

LE JASEUR



AREQ
CSQ

SECTEUR
LOUIS-HÉMON

DÉCEMBRE
2020

*Un joyeux
temps des
fêtes !*

*Une bonne
année
2021!*



DANS CE NUMÉRO

<i>Mot du président</i>	3
<i>Mot de la vice-présidente</i>	3
<i>Mot de la présidente régionale</i>	4
<i>Mot de la responsable de la section St-Félicien</i>	4
<i>Mot du responsable de la section Roberval</i>	5
<i>Mot de la responsable de la section Dolbeau-Mistassini-Normandin</i>	6-
<i>Concours : Gardons le contact</i>	7-10
<i>À ce petit enfant</i>	11
<i>Mot du trésorier</i>	12
<i>Détente</i>	13

Le Conseil sectoriel

Président	M. Camil Boily	418-275-2212
1ère vice-présidente	Mme Camille Boily	418-275-4257
2ème vice-président	M. Régis Martel	418-618-4612
Secrétaire	Mme France Tremblay	418-679-0507
Trésorier	M. Réjean Boivin	418-274-3031
1ère conseillère	Mme Gisèle Boucher	418-679-7129
2ème conseillère	Mme Céline Paradis	418-276-0900

Les comités du secteur et les responsables

Action sociopolitique : Bernard Sénéchal
Bernardsenechal10@gmail.com

Assurances : Gisèle Boucher
Gisele19@outlook.fr

Comité des femmes : France Tremblay
francetrem@hotmail.com

Comité des hommes : Michel Tremblay
michelt77@hotmail.com

Retraite : Camil Boily
camilboily@c gocable.ca

Environnement : Guy Bussièrès
guy.bus.jgag@sympatico.ca

Fondation Laure-Gaudreault :
 Rachel Degrandmaison
racheldgm@hotmail.com

Site Web et le Jaseur: Eric Camier
gocamier@gmail.com

Responsable régionale comité des femmes :
 Angèle Bolduc
Angelebo12@live.ca

Responsable régional comité des hommes :
 Sylvain Brassard
Brassard.sylvain@gmail.com

Mot du président

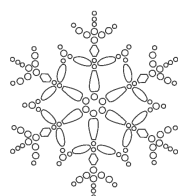
Je ne suis pas romancier ni poète mais, je suis pris dans la féerie de Noël malgré tout ce qui se passe dans le monde. Nous avons tous le désir de fêter, nous le pourrons, mais autrement. Nous fêterons avec nos parents, nos enfants et nos amis en pensée.

L'AREQ n'échappe pas aux consignes et nous restons bien sages à la maison même si les activités nous manquent. C'est évident que nous avons hâte de nous rencontrer de nouveau mais ce n'est que partie remise. Pour garder le contact, nous vous proposons un concours qui vous permettra de renouer avec l'AREQ et surtout avec le conseil sectoriel du secteur Louis-Hémon. Vous trouverez toutes les informations dans les pages du centre.

Je termine en vous transférant tous les vœux d'un Joyeux Noël et d'une bonne et heureuse année avec la confiance que nous vivrons des jours meilleurs.



Camil Boily



Mot de la vice-présidente

En ces temps difficiles, il faut revenir à l'essentiel: prendre soin de soi.

Alors, je vous souhaite tout ce qu'il y a de meilleur à chacune et chacun de vous, en espérant que l'année 2021 sera meilleure pour nous tous.

Prenons soin les uns et les unes des autres et continuons d'espérer.

Passez un beau temps des fêtes!



Camille Boily



Mot de la présidente régionale

Bonjour,

Notre engagement est mis à dure épreuve, mais de manière différente l'AREQ demeure active. Nos représentants sont présents sur des dossiers importants, je parle de la Coalition pour la dignité des aînés, du Collectif Action COVID et de la loi sur la proche aide. Comme bien des associations, les nouvelles technologies font maintenant partie de notre quotidien et les conseils et comités se réunissent toujours. De la même façon, nous aurons des assemblées sectorielles, une assemblée régionale et un congrès. Nous comptons grandement sur votre participation.

Le 25 décembre Noël! La fête sera vraiment différente cette année et nous espérons, à défaut de tenir les réunions familiales comme à l'accoutumée, que nous pourrions profiter de moments heureux avec nos proches avec vigilance et respect des règles sanitaires. L'année 2020 qui se termine bientôt aura changé notre vie. Je vous souhaite amour, bonheur et santé. Profitez de tous les moments merveilleux avec ceux que vous aimez.

Joyeux Noël et Bonne Année 2021.



Chers membres de l'AREQ

Il me fait plaisir de vous souhaiter de bonnes fêtes en ce temps très spécial que nous vivons tous.

Que la magie de Noël vous apporte joie et gaieté dans vos foyers.

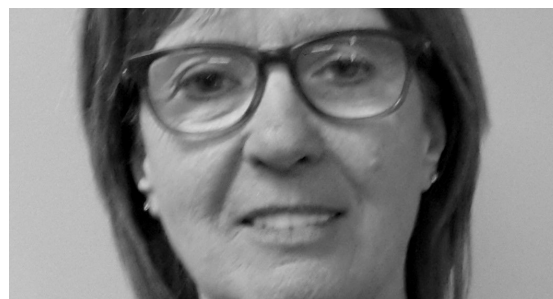
Qu'elle soit le prélude d'une nouvelle année remplie de bonheur, de paix, de sérénité et d'espoir pour vous et tous ceux qui vous sont proches.

J'ai bien hâte de vous revoir l'an prochain en santé et avec votre plus beau sourire.

À très bientôt, j'espère !

Joyeux Noël et bonne Année!

Gisèle Boucher



Nos vœux des Fêtes 2020 à la Section Roberval

Profitons de ce numéro spécial du *Le Jaseur du temps de Fêtes* pour rejoindre les membres de la section Roberval et leur offrir spécialement nos vœux de Noël.



À la même période les années passées, notre équipe organisait et offrait le traditionnel repas de Noël, agrémenté de musique, de jeux, de cadeaux surprises, sans compter les moments de rigolades qui font tant de bien.

Comme vous tous, je crois, l'année 2020 a été chamboulée comme jamais on aurait pu penser. Je ne m'aventurerai pas ici à énumérer des exemples alors que cette seconde vague de la COVID-19 vous occasionne certainement de sérieux remaniements de votre calendrier des Fêtes et de vos rencontres familiales ou autres. Zone Rouge oblige.

Oui, nous savons que les Fêtes ne seront peut-être pas à la hauteur des projets que nous avons envisagés mais il n'y a plus à en douter, il existe de véritables dangers pour notre santé. Nous essayons même par tous les moyens de ne pas croiser ce microbe peu amical en observant fidèlement les mesures préventives dictées par la Santé publique.

D'un autre côté, cette pandémie peut apporter de véritables opportunités de penser et agir autrement, de revoir nos manières de partager, de communiquer, de soutenir nos proches et bien d'autres activités qui semblaient presque irréalisables jusqu'à tout récemment. Certains commenceront seulement à y réfléchir, d'autres prendront plus de temps pour eux, ralentiront leur rythme, apprivoiseront ou expérimenteront autres choses...

Moi, je sais par exemple, que même avec tous les obstacles dus à la pandémie cet automne, je poserai une action en décembre, au nom de l'équipe de la section robervaloise. Soit de rejoindre exceptionnellement, avec un immense plaisir, chacun et chacune de nos cent soixante dix-neuf (179) membres de la section Roberval pour leur souhaiter

Joyeux Noël et une période des fêtes remplie de bonheur, d'amour et de partage!

Régis Martel

Que nous souhaitons-nous en ce jour de Noël pandémique?

La crainte de l'attraper, ce fameux virus?

Non, on est plus fort que ça. La désolation, le désespoir relié à l'absence des membres de notre famille ? Non, on peut faire avec, si cela peut nous sauver la vie.



La paix?

Oui, la paix avec nous-mêmes en nous rappelant les mesures que nous avons mises en place et qui profitent aux générations actuelles : les garderies, les congés parentaux, l'équité salariale, l'assurance-médicaments.... Tout cela pour nous rappeler que nous avons fait largement notre part et que nous méritons de vieillir en santé avec les meilleurs soins médicaux possibles. D'ailleurs, nous avons payé des taxes et des impôts toute notre vie pour avoir des services. Alors, on y a droit. Il faut demander, exiger même.

Nous sommes une génération de créateurs, d'inventeurs, de constructeurs, de bâtisseurs. **Soyons fiers de ce que nous avons accompli.**

Je souhaite un Joyeux Noël à chacune et chacun de vous. Puisez en vous la force nécessaire pour traverser cette crise humanitaire. Nous gagnerons la bataille et en sortirons plus forts. À nouveau, nous pourrons nous réunir et festoyer ensemble. Cela me manque. À vous aussi, j'en suis certaine. Les retrouvailles seront meilleures. On ne lâche pas.

Au plaisir de vous revoir bientôt!

Céline Paradis



LE SAVIEZ-VOUS?

Les hommes dorment en moyenne 8 h 7 min, soit environ 11 minutes de moins que les femmes.

Les individus qui travaillent à plein temps dorment presque 20 minutes de moins que ceux qui ne travaillent pas du tout.

Les Canadiens dont le revenu annuel est de 60 000\$ et plus dorment en moyenne 7 h 50 min, en revanche, ceux qui gagnent moins de 20 000\$ dorment 40 minutes de plus par nuit.

Les canadiens mariés dorment moins que ceux qui ne le sont pas. Plus précisément, ceux vivant avec un conjoint dorment environ 8 h 5 min par nuit.

Les célibataires (jamais mariés) dorment 8 h 29 min par nuit soit 24 minutes de plus.

Les hommes qui se sentent très pressés, car ils ont des horaires surchargés, dorment 35 min de moins que ceux qui ont déclaré ressentir peu de stress relié au temps.

Je trouve ce sondage rigolo. Il est d'auteur inconnu.

Camil Boily

Concours



Gardons le contact



Directives

Tout membre du secteur Louis-Hémon peut participer au concours. Vous pouvez jumeler dans une même participation deux ou plusieurs activités, si cela vous intéresse. Vous pouvez aussi nous les faire parvenir séparément.

Vous pouvez participer en couple et inscrire les 2 noms.

Le nombre de cartes-cadeaux à attribuer sera déterminé selon le nombre de réponses reçues.

Ne pas oublier d'inscrire votre nom sur votre envoi ou sur votre message courriel.

La date limite pour participer est fixée au 10 janvier 2021

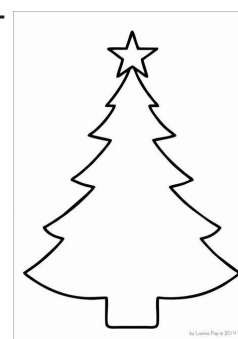
Le tirage des cartes-cadeaux se fera à l'aide d'un logiciel. Il suffit d'y inscrire le nom des participants.

Dans le prochain numéro, nous allons publier :

- Le nom des gagnants
- Les suggestions de lecture, de jeux, de passe temps ou de recettes . (Les autres activités demeureront confidentielles.)
- Quelques statistiques sur le taux de participation

Bonne chance à tous et à toutes!

Camil Boily





CONCOURS Option 1



Prendre l'air

On dit que la marche est un « plus » pour la santé. Si tu ne le fais pas déjà, nous t'encourageons à commencer, car cela pourrait te permettre de gagner une carte-cadeau d'une valeur de 50\$.

Si tu marches déjà, c'est bien et tu peux participer au concours.

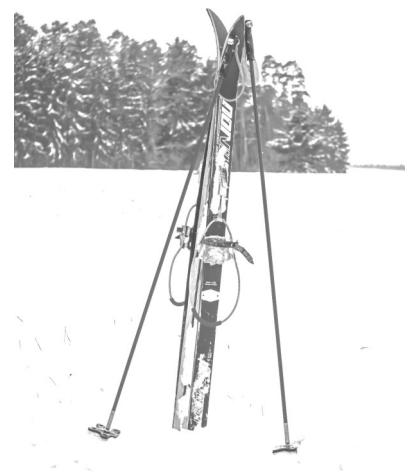
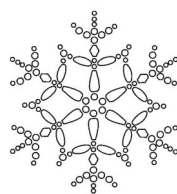
Voici ce que nous te demandons : en prenant ta marche, essaie de trouver quelque chose qui n'était pas dans le décor avant. Ou dis-nous combien de minutes a duré ta marche. Et pourquoi pas en raquettes ou en skis de fond.

J'ai observé dans mon trajet :

Envoie ta réponse par la poste ou par courriel:

Camil Boily 916 Rue Harvey Roberval G8H 1V5
camilboily@cgocable.ca

Bonne chance pour le tirage!





**Concours
Option 2**

Solitude



Pour participer, on te demande de contacter une personne que tu penses seule ou vulnérable, surtout les personnes les plus âgées et de t’informer de sa santé, de son vécu en ce temps de pandémie, de ses besoins ou autres. Cette option s’adresse à tous et spécialement aux téléphonistes. En nous faisant un rapport de votre entrevue et/ou de l’aide apportée, tu te mériteras une chance de gagner une carte-cadeau de 50\$.

J’ai contacté _____

Rapport:

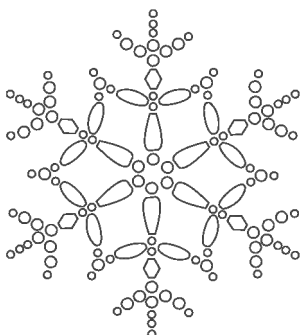
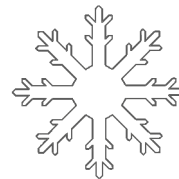
Tu peux contacter plus d’une personne.

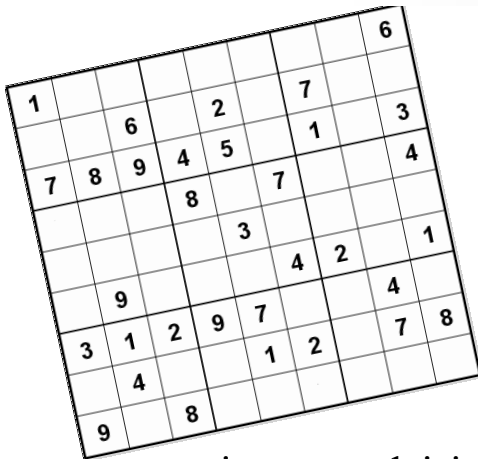
Bonne chance!

Fais parvenir tes réponses par la poste ou par courriel :

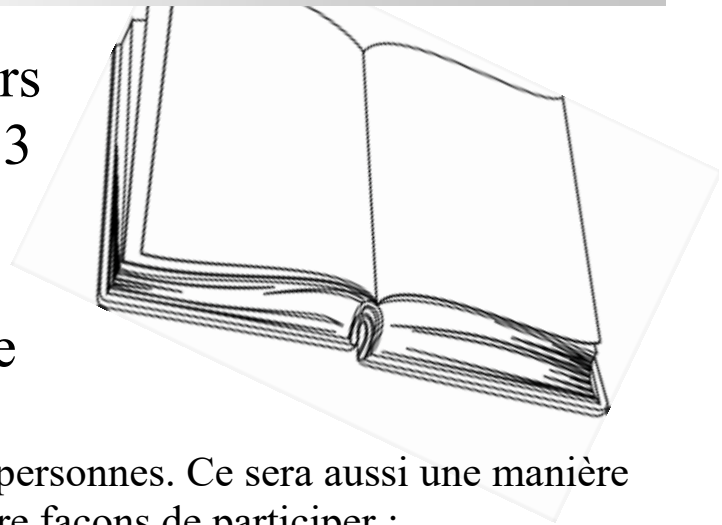
Camil Boily 916 rue Harvey Roberval G8H1V5

camilboily@cgocable.ca





Concours
Option 3



Partage

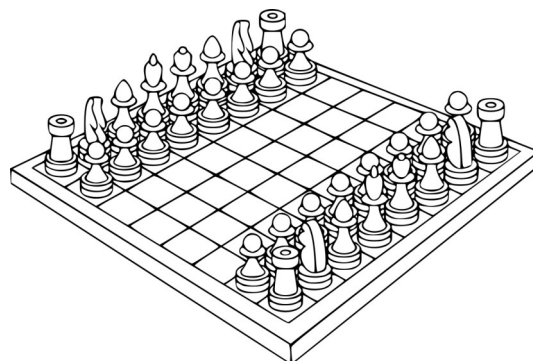
Partager est toujours un plaisir pour certaines personnes. Ce sera aussi une manière de participer au concours. Nous t’offrons quatre façons de participer :

1. Raconte un court récit de ton vécu depuis le début de la pandémie.
2. Fais-nous part d’une recette que tu as partagée avec une autre personne et nous la publierons dans le prochain Le Jaseur.
3. Fais un bref résumé d’un livre, d’un jeu ou d’un passe temps qui t’a passionné pendant cette période et nous le partagerons dans le prochain Le Jaseur.
4. Tu as peut-être d’autres idées que tu voudrais partager. Tu as le choix.

Réponse :

Envoie ta réponse par la poste ou par courriel et tu auras une chance de gagner une carte-cadeau de 50 \$.

Camil Boily 916 rue Harvey Roberval G8H1V5
camilboily@cgocable.ca



À ce petit enfant



À ce petit enfant que nous avons toutes et tous à l'intérieur de nous et qui se fait plus présent à l'occasion de Noël .

Je lui ouvre la porte de mon salon afin qu'il s'émerveille en regardant les lumières du sapin.

Je l'invite, ce petit enfant, à écouter les chants de Noël et à se laisser bercer dans la chaleur d'une douce doudou .

Je lui fais remarquer que son cœur est rempli d'amour et de pensées d'affection pour les personnes qui ne peuvent être près de lui.

Je lui raconte mes beaux souvenirs des Noël passés où toute la famille était réunie.

Et surtout, je lui montre le petit enfant dans la crèche qui vient nous rappeler d'aimer sans limite , de créer autour de nous un havre de paix et de prendre soin les uns les autres.

Je lève mon verre à ce petit enfant que nous avons conservé près de notre cœur depuis toutes ces années .

Je lève mon verre aux adultes que nous sommes devenus et je nous souhaite sincèrement un beau et paisible NOËL .

En toute amitié!

France Tremblay



Détente

En ce temps de pandémie il ne faut surtout pas se perdre dans les méandres de la morosité et de la tristesse. Je vous propose donc quelques traits d'esprit empruntés un peu partout.

ÉPITAPHE SUR LA TOMBE D'UN CHAT

Emma
Aima
Ce chat
Et ce chat qu'elle aima
Aima
Emma

ÉPITAPHE SUR LA TOMBE D'UNE BAVARDE

Ci-gît madame Marguerite,
Qui ne fut ni grande ni petite,
Elle mourut le trois du mois,
Et ce jour-là elle se tut pour la première fois

ÉPITAPHE D'UN MUSICIEN NOMMÉ RÉMI ET
MORT D'UNE INDIGESTION DE SOLE

À
La Mi Ré Mi
La Sol la Mi La !

ÉPITAPHE SUR LA TOMBE D'UN AVARE

Ci-gît sous ce marbre blanc,
Le plus avare des hommes
de Varennes.
Il trépassa le dernier jour de l'an
De peur de donner des étrennes

1. Quelles lettres prononce-t-on quand on voit une personne en sueur?
2. Qu'est-ce qui avale de l'eau salée toute sa vie et de l'eau douce après sa mort?
3. Qu'est-ce qui va et vient sans quitter sa place?
4. Comment faire aboyer un chat?
5. Quelle ressemblance y a-t-il entre une personne menteuse et une pomme cuite?
6. Pourquoi devrais-je avoir une certaine peur des menuisiers?
7. Quel est le mois où les bavardes et les bavards parlent le moins?

Réponses à la page suivante

Je me joins aux autres membres de l'Exécutif de l'AREQ pour souhaiter à tous nos membres une agréable période des Fêtes, malgré la pandémie. Je souhaite également que chacun et chacune s'arment de patience. L'histoire, aussi loin que l'on puisse remonter, nous prouve qu'il y a toujours une fin aux événements malheureux.

Espérons qu'elle se présentera bientôt!

Réjean Boivin, trésorier



“Au royaume du bonhomme hiver”

Voyons si vous avez une bonne mémoire. Essayez de compléter les espaces avec si possible les bonnes paroles de cette chanson de Noël.

Écoutez les -----
 Du joyeux -----
 Annonçant la joie
 Dans chaque cœur qui bat
 Au royaume du bonhomme hiver

Sous la ----- qui tombe
 Le traîneau -----
 Semant tout autour
 Des chansons d'amour
 Au ----- du bonhomme hiver

Le voilà qui sourit sur la place
 Son -----, sa canne et son foulard
 Il semble nous dire d'un ton ----- :
 "Ne voyez-vous donc pas qu'il est tard?"

Il dit vrai tout de même
 Près du feu, je t'-----
 Allons-nous ----- dans l'intimité
 Au royaume du bonhomme _____

Réponses à la page suivante



Réponses de la page précédente

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. LHO 2. Une éponge 3. Une porte | <ol style="list-style-type: none"> 4. En lui donnant une tasse de lait; il la boira 5. Elles ne sont crues ni l'une ni l'autre 6. Parce qu'ils menuisent 7. Février, car il n'a que vingt-huit jours |
|---|--|

Énigmes à résoudre

Le voyage du Père Noël

1. Le Père Noël prévoit traverser le pays en calèche tirée par des rennes. Il prévoit parcourir quelques kilomètres le premier jour et il ajoutera 20 km. de plus chaque jour subséquent. Le voyage comptera 1080 kilomètres. Combien de kilomètres le Père Noël fera-t-il le dernier jour?
2. Chaque enfant de la famille de la Fée des Étoiles a au moins 3 frères et 4 sœurs. Quel est le plus petit nombre d'enfants que cette famille peut avoir?
3. Si l'aiguille des minutes de l'horloge des lutins du Père Noël vient tout juste de dépasser l'aiguille des heures, combien faudra-t-il de temps avant que le phénomène se reproduise?

Céline Paradis

Réponses de la chanson : *“Au royaume du bonhomme hiver”*

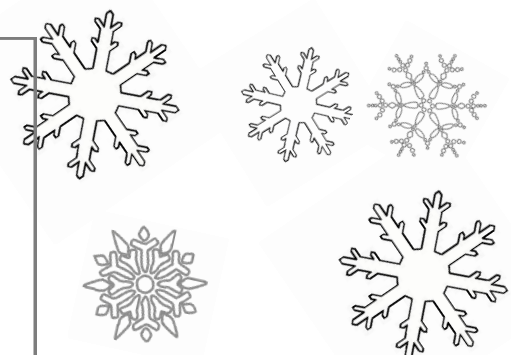
Clochettes, temps des fêtes, neige, vagabonde, royaume,
chapeau, bonasse, emmène, chauffer, hiver.

Notez votre pointage sur 10

- 10/10 Bravo ! Vous avez une excellente mémoire
7/10 Un bel effort !
5/10 et moins. Vous ne chantez pas assez souvent. Pratiquez-vous!

Réponses de Énigmes à résoudre

1. 200 km.
2. 9 enfants
3. Une heure cinq minutes



Changement d'adresse

Nous vous invitons à signaler tout changement d'adresse, en indiquant votre numéro de membre, par courriel à:

<https://areq.lacsq.org/avis-de-changement-adresse/>

Vous pouvez aussi téléphoner. Ce n'est pas très long et le personnel est attentionné.

Téléphone: 418 525-0611 ou 1 800 663-2408

Site web de l'Areq: <http://areq.qc.net/>

A.R.E.Q. régionale Web : <http://areq.lacsq.org/qui-sommes-nous/regions/saguenaylac-st-jean-02/>

S.S.Q. (ass. coll.) 1-877-651-8080 ou Web : www.ssq.ca

Portail des aînés du Québec Web : www.aines.qc.ca

Sécurité des aînés Web : <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/safelive-securite/index-fra.php>

Programme Nouveaux Horizons pour les aînés 1-800-277-9915

Web : www.dsc.gc.ca

RAMQ 1-888-833-6962

RÉSAUT 1-800-363-6344

RRQ 1-800-463-5185

Retraite Québec 1-888-463-5533

Assistance médicaments 1-800-435-7999

Assistance voyage 1-800-465-2928 (Canada et U.S.A.)

1-514-286-8412 (Partout dans le monde)

Centre de ressources pour hommes Web :

www.autonhommie.org

SOS-écoute pour hommes 1-418-648-6464

Aide Abus Aînés 1-888-489-2287

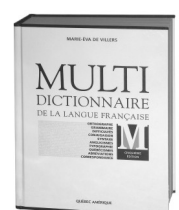


Équipe de production de ce numéro:

Mise en page: Eric Camier

Correction: Claudette Villeneuve

Responsable du projet: Camil Boily



No de convention : **41799025** No de client : **7291046**

Retournez à : Monsieur Camil Boily
916, rue Harvey
Roberval, Qc
G8H 1V5

Destinataire :