

ENTRE FLEUVE ET SOMMETS

Pour l'engagement social et la dignité des personnes âgées

AREQ

Le mouvement
des retraité(e)s
CSQ

Bulletin sectoriel de Charlevoix

SOMMAIRE

PAGE

Mot de la présidente	1
La non-rentree	2-3
De bonnes nouvelles	3
Journée régionale de l'environnement	4-5
Journée internationale de l'homme	5-6
Indexation du RREGOP	6
Souper de Noël	7
C'était quoi vivre...	8-9
ChatGPT et nous...	9-10
Chronique littéraire	10
La fondation FLG	11
Mon jardin sous la neige	12
Friandise céleste	12
Avis de décès	13
Mon du président régional	14
Avis et remerciement	15
CS et responsables	16
Autres bénévoles	16



Bonjour,

J'ai accepté le défi de la présidence par conviction que l'AREQ-03H devait demeurer dans Charlevoix. Malgré nos 307 membres, nous sommes un des plus petits secteurs, la relève est nécessaire.

Comme bien des secteurs, la moyenne d'âge des participants aux activités varie entre 75 et 80 ans. Mon objectif sera de faire connaître l'AREQ dans Charlevoix et, tout particulièrement, de rencontrer les nouveaux membres pour choisir avec eux les activités qui les intéressent et les amener à participer davantage.

Je suis tout particulièrement celle qui espère avoir la chance de vous rencontrer prochainement. Depuis le début de mon mandat nous avons eu la sortie au parlement et le déjeuner de la non-rentree organisé par notre secteur.

J'ai pensé organiser un 5 à 7 à l'Île Mystérieuse, mais je n'ai pas eu les réponses attendues. Ce n'est que partie remise !

Que pouvons-nous faire pour vous ? Vous avez des suggestions d'activités ? Nous pouvons vous aider à les réaliser.

Nous aurons une assemblée générale de notre secteur **le 8 mai 2024**. Nouveau lieu et nouveau menu. Montrez-nous que vous y tenez vous aussi à notre association. **Ce sont vos cotisations!**



En attendant, je vous souhaite de très joyeuses fêtes, bien entouré de vos familles et amis !!!

Linda Lavoie, Présidente

La non-entrée



Nous étions à peu près le même nombre que l'an passé. Quarante-deux personnes (42) sont venues renouer avec notre traditionnel déjeuner-brunch à l'hôtel Cap-Aux-Pierres de l'Isle-Aux-Coudres. Une belle journée chaude au mélange de léger brouillard et de fréquentes percées de soleil.

Après un heureux moment de fraternisation et de retrouvailles sur la terrasse et dans le restaurant La Trattoria de l'Isle où on a nous servi la consommation offerte par l'AREQ, il y eu le discours officiel et l'invitation à passer dans la grande salle à manger de l'hôtel. Toujours un accueil poli et chaleureux de la part du personnel de l'hôtel.

Notre présidente, madame Linda Lavoie, a adressé son mot de bienvenue à nos convives et a pris soin de présenter les membres du CS. Elle les a invités à prendre la parole pour définir brièvement leur implication et les événements à venir après cette première rencontre 2023-2024.

Nos invitées du Syndicat de l'enseignement de Charlevoix, madame Monique Brassard et madame Caroline Audet nous ont honorés de leur présence. Madame Brassard a précisé dans un bref discours le rôle du syndicat dans la préparation à la retraite des enseignants en fin de carrière.

Notre présidente a demandé à monsieur Wilfrid Custeau de définir son rôle en tant que responsable du Comité des hommes. Elle a profité de l'occasion pour rappeler que le Comité des femmes se cherchait toujours une responsable.



Monsieur Custeau nous a informés succinctement de la mission du Comité des hommes et il a livré la programmation de la journée qui se tiendra le 17 novembre 2023.



Monsieur Jean-Louis Côté a, quant à lui, rappelé les dates, procédures d'inscription et politique de transport pour la rencontre du 5 octobre 2023 et les grandes lignes du programme de cette journée.

Madame Francine Tremblay s'est vu accorder un temps pour parler de la Fondation Laure Gaudreault.

Tout de suite après les prises de parole officielles, nous avons pris place à nos tables pour le brunch; nous commençons, toutes et tous, à sentir notre faim se manifester. Les tables de service exposant les multiples mets aiguisaient encore plus notre désir d'accélérer dans la file même si le délai était négligeable avant de retourner à notre table avec une assiette généreusement remplie et aux mets variés.

À voir les sourires et à entendre les commentaires, on peut encore croire que notre rencontre a été un succès en ce 7 septembre 2023.

Benoît Boivin



De bonnes nouvelles...



Ginette, Thérèse-Rachelle et Francine

Le 13 juillet dernier, en allant voir la Fabuleuse avec des amis, on en a profité pour rendre visite à notre doyenne Thérèse Rachel Tremblay.

Elle était très contente de voir des gens de son coin de pays. Malgré ce gros changement, elle s'adapte bien. La marche, la lecture font encore partie de son emploi du temps. Elle est bien logée avec une vue sur le Saguenay en remplacement du Saint-Laurent.

Elle est bien entourée et tout le monde l'apprécie. Rien de surprenant!

On garde le contact par le biais du journal. Elle en est ravie et ne manque pas de m'appeler pour remercier le secteur de penser à elle.

Ginette Perron

Journée régionale Environnement

Trois membres de l'AREQ-03H (Ginette Perron, Benoît Boivin, Wilfrid Custeau,) ont répondu à l'invitation d'assister aux deux conférences organisées par le comité régional de l'environnement. L'événement se tenait à l'Hôtel Québec de 8h30 à 15h30, jeudi le 5 octobre 2023.

Programme de la journée

En avant-midi :

Conférence de madame **Vickie Pedneault**. Biologiste, entrepreneure et fondatrice de l'entreprise **La Baleine Nomade**.

Deux thématiques abordées : **les baleines et l'environnement**.

Appréciation de la conférence :

Madame Pedneault a su capter l'attention et l'intérêt de son auditoire par sa présentation dynamique et vivante à l'aide d'un support Powerpoint et de ses références de scientifique passionnée par le monde marin et les baleines particulièrement. On vivait avec elle son enthousiasme d'influenceuse vis-à-vis des observations factuelles sur le comportement, les apprentissages et le langage des baleines. Elle nous a aussi éclairés sur les affectations de ce règne animal en raison de l'exposition aux contaminants et de l'exploitation des mers de notre ère.

La deuxième partie de sa conférence nous a convaincu de la rentabilité de conserver un environnement marin le plus sain possible en raison des milliers de milliards de dollars que rapportent les mers et leurs habitants. La zone crépusculaire des océans, fosses à carbone non négligeables, joue un rôle incalculable dans la captation du CO².



Pour ceux et celles qui aimeraient apprendre un peu plus sur le travail de recherche et la mission de madame Vickie Pedneault, rendez-vous sur la chaîne YOUTUBE **La Baleine nomade** et vous y découvrirez plusieurs vidéos d'intérêt sur le sujet.

Ou sur son site Internet : <https://labaleinenomade.com/>

En après-midi :

Conférence de madame **Inês Lopez**. Psychologue. Elle s'intéresse aux impacts des changements climatiques sur la santé.

Sujets abordés : **l'éco-anxiété et des stratégies d'adaptation individuelles et collectives.**



Appréciation de la conférence :

Madame Lopez nous précise d'abord ce qu'est l'éco-anxiété. Elle rappelle que la situation environnementale inquiète et interpelle chacun de nous à des degrés énormément variables. Ses propos nous convainquent que prendre soin de l'environnement, c'est prendre soin de notre santé. Si je suis éco-anxieux, je retiens que la question centrale s'apparente à celle de toute situation : « Ai-je le contrôle sur cette situation? »

Elle aborde par la suite les stratégies d'adaptation appliquées à l'éco-anxiété, l'éco-trauma et l'éco-deuil. Les plus efficaces s'orientent parfois sur le lâcher prise et aussi sur le choix des batailles à mener.

Elle aussi s'est servi de tableaux illustrés à l'aide de Powerpoint pour clarifier les concepts et les approches pouvant aider les clientèles affectées.

Benoît Boivin

Journée internationale des hommes

Émotif... moi????

Hôtel Québec, 17 novembre 2023

Sous le thème "**l'homme émotionnel que je suis**", les participants ont pu partager avec les deux conférenciers de l'avant-midi des sujets directement liés à l'amélioration de la compétence émotionnelle des hommes.

M. Vincent Chouinard, de l'organisme, « **AutonHommie** », nous a entretenus sur le contenu d'une formation dédiée aux hommes en cheminement ou en difficultés, intitulée "Voir les hommes autrement". Cette formation les amène à améliorer leur savoir-être, de façon globale, dans la gestion des émotions et des situations de rupture et de conflits. "Quand on leur laisse la place et qu'on leur donne la chance, les hommes se sentent hyper validés". Le conférencier met en garde aussi contre les préjugés véhiculés face aux hommes dans l'espace public et une forme de misandrie prévalente. M. Chouinard nous a livré un tableau fort intéressant de la situation des hommes dans notre société québécoise.



Benoit, Wilfrid et Ginette

M. Paul Boisvert, coach en saines habitudes de vie et kinésiologue, nous a entretenus sur **l'intelligence émotionnelle**, ses composantes, son processus et surtout sur son importance et l'impact qu'elle exerce dans la réussite de notre vie et dans nos relations au quotidien. Conférence fort- à-propos avec le thème de la journée.

Au retour du dîner, l'après-midi s'est déroulé en chansons participatives autour de notre répertoire francophone, en compagnie des deux musiciens "Les frères Carrier". Détente et plaisir au rendez-vous!

Six membres de notre secteur et deux conjoints ont assisté à cette journée des "Hommes".

Wilfrid Custeau

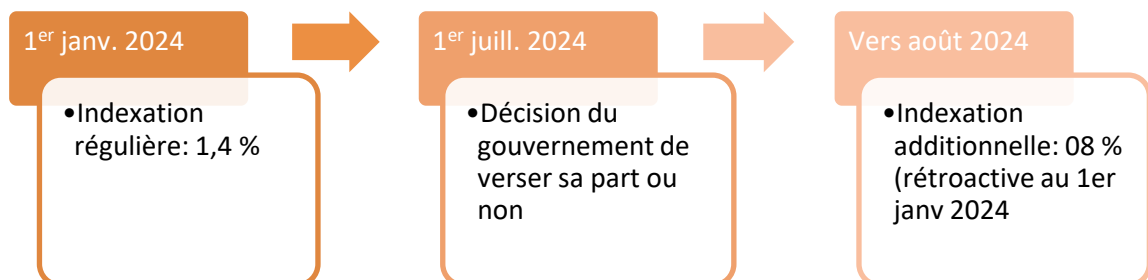
L'indexation du RREGOP en 2024

"En plus de l'indexation régulière, une indexation additionnelle sera versée pour les années cotisées entre 1982 et 1999.

Retraite Québec vient d'annoncer le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du régime de rentes du Québec (RRQ) à compter du 1^{er} janvier 2024 : ce taux est de **4,4 %**. Il a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2022 et octobre 2023. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

L'AREQ revendique depuis près de 13 ans que le gouvernement mette sa part. Plus que jamais, des pressions seront exercées par l'Association pour que le gouvernement s'engage à verser sa part d'indexation. Nous vous en tiendrons informés."

Indexation des années 1982 à 1999



Pour en savoir plus consulter <https://areq.lacsq.org/>

Le souper de Noël 2023

Encore une fois cette année, notre rendez-vous annuel du temps des fêtes s'est avéré un franc succès. Plus d'une soixantaine de membres sont venus célébrer, le 7 décembre 2023, à l'Auberge des 3 Canards de La Malbaie. Cette auberge est devenue un lieu prisé de tous en raison de la disposition des salles et de l'accueil affable, cordial, hospitalier, sympathique. Et que dire de la table? Service haut d'étoiles pour notre choix de menu de trois couverts.

Notre présidente, madame Linda Lavoie, s'est adressée à l'assistance pour souhaiter la bienvenue à toutes et à tous. Elle a pris soin de présenter les membres de notre conseil sectoriel en précisant à l'assemblée l'arrivée de notre 2^e conseillère, madame Michèle Belley et l'absence de monsieur Jean-Louis Côté à notre souper en raison d'impératif familial. Elle a aussi souhaité une bienvenue toute particulière à nos nouveaux membres présents.



Au grand plaisir de tous les convives, notre pianiste légendaire de Charlevoix, monsieur Luc Carré s'est plu à jouer les airs joyeux du temps des fêtes et à animer les cœurs et les têtes de nos retraités jeunes et vieux. Il a su répondre aux demandes de l'assemblée et sélectionner les airs et chansons dans son inépuisable répertoire. Un gros merci donc à notre artiste distingué et généreux.



Madame Francine Tremblay a pris la parole en tant que responsable du dossier FLG et a remercié l'assistance pour leurs généreux dons.

Des plaisirs marquant notre soirée :

Trois nouvelles retraitées présentes à notre souper : mesdames Johanne Charrette, Jocelyne Néron, et Ginette Tremblay.

Madame Louise Harvey a gagné le prix de présence adressé exclusivement aux membres : la gratuité du repas.

Messieurs Gaétan Potvin et Georges Robichaud ont été les heureux gagnants des deux autres prix de présence d'une valeur de 25\$.

Notre Conseil sectoriel remercie tous les membres qui sont venus partager la joie de se retrouver tous ensemble et ainsi assurer le succès de cette soirée festive.

Benoît Boivin

« C'était quoi vivre avec un enfant qui a la fibrose kystique en 1972. »

Quand tu apprends que ton bébé est atteint d'une maladie génétique incurable :

« LA TERRE ARRÊTE DE TOURNER ».

Mon petit bébé de trois mois est hospitalisé 30 jours à l'hôpital Sainte- Justine. C'est loin, très loin Montréal... Pas de Manoir Ronald McDonald dans ce temps-là...

On est en 1972.

À son retour, mon mari et moi sommes bien déterminés à donner tous les soins requis pour que notre petite fille vive et se développe comme tous les enfants de son âge.

Comme référence, le médecin de l'hôpital nous remet un petit fascicule explicatif de la maladie, en anglais. Avec un dictionnaire, on essaie de traduire comme on peut pour essayer de comprendre, c'est quoi, cette maladie-là qui est entrée dans nos vies. En effet, il y avait très peu de ressources tant au niveau littérature que de l'équipement, pour donner les soins.

Pour aider notre enfant à vivre normalement, il y avait des soins à donner non pas pour guérir, mais pour empêcher que la maladie ne progresse trop vite et ne fasse des dommages irréparables.

Tous les jours, et ce 3 fois par jour, je devais lui faire des traitements d'aérosolthérapie qui comportaient un mélange d'antibiotiques et autres médicaments (avec un masque pour adulte) et aussi des traitements de physiothérapie qu'on appelait « clappings » (tapotements à différents niveaux du thorax), installée sur une table improvisée qui s'inclinait, dont le but était de dégager le mucus de ses poumons.

Ça, c'était pour le côté pulmonaire.

Mais la fibrose kystique attaque aussi le côté digestif. En fait, ce sont toutes les glandes à sécrétion interne qui sont épaisses et visqueuses. Le pancréas ne faisant pas sa job, il faut compenser par des capsules d'enzymes pour digérer la nourriture absorbée à tous les repas et collations. D'ailleurs, j'ai délayé la poudre d'enzymes dans la compote de pommes durant quelques années, parce qu'il était impossible d'avaler les « nombreuses » grosses pilules tout entières.

Ajouter à tout cela, nos visites régulières à la clinique de fibrose kystique au CHUL. Nous devions nous rendre tous les deux mois pour un examen de contrôle et l'approvisionnement en médicaments et matériel de soins.

Quelques jours après la sortie de Sainte-Justine avec notre bébé, on s'est associé à un groupe de parents et de bénévoles qui étaient en train de former une association pour faire connaître la maladie et amasser des fonds pour la recherche.

Ce fut un bon support moral pour nous. On se sentait moins seuls pour composer avec cette terrible maladie.

Nous sommes en 2023, notre fille, devenue une belle jeune femme est toujours avec nous, ainsi que sa grande sœur. **Quel bonheur!**

Raymonde Bergeron

12 novembre 2023

ChatGPT et nous...

J'ose vous présenter le résultat d'une recherche avec ChatGPT français pour voir s'il peut aider dans une recherche littéraire en terroir québécois. Voici une réponse à ma seule question. Et il varie le texte et les informations pour la même question, d'un jour à l'autre. Quand même intéressant de constater qu'il gère autant d'informations pertinentes de notre littérature mais peut-être insécurisant pour un professeur qui a à évaluer le travail d'un élève. Et j'aurais pu lui demander en quoi Claude-Henri Grillon est-il le premier responsable du succès de son roman? Pour celles et ceux que le sujet intéresse, vous pourriez aller vérifier ce que ChatGPT vous réserve comme suggestions.

Le seul texte écrit par moi : c'est la question.

Pourquoi le roman UN HOMME ET SON PÉCHÉ de Claude Henri Grignon est-il considéré comme le plus grand succès du terroir québécois?

ChatGPT

Le roman "Un homme et son péché" de Claude Henri Grignon est considéré comme le plus grand succès du terroir québécois pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, le roman a été publié en 1933 et a connu un succès immédiat auprès des lecteurs québécois. Il a été largement diffusé et est rapidement devenu un best-seller, se vendant à des centaines de milliers d'exemplaires. Cela en fait l'un des romans les plus vendus de l'histoire de la littérature québécoise.

Ensuite, le roman a un profond ancrage dans la réalité du terroir québécois. Il dépeint la vie des habitants d'un petit village québécois au début du XXe siècle, mettant en avant leurs traditions, leur langue et leur mode de vie. Grâce à cela, le roman a réussi à capturer l'essence même de la culture québécoise et à donner une voix aux habitants de la région.

De plus, le roman aborde des thèmes universels qui résonnent auprès d'un large public. Il traite de la cupidité, de la corruption, de la lutte pour le pouvoir et de la quête du bonheur. Ces thèmes ont une portée universelle et permettent aux lecteurs de s'identifier aux personnages et aux situations décrites dans le roman.

Enfin, "Un homme et son péché" a été adapté à plusieurs reprises, notamment en feuilleton radiophonique, en pièce de théâtre et en série télévisée. Ces adaptations ont contribué à la popularité continue du roman et ont permis à un public plus large de découvrir cette histoire classique du terroir québécois.

Dans l'ensemble, c'est la combinaison de son succès commercial, de son ancrage dans la réalité québécoise, de ses thèmes universels et de ses nombreuses adaptations qui fait de "Un homme et son péché" le plus grand succès du terroir québécois.

Note: Il est important de noter que même si ce roman a connu un grand succès et est considéré comme un classique de la littérature québécoise, il a également suscité des controverses en raison du portrait parfois stéréotypé et caricatural des personnages et de la culture québécoise qu'il présente.

Texte intégral de ChatGPT

Sujet amené par Benoît Boivin

La chronique littéraire

Une nuit de tempête

Yves Beauchemin, l'auteur de *Le Matou*, *Juliette Pomerleau* et *Charles le téméraire*, vient de publier un douzième roman.

Cet écrivain québécois, détenteur de plusieurs prix littéraires, réussit encore une fois à nous offrir une intrigue qui sait nous captiver dès les premières pages.

Il nous présente l'évolution des relations de l'urgentiste Romain Bellerose avec un jeune client (Philippe) qui a fait une chute sur la glace. Diverses situations leur donneront l'occasion de se rapprocher humainement et de s'enrichir mutuellement. Plusieurs personnages très colorés gravitent autour de ces deux personnes.

La lecture de ce roman qu'on peut classer de « populaire » nous révèle les talents de conteur de Beauchemin, une langue très riche et son habileté à cultiver un certain « suspens ». De plus, nous pouvons apprécier ses qualités d'observateur de la nature humaine.



Beauchemin, Yves «Une nuit de tempête» Québec Amérique, 2023, 298p.

Brigitte Fortin

La Fondation Laure Gaudreault (FLG)

Celle-ci a été créée en 1990 par l'AREQ en hommage à Laure Gaudreault pour poursuivre son œuvre et son engagement.

Laure Gaudreault était institutrice dans Charlevoix. Elle a fondé le premier syndicat des institutrices rurales. En 1961, elle a fondé l'AREQ avec un noyau de 295 pionnières et pionniers.

L'association regroupe aujourd'hui 60,000 personnes retraitées.

La mission d'aide de la Fondation repose sur 3 axes :

- Les personnes âgées dans le besoin.
- La recherche médicale ou sociale pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées.
- Des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.

Près de 2,5 millions \$ sont distribués à plusieurs personnes dans le besoin ou en appui à des centaines d'organismes dans différentes régions. Chaque année, un organisme de la région reçoit un don du Régional.

Pour devenir membre à vie, il suffit de faire un don de 10\$.

J'encourage ceux et celles qui sont déjà membre à continuer par un don personnel. Un reçu pour l'impôt est émis pour un don de 15\$ et plus. Vous pouvez faire parvenir votre don par chèque libellé à : Fondation Laure Gaudreault à l'adresse ci-dessous. (Voir encadré)

Je vous remercie pour votre générosité. N'oubliez pas que l'argent recueilli revient à un organisme de la région.

Francine Tremblay, responsable de la FLG



JOYEUSES FÊTES!

N'oubliez pas d'appuyer la Fondation Laure Gaudreault

Je veux devenir membre à vie de la Fondation Laure-Gaudreault (10\$)

☐

Je désire faire un don à la Fondation Laure-Gaudreault

☐

Vous recevrez un reçu pour fins fiscales pour tout don de 15\$ et plus.

Nom : _____

Prénom : _____

Téléphone : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Veillez faire parvenir ce formulaire à l'adresse suivante :

Francine Tremblay

218 B, Rue des Carrières, La Malbaie, G5A2T8

418-665-7409

Mon jardin sous la neige



Mon jardin m'attend sous la neige... jusqu'au printemps! Quel bonheur renouvelé il m'a procuré pendant cette dernière saison estivale.

J'ai aimé le bichonner, le humer, le contempler, le pénétrer chaque jour. Même courbaturée, j'avais peine à le quitter en fin de journée! Il m'a fait vivre des moments de relaxation, de création, d'évasion, de partage, d'exaltation.

On connaît les bienfaits multiples du jardinage sur la santé : entre autres, il fait baisser le stress, réduit le cancer du côlon, augmente la dopamine...de plus, on respire du bon air tout en se maintenant en forme.

Quelle chance de pouvoir cultiver la beauté de la vie ! Belle euphorie !

Angeline Demers

Friandise céleste

Êtes-vous déjà entrés au paradis ?

Moi, si !

C'était par un soir de juin ;

Le nordet courait à perdre haleine

Rejoindre le soleil couchant

Pendant que mouettes et goélands

S'arrachaient une pitance

Digne d'un repas de roi.

D'un pas timide, j'ai d'abord exploré

Les parvis parsemés de fleurs parfumées ;

Enfin, j'ai entrouvert légèrement la porte :

Ces baisers répétés,

Ces bras qui vous entourent,

Ces regards profonds et transparents

S'amalgament pour créer un instant unique, précieux,



Où mille barrières en treize ans érigées

Sont d'un coup, effacées.

J'aurais voulu y demeurer, longtemps, toujours ...

Lentement, tendrement, la porte s'est refermée

Me laissant un avant-goût d'éternité.

Suzette Bergeron



France Asselin
sœur de
Nicole Asselin,



Louise Poulin



Patrice Dufour



André Groleau



Rollande Harvey



Annette Bouchard
mère de
Gérald Tremblay,
membre

Avis de décès
(juin à novembre 2023)

***Nos profondes sympathies à
leur famille et amis***



Laurette Robin Boucher,
sœur de
Gemma Boucher, membre

*« Il y a quelque chose de plus fort que la mort,
c'est la présence des absents dans la mémoire
des vivants. »*

Jean D'Ormesson



Petit mot présidentiel pour le Temps des Fêtes

LE RÉGIONAL AREQ 03
QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES

Au moment d'écrire ce billet, les grandes chaleurs de septembre et du début d'octobre se sont estompées. Les couleurs automnales, typiques au Québec, s'envolent déjà sous la pluie et le vent.

Les activités sectorielles et régionales (pensons à la Journée de l'environnement, à la Journée internationale des hommes...) furent pour moi l'occasion de fraterniser, d'échanger et de discuter avec les membres qui ont été nombreux à y participer. Des moments précieux qui nous tapissent le cœur et nous font attendre impatiemment «la prochaine fois».



La période des fêtes nous offre généralement une opportunité unique de porter un regard critique sur l'année qui s'aventure dans ses derniers tic-tac. Mais encore, cette période qui, au fur et à mesure que s'accumulent nos années, se nourrit de nos souvenirs des temps anciens et moins anciens, devient l'époque annuelle propice à l'ouverture à l'autre, cet «autre» dont les besoins essentiels restent souvent inassouvis.

Ayons plus qu'une simple pensée pour ceux et celles qui sont peu fortunés : offrons notre temps et nos services en venant en aide aux organismes de notre secteur qui en ont grandement besoin. Je suis convaincu que ces moments offerts gratuitement deviendront pour chacune et chacun des souvenirs inoubliables.

En mon nom personnel et au nom de l'équipe régionale, je vous souhaite un Joyeux temps des Fêtes avec les «vôtres» et les «autres».

Réjean Lemelin



Solidaires avec nos anciens collègues et les futurs membres de l'AREQ.
C'est une question de survie de nos services publics!

Photo des président(e)s réunis en conseil national à Drummondville, octobre 2023

Avons-nous votre adresse courrier électronique ?

Nous constatons, à regret, que nous ne pouvons pas rejoindre tous nos membres par courriel parce qu'il nous manque une quantité importante d'adresses électroniques. Pas moins de 75 personnes nous échappent dans nos envois par courriel d'invitations, d'informations, de messages...

Dans le but d'accroître l'efficacité de nos contacts et d'améliorer nos communications avec tous nos membres, nous vous invitons à nous envoyer un message à l'adresse suivante et nous ajouterons votre nom à nos listes d'envoi. Pour le secteur, voici l'adresse : areq03h@gmail.com

Avis important - ADRESSE INVALIDE - ou mise à jour de votre profil

Ces membres, bien qu'ils paient leur cotisation, ne bénéficient plus des services offerts par l'AREQ et leur nom n'apparaît plus sur les listes sectorielles : Boudreault Clément, Chaperon Henri, Côté Charlotte, Harvey Gisèle, Harvey Jean-Guy, Kawina William L.

Si vous êtes en mesure de rejoindre ces personnes, invitez-les à communiquer avec nous.

Par téléphone **1 800 663-2408**

Par courriel info@areq.lacsq.org

Sur le site internet [Mise à jour de mon profil - AREQ \(lacsq.org\)](https://www.lacsq.org/fr/mise-a-jour-de-mon-profil)

Nous pourrions ainsi mettre à jour leurs coordonnées et leur assigner le statut « actif » dans notre système de gestion informatisée.



Je vous adresse mes meilleurs vœux pour ce temps des fêtes.

Je remercie les membres qui ont produit généreusement un article dans notre journal de décembre. Grâce à vous, notre production reflète une réalité plus authentique de notre association. Je souhaite que **votre initiative** encourage d'autres membres à témoigner de leur réalité, à défendre par écrit des idées, à projeter des images significatives de notre région, à s'exprimer sur les enjeux de notre monde ou juste à se projeter dans un élan épistolaire pour notre plaisir et ainsi améliorer notre produit.

Je vous invite à écrire pour le mieux-être de l'AREQ-03H.

Benoît Boivin

Responsables des dossiers régionaux

Assurance :

Benoit Boivin
418-617-9042
benboi20@hotmail.com

Retraite:

Hélène Bergeron
Cell: 418-633-6545
Helbergeron@hotmail.com

Condition féminine :
Poste vacant

Sociopolitique:

Ginette Perron
418-435-3270
ginette.perron@hotmail.fr

Condition masculine:

Wilfrid Custeau
418-822-1039
Wilfrid.custeau@outlook.com

Fondation Laure-Gaudreault :

Francine Tremblay
418-665-7409
9franctrem9@gmail.com

Environnement :

Jean-Louis Côté
418-435-2575
Cell : 418-617-9409
jlco35@hormail.com

Autres bénévoles

Chaîne téléphonique : Suzette Bergeron (est), Ginette Perron (ouest)

Comité environnement : Jean-Louis Côté, Lisette Simard, Constance Tremblay, Normand Bergeron

Décès : Raymonde Bergeron, Ginette Perron

Entraide—solidarité : Jeanne-Mance Desgagnés (ouest), Francine Tremblay (est)

Internet: Jean-Jouis Côté

Journal: Benoît Boivin **Mise en page :** Linda Lavoie

Envois postaux : Suzette Bergeron, Ginette Perron

Photographies : Linda Lavoie et Benoît Boivin

Réservations : Membres du CS

Site Web : Linda Lavoie

Téléphonistes : Marie Audet, Marthe Audet, Hélène Bergeron, Raymonde Bergeron, Suzette Bergeron, Benoit Boivin, Claire Bouchard, Suzanne Carré, Jeanne-Mance Desgagné, Carmen Gaudreault, Jean-Guy Girard, Louise Harvey, Yvan Harvey, Yvon Ménard, Ginette Perron, Francine Tremblay, Ghislain Tremblay, Hélène Turcotte.

Conseil sectoriel

Présidente:

Linda Lavoie
418-632-5800
linlav17@gmail.com

1^{ère} Vice-présidente:

Ginette Perron
418-435-3270
ginette.perron@hotmail.fr

2^e Vice-président:

Benoit Boivin
418-617-9042
benboi20@hotmail.com

Secrétaire :

Nathalie Harvey
418-438-2652
nathalie.harvey.1507@gmail.com

Trésorier:

Jean Tremblay
jeantre3@gmail.com
418-665-6759

1^{er} Conseiller :

Jean-Louis Côté
418-435-2575
Cell: 418-617-9409
jlco35@hotmail.com

2^e Conseillère:

Michèle Belley
(418) 633-8038
michelebelley@gmail.com

