

LE JASEUR



AREQ CSQ

SECTEUR LOUIS-HÉMON

OCTOBRE 2023



Les dindes de Ginette

DANS CE NUMÉRO

<i>Mot du président</i>	3
<i>Messe des Souvenances</i>	4
<i>Déjeuner des téléphonistes section Roberval</i>	5
<i>Party de Noël</i>	5
<i>Le dîner de la non-entrée section Roberval</i>	6
<i>Calendrier des activités section Roberval</i>	7
<i>Brunch de la non-entrée Saint-Félicien, 21 Septembre 2023</i>	8
<i>Programmation des activités, section Saint-Félicien</i>	9
<i>Accueil des nouveaux retraités</i>	10
<i>Activité de la non-entrée, section Dolbeau-Mistassini-Normandin</i>	11
<i>Activités de l'AREQ, section Dolbeau-Mistassini-Normandin, 2023-2024</i>	12
<i>Détente</i>	13
<i>Recette des pavés aux bleuets</i>	14
<i>Solution des jeux</i>	14
<i>Infos utiles</i>	15

Le Conseil sectoriel

Président	M. Camil Boily Roberval	418-275-2212 camilboily@cgocable.ca
1ère vice-présidente	Mme Mona Tremblay Roberval	418-618-4509 montremblay@hotmail.com
2ème vice-président	M. Bernard Sénéchal Normandin	418-274-4662 bernardsenechal10@gmail.com
Assistante au 2ème vice-président	Mme Ginette Mailloux Normandin	418-274-2294 maillouxginette1@gmail.com
1ère conseillère	Mme France Tremblay St-Félicien	418-679-0507 francetrem@hotmail.com
2ème conseillère	Mme Gisèle Boucher St-Félicien	gisele19@outlook.fr 418-679-7129
Secrétaire	M. Guy Bussièrès Roberval	418-679-6324 guy.bus.jgag@sympatico.ca
Trésorier	M. Réjean Boivin Normandin	418-274-3031 boivinrejean@hotmail.com

Les comités du secteur et les responsables

Action sociopolitique : Bernard Sénéchal
Bernardsenechal10@gmail.com

Assurances : Gisèle Boucher
Gisele19@outlook.fr

Comité des femmes : Fabienne Tremblay
faby-tremblay@hotmail.com

Comité des hommes : Jean-Roch Laprise
jeanrochlaprise@hotmail.com
Assisté de Gervais Fleury
gervaisfleury@hotmail.com

Retraite : Camil Boily
camilboily@cgocable.ca

Environnement : Guy O. Bonneau
maurice31alphide@gmail.com

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

Site Web et Le jaseur : Eric Camier
gocamier@gmail.com

Responsable régionale comité des femmes :
(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

Bonjour à chacune et chacun de vous, membres du secteur Louis-Hémon,

L'automne est déjà à nos portes et notre année est en marche après avoir accueilli les nouvelles et nouveaux retraités. Dans chacune des sections, la non-entrée a été soulignée et tous étaient heureux de renouer avec les activités.



C'est avec un conseil dynamique que nous avons planifié le programme de l'année. En plus des activités de chacune des sections, le secteur parraine la messe de la souvenance et l'assemblée générale. Cette année nous serons l'hôte de l'Assemblée générale régionale. Pour terminer l'année, nous offrons un brunch à nos 60 bénévoles pour les récompenser de leur excellent travail. suivra le dîner des personnes de 80 ans et plus en mai.

Nous devons être très vigilants car la hausse des coûts nous oblige à nous ajuster continuellement.

Je termine en remerciant Gisèle, France, Mona, Ginette, Bernard, Réjean et Guy pour leur implication dans le conseil sectoriel. Avec les rencontres fraternelles que nous avons vécues jusqu'à maintenant, je suis convaincu que notre année sera un succès.

Je vous souhaite une belle année d'activités dans l'AREQ et n'oubliez pas que notre salaire c'est votre participation aux différentes activités.

Camil Boily, président

Mot de la présidente régionale

Bonjour à tous les membres du secteur Louis Hémon. C'est un plaisir et un honneur de débiter ce mandat avec des gens passionnés comme vous.

La première année, après le congrès, demande des ajustements selon les orientations prises en juin, Avec des équipes dynamiques comme les vôtres, ce sera une suite de rencontres conviviales et intéressantes.

J'espère avoir la possibilité de vous rencontrer et de mieux connaître vos attentes et vos besoins.

Je serai attentive à soutenir et informer de mon mieux votre président et son conseil.

Profitez des quelques jours de douceur qui restent avant l'arrivée des temps froids.

Bonne année AREQ! Au plaisir de vous côtoyer.



Denise Côté, présidente régionale

Messe des Souvenances

Le 1er Novembre aura lieu la messe commémorative pour les membres de l'Areq qui nous ont quittés la dernière année . Cette célébration se tiendra à l'église Saint-Michel de Mistassini,
137, avenue de l'Église
Dolbeau-Mistassini, QC - G8L 4W3

10h00 Accueil
10h30 Célébration
12h00 Dîner à la salle des Mooses de Mistassini



Voici la liste de nos membres décédés depuis Novembre 2022 dont nous soulignerons la mémoire:

- Jos Anctil
- Irène Bastien
- Cécile Bélanger
- Claire Bilodeau
- Georgette Blais
- Bernard Bouchard
- Jacques Bouchard
- Pauline Fortin
- Bernadette Gauthier
- Gisèle Lalancette
- Ghislain Laprise
- Marie Lavoie
- Claudette Paradis
- Robert Sasseville
- Simone St-Pierre
- Gaétane Tremblay
- Lucille Boulanger
- Marguerite Boivin
- Antoinette Cantin
- Berthe Lavertu

Déjeuner des téléphonistes section Roberval

Le 22 août dernier, j'ai eu le plaisir de déjeuner avec la vingtaine de téléphonistes de notre secteur. C'était une excellente occasion de mieux nous connaître et d'en apprendre davantage sur leur travail ainsi que de mettre à jour notre liste d'appel.

Je tiens à exprimer ma sincère gratitude pour le travail exceptionnel que ces personnes accomplissent en tant que téléphonistes. Leur contribution est indispensable pour le bon fonctionnement de notre association. Je suis fière de pouvoir compter sur une équipe dynamique et impliquée.

En terminant, je tiens à remercier en particulier Mme Claudette Villeneuve qui chapeaute de main de maître ce comité depuis plusieurs années.

Mona Tremblay

Section Roberval

Party de Noël

Vous êtes invités au **party de Noël 2023**,

le samedi 2 décembre, à la salle communautaire à St-Prime à 17:00 h.
Le souper nous sera préparé par "La bouche-qui-rie".

Il y aura de la musique pour les amateurs de danse en ligne et sociale.
Évidemment, à cette soirée, vous pourrez être accompagné(e)s et vous devrez apporter vos boissons .
Le coût est de \$45 par personne et veuillez prévoir \$3 pour le vestiaire.

La nouveauté de cette activité, c'est que les sections de Roberval et St-Félicien se réunissent pour célébrer Noël. Les personnes de la section de Normandin-Dolbeau-Mistassini qui aimeraient se joindre à nous, sont les bienvenues.

Vous devez réserver vos places avant le 13 novembre auprès de vos responsables de section.

Prenez note que si vous réservez, vous serez obligés de payer même si vous êtes absents.
C'est une obligation car nous réserverons vos places .

Mona, Gisèle et France



Le dîner de la non-entrée section Roberval

Le mercredi 6 septembre dernier, le Jardin des Ursulines de Roberval a accueilli le dîner de la non-entrée, un événement convivial qui réunit les membres de la communauté éducative à la retraite. Cette année, 76 participants ont partagé un repas préparé par la grande équipe de bénévoles passionnés et dévoués du Jardin qui ont accepté de travailler pour nous même si leur saison était terminée.

Le Jardin des Ursulines est un lieu chargé d'histoire et de charme, qui offre un cadre verdoyant et paisible au cœur de la ville. C'est un endroit propice à la convivialité. C'est pourquoi nous avons choisi d'y tenir ce dîner.

Le dîner de la non-entrée est une occasion de se retrouver après les vacances et de célébrer la reprise de nos activités. C'est aussi un moment de détente et de bonne humeur, où chacun peut échanger sur ses projets, ses envies et ses attentes. Ce dîner donne également le signal de la reprise de nos activités.

En terminant, je tiens à remercier tous les membres du comité qui ont contribué à l'organisation de cette première activité.

Mona Tremblay, responsable secteur Roberval



CALENDRIER DES ACTIVITÉS AREQ SECTION ROBERVAL 2022-2023

AOÛT	22	Déjeuner des téléphonistes
SEPTEMBRE	6	Dîner de la non-rentree au Jardin des Ursulines
OCTOBRE	5	Déjeuner et randonnée à l'Ermitage St-Antoine Lac-Bouchette Film au Cinéma du Jardin Zoologique de St-Félicien Le Testa- ment (date à confirmer)
NOVEMBRE	1 ^{er}	Célébration et dîner des Souvenances, Dolbeau
DÉCEMBRE	2	Party de Noël Salle communautaire de St-Prime
JANVIER		Activité de section à confirmer
FÉVRIER		Journée Santé et bien-être (à confirmer)
MARS		Activité de section à confirmer
AVRIL		Assemblée générale sectorielle (information à venir) St-Félicien
MAI		Assemblée générale régionale (information à venir)
JUIN		Activité de section à confirmer
		Dîner des aînés (information à venir)
		Fête des bénévoles (information à venir)

Brunch de la non-rentree Saint-Felicien

21 Septembre 2023



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS
SECTION DE SAINT-FÉLICIEN 2023-2024

SEPTEMBRE 21	Brunch de la rentrée : Hôtel du Jardin 9:30 h.
OCTOBRE 26	Visite des installations de la brasserie La Chouape et dégustation de bières, au rang double 15 :00 h . Gratuit et vos conjoints sont invités. Cette visite sera suivie à la brasserie en ville pour ceux et celles qui le désirent.
MILIEU OCTOBRE	Film au zoo « Le testament ». Date à déterminer.
NOVEMBRE 1	Messe des Souvenances à l'église St-Michel de Mistassini suivie d'un repas à la salle des Mooses. 10h
DÉCEMBRE 2	Party de Noël à la salle de St-Prime.
JANVIER 17	Déjeuner au CÉGEP.
FÉVRIER 21	Activité Quilles au salon l'Empire en avant-midi et viennoiseries.
FÉVRIER ??	Marche sur la rivière.
MARS ??	Partie de sucre. Lieu à déterminer.
AVRIL 23	Assemblée générale à l'Hôtel du Jardin suivie d'un dîner .
MAI 9	Dîner des aînés à l'Hôtel du Jardin.
MAI ??	Brunch des bénévoles.
JUIN ??	Visite du Musée amérindien.

NOUS VOUS ATTENDONS EN GRAND NOMBRE!

GISÈLE ET FRANCE

Accueil des nouveaux retraités

Le 13 septembre dernier, nous avons eu le privilège de recevoir de nouveaux retraités lors d'un déjeuner. Quel plaisir d'accueillir mesdames Ginette Bouchard, Manon Devin, Manon Duchesne, Pauline Fortin, Louise Fleury, Lise Hébert, Caroline Marcil, Caroline Tremblay et monsieur Michel Drolet. Bienvenue à chacun d'eux! Nous souhaitons que leur dynamisme soit contagieux.

Ginette Mailloux



Appel à tous

Vos comités de section ont besoin d'idées pour vous organiser de belles activités en lien avec vos intérêts et vos besoins. Visites, activités extérieures, ateliers, nous sommes ouverts à toutes vos suggestions.

N'hésitez pas à communiquer avec vos représentants de section pour leur faire part de vos idées.

Secteur Roberval : Mona Tremblay (montremblay@hotmail.com) 418-618-4509

Secteur St-Félicien : Mme France Tremblay (francetrem@hotmail.com) 418-679-0507
Mme Gisèle Boucher (gisele19@outlook.fr) 418-679-7129

Secteur Dolbeau-Mistassini-Normandin :

M. Bernard Sénéchal (bernardsenechal10@gmail.com) 418-274-4662
Mme Ginette Mailloux (maillouxginette1@gmail.com) 418-274-2294

Activité de la non-rentree, section Dolbeau-Mistassini-Normandin

Elle se déroulait le 20 septembre sur le site des Grands Jardins de Normandin. Quelle chance que Le soleil et la bonne humeur soient au rendez-vous. Vers 10h30 nous avons accueilli 47 participants. L'épluchette de blé d'inde nous a permis d'élire le roi et la reine du jour, Laval Fortin et Céline Thibeaut. Au menu maïs, hot-dogs et pavé de bleuets. Au début de l'après-midi, Bernard Sénéchal avait préparé pour ceux qui le désiraient un rallye sur le site. Tous étaient très heureux de se voir et une atmosphère amicale s'est vite développée.

Ginette Mailloux



Activités de l'AREQ, section Dolbeau-Mistassini-Normandin

2023-2024

Septembre

- 13 Déjeuner d'accueil pour les nouveaux retraités
- 20 Activité de la non-rentree : Épluchette de blé d'inde sur le site des Grands Jardins de Normandin

Octobre

Activité cinéma au Zoo de St-Félicien, Le Testament (date à déterminer)

Vous serez avisés par le biais de la chaîne téléphonique et par courriel

- 25 Déjeuner mensuel à 9h00 au Restaurant Mikes Dolbeau-Mistassini

Novembre

- 1^{er} Messe commémorative pour les membres de l'Areq qui nous ont quittés la dernière année
La célébration aura lieu à l'église Saint-Michel à Mistassini
10h00
- 29 Déjeuner mensuel à 9h00 au Restaurant Marcel à Normandin

Décembre

Aucune activité prévue à l'horaire

Janvier 2024

- 11 Dîner des Fêtes à la salle des Mooses à Mistassini
- 31 Déjeuner mensuel à 9h00 au restaurant Coq Rôti de Dolbeau-Mistassini

Février

- 22 Partie de quilles au Salon de Quilles de Normandin (les conjoints sont invités)
- 28 Déjeuner mensuel à 9h00 au Restaurant Marcel à Normandin

Mars

- 14 Journée plein air et partie de sucre sur le site des Grands Jardins de Normandin
- 27 Déjeuner mensuel à 9h00 au Coq Rôti de Dolbeau-Mistassini

Avril

Assemblée générale de l'AREQ à l'Hôtel du Jardin de St-Félicien
(Date à déterminer)

Mai

- 1^{er} Fête des Aînés (80 ans et plus) à la salle des Mooses à Mistassini
- 29 Déjeuner mensuel à 9h00 chez Mikes à Dolbeau-Mistassini

Juin

- 13 Activité Bière et Goûter au Coureur des Bois à Dolbeau-Mistassini

Détente, par Réjean Boivin

L'ESCALIER

Dans ce jeu, vous devez ajouter une lettre au premier mot trouvé. À ce mot de 2 lettres, vous devez rajouter une autre lettre pour former un autre mot et ainsi de suite...

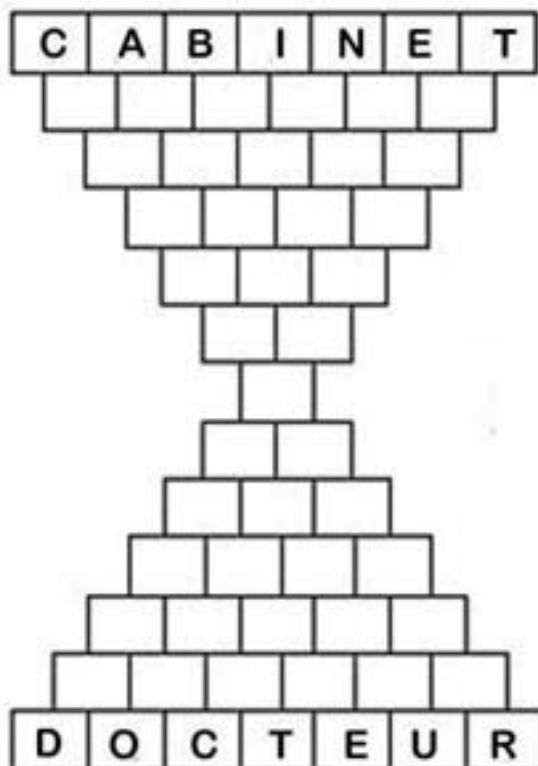
Naturellement les lettres peuvent se déplacer.

Ne tenez pas compte des accents.



SABLIER

Vous devez passer de "cabinet" à "docteur" en ajoutant ou en enlevant une lettre au mot précédent. Des indices vous sont donnés pour vous aider à trouver les mots. Les indices sont dans le désordre. Ne tenez pas compte des accents.



- Prostituée
- Écorce de chêne
- Adjectif possessif
- Pronom personnel
- Garde d'une serrure
- Épuiser physiquement
- Mollusque
- Consonne
- Mauvais tableau
- Oestrus
- Grand plat

Recette de pavés aux bleuets

Lors de l'activité de la non-rentree le 20 septembre aux Grands Jardins de Normandin, les pavés aux bleuets ont été grandement appréciés. En voici la recette:

Mélanger

1 tasse de farine
 1 tasse de pacanes hachées finement
 1/2 tasse de beurre fondu
 Mélanger et presser dans un moule 13" x 9" et cuire à 350F pendant 20 minutes.
 Laisser refroidir.

Dans un plat de cuisson déposer

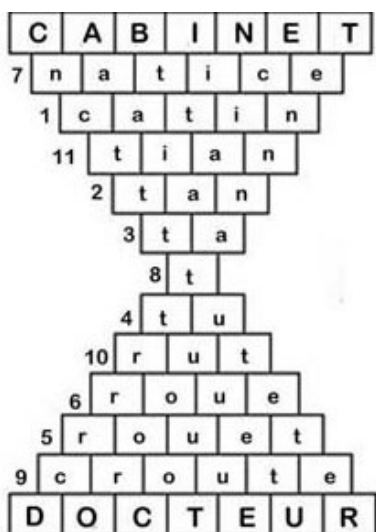
1 tasse de bleuets
 1/4 tasse d'eau
 2/3 tasse de sucre
 Cuire à gros bouillons pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que les bleuets soient défaits.
 Ajouter 2 cuillères à table de fécule de maïs délayée dans 2 cuillères à table d'eau froide.
 Cuire quelques minutes.
 Ajouter 3 tasses de bleuets.
 Brasser la préparation.
 Laisser refroidir.



Dans un bol, fouetter 500 ml de crème à fouetter 35% (jusqu'à l'obtention de pics fermes).
 Dans un autre bol mélanger 250g de fromage à la crème avec 1 tasse de sucre.
 Incorporer ce mélange à la crème fouettée.
 Étendre sur la croûte refroidie.
 Ajouter le mélange de bleuets sur le dessus et réfrigérer.

Ginette Mailloux

Réponses de la page Détente



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 du secteur Louis-Hémon : <https://louis-hemon.areq.lacsq.org/>

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

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