

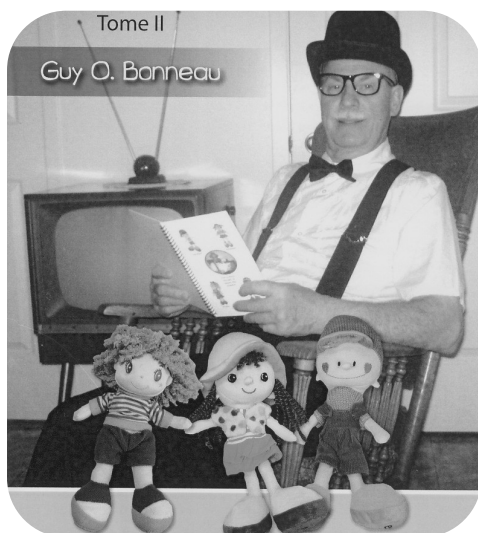
LE JASEUR



AREQ
CSQ

SECTEUR
LOUIS-HÉMON

OCTOBRE
2021



DANS CE NUMÉRO

<i>Mot du président</i>	3
<i>Mot du président régional</i>	4
<i>Messe des souvenances</i>	5
<i>Hommages à Mme Andrée Bouchard et à M. Sylvain Brassard</i>	6
<i>Calendrier des activités Section Roberval</i>	8
<i>Calendrier des activités section Dolbeau-Mistassini-Normandin</i>	9
<i>Des projets pour la section St-Félicien</i>	13
<i>Les Prunelles Fantastiques, Nicolas Chiricota</i>	14
<i>Les histoires de « Pepère » Bonneau</i>	16
<i>Détente</i>	18
<i>Info Utiles</i>	19

Le Conseil sectoriel

Président	M. Camil Boily	418-275-2212
1 ^{er} vice-président	M. Régis Martel	418-618-4612
2 ^{ème} vice-président	M. Gaétan Boivin	418-274-3617
1 ^{ère} conseillère	Mme Gisèle Boucher	418-679-7129
2 ^{ème} conseillère	Mme France Tremblay	418-679-0507
Secrétaire	Mme Céline Paradis	418-276-0900
Trésorier	M. Réjean Boivin	418-274-3031

Les comités du secteur et les responsables

Action sociopolitique : Bernard Sénéchal Bernardsenechal10@gmail.com	Environnement : Guy O Bonneau maurice31alphide@gmail.com
Assurances : Gisèle Boucher Gisele19@outlook.fr	Fondation Laure-Gaudreault : Rachel De Grandmaison racheldgm@hotmail.com
Comité des femmes : Marie Bergeron bergeronmari@gmail.com Assistée de Fabienne Tremblay faby-tremblay@hotmail.com	Site Web et le Jaseur: Eric Camier gocamier@gmail.com
Comité des hommes : Jean-Roch Laprise jeanrochlaprise@hotmail.com Assisté de Gervais Fleury gervaisfleury@hotmail.com Retraite : Camil Boily camilboily@c gocable.ca	Responsable régionale comité des femmes : Angèle Bolduc Angelebo12@live.ca Responsable régional comité des hommes : (poste à combler)

Équipe de production de ce numéro:
Mise en page: Eric Camier
Correction: Claudette Villeneuve
Responsable du projet: Camil Boily

Mot du président

En ce début de nos activités, plusieurs mots me viennent à l'esprit : patience, anxiété, espoir, confiance.

Patience : Si vous êtes comme moi, ma patience est mise à rude épreuve devant la recrudescence de la quatrième vague.

Anxiété: Je me demande si cela va finir un jour pour revenir à un fonctionnement normal.

Espoir: J'espère que ce virus sera vaincu définitivement pour ne plus en entendre parler.

Confiance: Je suis confiant de pouvoir reprendre nos activités normales le plus tôt possible.



Je me réconforte en pensant aux membres du conseil sectoriel (une équipe formidable) qui font tout en leur pouvoir pour organiser des activités malgré les embûches des restrictions : limite de personnes présentes, passeport vaccinal, manque de personnel et autres raisons.

Il nous faut trouver des solutions malgré toutes ces restrictions.

En vivant avec cet espoir, je nous souhaite quand même une année qui nous permettra de réaliser certaines activités car nous avons tous hâte de nous rencontrer en personne pour échanger et fraterniser.

À bientôt.

Camil Boily

La mission de l'AREQ consiste à promouvoir et à défendre les intérêts et les droits culturels, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et à contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.

Dans ce numéro, nous rendons hommage à deux retraités du conseil sectoriel. Nous soulignons aussi les œuvres de deux écrivains membres de l'AREQ.

J'invite les personnes qui aimeraient partager, avec les lecteurs du Jaseur, des actions, des écrits ou des réalisations à me faire part de leurs intentions et nous les incluons avec plaisir dans les prochains numéros.

Quand les bateaux...

Au tout début de cette triste période de pandémie, je me préparais sereinement à faire accoster le navire et à débarquer. Effectivement, le bateau a touché quai et comme on nous l'imposait, nous avons descendu les voiles que nous avons ensuite remisées... Nous avons alors compris que l'escale imprévue serait longue et qu'elle risquait même de s'éterniser !

Et en dépit de mes premières intentions, je n'ai pas quitté le navire ! Malgré la déception, la tristesse et l'ennui... malgré l'arrêt de toutes nos activités et l'interruption de rencontres chaleureuses et amicales, j'ai cru, comme la majorité d'entre nous, que nous verrions la fin de ce cauchemar et qu'un jour nous pourrions rembarquer. Ce moment s'en vient !

Déjà certains membres de l'équipage ont rallié le navire et se sont affairés à le préparer. Ils ont huilé la machinerie, vérifié les instruments et ressorti les voiles de leur rangement. Cet équipage n'est pas encore tout à fait complet. Mais quelques-unes et quelques-uns ont été appelés et ne sauraient tarder à regagner leur poste.

Depuis le mois de mai dernier, j'ai accepté d'être le pilote de ce navire régional qui fait partie de la grande flotte de l'AREQ. Vous pouvez avoir confiance en moi ! Avec toute l'équipe formée des cinq conseils sectoriels, soyez assurés que nous naviguerons encore agréablement et sécuritairement ! Que vous soyez du haut du Lac, de Normandin ou de St-Ludger de Milot, que vous habitiez au Bas Saguenay, à Petit-Saguenay ou à Sagard, préparez-vous à l'embarquement qui ne saurait trop tarder ! D'ici là, faisons encore preuve d'un peu de patience et surtout, soyons solidaires tous ensemble.

François Duperré, président AREQ Saguenay-Lac-St-Jean



Dossier Retraite

Le 22 septembre, Mme Lise Lapointe a été nommée à titre de membre du Comité de retraite du régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics et d'autres régimes par le conseil des ministres. Plus de détails dans l'infolettre du 25 septembre Espérons que cela fera avancer le dossier de l'indexation.

Jaseur

J'ai toujours comme projet de former un comité pour notre bulletin Le Jaseur. La pandémie m'a obligé à remettre à plus tard ce projet. J'ai bien l'intention de le réaliser cet automne et pour cela, je demande aux personnes intéressées à me communiquer leur nom et adresse courriel à camilboily@cgocable.ca

Si vous avez déjà manifesté votre intention, il serait bon de me le rappeler Je vous contacterai pour un déjeuner afin de mettre sur pied le comité.

Messe des souvenirs

Les membres de l'AREQ et les membres des familles des défunts disparus au cours des deux dernières années sont invités à participer à l'activité spéciale de la **Célébration de la souvenance** le **14 octobre prochain, 9h30 au moulin du Village historique de Val-Jalbert.**

Un dîner suivra à 12h. Les personnes présentes pourront profiter de l'occasion pour visiter le site, à pied ou par navette.

Le réseau de téléphonistes vous contactera sous peu pour de plus amples informations et vous inscrire si l'activité vous intéresse.



Les personnes dont nous soulignerons le départ sont:

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| • M. Serge Arcand | • Mme Marie-Jeanne Lapierre |
| • Mme Carmen Auclair | • Mme Madeleine Leclerc |
| • Mme Gaétane Bergeron | • Mme Annie Marcil |
| • M. Camille Boivin | • M. Yvan Morissette |
| • Mme Françoise Bouchard | • M. Jacques Morneau |
| • Mme Olivette Bouchard | • M. Lauréat Nadeau |
| • Mme Diane Brassard | • Mme Lucie Rochefort |
| • M. Carol Desgagné | • Mme Aline Sasseville |
| • Mme Léola Duchesne | • Mme Madeleine Sévigny |
| • Mme Ghislaine Gagnon | • Mme Thérèse St-Pierre |
| • M. Jacques Guay | • Sr Rosita Tremblay |
| • Mme Graziella Laflamme | • M. Alain Tremblay |

Les membres de l'AREQ doivent être très conscients cette année que toutes nos activités dans les restaurants, salles et autres lieux exigeront de suivre les directives de la Santé publique.

Donc, en participant ou en réservant pour assister à une activité de l'AREQ, tous devront être en mesure de montrer obligatoirement:

- Une preuve vaccinale
- une carte d'identité

Le port du masque sera aussi exigé.

Hommage à Mme Andrée Bouchard

Cette grande dame au grand cœur, généreuse, intègre. Elle a participé à l'évolution de l'AREQ pendant 16 ans.

Présidente du secteur Louis-Hémon pendant quelques années.

Secrétaire minutieuse ayant le souci de la précision, elle a appuyé plusieurs présidences au conseil sectoriel en leur fournissant un appui solide.

Elle a aussi travaillé au sein du comité de condition des femmes, se portant ardemment à la défense des droits des femmes.

Toujours disponible, chaleureuse, on pouvait compter sur elle.

Andrée, nous te souhaitons une belle retraite de l'AREQ bien méritée. Pense à toi maintenant.

Tu le mérites bien.

Au nom de tous les membres de l'AREQ, nous te souhaitons la santé, le bonheur et l'abondance.

Merci Andrée.

Céline Paradis

HOMMAGE À SYLVAIN BRASSARD

J'ai connu notre collègue Sylvain lors de ma première et mémorable participation à une activité du groupe de l'AREQ section Roberval en 2012, à la bibliothèque Georges-Henri-Lévesque. De petits groupes de gens qui m'étaient à peu près plus inconnus, échangeaient et blaguaient pendant que j'anticipais la fin de cette rencontre, car j'étais mal à l'aise. Enfin, une personne s'est démarquée et à mon grand plaisir s'est approchée assurément vers moi. Un sourire sympathique et une franche poignée de main m'amènèrent à échanger avec mon premier ami de l'AREQ, Sylvain Brassard.

Je vous confie que ce digne représentant m'a permis de constater que j'étais au bon endroit, avec des retraités de l'éducation dévoués qui ne comptent pas leur temps. Sylvain a su me partager alors sa vision du bénévolat, son implication continue pour l'avancement des dossiers et les qualités requises des membres qui soutiennent les activités de la programmation annuelle.

En 2014, Sylvain siégeait au comité de section Roberval et également au conseil sectoriel Louis-Hémon, présidé à l'époque par Andrée Bouchard.

Pendant cette même période, Sylvain étendait son implication au niveau régional et en profitait pour redonner de l'importance à un dossier qui lui tenait à cœur, soit le comité de la **Condition des hommes** (maintenant appelé **Comité des hommes**). Sylvain présidait cette table régionale, et rapidement il a été reconnu pour sa générosité et sa contribution à des projets novateurs pour les HOMMES afin d'obtenir l'adhésion des membres du comité et pour rejoindre de nouveaux retraités masculins de l'AREQ dont beaucoup sont seuls et parfois isolés. Il faut être conscient également que Sylvain a dû s'objecter adroitement à des pratiques moins actuelles et faire accepter de nouvelles approches dont des invitations ciblées aux conjointes des retraités et aux membres féminines de l'AREQ permettant ainsi de rehausser la visibilité et la popularité des événements lors de la Journée internationale des hommes.

Tout allait rondement selon ses plans lorsque des événements inattendus survinrent en 2016 et ont amené Sylvain à prendre en charge la présidence du Conseil sectoriel Louis-Hémon et ce, jusqu'en 2019. Pendant toutes ces années, notre président Sylvain fait preuve d'ouverture à de nouveaux dossiers tout en assurant la gestion des affaires courantes des divers comités. Il faut aussi savoir que dans les faits, les rencontres des différents comités suscitaient parfois des discussions animées; mais Sylvain se faisait un devoir d'écouter les commentaires et de respecter les interventions des participants permettant ainsi de conserver le plaisir du travail en équipe. De plus, nos réalisations ont été maintes fois appréciées et souvent d'une grande utilité pour notre communauté de retraités.

Au plan de la visibilité et de la participation, Sylvain pendant ses années à la présidence s'est toujours fait un devoir d'assister avec grand plaisir aux principales rencontres, Fêtes et autres dans chacune des trois sections du Secteur Louis-Hémon. Également, de par son rôle, il assistait de façon assidue aux réunions mensuelles de la table régionale de l'AREQ et bien sûr, Sylvain participait fidèlement aux activités du national qui l'amenaient à se déplacer dans diverses régions du Québec.

En terminant, je peux vous dire que Sylvain a toujours fait preuve d'une réelle sensibilité et d'un grand respect à l'endroit des équipes qui l'entouraient, des retraités de l'Éducation du secteur Louis-Hémon, ainsi que de tous les aînés en général.

Maintenant, une nouvelle retraite se présente à toi, Sylvain. Certains diront «peut-être une vraie retraite».

Au nom de tous les membres du conseil sectoriel, je te remercie de ta généreuse implication et je te souhaite de poursuivre tes grandes randonnées pédestres, tes lectures, tes échanges entre amis et de reprendre la route sur ton superbe Spider...

Salutations mon ami.

Régis Martel

CALENDRIER DES ACTIVITÉS SECTION ROBERVAL 2021-2022

SEPTEMBRE	15	Déjeuner téléphonistes, 9H30
	29	Activité sectorielle de la non-rentree Cinéma Zoo sauvage de St-Félicien, 13h00
OCTOBRE	14	Célébration et dîner de la souvenance, 9h30 Moulin du Village historique de Val-Jalbert
NOVEMBRE		Activité de section en préparation (à confirmer)
JANVIER		Dîner du Jour de l'An (à confirmer)
FÉVRIER		Journée Santé et bien-être (à confirmer)
MARS		Activité de section à confirmer
AVRIL	21	Assemblée générale sectorielle (information à venir) St-Félicien
MAI	10	Assemblée générale régionale (information à venir) Hôtel Delta, Jonquière
		Activité de section à confirmer
	25	Dîner des aînés Château Roberval
	26	Fête des bénévoles (information à venir)

MEMBRES COMITÉ DE SECTION ROBERVAL - 2021-2022

Régis Martel 618-4612 remartel@hotmail.com

Responsable de section

Claudette Villeneuve 275-0994 clrvilleneuve@hotmail.com

Responsable des téléphonistes

Camille Boily 275-4257 camille.boily@hotmail.com

Ginette Laroche 275-5881 ginette.l1876@hotmail.com

Lise Simard 275-4551 lizsimard@hotmail.com

Secteur 02 E:
section Dolbeau-Mistassini
et Normandin



**Activités
2021- 2022**

Je suis fier d'être membre de l'AREQ.

Thème: *L'AREQ, une force pour la société.*
2021-2022

Septembre

- 16 sept. ***Déjeuner des téléphonistes***, restaurant Le Coq Rôti, 9 h
- 29 sept. ***Film Maria Chapdelaine*** Cinéma du Zoo de St-Félicien (Détails à venir)

Octobre

- 14 oct. ***Messe de la Souverance*** (Val-Jalbert ... (9h30 ...)) Un diner suivra à 12h
- 27 oct. ***Déjeuner mensuel***, au restaurant Le Coq Rôti, 9h

Novembre

- nov. ***Journée de la condition masculine***, (Détails à venir...)
- 24 nov. ***Déjeuner mensuel***, au restaurant Le Coq Rôti , 9h

Décembre

- déc. ***Déjeune-don*** Polyvalente Jean-Dolbeau

Janvier

- 19 janv. ***Dîner de la Nouvelle Année***, (Môtel Chute des Pères, détails à déterminer)

Février

- 23 févr. ***Déjeuner mensuel***, au restaurant Le Coq Rôti, 9 h.

IMPORTANT

Cette année, lorsque vous souhaitez participer à une activité, vous devez le manifester à votre téléphoniste.

***Les convocations seront transmises
par messagerie informatique ou par téléphone.***

Mars

- 8 mars **Journée de la femme**, Activités dans le milieu, heure à déterminer
- 30 mars **Déjeuner mensuel**, au restaurant Le Coq Rôti, 9 h

Avril

- 21 avril **Assemblée générale du Secteur 02 E** (9 h Hôtel du Jardin, St-Félicien)
- 27 avril **Déjeuner mensuel**, au restaurant Le Coq Rôti, 9 h

Mai

- 6 mai **Fête des aînés (es) 80 ans et plus**, (Détails à déterminer ...)
- 10 mai **Assemblée générale régionale**, (Hôtel Delta Jonquière)
- 26 mai **Fête des bénévoles** (Hôtel du Jardin St-Félicien ... heure à déterminer)

Juin

- 1 juin **Activité estivale section DMN**, 5 à 7, (dégustation de bières et fromages)
à la Brasserie *Le Coureur des Bois* Dolbeau
Bonnes vacances!

Rappel:

Si vous voulez faire paraître une information ou un article dans le journal *Le Jaseur*, bien vouloir faire parvenir le tout à : **Camil Boily** « camilboily@cgocable.ca »
Le responsable du journal est **Éric Camier**.

Message important !

**Votre participation à nos activités:
c'est le salaire de nos bénévoles !**

Conseil sectoriel
Retraités de l'enseignement de Louis-Hémon

Président	Camil Boily	(418) 275-2212
1 ^{ère} vice-présidente	Régis Martel	(418) 275-0126
2 ^{ème} vice-président	Gaétan Boivin	(418) 274-3617
Secrétaire	Céline Paradis	(418) 276-0900
Trésorier	Réjean Boivin	(418) 274-3031
1 ^{ère} conseillère	France Tremblay	(418) 679-0507
2 ^{ème} conseillère	Gisèle Boucher	(418) 679-7129



GAÉTAN BOIVIN
Conception et réalisation

Responsables des messages

Resp.	Céline Paradis	276-0900
Subs.	Gilbert Suzanne	276-0366

Gaudreault Céline	979-0666
Gilbert Johanne	276-2495
Gilbert Suzanne	276-0366
Godin-Bouchard Raymonde	374-2808
Jobin Pauline	276-4554
Leclerc Suzanne	276-3782
Mailloux Bernadette	258-3722
Mailloux Ginette	671-0400
Néron Aline	276-2425
Niquet Micheline	276-0674
Savard Janette	276-2699
Thibault Céline	276-5120
Tremblay Lisette	276-1526
Trottier Odile	276-3421



Ce feuillet est à conserver
toute l'année.

Section Saint-Félicien

Bonjour à chacun et chacune ,

Nous sommes très heureuses de redémarrer nos activités de l'AREQ 2021-2022. Nous savons tous que ce sera une autre année particulière mais l'important c'est que nous puissions profiter de chaque occasion qui nous sera offerte pour nous rencontrer et échanger.

Cette pause obligée nous amène à revoir nos façons de faire et à réinventer les moyens d'être ensemble . Soyez bien à l'aise pour nous suggérer des activités tout en tenant compte des limites que nous avons .

Un club de marche

Sur le sentier de la chute à Michel

Début le 21 octobre

Chaque Jeudi à 14h30

Départ de la rue Beaudoin



Fin Novembre ou
début décembre

Repas de Noël

À l'Hôtel du Jardin



Milieu février

Journée d'hiver au Vil-
lage boréal



Début avril

Déjeuner

Juin

Activité de fin d'année

Merci d'être avec nous et de participer. À chaque fois que nous vous rencontrons, c'est un cadeau pour nous .

Merci et à bientôt !

Gisèle et France

Les Prunelles Fantastiques

Nicolas Chiricota

Au cours de l'été 2020, je croyais que ce serait ma dernière année de recherche. De 1966 à 2021, j'ai herborisé 1000 plantes de la région comprenant 580 espèces différentes, des dizaines de découvertes de plantes rares et fait quelques centaines de photos des plus belles plantes de nos forêts.

J'ai donné ma collection de plantes à l'Herbier Louis-Marie de l'Université Laval, il y a plusieurs années. Mais, dans ma collection de photos, je n'étais pas satisfait de la qualité de celles de Prunelle Vulgaire.

Cette plante est très petite, peu visible et difficile à prendre en photo.

Le 5 juillet 2020, j'ai eu l'idée de plutôt photographier une petite colonie, ce que je n'avais pas l'habitude de faire.

Par la suite, l'observation à la loupe de la photo m'a fait découvrir quelque chose d'incroyable.

Les épis d'à peine 1 cm de largeur par 2 cm de longueur représentaient tous un visage et de surcroît tous différents. Donc, pour réussir une photo, il me fallait mettre l'accent sur les minuscules épis.





Après avoir photographié environ 25 « visages », j'ai écrit « Les Prunelles Fantastiques » pour faire connaître cette découverte.

De juin à septembre 2021, j'ai exploré tous les jours, surtout dans les secteurs de Dolbeau, Mistassini, Saint-Félicien, Lac-Bouchette et Saint-Thomas-Didyme. J'ai ajouté 130 autres photos des visages des Prunelles Fantastiques. Devant l'originalité et la création mystérieuse de ces visages, j'ai décidé de produire un autre livre car ce phénomène unique dans la nature mérite d'être connu. La variation de la physionomie des épis de ces prunelles qui se construisent un visage est un secret qui n'est pas **près** d'avoir une explication. Il n'y en aura probablement jamais car les variations chez les êtres vivants s'étendent souvent sur des milliers d'années.

Ce livre est disponible chez
 Hamster Méga Bureau Saint-Félicien, Roberval, Dolbeau
 Pharmacie Brunet, Saint-Félicien
 Pharmaprix, Saint-Félicien
 Et à l'Ermitage Saint-Antoine, Lac Bouchette

Tirage:

Ce livre vous intéresse? l'AREQ en a réservé 2 exemplaires.

Téléphonez au 275-2212 ou envoyez un courriel à ca-milboily@cgocable.ca pour manifester votre intérêt. Le tirage aura lieu le 1er novembre.

Bonne chance!



Les histoires de « Pepère » Bonneau

Bonjour les retraités (es) de l'enseignement,

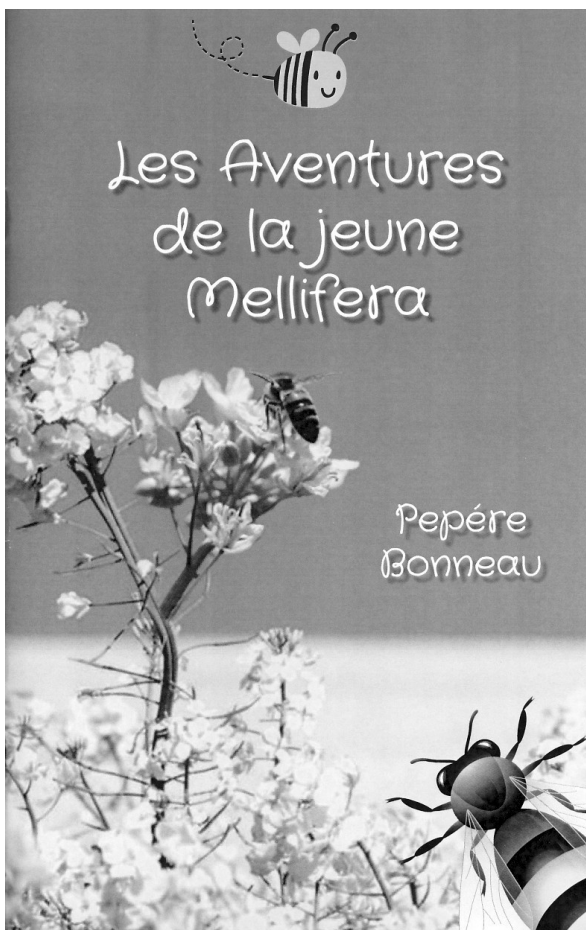
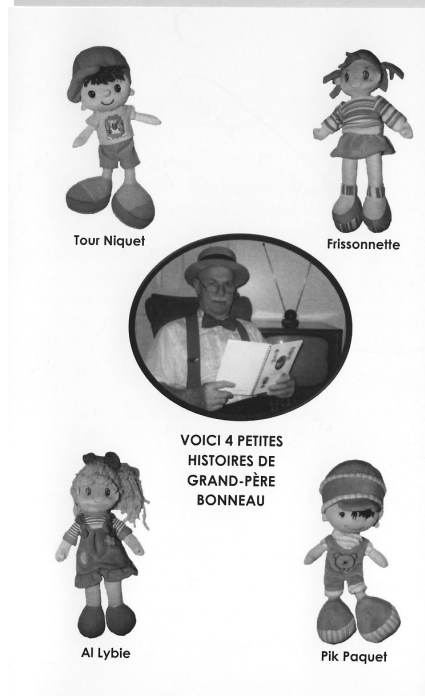
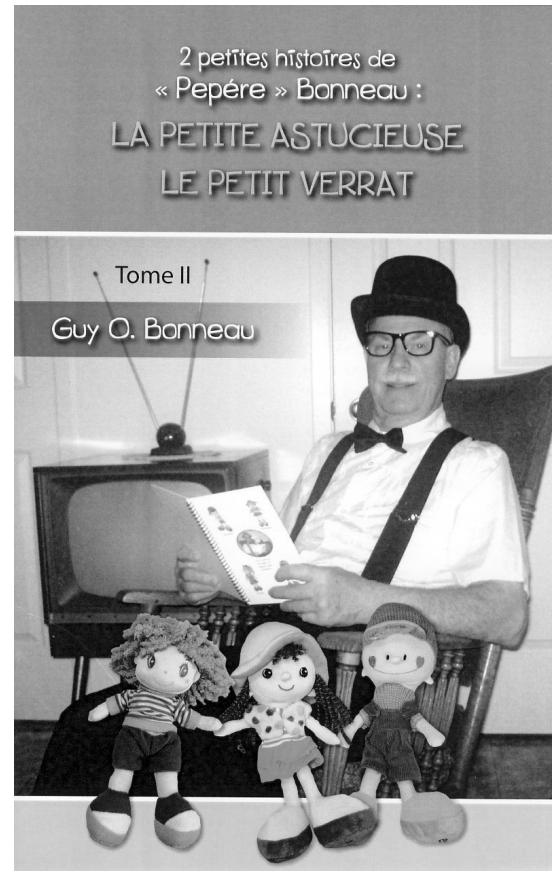
J'ai commencé à écrire des contes pour les petits, lorsque je suis devenu "Pepère", afin de divertir un peu Céline et Arthur Leblanc. Ce sont les enfants d'Élodée, la benjamine de ma famille et l'épouse de Maxime LeBlanc. Autrement dit les petits-enfants de Gaétane Bérubé, ma tendre épouse.

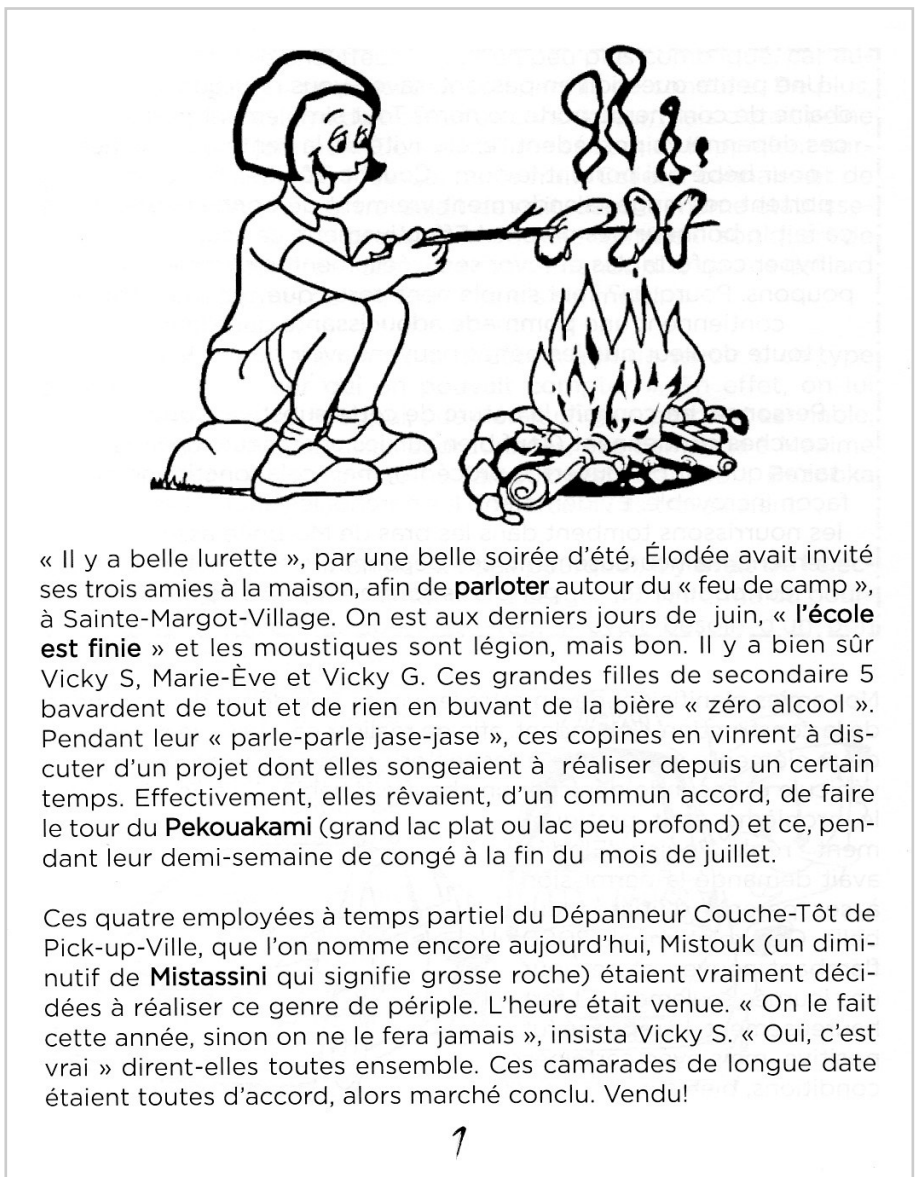
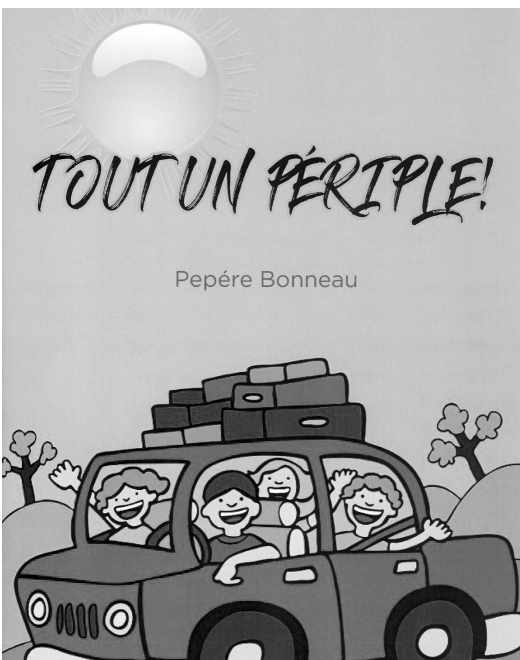
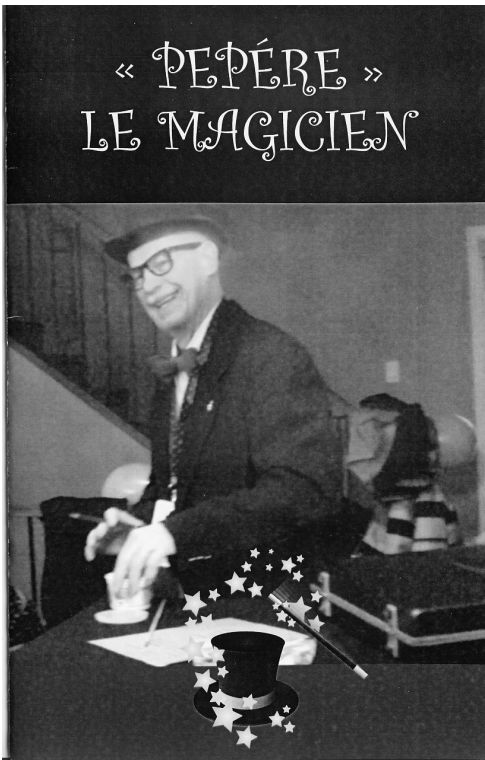
Voici la liste de ces contes... très ordinaires :

- Voici 4 Petites histoires de grand-père Bonneau (2014)
- La Petite astucieuse et le Petit verrat (2016)
- "Pepère" le Magicien (2018)
- Les Aventures de la jeune Mellifera (2018)
- Les Méaventures du petit coffre abandonné (2019)
- Tout un périple! (2020)

Mes salutations,

Guy O. Bonneau retraité depuis 2006.





« Il y a belle lurette », par une belle soirée d'été, Élodée avait invité ses trois amies à la maison, afin de **parloter** autour du « feu de camp », à Sainte-Margot-Village. On est aux derniers jours de juin, « **l'école est finie** » et les moustiques sont légion, mais bon. Il y a bien sûr Vicky S, Marie-Ève et Vicky G. Ces grandes filles de secondaire 5 bavardent de tout et de rien en buvant de la bière « zéro alcool ». Pendant leur « parle-parle jase-jase », ces copines en vinrent à discuter d'un projet dont elles songeaient à réaliser depuis un certain temps. Effectivement, elles rêvaient, d'un commun accord, de faire le tour du **Pekouakami** (grand lac plat ou lac peu profond) et ce, pendant leur demi-semaine de congé à la fin du mois de juillet.

Ces quatre employées à temps partiel du Dépanneur Couche-Tôt de Pick-up-Ville, que l'on nomme encore aujourd'hui, Mistouk (un diminutif de **Mistassini** qui signifie grosse roche) étaient vraiment décidées à réaliser ce genre de périple. L'heure était venue. « On le fait cette année, sinon on ne le fera jamais », insista Vicky S. « Oui, c'est vrai » dirent-elles toutes ensemble. Ces camarades de longue date étaient toutes d'accord, alors marché conclu. Vendu!

Tirage:

L'un ou l'autre de ces livres vous intéresse?

l'AREQ en a réservé 2 exemplaires.

Téléphonez au 275-2212 ou envoyez un courriel à camilboily@cgocable.ca

pour manifester votre intérêt. Le tirage aura lieu le 1er novembre. Bonne chance!

Réponses

1. 4hres
2. 75\$
3. 8h30

(L'in SOUS mission) L'insoumission (mène SOUS vent) mène souvent à (l'in quart C ration) l'incarcération.

(Six votre SOUS P) Si votre souper est (trop chaud SOUS flez dessus) trop chaud soufflez dessus.

a) Âne a gros os, coq a os aussi, ver non, taupe en a, pie aussi.

b) Wellie porc tua, sel n'y mit, ver s'y mit, porc gâta.

c) Qu'a bu l'âne au lac ? L'âne au lac a bu l'eau.

d) Grain se moude-il ? Habit se coude-il ? Grain se moude, Habit se coude.

e) Mur usé, trou s'y fit, rat s'y mit.

f) Chat vit rôte, rôte tenta chat, chat piqua rôte, rôte brûla chat, chat quitta rôte.

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

Télécopieur : 418 525-0769

Courriel : info@areq.lacsq.org

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

Décès 1-855-395-2520

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

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

Destinataire :