

LE JASEUR



AREQ CSQ

SECTEUR LOUIS-HÉMON

SEPTEMBRE2024



DANS CE NUMÉRO

<i>Mot du président</i>	3
<i>Mot de la présidente régionale</i>	4
<i>Marche du 1er octobre</i>	5
<i>Actions du comité de l'environnement</i>	6
<i>Marche du 27 septembre</i>	7
<i>Parlons de dynamophilie avec Harold Veilleux</i>	8
<i>Messe de la souvenance</i>	9
<i>Calendrier des activités section Roberval</i>	10
<i>Calendrier des activités section Do-Mi-No</i>	11
<i>Calendrier des activités section St-Félicien</i>	12
<i>Accueil des nouveaux retraités</i>	13
<i>Nouvelles de la section Roberval</i>	14
<i>Un peu d'histoire</i>	16
<i>Détente</i>	17
<i>Corrigés de la section Détente</i>	18
<i>Infos utiles</i>	19

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	418-679-7129 gisele19@outlook.fr
Secrétaire	M. Guy Bussières 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 : Ghislaine Cloutier
gilles.talbot@hotmail.com

Comité des hommes : (poste vacant)

Retraite : Camil Boily
camilboily@cgocable.ca

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

Fondation Laure-Gaudreault :
Rachel De Grandmaison
racheldgm@hotmail.com

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

Responsable régionale comité des femmes :
Mona Tremblay
montremblay@hotmail.com

Équipe de production de ce numéro:

Mise en page: Eric Camier

Correction: Claudette Villeneuve

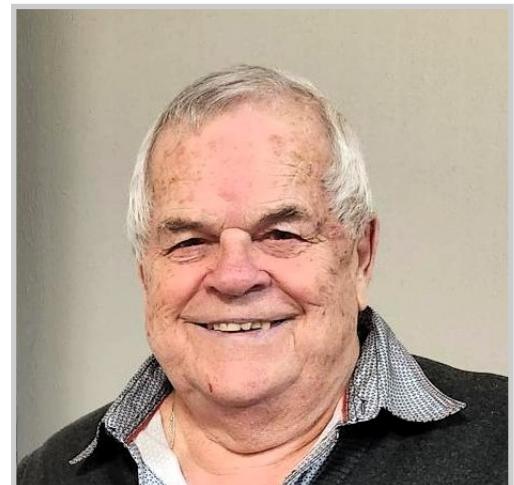
Responsable du projet: Camil Boily

Mot du président

Bonjour à chacune et à chacun de vous, membres de l'AREQ
Louis-Hémon,

C'est avec enthousiasme que le Conseil sectoriel a commencé cette nouvelle année, la deuxième année du triennat.

Je commence ma douzième année comme membre du conseil sectoriel et j'ai toujours le goût de vous servir et d'organiser des activités avec les membres du conseil qui, en passant, font un excellent travail. On sait que c'est de plus en plus difficile d'organiser des activités à cause de l'augmentation des coûts et parfois de la difficulté de trouver des lieux de rencontre.



Je fais un vœu : je souhaite qu'il y ait des membres de l'AREQ qui nous feront parvenir un article pour le journal : soit une expérience, un fait vécu, ou toute autre activité que vous avez le goût de partager avec les autres membres. Cela rendrait notre journal encore plus intéressant, ça ajouterait du contenu. Pour l'instant, c'est très difficile d'avoir des articles pour le journal. Vous le recevez format papier ou par courriel selon votre choix. Je respecte votre choix mais je peux faire des erreurs, et si c'est le cas, m'en aviser et je ferai les corrections.

Les personnes suivantes ont une adresse postale invalide. Elles ne reçoivent rien de l'AREQ ni du secteur. De plus, elles ne sont pas sur les listes de l'AREQ et cela nous enlève une partie des subventions. Si vous connaissez l'une de ces personnes, ce serait utile de nous communiquer son adresse pour corriger auprès de l'AREQ.

Voici la liste : Louise Allard, Nicole Bergeron, Rémi Girard, Édith Goulet, Roger Guillemette, Françoise Marois, Jacques Plourde et Madeleine Riel. D'où l'importance de communiquer tout changement d'adresse, de courriel ou de téléphone.

Je termine en vous invitant à cette rencontre de la Souvenance qui aura lieu à Val-Jalbert le 17 octobre à compter de 10 heures. Je profite aussi de cette dernière ligne pour vous souhaiter une année remplie de belles choses, que vos rêves se réalisent et au plaisir de vous rencontrer lors des activités de chacune des sections.

Camil Boily, président

Mot de la présidente régionale



Bonjour chers membres.

C'est une année nouvelle qui commence avec de beaux projets et des améliorations de fonctionnement au niveau provincial et régional. Tout est en route mais non terminé. Que ce soit pour votre journal ou pour les personnes amies, il y a consultation de toutes les régions afin d'uniformiser nos façons de procéder. Les personnes qui s'impliquent dans chaque activité ou dossier, ce sont des bénévoles qui méritent notre respect et nos remerciements.

Les membres de votre Conseil sectoriel se feront un plaisir de vous accueillir et de vous renseigner sur les nouveautés qui s'annoncent. Nous en sommes à la deuxième année du triennat et déjà, il faut penser au prochain congrès et s'y préparer.

Pour ma part, je travaillerai en étroite collaboration avec votre présidence et les membres de votre conseil. Je suis toujours très fière de parler de ma région au Conseil national. Nous sommes souvent une source d'inspiration et d'exemple suite à nos activités et à notre dynamisme.

Je vous côtoierai avec plaisir lors d'activités et je demeure ouverte à vos suggestions et à vos demandes.

Je vous souhaite une excellente année AREQ 2024-2025.

Au plaisir de vous rencontrer.

Denise Côté, présidente régionale



INVITATION DE LA PRÉSIDENTE,

Tous les ans, la Journée internationale des aînés du 1^{er} octobre reconnaît la contribution passée et actuelle des personnes aînées à la société. Oui, cette journée vise à honorer les aînés et les remercier pour leurs contributions à la collectivité. Mais, pour nous, à l'AREQ, c'est aussi l'occasion de clamer haut et fort le droit que nous avons gagné de vieillir dans la dignité.

Pour porter notre message, je vous invite à vous joindre à moi en grand nombre le 1^{er} octobre, à Québec, pour la Marche organisée par l'AREQ :

Point de rencontre : Devant l'Assemblée nationale, près de la Fontaine de Tourny

Accueil des participantes et participants : 9 h 30

Départ de la marche: 10 h

Point de mi-parcours – Musée national des beaux-arts du Québec : 10 h 45

Arrivée de la marche: 11 h 25

Fin de l'événement : 13 h

Invitée: la ministre des Aînés, **Sonia Bélanger**

Soyons fiers de vieillir et profitons de cette journée pour nous rassembler à Québec et fraterniser. J'ai hâte de vous y accueillir.

Micheline Germain

INVITATION avec un complément d'informations.

La région Saguenay-Lac-St-Jean est heureuse de se joindre à cette marche pour le mieux-être de nos aînés. **Soyons solidaires dans nos demandes au gouvernement.**

Un autocar sera à notre disposition pour un aller-retour à Québec.

Heure de départ : 6h:30 Stationnement FTQ côté Delta à Jonquière
7h : Information touristique face au Costco à Chicoutimi

Il y a possibilité de laisser vos voitures à ces endroits.

Dans l'autobus, vous aurez une collation.

L'eau pour remplir vos gourdes sera disponible à Québec.

Après la marche, un dîner vous sera fourni.

Je vous attends en grand nombre. Membres, conjoints et amis.

Inscrivez-vous à cette adresse:

esinedetoc47@gmail.com

Denise Côté, présidente régionale

AREQ-Environnement

Une orientation votée au dernier Congrès de l'AREQ se lit comme suit :

«Participer à la transition écologique reposant notamment sur la protection de l'environnement, la lutte aux changements climatiques, le respect de la biodiversité et l'économie circulaire.»

Tout un programme, n'est-ce pas ! Mais comme vous le savez, nous y travaillons tous depuis fort longtemps. C'est pourquoi je veux nous remercier des efforts faits afin de répondre au quotidien à cet impératif.

- Merci pour l'utilisation des sacs renouvelables, pour le tri de vos déchets en compostant et en recyclant.
- Merci de vous demander avant d'acheter si vous en avez vraiment besoin.
- Merci de trouver l'endroit qui convient pour vos «Sert plus à rien».
- Merci de repenser votre utilisation de l'eau, cette ressource essentielle qui est en danger de mille façons.
- Merci de boire l'eau du robinet plutôt que de l'eau embouteillée.
- Merci de laver vos bateaux avant de les mettre à l'eau.
Merci d'utiliser le moins possible de plastique à usage unique,
Merci d'acheter en vrac, d'acheter local.
- Merci de manger plus de légumes et fruits et légumineuses .
Merci pour votre économie d 'énergie,

La liste pourrait s'allonger indéfiniment, alors résumons :

**Merci pour tous nos efforts individuels
qui, multipliés par mille, deviennent conséquents.**

Et merci aussi de soutenir **votre comité environnement dans les actions** qu'il propose. Ces actions ce sont des moyens pour **rendre collectifs** nos efforts individuels. Certaines fois, cela permet de mettre la **pression nécessaire** sur nos dirigeants afin qu'ils prennent des décisions éclairées, en tenant compte **réellement des générations futures**.

S'unir en tant que membres de l'AREQ et rejoindre tous ceux qui militent pour une transition écologique juste et équitable est nécessaire car seul on va plus vite mais ensemble on va plus loin.

Louise Denis

C'est pourquoi l'AREQ avec une coalition d'une vingtaine d'organismes populaires, communautaires et syndicaux, nous convie **le 27 septembre 2024** à une immense manifestation comme en 2019, alors que la jeune étudiante suédoise Greta Thunberg était au premier rang.

Le 27, il y aura des mobilisations régionales et nationales et l'AREQ voudrait être présente et reconnue comme partenaire important dans ce mouvement

«Ensemble pour la suite du monde »

Merci à l'AREQ de nous donner ces possibilités de participer aux débats de société et au mieux- être de celle-ci.

Voici les dernières données pour cette mobilisation.

- Les organisateurs nationaux souhaitent qu'au Saguenay-Lac-St-Jean il n'y ait qu'un immense rassemblement.
- Ce sera à **Chicoutimi**.
- Le départ se fera à l'UQAC rendez-vous à 11h et le début de la marche vers 11h30 jusqu'à Place du citoyen. (Un court trajet)
- Place du citoyen, il y aura des allocutions de 2 minutes par organisme et animation. Je prendrai la parole au nom du comité environnement régional de l'AREQ .
- Une **collation** sera offerte aux marcheurs par la CSN. (Je devrai leur donner une estimation du nombre de marcheurs de l'AREQ, donc essayez d'estimer la participation de votre secteur et me transmettre ces données.)
- La CSN prévoit aussi des autobus pour le transport du Lac vers Chicoutimi. (aller-retour) (Vous informer auprès de la CSN ou duCégep de chez vous pour le transport, si votre secteur n'en prévoit pas.)
- L'AREQ nationale nous invite à manifester notre présence donc drapeaux, banderoles, pancartes avec notre logo AREQ seront de mise.
- Nous aurons bientôt des affiches virtuelles à vous transmettre que vous pourrez diffuser sur le réseau par courriel et en imprimer pour lancer l'invitation dans des endroits stratégiques à la population en général.

« Trouvons des moyens pour susciter l'intérêt... pour la suite du monde ! »

Je compte sur chacun de vous.

Si vous avez des questions ou des commentaires, je suis à votre disposition,
418-543-8772

Louise Denis

responsable du comité régional de l'environnement

Les bienfaits de la dynamophilie

Mercredi dernier, lors de ma première rencontre avec les nouveaux membres de l'AREQ, j'ai eu l'occasion, lors de ma présentation, de vous faire part à quel point mes premiers jours de retraite avaient bien commencé pour moi en allant remporter à Scottsdale en Arizona un championnat nord-américain de dynamophilie en plus d'aller y battre trois records du monde dans la catégorie Master 3 (60-69 ans) chez les 120 kg.

La dynamophilie est un sport de force brute dans lequel un athlète doit lever la charge la plus lourde possible dans trois épreuves différentes : le squat (flexion des jambes), le bench press (développé couché) et le deadlift (soulevé de terre) .

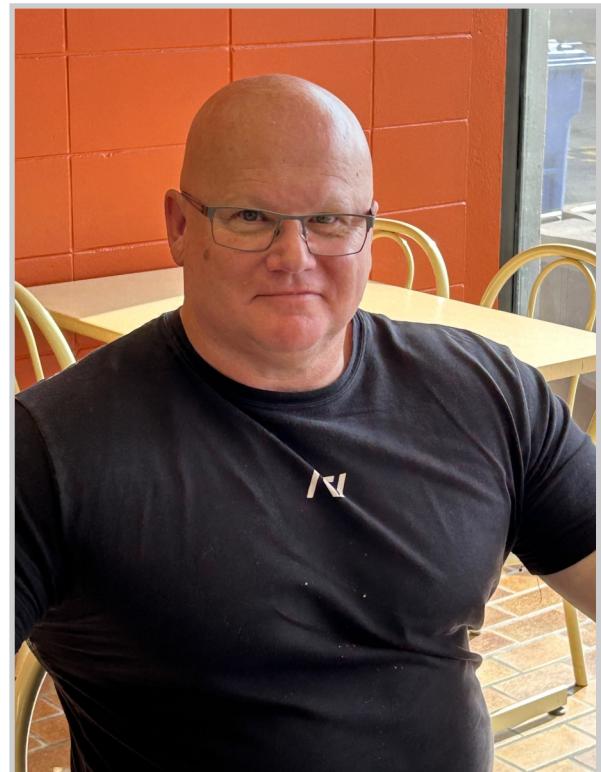
Le total des poids levés de ces trois épreuves détermine le gagnant.

De plus, mes performances me permettent d'aller participer à un championnat du monde qui aura lieu à Sun City en Afrique du Sud en début octobre. J'y vais avec la ferme intention d'aller y décrocher le titre de champion du monde dans ma catégorie d'âge et de poids, mais en espérant d'être épargné par les blessures...

Donc, on peut constater que mon entrée à la retraite après une carrière de 35 années d'enseignement de l'éducation physique et à la santé commence sur une belle lancée. Même si mon travail de « prof d'éduc » me poussait à garder la forme en tout temps, ce n'est qu'au début de la cinquantaine que j'ai vraiment commencé à m'intéresser à ce sport peu connu au Québec, mais qui prend de l'ampleur dans les réseaux sociaux. Mes enfants ayant presque tous atteint l'âge adulte, je me cherchais de nouveaux défis à relever.

Parce que ce sport pratiqué de façon compétitive est plutôt exigeant pour le corps, je ralentirai sans doute un peu la cadence si je réussis à aller chercher un titre de champion du monde, mais j'ai l'intention de garder ma retraite active en offrant mes services de coaching aux personnes qui avancent en âge et qui désirent s'initier à l'entraînement physique de façon sécuritaire tout en cherchant à leur procurer les bienfaits sur le plan de la santé et de qualité de vie que cela peut apporter.

Harold Veilleux



Le 17 octobre aura lieu la messe de la souvenance à Val Jalbert.

Arrivée 10h30

Cérémonie 11h00

Dîner : (\$20.00)

Nous rendrons hommage aux personnes suivantes qui nous ont quitté en 2023-2024

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| * <i>Annette Aubé</i> | * <i>Mariette Paradis</i> |
| * <i>Irène Bastien</i> | * <i>Rachel Perron</i> |
| * <i>Julie-Anna Beaulieu-Fortin</i> | * <i>Réjean Routhier</i> |
| * <i>Claire Bilodeau</i> | * <i>Thérèse Roy</i> |
| * <i>Nicol Girard</i> | * <i>Rachel Simard</i> |
| * <i>Lillianne Gravel</i> | * <i>Marthe Trudel</i> |
| * <i>Rose-Hélène Lepage-Leboeuf</i> | |

Calendrier des activités section Roberval 2024-2025

Septembre	Activité de la non-rentrée Déjeuner des téléphonistes
Octobre	Cérémonie de la Souvenance à Val-Jalbert 17 octobre Déjeuner mensuel
Novembre	Déjeuner mensuel Visite des installations de la Sopfeu (à confirmer)
Décembre	Party de Noël
Janvier	Spectacle musical (à confirmer) Déjeuner mensuel
Février	Village sur glace Déjeuner mensuel
Mars	Déjeuner mensuel
Avril	Déjeune-don Cité Étudiante Assemblée générale annuelle Pièce de théâtre du Mic-Mac
Mai	Dîner des aînés Déjeuner des bénévoles AGA Régionale Visite : Les Alpagas du lac (à confirmer) Déjeuner mensuel
Juin	Déjeuner mensuel

Chers membres, si vous avez des idées d'activités à nous proposer, n'hésitez pas à communiquer avec un membre de notre comité.

Calendrier des activités section Dolbeau-Mistassini-Normandin 2024-2025

Septembre 2024

- 04 - Accueil des nouveaux retraités au Cégep de St-Félicien à 9h00
10 - Activité de la non-rentrée : Épluchette de blé d'inde et dîner hotdog au site touristique de la Chute à l'Ours de Normandin . Accueil 10h30 (coût : \$5.00)

Octobre 2024

- 17 - Messe de la Souvenance à Val Jalbert : arrivée 10h30 cérémonie 11h00 (dîner : \$20.00)
30 - Déjeuner mensuel : Restaurant Coq Rôti à Dolbeau-Mistassini 9h00

Novembre 2024

- 12 - Visite de l'usine de congélation « Bleuets Sauvages » Dolbeau-Mistassini
27 - Déjeuner mensuel : Restaurant Café Marcel à Normandin 9h00

Décembre 2024

- 11 - Dîner de Noël : Restaurant Météore Dolbeau- Mistassini à 11h00

Janvier 2025

- 25 - Clinique Priorité Soins Inc. : Visite de la clinique et conseils pour soins aux aînés (soins des pieds, des vaccins, prises de sang etc.) par Mme Line Boutin à 13h00. Vous pouvez utiliser le stationnement du bureau de la MRC de Maria-Chapdelaine ou celui d'IGA à Mistassini.

- 29 - Déjeuner de la nouvelle année : Restaurant Mikes Dolbeau-Mistassini 9h00

Février 2025

- 12 - Brunch conférence sur les impôts et toutes les déductions auxquelles vous avez droit pour votre rapport d'impôt (année 2024) présenté par M. Gilles Servant à la Salle Communautaire de Normandin à 10h00. Le prix pour le brunch vous sera communiqué en temps et lieu.

- 26 - Déjeuner mensuel : Restaurant Coq Rôti à Dolbeau-Mistassini 9h00

Mars 2025

- 20 - Activité de marche sur le site des «Grands Jardins» de Normandin et jeux de société en salle (Cartes, dés, scrabble, etc.). Nous vous proposons d'apporter vos jeux et souhaitons, aussi, la bienvenue à vos conjoints.

- 30 - Déjeuner mensuel : Restaurant Mikes Dolbeau-Mistassini 9h00

Avril 2025

- 23 - Assemblée Générale de l'AREQ secteur Louis-Hémon Salle « Les Cœurs Vaillants » Dolbeau

- 30 - Déjeuner mensuel : Restaurant Café Marcel à Normandin 9h00

Mai 2025

- 06 - Dîner des aînés à la salle des Mooses à Mistassini 11h00

- 00 - Assemblée Générale Régionale (Date, heure et lieu à confirmer)

- 22 - 23 Activité de l'arbre dans le Mail des Promenades du Boulevard Dolbeau-Mistassini

- 28 - Déjeuner mensuel : Restaurant Mikes à Dolbeau-Mistassini 9h00

Juin 2025

- 12 - Activité sociale : Bière et Goûter au « Coureur des Bois » Dolbeau-Mistassini

N.B. Dans les prochaines semaines, pour donner suite à un sondage auprès de nos membres, d'autres activités pourraient s'ajouter au calendrier. Nous vous informerons en temps et lieu.

Votre comité de l'AREQ

Activités section St-Félicien

Septembre : Brunch à l'Hôtel du Jardin le jeudi 26 septembre à 9h30.

Octobre : Messe de la Souvenance, le jeudi 17 octobre, à 10 h00 à Val-Jalbert.

Activité spéciale sportive : Pickleball initiation et inscription .

Jeudi 17 octobre à 15h30 au gymnase de l'école Hébert

Coût à déterminer selon le nombre de personnes intéressées.

Novembre : Déjeuner au Cégep, 13 novembre 9h30 .

Décembre : Souper de Noël . 13 décembre salle de curling

Janvier : Déjeuner à l'Hôtel du Jardin le 15 janvier à 9h30.

Février : Activité au Village Boréal dans la semaine du 16 février, jour à déterminer selon les conditions météorologiques

Mars : Quilles à St-Félicien en avant-midi dans la semaine du 17 mars, jour à confirmer.

Avril : Activité culturelle à confirmer date et lieu .

Assemblée générale du secteur Louis-Hémon le 23 avril à la salle Les Cœurs Vaillants Dolbeau-Mistassini. À 10h00.

Mai : Assemblée régionale, date et lieu à déterminer.

Juin : Pique-nique de fin d'année, date et lieu à déterminer.

Bonne Année et sachez que profiter de chaque instant de notre retraite en étant actifs, en santé et ouverts aux autres est un privilège.

Ensemble partageons de beaux moments en participant aux activités qui nous sont offertes.

Prenez soin de vous!

Gisèle et France

Accueil des nouveaux retraités

Le 4 septembre dernier, les membres du Conseil ont eu le plaisir d'accueillir les nouveaux retraités lors d'un déjeuner au Cégep de St-Félicien.

Cette année, nous célébrons l'arrivée de 26 nouveaux retraités : 7 pour Roberval, 10 pour St-Félicien et 9 pour Dolbeau-Mistassini-Normandin.

Félicitations à tous pour cette belle étape dans leur vie professionnelle et personnelle !



Nouvelles de la section Roberval

Le 25 juin dernier, les membres de la section de Roberval se sont réunis pour un brunch au Chalet spa de Chambord. Avec 40 participants, c'était une belle occasion de se retrouver.

Tout le monde a vraiment apprécié l'activité, le bon brunch et l'endroit magnifique du Chalet spa. Un endroit chaleureux! 🌟🥂

Brunch de la Non-Rentrée - Un succès éclatant !

Le jeudi 12 septembre, notre brunch traditionnel de la non-rentrée a eu lieu dans le magnifique cadre du Jardin des Ursulines de Roberval. Un grand merci aux 66 participants qui ont répondu présents pour partager ce moment.

Entre discussions animées, éclats de rire et la douce ambiance du jardin, cette rencontre a marqué un excellent début d'automne. Nous avons eu le plaisir de profiter ensemble d'une belle matinée ensoleillée, avec des mets délicieux.

Merci à tous d'avoir contribué à faire de cette journée un événement aussi chaleureux et agréable. Nous espérons vous revoir bientôt pour d'autres moments.

*Mona Tremblay
Responsable section Roberval*







L'AREQ (CSQ) est la plus importante association québécoise de personnes retraitées issues des services publics. Elle compte **60 000 membres** venant de l'ensemble des régions du Québec.

Les membres de l'AREQ sont issus du secteur de l'éducation, de même que du domaine de la santé et des services sociaux, des communications et du loisir, du milieu communautaire et du monde municipal.

Mission

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes aînées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.

Puis, l'AREQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.

Histoire

L'AREQ a été créée en 1961 par la pionnière du syndicalisme enseignant Laure Gaudreault. Rappelons qu'en 1936, celle-ci a fondé l'Association catholique des institutrices rurales, qui est à l'origine de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

C'est le constat de la pauvreté dans laquelle vivait la majorité de ses collègues retraitées qui a inspiré le geste de Laure Gaudreault. Dès son origine, l'AREQ milite activement en vue d'obtenir du gouvernement la révision de la rente de retraite.

L'AREQ est à l'origine de plusieurs victoires pour les personnes retraitées : l'indexation des pensions (1969), le rajustement des pensions antérieurement acquises (1973) et la mise en place du premier régime d'assurance collective offert aux personnes retraitées.



Trouvez le nom d'un animal pour former une expression ou une locution. Aucun animal répété. Placez les accents et attention à l'accord des mots. Pour vous aider je vous donne la première lettre de chaque mot à trouver :

A A B C C C E G H L L L M M O P P R R S V

- 1-Ne pas être _____.
- 2-Se coucher avec les _____.
- 3-Hurler avec les _____.
- 4-Cage ou cabane à _____.
- 5-Il n'y a pas un _____.
- 6-Peser un _____ mort.
- 7-S'ennuyer comme un _____ mort.
- 8-Chargé comme une _____.
- 9-Crier haro sur le _____.
- 10-Bête comme une _____.
- 11-Avancer comme un _____.
- 12-Se défendre comme un _____.
- 13-Être gros comme une _____.
- 14-Traiter quelqu'un comme un _____.
- 15-Écorcher le _____.
- 16-Marcher comme un _____.
- 17-Trotter comme une _____.
- 18-Il attend que les _____ lui tombent toutes rôties.
- 19-Serrés comme des _____.
- 20-Avoir des _____ dans le ventre.
- 21-Souffler comme un _____.

CHARADES

Les accents sont obligatoires.

Mon 1^{er} : Pronom personnel _____

Mon 2^{ème} : Charpente sur laquelle repose un navire _____

Mon 3^{ème} : Une consonne _____

Mon 4^{ème} : Ce que le destin réserve à chacun _____

Mon 5^{ème} : Une syllabe de VASELINE _____

Mon tout : Maladie infectieuse et contagieuse _____

Mon 1^{er} : Note de musique _____

Mon 2^{ème} : Chef-lieu du département des Alpes-Maritimes _____

Mon 3^{ème} : À un haut degré ; très _____

Mon 4^{ème} : Une syllabe de ROSELIÈRE _____

Mon tout : Fam. Pessimisme systématique _____

Mon 1^{er} : Fam. ivre _____

Mon 2^{ème} : Afrique. Portions d'un régime de bananes _____

Mon 3^{ème} : Fam. Postérieur _____

Mon tout : Fromage au lait de vache _____

Réjean Boivin

- 1-Ne pas être manchot.
- 2-Se coucher avec les poules.
- 3-Hurler avec les loups.
- 4-Cage ou cabane à lapins.
- 5-Il n'y a pas un chat.
- 6-Peser un âne mort.
- 7-S'ennuyer comme un rat mort.
- 8-Chargé comme une mule.
- 9-Crier haro sur le baudet.
- 10-Bête comme une oie.
- 11-Avancer comme un escargot.
- 12-Se défendre comme un lion.
- 13-Être gros comme une vache.
- 14-Traiter quelqu'un comme un chien.
- 15-Écorcher le renard.
- 16-Marcher comme un canard.
- 17-Trotter comme une souris.
- 18-Il attend que les alouettes lui tombent toutes rôties.
- 19-Serrés comme des sardines.
- 20-Avoir des grenouilles dans le ventre.
- 21-Souffler comme un phoque.

CHARADES

Les accents sont obligatoires.

- Mon 1^{er} : Pronom personnel tu
- Mon 2^{ème} : Charpente sur laquelle repose un navire ber
- Mon 3^{ème} : Une consonne q
- Mon 4^{ème} : Ce que le destin réserve à chacun lot
- Mon 5^{ème} : Une syllabe de VASELINE se
- Mon tout : Maladie infectieuse et contagieuse tuberculose

- Mon 1^{er} : Note de musique si
- Mon 2^{ème} : Chef-lieu du département des Alpes-Maritimes nice
- Mon 3^{ème} : À un haut degré ; très trop
- Mon 4^{ème} : Une syllabe de ROSELIÈRE se
- Mon tout : Fam. Pessimisme systématique sinistrose

- Mon 1^{er} : Fam. ivre soul
- Mon 2^{ème} : Afrique. Portions d'un régime de bananes main
- Mon 3^{ème} : Fam. Postérieur arrière-train
- Mon tout : Fromage au lait de vache soumaintrain

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

No de convention : **41799025**

No de client : **7291046**

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

Destinataire :