou en plastique réutilisable à remplir soi-même.
- Utiliser des filtres traditionnels ou du café en vrac certifié biologique et équitable.
- Déposer les capsules usagées dans les points de collecte officiels lorsque le recyclage municipal l'exige.

Certifications écologiques à surveiller

Lorsque vous magasinez, recherchez ces logos sur les emballages pour valider les engagements de la marque :

- Biologique/Organic : garantit une culture sans pesticide, ni engrais chimique de synthèse.

- Commerce Équitable/Fairtrade : assure une juste rémunération des petits producteurs de café.
- Bird Friendly ou Rainforest Alliance : prouve que le café est cultivé sous ombrage forestier, préservant la biodiversité et luttant contre la déforestation.

NOTE : Il est vrai que certains fournisseurs permettent le recyclage des capsules par l'envoi d'enveloppe-réponse pour le retour de celles-ci.

Encourageons l'économie locale !

Céline Larouche, secrétariat

Source : Gemini, Intelligence artificielle

Comité de la chorale

CHANTER ENCORE...

CHANTER TOUJOURS...

Chanter à quatre voix ou à l'unisson, la musique nous convie à la joie des harmonies !

Une nouvelle année de chant choral pour *Les Joyeux Retraités* de l'AREQ a débuté par une activité sociale, le mardi 1^{er} septembre au parc Falaise d'Alma pour un pique-nique de midi à 15 h.



On a procédé aux inscriptions pour 2026-2027. Invitation aux membres de notre AREQ et surtout aux nouvelles personnes retraitées !

Les **répétitions** auront lieu tous les **mardis de 13 h à 15 h au Centre Culturel d'Alma** du 8 septembre au 8 décembre 2026 et du 5 janvier au 27 avril 2027.

Activités spéciales : **Spectacle le 4 octobre** à 14 h au restaurant le **Saint-Crème** pour toute la population. Contribution volontaire demandée.

Accueil des nouvelles personnes retraitées de l'AREQ le 15 octobre.

- ✓ Visite des **résidences** pour aînés les 15 et 22 décembre.
- ✓ **Spectacle de fin d'année le 4 mai** au Centre Culturel.

Bonne année chorale à mes chers choristes !

Marthe Belley, cheffe de chœur (marthebelley@gmail.com)

Site web de notre AREQ

Notre AREQ sectorielle a un site web qu'il ne faut pas confondre avec notre Facebook. Nous vous avons souvent invités à vous y inscrire. Nous avons environ 220 personnes inscrites. Pour ceux et celles qui ne veulent pas ou ne peuvent pas s'inscrire, vous avez la possibilité de consulter divers documents, d'être renseignés sur nos activités en consultant le site web.

Notre site web a 24 ans. Au départ, c'était une demande de notre président de l'époque, M. Benoit Gauthier, en 2001, tout au début de ma retraite. J'ai donc accepté de le concevoir et de le mettre en ligne dès 2002.

Il a été un peu négligé ces dernières années au profit de notre Facebook. Cette année, j'ai fait une demande au conseil sectoriel afin de nourrir notre site pour le rendre plus vivant.

Sur le site web, nous partagerons les documents qui paraîtront sur notre Facebook afin de vous permettre une plus grande accessibilité à la vie de notre AREQ.

L'adresse de notre site web sectoriel : <https://lacstjean.areq.lacsq.org/>.

Nous avons aussi un **site web national** : <https://areq.lacsq.org/>.

Pour **changer d'adresse postale ou de courriel**, il faut s'adresser au **national** à l'adresse suivante : <https://areq.lacsq.org/mise-a-jour-de-mon-profil/> ou par téléphone (418 525-0611 ou 1 800 663-2408).

Si vous désirez recevoir uniquement **la version électronique** de notre journal *Le Bavard*, remplissez le formulaire à l'adresse ci-dessus. Pour la marche à suivre, consultez *Le Bavard* de mars 2026, aux pages 13 et 14. Notre journal se trouve aussi sur notre Facebook et sur le site web de notre AREQ, à l'adresse suivante : <https://lacstjean.areq.lacsq.org/le-bavard/>.

Christiane Larouche, responsable du site web
areqlacstjean@gmail.com

Yoga

YOGA SUR CHAISE ET YOGA SUR TAPIS

Une deuxième session de cours de *Yoga sur chaise* et *Yoga sur tapis* sera offerte à partir du début octobre.

Je dispenserai les cours comme à la première session, au Havre de l'Hospitalité.

L'horaire n'est pas encore établi définitivement. Les personnes intéressées à participer doivent me rejoindre au 418-347-4667.

Chantale Fortin, trésorerie



Courtepointe photos

Assemblée générale sectorielle : 15 avril 2026, au Havre de l'Hospitalité et sélection des talents de nos membres



Denise Côté,
présidente régionale



Guylaine Lachance et Céline Larouche



Léonce Gilbert, notre
nouveau président





Céline Larouche et Guylaine Lachance



Guylaine Lachance et Angèle Baillargeon



*Laurier Lévesque et
Guylaine Lachance*



Guylaine Lachance, Marthe Belley, Violaine Thibeault, Lyse Bolduc





Guylaine Lachance et France Dufour



Francine Delisle, Roger Bolduc, Guylaine Lachance

Activité de la chorale : 5 mai 2026, au Centre culturel



La chorale Les Joyeux Retraités



Décès

Nos condoléances aux parents et amis de :

Lévis Simard, Luc Turcotte, Jocelyne Maltais, Benoit Couture

Collaboration

Mario Gagné, rédacteur (gagnemario2004@yahoo.ca)

Christiane Larouche, assistante à la rédaction

Francine Guay, photographe

Bibiane Gilbert, correctrice

Ont collaboré à cette édition : Léonce Gilbert, Gaétan Boudreault, Nathalie Savard, Céline Larouche, Marthe Belley, Chantale Fortin.

Un merci spécial au Syndicat de l'enseignement qui nous prête un local. Merci pour votre accueil chaleureux ! Merci à Magalie Maltais, agente de bureau.



Retournez toute correspondance
ne pouvant être livrée au Canada
à :

AREQ 02 D
Mario Gagné
876, 2^e Rang
Hébertville (Québec) G8N 1L3

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Destinataire: