

# LE JASEUR



SECTEUR  
LOUIS-HÉMON

JANVIER 2023



## DANS CE NUMÉRO

<i>Mot du président</i>	3
<i>Bonne année</i>	4
<i>Le flambeau</i>	5
<i>Dîner de la non-entrée à Dolbeau-Mistassini</i>	6
<i>Avis de convocation à l'assemblée générale sectorielle et à l'assemblée régionale</i>	7
<i>La légende du Colibri</i>	8
<i>Séance d'information concernant les assurances</i>	9
<i>Une visite au musée amérindien.</i>	10
<i>Bonne Année 2023 à chacune et à chacun!</i>	11
<i>Alerte-info</i>	11
<i>Un déjeuner particulier à Lac-Bouchette</i>	12
<i>Une visite industrielle chez Produits Gilbert inc.</i>	14
<i>Ressources d'aide pour les hommes</i>	16
<i>Détente</i>	18
<i>Infos utiles</i>	19

## Le Conseil sectoriel

Président	M. Camil Boily	418-275-2212
1 <sup>er</sup> vice-président	M. Régis Martel	418-618-4612
2 <sup>ème</sup> vice-présidente	Mme Suzanne Gilbert	418-276-0366
1 <sup>ère</sup> conseillère	Mme Gisèle Boucher	418-679-7129
2 <sup>ème</sup> 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](mailto:Bernardsenechal10@gmail.com)

Assurances : Gisèle Boucher  
[Gisele19@outlook.fr](mailto:Gisele19@outlook.fr)

Comité des femmes : Fabienne Tremblay  
[fabby-tremblay@hotmail.com](mailto:fabby-tremblay@hotmail.com)

Comité des hommes : Jean-Roch Laprise  
[jeanrochlaprise@hotmail.com](mailto:jeanrochlaprise@hotmail.com)  
Assisté de Gervais Fleury  
[gervaisfleury@hotmail.com](mailto:gervaisfleury@hotmail.com)

Retraite : Camil Boily  
[camilboily@cgocable.ca](mailto:camilboily@cgocable.ca)

Environnement : Guy O. Bonneau  
[maurice31alphide@gmail.com](mailto:maurice31alphide@gmail.com)

Fondation Laure-Gaudreault :  
Rachel De Grandmaison  
[racheldgm@hotmail.com](mailto:racheldgm@hotmail.com)  
Assistée de Suzanne Lebel  
[Suzanne.lebel@cgocable.ca](mailto:Suzanne.lebel@cgocable.ca)

Site Web : Eric Camier  
[gocamier@gmail.com](mailto:gocamier@gmail.com)

Le Jaseur: Suzanne Gilbert  
[suzanne.gilbert326@videotron.ca](mailto:suzanne.gilbert326@videotron.ca)

Responsable régionale comité des femmes :  
Angèle Bolduc  
[Angelebo12@live.ca](mailto:Angelebo12@live.ca)

Responsable régional comité des hommes :  
Éric Vandal  
[evanda14@sympatico.ca](mailto:evanda14@sympatico.ca)

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

## *Mot du président*



Bonjour et bienvenue en 2023. Comme la coutume le veut, au début d'une nouvelle année, on formule des vœux, on souhaite toutes sortes de bonnes choses.

J'imagine que cela a été fait pour chacune et chacun de vous alors je me contente de souhaiter que tous ces beaux souhaits et vœux reçus en ce début d'année se réalisent.

En octobre l'AREQ a franchi une nouvelle étape, dépasser le cap du 60 000<sup>ième</sup> membre. et nous sommes 653 dans notre secteur à faire partie de cette grande famille qu'est l'AREQ. Nous sommes revenus à un fonctionnement presque normal et on constate que la covid a laissé des traces. Ce sont des reliques qui nous permettent de nous réjouir comme responsables de certains comités. En effet, nous constatons que les rencontres sociales ont manqué à nos membres car il y a une augmentation des présences lors de nos activités.

Dans un autre ordre d'idée, nous songeons à instaurer une distribution du Jaseur par courriel pour les personnes qui le désirent ce qui nous ferait moins de copies à poster car le coût des timbres augmente. Nous débiterions avec le Jaseur de juin.

Comme dernier point. Le 27 avril ce sera notre assemblée générale et il y aura 5 postes en élections : présidence, 2<sup>ème</sup> vice-présidence, première et deuxième conseillères ou conseillers et secrétaire. En souhaitant que tous ces postes seront comblés, nous comptons sur votre présence. Un message téléphonique suivra avant la rencontre. Si vous désirez un formulaire de mise en candidature, veuillez me laisser un message et je vous le ferai parvenir.

Je termine en vous invitant à participer aux activités d'ici la fin de notre année en juin.. et n'oubliez pas que la prudence est toujours de mise.

*Camil Boily, président*

*Monsieur Boily,*

*Il me fait plaisir, au nom de la Fondation Laure-Gaudreault, de vous remercier pour votre engagement ainsi que celui des personnes bénévoles qui s'impliquent avec vous pour avoir transmis ce chèque de 650\$.*

*Pour l'année 2021, une somme près de 150 000 \$ a été recueillie grâce à la générosité de vos membres. Je vous rappelle que, selon la politique de redistribution de la Fondation, 90% des sommes nettes recueillies dans votre région vous seront disponibles au printemps prochain pour soutenir les organismes et personnes de votre région.*

*Je vous remercie de tout cœur et vous invite à poursuivre votre engagement en faveur de notre Fondation.*

*Robert Gaulin, président*

*L'année dernière notre secteur a amassé 650\$ pour la Fondation Laure-Gaudreault. Son président nous en remercie.*

## « BONNE ANNÉE ! »

Je voulais être original : vous parler avec nostalgie du temps qui passe trop vite et du souvenir de nos jeunes années, vous remémorer ces personnes de cœur que nous avons côtoyées et qui sont maintenant disparues .

Mais non ! L'année 2023 qui s'amorce s'inscrit dans la suite des choses, dans la continuité de notre vie !

*Réalisez-vous qu'il y a déjà presque un quart de siècle, nous appréhendions l'an 2000 et son terrible « bogue ».*

Aujourd'hui, ce temps passé nous a heureusement regroupés, même si certaines personnes nous qualifient trop souvent de génération choyée et chanceuse .

En fait, peut-être ont-elles un peu raison...

Mais nous sommes d'abord une génération qui s'est bâtie, qui s'est regroupée et qui a été solidaire. Depuis la toute petite école, nous avons évolué ensemble et avons participé à l'édification d'une société plus confortable, plus juste, plus soucieuse du bien-être de l'ensemble de ses membres.

*Bien sûr qu'il nous reste encore des objectifs à poursuivre. Mais il nous reste du temps !*

L'AREQ regroupe plus d'une génération. Le temps qui passe ramène vers nous de nouvelles personnes qui sont aptes à saisir le flambeau et à le transporter un peu plus loin, un peu plus haut ! Pour continuer de construire une société toujours plus avancée, une société plus forte de tous ses membres .

Je voulais être original ! Mais en fin de compte, je ne peux que vous souhaiter une année sous le signe du BONHEUR, de la PAIX et de la SANTÉ dans votre corps et votre esprit !

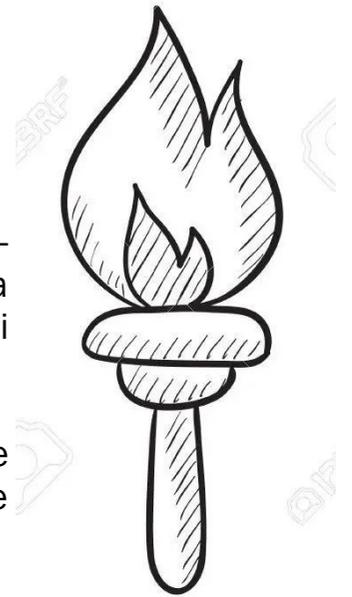
*François Duperré, président  
Saguenay-Lac-St-Jean*



## *LE FLAMBEAU*

Ouf ! Un été qui fut long à démarrer mais qui, une fois en route, s'est longuement prolongé pour notre plus grand bonheur! Et nous voilà rendus à la mi-novembre pour voir apparaître une première neige et du temps qui nous commande des habits plus chauds !

L'AREQ d'après COVID a suivi le rythme de la température : redémarrage en douceur et quelque peu craintif suivi d'une accélération graduelle mais tout de même modérée.



### **Et chez-vous, dans votre secteur? Comment vous portez vous?**

Depuis quelques années déjà, partout dans la région et même dans la province, nous étions confrontés au déficit reconnu d'assurer la relève. Comment faire pour que les « jeunes nouveaux » qui arrivent à la retraite acceptent de prendre la suite et de se saisir du flambeau? Alors même que nous réfléchissions à inventer des moyens attractifs pour conquérir ces jeunes, le sinistre COVID est passé à l'attaque et a fait en sorte que nous nous sommes tous retrouvés sur pause !

Mais là, le temps est venu de se remettre en action. Pour plusieurs, l'occasion se présente de laisser la place... que ce soit dans un comité, dans l'organisation d'une activité, au conseil sectoriel, dans un poste au régional ou au national...

### **Il vient un temps où la personne impliquée ressent le besoin de bouger, de changer, de se renouveler!**

Cependant, cette aspiration bien légitime ne doit pas occasionner des torts difficilement supportables à l'organisation qui peut occasionnellement fonctionner avec une chaise temporairement inoccupée. Toutefois, vous conviendrez avec moi que plusieurs « vides » qui se prolongeraient mettraient en péril le mouvement dans son intégrité.

L'AREQ appartient aux membres! Et depuis plus de 60 ans, ceux-ci ont bâti et consolidé une organisation fière et forte qui s'implique et se démarque dans la société. Maintenant, c'est encore à nous, les 60 000 membres, de relever le défi et de s'emparer du flambeau!

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

*Dîner de la non-rentrée à Dolbeau-Mistassini*

Le 18 novembre dernier, avait lieu à la salle des Mooses de Dolbeau-Mistassini, le dîner de la non- rentrée.

Notre président, M. Camil Boily et son épouse se sont joints à nous à cette occasion. Cinquante-six personnes du secteur Normandin et Dolbeau-Mistassini se sont retrouvées pour socialiser.

C'est également à cette occasion que le prix pour le tirage de la Fondation Laure-Gaudreault a été présenté. Il s'agit d'un vitrail offert par Madame Gervaise Simard de Dolbeau-Mistassini, artisane dans ce domaine. Les billets sont en vente.

Après tous ces mois de pandémie, nos membres étaient heureux de se rencontrer, enfin sans mesure sanitaire.

*Suzanne Gilbert*

*Section Dolbeau-Mistassini et Normandin*



M. Gilles Servant tenant le vitrail créé par Mme Gervaise Simard

*Résolution 2023*

Je nous souhaite de rire à tous les jours .  
À l'âge vénérable que nous avons : pas de temps à perdre!  
Nous sommes à l'âge du Beau et du Bien-Être, occupons-nous de notre Confort.  
Tout doit devenir facile et agréable.

Que 2023 nous fasse oublier les laideurs du passé.  
Chantons, dansons, amusons-nous : profitons de la vie.  
Nous sommes des gens de cœur, nous avons le droit d'être heureux!  
Ensemble, portons un toast à notre bonheur!  
Que 2023 nous comble de joie!

*Céline Paradis*

« Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal. Ce qui compte, c'est le courage de continuer. »

*Churchill*

## **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AREQ SECTEUR LOUIS-HÉMON**

L'assemblée générale du secteur Louis-Hémon se tiendra

**le Jeudi 27 avril 2023  
à l'Hôtel Château Roberval**

L'inscription est à 9h30 pour débiter la rencontre à 10 heures.

Le tout sera suivi d'un dîner.

Cette réunion est importante pour la relève puisqu'il y aura 5 postes au conseil en élections.

Il y aura un rappel par la chaîne téléphonique.

Nous vous attendons en grand nombre.

Mme France Guay agira comme présidente d'élection.

*Camil Boily , président*

## **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE de l'AREQ SAGUENAY-LAC-ST-JEAN**

Le président du conseil régional de l'AREQ convoque tous les membres de la région à l'Assemblée générale annuelle :

**Le mercredi 10 mai 2023  
À la Dam en Terre  
Alma**

Un projet d'ordre du jour vous sera remis lors de l'inscription qui débutera à **9 h**.

L'ouverture de la réunion de l'Assemblée générale est fixée à **9 h 30** alors que celle de la Fondation Laure-Gaudreault suivra à compter de **11 h 00**.

Pour les personnes qui le désirent, un dîner sera servi à un coût minime.

**Vous avez jusqu'au 30 avril pour vous inscrire auprès de votre responsable de section.**

Votre présence et votre participation sont des signes de la vitalité de notre organisation

*François Duperré, président régional*

## La légende du Colibri



Voici la légende du Colibri, dans sa version racontée par Pierre Rabhi :

«Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit :  
 – Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu !  
 Et le colibri lui répondit :  
 – Je le sais, mais je fais ma part.»

Cette histoire revient depuis des années dans mes réflexions sur l'engagement, comme un refrain, une consolation, et aussi parfois comme le rappel de combien la situation est désespérée, de combien changer le monde est difficile, absurde, à deux doigts d'être illusoire. Par ce que tous les petits colibris, aussi valeureux soient-ils, ne pallieront jamais le fait que les instances qui détiennent le pouvoir ne font pas leur part.

C'est vrai. Tout ça est vrai. Mais en vérité, ce qui fait tenir le colibri, c'est plutôt la conscience d'au moins essayer. Et qu'il n'est pas seul.

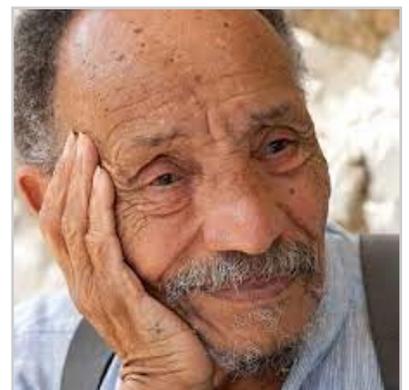
Sans doute bien davantage que la foi en ses capacités à agir à court ou même à moyen terme sur la laideur du monde, ou sur le Système, comme on dit, **le colibri sait que lui et d'autres ont un but commun. Un sens du collectif. Cela aide à vivre et à agir.**

Mélika Abdelmoumen, Le Quotidien, 7 novembre 2022

Mélikah Abdelmoumen, née en 1972 à Chicoutimi, est une écrivaine, éditrice et professeure canadienne



Né en 1938 aux portes du Sahara algérien, Pierre Rabhi restera comme **l'un des pionniers de l'agroécologie - pratique agricole visant à régénérer le milieu naturel en excluant pesticides et engrais chimiques**



### **Dossier Assurances**

Une séance d'information sur les assurances se tiendra en mars prochain. La prestation sera assurée par Mme Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale à l'AREQ. Elle fera un tour d'horizon du régime d'assurance collective ASSUREQ (maladie, voyage, vie, particularités et nouveautés du régime, etc.) et du régime d'assurance médicaments de la RAMQ.

**Mardi le 21 mars de 13 h à 16 h  
À l'Hôtel Du Jardin, St-Félicien**

D'une durée de trois heures, cette séance laissera place à une période de questions/réponses.

Vous pouvez vous faire accompagner par une personne conjointe ou proche.

Inscription auprès de votre responsable de section : Céline, Gisèle ou Régis

### *Important*

Comme nous devons subir une augmentation des frais de poste, nous vous ferons parvenir le jaseur en format numérique à partir de celui de Juin pour ceux et celles dont nous avons l'adresse courriel. Si vous ne recevez pas de messages courriel, et vous désirez vous ajouter au groupe, faites-moi parvenir votre adresse de messagerie à [camilboily@cgocable.ca](mailto:camilboily@cgocable.ca) et nous vous ajouterons au groupe. Aussi, si vous avez changé d'adresse courriel ou s'il y a une erreur, dites-le moi.

Nous continuerons cependant à faire parvenir le Jaseur par la poste à ceux et celles qui n'ont pas d'adresse courriel ou qui nous manifestent leur intention de continuer avec le format papier,

## Une visite au musée amérindien.

Le 5 octobre dernier, un peu plus de vingt personnes de la section Roberval ont participé à la visite du Musée amérindien de Mashteuiatsh.

Les participants ont bien apprécié l'exploration du sentier dans la forêt boréale à l'arrière du musée grâce à l'animation de M. Patrick Laforge (photo 1). Ce dernier a expliqué les us et coutumes de ses ancêtres nomades par de nombreux exemples à l'aide des ressources naturelles du milieu. Les thèmes développés étaient «s'abriter, se nourrir, se déplacer et se soigner» (arbres, racines, plantes, pierres et autres).

De retour à l'intérieur du musée, les membres ont dégusté avec plaisir des mets de l'époque soit de la banique et des confitures aux bleuets, le tout accompagné d'un réconfortant café fumant. Un moment très agréable et chaleureux.

A suivi la conférence de M. Denis Blacksmith (photo 2) qui a présenté la communauté de Pe-kuakamiulnuatsh, la population, l'historique, les relations, la transmission du savoir et l'explication du dialecte Innu. Des illustrations, schémas et cartes des voies de navigation des territoires ont bien complété les explications de l'animateur d'expérience.

Une visite libre des salles d'exposition a pu être possible pour les membres qui voulaient voir les **exhibits** et poursuivre les nombreuses autres histoires et légendes des ancêtres de la communauté autochtone.

*Régis Martel*

*Section Roberval*



M. Denis Blacksmith, conférencier  
(photo courtoisie Mme Sandra Launière)



M. Patrick Laforge, animateur  
(photo courtoisie M. Régis Martel)

## *Bonne Année 2023 à chacune et à chacun!*

Souhaitons-nous de la Santé , de la Douceur et de l'Émerveillement!

À chaque jour, sachons profiter de la chaleur du soleil, de la présence des amis et amies, de la beauté de la nature et de la chance que nous avons de se rencontrer.

C'est avec plaisir que nous vous donnons rendez-vous à nos différentes activités qui auront lieu cette année : Déjeuner en janvier à l'hôtel du Jardin, marche au village Boréal en février, déjeuner au CÉGEP et échange avec la direction en mars, rencontre sur les assurances également en mars. En avril, se déroulera l'assemblée générale du secteur, mai sera l'occasion de souligner nos membres qui ont 80 ans et plus en partageant un délicieux repas. Et nous partirons en vacances après avoir vécu une activité estivale.

Votre présence est tellement importante pour nous . Elle est le coeur et l'énergie que nous avons besoin dans nos rencontres. Merci de répondre à nos appels. Et ne vous gênez surtout pas pour nous faire des suggestions. Elles sont toutes les bienvenues.

Prenez soin de vous et à bientôt!

*Gisèle et France, Section St-Félicien*

## *Alerte/info*

Le Secrétariat aux aînés du ministère de la Santé et des Services sociaux tient à vous informer qu'une alerte/Info vient d'être émise par la Sûreté du Québec qui observe actuellement une recrudescence du nombre de signalements de fraudes à travers la province, notamment auprès des personnes âgées. Le ou les fraudeurs utilisent le stratagème suivant : ils se font passer pour des institutions financières ou des agences gouvernementales et demandent à la personne visée de remettre une carte bancaire ou de crédit avec les informations s'y rattachant.

Nous vous prions de transmettre cette information auprès de vos membres afin de sensibiliser les personnes âgées et leurs proches.

Pour plus de détails, consulter le lien suivant de la Sûreté du Québec

[https://youtu.be/MB64w4MS\\_TU](https://youtu.be/MB64w4MS_TU)

## *Un déjeuner particulier à Lac-Bouchette*

Le 28 octobre dernier, une soixantaine de personnes ont participé à un déjeuner très attendu à Lac-Bouchette. Les invités ont bien apprécié ce rendez-vous automnal organisé à l'Auberge Éva.

Toujours dans le cadre de ce déjeuner-retrouvailles des membres de l'AREQ, section Roberval (photo 1), Mme Odette Potvin, enseignante nouvellement retraitée, avait invité Mme Mélinda Frenette, massothérapeute et «coach» en activité physique à l'Auberge Éva, pour échanger sur l'importance de rester actif à la retraite, de bien s'alimenter et de participer à des rencontres ou visites entre amis.es afin de conserver des liens sociaux et vieillir en santé.

On a aussi profité de cette belle rencontre pour souligner la présence de sœur Marie Gauthier et de sœur Céline Duchesne qui ont enseigné à plusieurs générations à Lac-Bouchette (photo 2). De façon spontanée, Sœur Marie nous a offert généreusement un chant pour cette occasion, soit la prière du Bénédicté qui a réjoui les convives et qui fut suivie d'applaudissements prolongés.

Après 60 ans d'engagement communautaire, les religieuses ont décidé de quitter leur village d'adoption et de s'installer à la maison mère des Sœurs de Notre-Dame-du-Bon-Conseil à Chicoutimi. Avec enthousiasme, les retraités de l'AREQ ont félicité ces dernières et leur ont souhaité une bonne continuité et la santé.

*Régis Martel*

*Section Roberval*

« Nommer, c'est une façon de se libérer d'un poids qui ne nous appartient pas. »

*Auteur inconnu*



Quelques membres profitant de la rencontre .  
photo courtoisie M. Régis Martel)



De gauche à droite, Jeannette Paradis, sœur Marie, sœur Céline et Françoise Simard .  
(photo courtoisie M. Régis Martel)

## Une visite industrielle chez Produits Gilbert inc.



Un leader mondial en conception d'équipements dans le domaine forestier, du rabotage, des véhicules tout-terrain et dans le domaine de la construction.

Le 29 novembre dernier, un peu plus de quarante membres de l'AREQ, section Roberval, ont participé à la visite de cette industrie locale. Tous ont été ravis, à bien des égards, entre autres d'avoir pu visualiser l'ensemble des caractéristiques de production à la fine pointe technologique mais aussi d'avoir constaté la gestion de la direction continuellement à l'écoute des préoccupations et des besoins de leurs employés et de leurs partenaires.

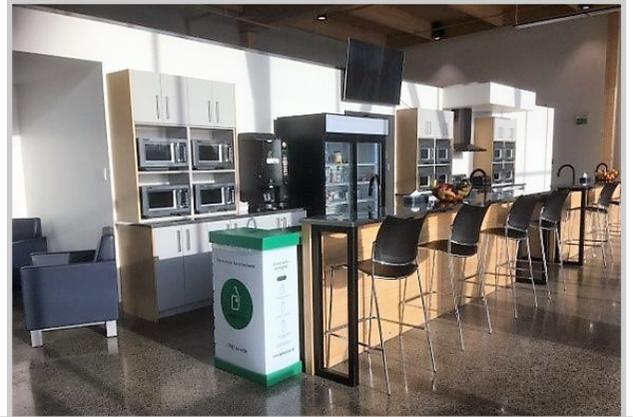
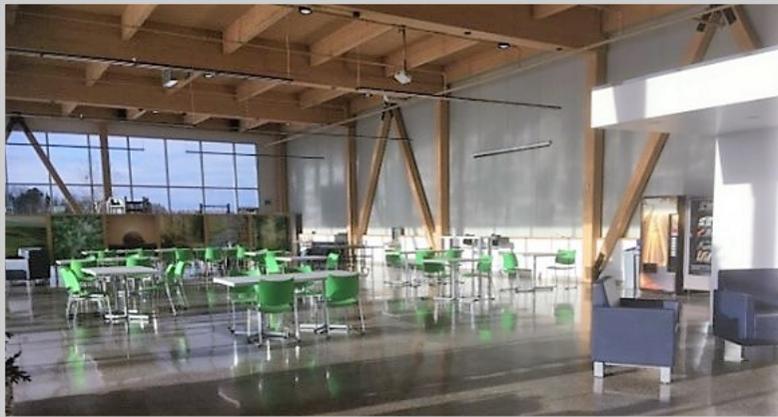
Laissons cet espace à quelques membres qui ont bien voulu faire part de leurs commentaires :

*«Merci à la Direction. Accueil et visite intéressante et instructive. Patrons qui admirent et respectent leurs travailleurs. Gym, salles récréation, cafétéria (photos 1et 2) piste pédestre, piste cyclable etc. L'usine est entièrement robotisée, en passant par la Soudure, le Coupage, le Pliage, le Nettoyage et le Transport des pièces. Donne à Roberval une visibilité mondiale unique dans le domaine de machinerie forestière. Merci à la famille Gilbert et ses associés. Merci aux organisateurs retraités.» Noël Lavoie, Roberval.*

*«C'est avec beaucoup de plaisir et un grand intérêt que j'ai visité l'entreprise Les Produits Gilbert inc. Ce fut très enrichissant et j'ai bien apprécié l'information relative à leurs produits et leur technologie réputée à travers le monde.» Roxane Morin, Sainte-Hedwidge.*

*«Moi la gourmande, je compare l'entreprise familiale Les Produits Gilbert inc. à un repas gastronomique. Son menu est principalement composé de pièces montées, soit des raboteuses, des surfaceuses et du vibromarteau. Chacune de celles-ci est diversifiée et raffinée pour satisfaire le goût spécifique du client situé dans l'un des 20 pays desservis par cette usine. Au dessert, nous avons apprécié le sourire chaleureux de quelques-uns de ses 135 employés. Je vous invite à déguster ce mets surprenant tout à fait robervalois.» Odette Papillon et Jean-Maurice Laroche, Chambord.*

*«J'ai bien aimé ma visite chez Les Produits Gilbert inc. En plus d'être intéressante et pertinente, j'ai apprécié les explications de notre guide et la technologie omniprésente tout au long du processus de fabrication. M. Sylvain Gilbert est un génie pour avoir pensé et développé cette entreprise reconnue mondialement. Bon rayonnement pour Roberval et j'en suis fière. Merci à la section Roberval d'avoir organisé cette visite.» Jeannine Levesque, Roberval.*



Aperçu de la vaste salle à la disposition des employés-es (photos courtoisie Régis Martel).



M. Frank Gilbert, dans un rôle de maître, expliquant les technologies utilisées, entouré de quelques-uns de nos élèves retraités, très très attentifs.

(photo courtoisie France Guay).

*En terminant, je tiens à réitérer mes remerciements à M. Frank Gilbert, directeur général, et aux membres de son équipe qui nous ont permis de profiter de cette belle visite (photo 3), un privilège très apprécié de tous.*

*Régis Martel, AREQ*

*Section Roberval*

## Ressources d'aide pour les hommes

Le comité des hommes est fier de vous présenter la liste des services disponibles pour les hommes. La plupart de ces services concernent la population en général et nous vous invitons à consulter cette liste.

Le comité des hommes prévoit organiser une journée à la cabane à sucre d'Albanel en mars. Les détails sont à venir.

### Jean-Roch Laprise

#### SANTÉ

CLSC Roberval 418-275-0634  
400, av. Bergeron, Roberval, G8H1K8

CLSC Saint-Félicien 418-679-5270  
1128, boul. du Sacré-Cœur, Saint-Félicien,  
G8K2P8

CLSC Maria-Chapdelaine 418-276-1234  
201, boul. des Pères, Dolbeau-Mistassini,  
G8L5K6

Toxic-Actions ([www.toxicactions.com](http://www.toxicactions.com))  
418-276-2090  
1440, boul. Wallberg suite 141,  
Dolbeau-Mistassini, G8L1H4

Société d'Alzheimer Saguenay -Lac-Saint-  
Jean  
([www.alzheimerlsj.com](http://www.alzheimerlsj.com))  
418-668-0161

Domaine-du-Roy : Mme Nathalie Girard  
418-613-1181  
Maria-Chapdelaine :  
Mme Guylaine Bouchard  
418-276-2125 poste 2650

#### SANTÉ MENTALE

Centre de prévention du suicide  
([www.cps02.org](http://www.cps02.org)) 1-866-277-3553

Association Canadienne  
pour la Santé Mentale  
([www.acsmsaguenay@videotron.ca](mailto:www.acsmsaguenay@videotron.ca))  
418-549-0765

Centre Le Bouscueil  
418-275-0341  
57, av. Roberval C.P. 351,  
Roberval, G8H 2N7

Santé Mentale Québec Lac-Saint-Jean  
([www.santementalelac.com](http://www.santementalelac.com))  
418-275-2405  
962, rue Paradis C.P. 214, Roberval,  
G8H2N6

La Maison du Cheminement  
418-275-6862  
86, av. Roberval C.P. 131, Roberval,  
G8H2N6

Centre Nelligan  
([www.centrenelligan.com](http://www.centrenelligan.com))  
418-275-0033  
797, boul. Saint-Joseph suite 101, Roberval,  
G8H2L4

Centre de Santé Mentale  
L'Arrimage  
([www.csmlarrimage.org](http://www.csmlarrimage.org))  
418-276-7925  
1230, boul. Wallberg suite 310,  
Dolbeau-Mistassini, G8L1H2

**SOUTIEN ÉCONOMIQUE-  
COMMUNAUTAIRE**

Centre Populaire Roberval  
([www.centrepopulaire.com](http://www.centrepopulaire.com))

418-275-4222

106, av. Marcoux, Roberval, G8H1E7

Centre d'Action Bénévole Domaine-Du-Roy

([www.actionbenevole.ca](http://www.actionbenevole.ca))

418-679-1712

1209, boul. du Sacré-Cœur,  
Saint-Félicien, G8K2P8

Service Budgétaire Saint-Félicien

418-679-4646

1209, boul. du Sacré-Cœur #4,  
Saint-Félicien, G8K2P8

Accès Transport Domaine-Du-Roy

([www.accestransport.com](http://www.accestransport.com))

418-679-0333

Centre d'Action Bénévole Maria-  
Chapdelaine

([www.benevolemc.ca](http://www.benevolemc.ca))

418-276-1211

1230, boul. Wallberg suite 304,  
Dolbeau-Mistassini, G8L1H2

Bénévoles de Girardville 418-258-3725

607, de la Fabrique C.P. 1303,  
Girardville, G0W1R0

Comité Bénévole Saint-Élisabeth de Proulx

418-618-3387

1254, rue Principale C.P.5,  
Saint-Élisabeth de Proulx, G8L8A5

Épicerie Communautaire Le Garde-Manger  
([www.legardemanger.org](http://www.legardemanger.org))

Resp : M. Rémi Therrien 418-276-9998 #1

111, rue de l'Église, Dolbeau-Mistassini,  
G8L4Z7

[epiceriegardemanger@gmail.com](mailto:epiceriegardemanger@gmail.com)

Maria-Express ([www.mariaexpress.ca](http://www.mariaexpress.ca))  
418-276-7419

34, av. Sasseville, Dolbeau-Mistassini,  
G8L4T8

Service Budgétaire Maria-Chapdelaine  
([www.servicebudgetairemc.ca](http://www.servicebudgetairemc.ca))

418-276-1211

1230, boul. Wallberg suite 304, Dolbeau-  
Mistassini, G8L1H2

**SERVICES PSYCHOSOCIAUX**

Centre de Ressources pour Hommes  
Optimum Saguenay-Lac-Saint-Jean  
([www.crhoptimum.ca](http://www.crhoptimum.ca))

Dolbeau-Mistassini 418-276-5802  
1-877-276-5802

1889, boul Sacré-Coeur,

Dolbeau-Mistassini, G8L2H1

Roberval 418-765-3199

517, boul. Saint-Joseph, Roberval, G8H2K7

À Coeur d'Homme:

Réseau d'aide aux hommes  
pour une société sans Violence

([www.aceurdhomme.com](http://www.aceurdhomme.com))

418-660-7799 1-877-660-7799

947, av. Royale bureau 135, Québec,  
G1E1Z9

Tel-Aide Saguenay-Lac-Saint-Jean  
([www.tel-aide-saguenay-lac-saint-jean.org](http://www.tel-aide-saguenay-lac-saint-jean.org))  
1-888-600-2433

Service d'Intervention de Proximité  
([www.sip-ddr.com](http://www.sip-ddr.com))

418-275-6760

962, rue Paradis C.P. 291, Roberval.  
G8H2L4

Diversité 02

([www.diversite02.ca](http://www.diversite02.ca))

581-447-2211

138, rue Price O. suite 61,  
Chicoutimi, G7J1G8

## Énigmes à résoudre

### 1. Qui suis-je?

Je donne la vie, mais je suis le mâle de mon espèce. Je suis couvert par une armure d'écailles. Je possède un long museau tubulaire et je vis dans des eaux chaudes. Mes yeux peuvent bouger indépendamment l'un de l'autre. Je ne suis pas un mammifère.

### 2. Règlement de comptes

Quel est le plus petit nombre de chèques requis pour régler les dettes suivantes, si toutes ces dettes sont payées par chèque.

Annie doit 20\$ à Véronique. Véronique doit 40\$ à Marie. Marie doit 60\$ à Clara. Clara doit 80\$ à Annie.

### 3. Le cas d'Éric.

Éric ne rate jamais un jour d'école. Il fait rarement des devoirs et ne décroche jamais de bonnes notes aux examens. Il y a 30 élèves dans sa classe et, sur ce nombre, 29 réussissent brillamment. Éric ne reçoit aucun traitement de faveur, n'a aucun lien de parenté avec la direction de l'école et ne jouit d'aucun statut particulier. Comment expliquer qu'il n'ait jamais de différend avec son institution?

Réponses :

3. Éric est un enseignant.

2. 3 chèques de 20\$. Véronique, Marie et Clara doivent 20\$ à Annie

1. Un hippocampe

En espérant que vous vous êtes amusés un peu...

*Céline Paradis*

*« Elle a tant donné à la société, dans l'ombre sans se plaindre, avançant par vents contraires, sa récompense : mourir dans un CHSLD! »*

*Auteur inconnu*

## 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](mailto: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](http://www.ssq.ca)

Portail des aînés du Québec Web : [www.aines.qc.ca](http://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](http://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](http://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 :**