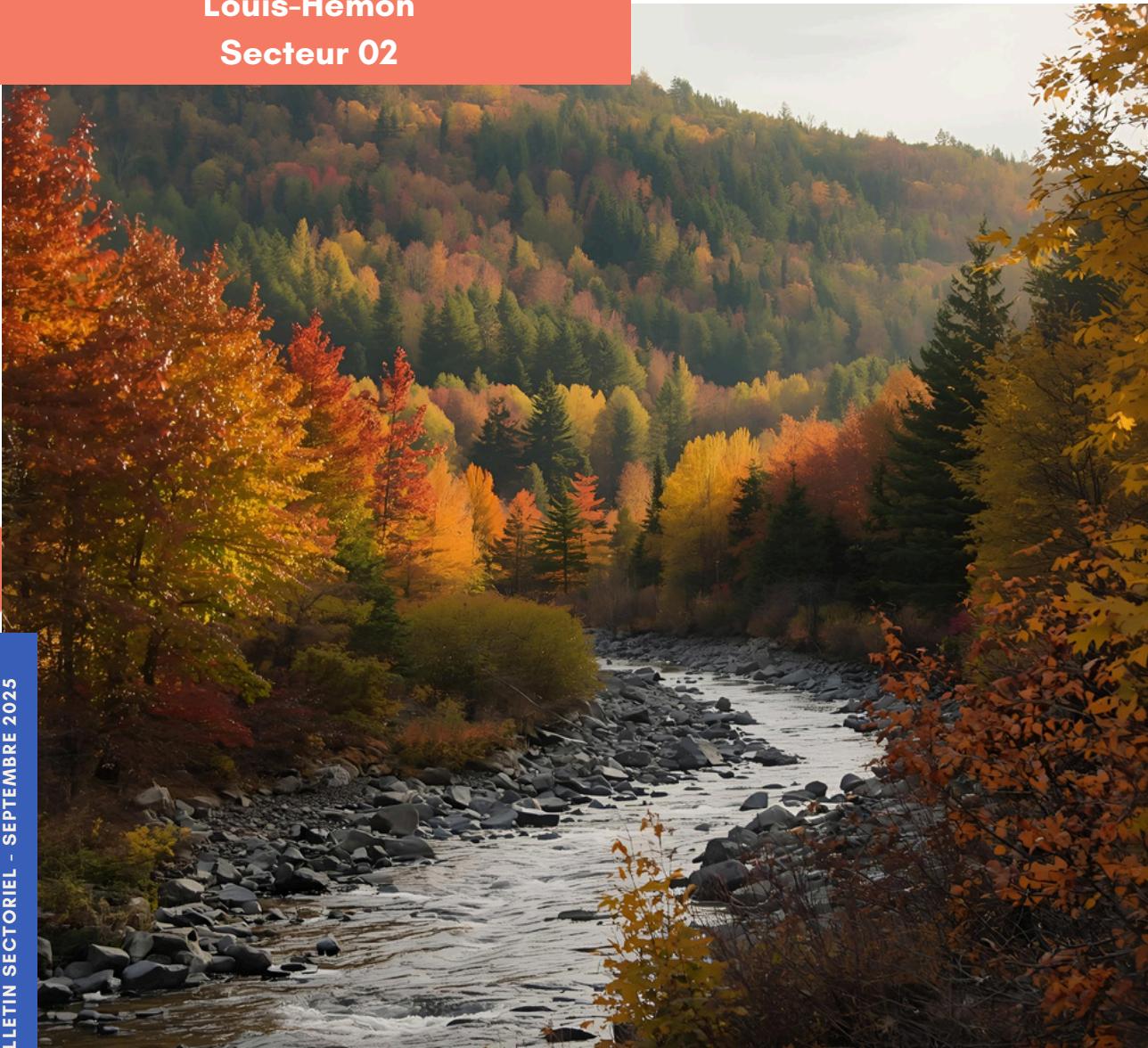




LE JASEUR

Louis-Hémon
Secteur 02



BULLETIN SECTORIEL - SEPTEMBRE 2025

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

3	Le mot du président	11	L'implication des membres
4	Le mot de la présidente régionale	12	Ces chers disparus
5	Le calendrier des activités, secteur Roberval	13	Le coin détente
6	Le calendrier des activités, secteur Saint-Félicien	14	Les solutions aux jeux
7	Le calendrier des activités, secteur Dolbeau-Mistassini-Normandin	15	Les infos utiles
8 et 9	Le Jaseur vous informe	16	Le conseil sectoriel
10	Des textes inspirants	17	Les comités et les responsables

AREQ nationale

418 525-0611
1 800 663-2408

areq.lacsq.org
info@areq.lacs.org

Beneva

1 888-6962
418 651-6962

www.beneva.ca/fr

RAMQ

1 800 561-9749

ramq.gouv.qc.ca

Retraite Québec

418-643-5185
1 800 463-5185

retraitequebec.gouv.qc.ca

Une année de congrès

Bonjour à chacune et chacun de vous membres de l'AREQ.

Ce sera un plaisir de vous retrouver pour les différentes activités de cette année 2025-2026. Hé oui, nous sommes au travail depuis quelques semaines pour planifier la nouvelle année et nous souhaitons quelle soit aussi bien remplie que la dernière au point de vue du nombre d'activités et de votre participation.

Ce sera une année spéciale puisqu'elle se terminera par le congrès au début juin. Ce congrès est très important puisqu'il permettra, la première journée, de mettre à jour les statuts et règlements de l'association. Par la suite ce sera les orientations de l'AREQ pour les trois prochaines années.

Le conseil déléguera 5 personnes pour participer à ces débats et nous transmettre ces orientations par la suite.

Je profite de l'occasion pour souligner l'excellent travail de Réjean Boivin qui a géré nos finances pendant six années. Il ne pouvait pas renouveler pour un troisième mandat selon les règlements de l'AREQ. Merci pour ton implication. Je souhaite aussi une année remplie pour les membres du conseil qui font un excellent travail.

Je termine en vous souhaitant une année bien remplie de rencontres et d'activités

Camil Boily
Président



Des changements à l'horizon

Bonjour aux membres de l'AREQ Louis-Hémon.

L'été n'est pas terminé mais il est temps de retourner au travail (pour moi, en tout cas).

Après avoir fait le plein d'énergie auprès des miens, j'ai hâte de vous revoir au cours de l'année.

Une nouvelle année de rencontres, d'activités et de festivités débute. L'année 2025-2026 sera spéciale car c'est une année de congrès et de décisions amenant des changements dans les divers fonctionnements. Vous avez à faire confiance aux propositions de changement autant au niveau national que local. Gardez votre esprit ouvert.

C'est votre AREQ! Exprimez-nous vos attentes, vos besoins, vos insatisfactions mais participez.

Bonne année 2025-2026 !

Denise Côté
Présidente régionale



Calendrier des activités - secteur Roberval

SEPTEMBRE

Brunch de la non-rentrée

Moment de convivialité pour lancer l'année en douceur, permettre aux membres de se rencontrer et d'échanger autour d'un brunch gourmand.

Le 26 septembre, visite du vignoble Bonté Divigne à Roberval, en compagnie des membres du secteur de Saint-Félicien.

DÉCEMBRE

Souper de Noël

Repas festif célébrant la magie de Noël, l'amitié et le partage, avec quelques surprises à la clé.

JANVIER

Visite à la Sopfeu

Immersion dans le monde de la protection des forêts contre les incendies, avec une visite guidée des infrastructures de la Sopfeu de Roberval et rencontre avec des spécialistes.

OCTOBRE

Visite de la Ferme 3J

Découverte des activités agricoles et de l'engagement local à la Ferme 3J de Saint-Félicien. Possibilité de rencontrer les producteurs et d'en apprendre davantage sur le fonctionnement d'une ferme familiale.

À noter que pour des raisons hors de notre contrôle, cette activité sera déplacée en mai.

NOVEMBRE

Bingo au Café Ludique

Après-midi divertissant au Café Ludique de Roberval, où le hasard et la bonne humeur sont au rendez-vous, dans une ambiance détendue et amicale.

Lors de certains déjeuners mensuels, des intervenants seront invités pour enrichir les discussions et offrir des perspectives nouvelles sur les sujets variés.

À DÉTERMINER

Visite du Centre de tri à Roberval

Exploration du Centre de tri, pour mieux comprendre les enjeux du recyclage et l'importance du tri des matières résiduelles au quotidien.

FÉVRIER

Après-midi de jeux de société

Au Café Ludique de Roberval, une occasion idéale pour partager, découvrir de nouveaux jeux et passer un bon moment ensemble autour de tables animées.

MARS

Activité au Village sur glace

En février ou mars, des plaisirs hivernaux garantis lors d'une sortie au célèbre Village sur glace de Roberval, balades et ambiance chaleureuse.

AVRIL

Déjeune-don à la Cité étudiante

Petit-déjeuner solidaire organisé à la Cité étudiante de Roberval, où la participation soutient une cause ou un projet pour la communauté.

Pièce de théâtre du Mic-Mac

Sortie culturelle avec la découverte d'une pièce originale jouée par la troupe du Mic-Mac, mettant en valeur le talent artistique local.

MAI

Remerciements à nos bénévoles

Moment dédié à reconnaître et célébrer l'engagement et le travail des bénévoles essentiels à la vie du groupe.

Brunch des aînés

Rencontre intergénérationnelle chaleureuse, pour valoriser les échanges et partager un repas dans la bonne humeur.

JUIN

Un café des artistes

Nous espérons pouvoir monter *Espace d'expression pour les talents du milieu*, où le talent de nos membres sera à l'honneur dans une atmosphère conviviale.

Cette année encore, nous aurons le plaisir de vivre de belles actitivés qui nous permettront de nous rencontrer et de renforcer nos liens. Que ce soit à travers des événements culturels, sportifs ou sociaux, chaque occasion sera une opportunité de partage et de convivialité. Nous nous réjouissons à l'avance de ces moments précieux passés ensemble.

Calendrier des activités - secteur Saint-Félicien

SEPTEMBRE

9 septembre

Accueil des nouveaux retraités.

24 septembre

Déjeuner de la rentrée, à l'Hôtel du Jardin, à 9h30.

26 septembre

Visite du vignoble Bonté Divigne de Roberval à 13h30, coût : 10 \$.

OCTOBRE

Inscriptions au Pickeball

Date à confirmer par téléphone.

22 octobre

Messe de la souvenance à Saint-Méthode, à 10h30.

NOVEMBRE

Déjeuner

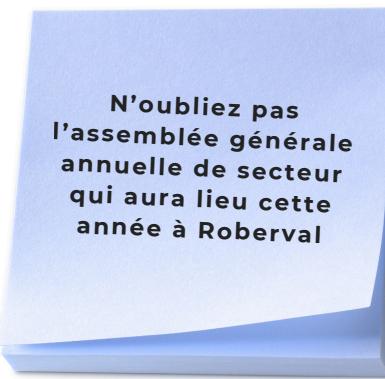
Le 19 novembre

Heure et endroit à confirmer.

DÉCEMBRE

Party de Noël

Le 12 décembre à la salle de la FADOQ, à 17h00.



JANVIER

Visite à la Sopfeu

À Roberval, date et heure à confirmer par téléphone.

Déjeuner

Le 21 janvier
Heure et endroit à confirmer.

FÉVRIER

Activité sur la rivière

Vers le 18 février, à confirmer selon la température.

MARS

Les quilles

Vers le 17 mars en avant-midi.

À confirmer.

AVRIL

Assemblée générale sectorielle Louis-Hémon

Le 14 avril à Roberval.
Heure et endroit à confirmer.

Assemblée générale régionale

Le 21 avril à La Baie.
Heure et endroit à confirmer.

MAI

Fête des bénévoles

Date, heure et endroit à confirmer.

Fête des 80 ans et plus

Le 6 mai.
Heure et endroit à confirmer.

JUIN

Pique-nique

Date, heure et endroit à confirmer.

Nous allons sûrement vivre de très beaux moments ensemble. Soyons au rendez-vous avec notre bonne humeur et profitons de chaque moment.

Au plaisir de se rencontrer.

Gisèle et France

Calendrier des activités - secteur Dolbeau-Mistassini-Normandin

SEPTEMBRE

Le 17 septembre

Accueil des nouveaux retraités à 9h30, au restaurant Météore à Dolbeau-Mistassini.

Le 24 septembre

Déjeuner de la rentrée à 9h00, au restaurant Météore à Dolbeau-Mistassini

OCTOBRE

Déjeuner mensuel

Le 29 octobre.

À 9h00, au restaurant Mikes à Normandin.

NOVEMBRE

Déjeuner mensuel

Le 26 novembre.

À 9h00, au restaurant Mikes à Dolbeau-Mistassini.

DÉCEMBRE

Dîner de Noël

Le 10 décembre.

À 11h00, au Motel Chute des Pères à Dolbeau-Mistassini.



JANVIER

Déjeuner de la nouvelle année

Le 28 janvier.

À 9h00, au restaurant Coq Rôti à Dolbeau-Mistassini.

FÉVRIER

Déjeuner mensuel

Le 25 février.

À 9h00, au restaurant Mikes à Dolbeau-Mistassini.

MARS

Les quilles

Le 18 mars, à 13h30, à la Salle de Quilles de Normandin..

Déjeuner mensuel

Le 25 mars.

À 9h00, au restaurant Marcel à Normandin.

AVRIL

Assemblée générale sectorielle Louis-Hémon

Le 14 avril à Roberval.
Heure et endroit à confirmer.

Assemblée générale régionale

Le 21 avril à La Baie.
Heure et endroit à confirmer.

Déjeuner mensuel

Le 29 avril.

À 9h00, au restaurant Coq Rôti à Dolbeau-Mistassini.

MAI

Brunch des 80 ans et plus

Le 5 mai, à 9h00, au restaurant Météore à Dolbeau-Mistassini.

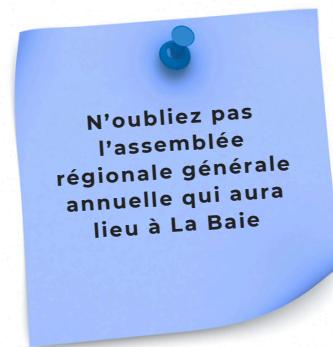
La journée de l'Arbre

Le 21 mai.
Plus de détails à venir.

Déjeuner mensuel

Le 27 mai.

À 9h00, au restaurant Météore à Dolbeau-Mistassini.



Nous souhaitons de belles rencontres à tous.

Le Jaseur vous informe



La Journée des Aînés

La Table régionale de concertation des aînés, région 02 (TRCA-02) s'implique dans la Journée internationale des aînés du 1er octobre prochain. Des activités sont prévues à l'échelle de la province pour célébrer les personnes aînées et leurs contributions à la vie collective. La TRCA-02 invite les associations à les couvrir et à faire rayonner le message que les aînés, ce sont les piliers de nos communautés. La TRCA-02 a développé la thématique de la JIA 2025 autour de ce message, en collaboration avec 6 organisations nationales œuvrant pour le mieux-être des aînés. Pour la première fois, la TRCA-02 se joint à l'AREQ, la FADOQ, Proche aidance Québec, l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP), l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) et Intergénérations Québec pour souligner l'apport des aînés à notre collectivité. La TRCA-02 croit qu'une plus grande reconnaissance de celui-ci mènerait à une société plus inclusive, où tous peuvent vieillir dans la dignité.

Une capsule vidéo promotionnelle est disponible en suivant ce lien : <https://www.youtube.com/watch?v=3hGeUmpVaDA>



Interdire le cellulaire à l'école

Extrait d'un texte de Catherine Constant

“Ça fait maintenant deux semaines que les élèves du Québec ont fait leur rentrée, mais sans leur cellulaire pour leur tenir compagnie durant la journée. Le gouvernement de la province a décidé au printemps dernier de bannir les téléphones mobiles des écoles du matin jusqu'au soir. Et à voir tous les commentaires que MAJ a reçus sur le sujet, c'est une décision qui ne laisse personne indifférent! Vous êtes d'ailleurs nombreux à nous demander pourquoi le gouvernement du Québec a décidé d'adopter cette mesure. (...) De nombreux spécialistes (médecins, psychologues, enseignants, chercheurs, etc.) ont souligné devant la commission que lorsque les jeunes passent beaucoup de temps devant un écran, ça peut affecter leurs résultats scolaires, mais aussi leur santé mentale et physique.”

Pour l'intégralité de ce texte, consultez ce lien :
<https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/maj/2191634/pourquoi-interdire-telephone-ecole-quebec>

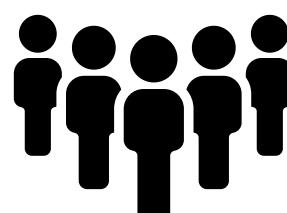


On demande de l'aide pour un projet de recherche

Une étudiante au doctorat en psychologie de l'Université du Québec à Montréal (l'UQAM) sollicite la participation de personnes aînées dans le cadre de son projet de recherche portant sur la grand-parentalité. Madame Romane Villemin, étudiante sous la direction d'Éric Feugé de l'UQAM, recherche des grands-parents vivant au Québec pour répondre à un questionnaire en ligne, anonyme et confidentiel, qui prend environ 20 minutes. Les grands-parents qui participent ont 1 chance sur 5 de gagner un Interac de 100\$. Le procédé est simple : il suffit de suivre ce lien pour compléter l'enquête menée par madame Villemin :

https://uqamfsh.ca1.qualtrics.com/jfe/form/SV_3WVq3zlwKak1Ce2

Madame Villemin offre également la possibilité de venir expliquer l'objet de sa recherche. Les secteurs intéressés à la rencontrer lors d'un déjeuner ou d'un atelier peuvent communiquer avec elle par courriel à cette adresse : villemin.romane@courrier.uqam.ca



Le Jaseur vous informe



Un parcours historique

Une belle façon de terminer la saison 2024-2025

C'est le 17 juin que se tenait l'activité de clôture de la saison du secteur Roberval. Une vingtaine de personnes ont participé à une sortie à la fois instructive, touchante et pleine de douce nostalgie.

En collaboration avec M. Maxime Lamontagne, directeur général et archiviste de la Société d'histoire de Roberval, nous avons eu le privilège de suivre un parcours historique à travers la ville de Roberval. Grâce à ses explications et à de nombreuses anecdotes, nous avons redécouvert l'histoire de plusieurs bâtiments emblématiques de notre ville.

Deux arrêts ont ponctué cette promenade. Le premier, à la mairie de Roberval, où nous avons été chaleureusement accueillis par Mme Nicole Bilodeau, conseillère municipale, qui nous a offert un petit cocktail (sans alcool). Le second arrêt nous a menés à la place de la Traversée, pour un moment musical des plus appréciés. Mme Agathe Verreault, membre de notre association, nous attendait au clavier, accompagnée de sa fille Alix Verreault-Tremblay au violon. Un duo tout en finesse et en émotion!

À cet endroit, un petit sac de bonbons a été remis à chacun, contenant des douceurs d'autrefois – boules noires, réglisse, gomme Bazooka, lune de miel – qui ont fait surgir bien des souvenirs.

L'après-midi s'est conclu au Jardin des Ursulines autour d'un bon café et de savoureuses galettes offertes par la Boulangerie Perron.

Une activité empreinte de culture, de convivialité et de chaleur humaine, qui a su plaire à tous. Voilà une belle façon de terminer l'année sur une note positive!



Brunch de la non-rentrée

Une belle tradition qui se poursuit

Le 17 septembre dernier, les membres de la section Roberval se sont retrouvés dans le magnifique cadre du Jardin des Ursulines pour souligner le traditionnel brunch de la non-rentrée.

Sous un soleil radieux et une chaleur digne de l'été, 62 personnes ont répondu à l'invitation. L'ambiance conviviale et joyeuse a marqué ce premier rendez-vous de l'année.

Le repas, apprécié de tous, a ajouté une touche gourmande à ce moment de retrouvailles. Ce brunch est toujours une belle occasion de commencer l'année en beauté, dans un esprit de camaraderie et de plaisir partagé.

Un grand merci à toutes les personnes présentes qui, par leur sourire et leur bonne humeur, ont contribué à faire de cette activité un franc succès.

Mona Tremblay

Responsable, section Roberval



Des textes inspirants

Les plus belles citations et proverbes de la vie d'après Karim Tizilouzou

Le bonheur c'est tout petit, si petit que, parfois, on ne le voit pas.

Alors on le cherche. On le cherche partout.

Il est là tout près de nous dans la nature, il est le chant de l'oiseau, la feuille qui s'amuse au vent, la fleur parfumée, l'animal fidèle...

Et parfois en nous dans l'amitié, dans le partage...

Le bonheur ne se cache pas, c'est là son secret Sachez le reconnaître et vous serez heureux!

Camil Boily

Paru dans "Le monde littéraire"

Un jour, un aigle vint à la rencontre d'une femme, future mère, et lui donna un précieux conseil sur l'art d'élever un enfant.

— Comment vas-tu, mère humaine ? — demanda doucement l'aigle. Surprise par cette étrange rencontre, la femme leva les yeux vers lui, intriguée.

— J'ai peur... Mon bébé va bientôt naître, et tant de questions me tourmentent. Je veux lui offrir le meilleur, qu'il ait une vie facile, belle... mais comment savoir si je suis sur la bonne voie ?

L'aigle se posa tout près d'elle, son regard sage et profond.

— Élever un enfant n'a jamais été chose facile, dit-il. Ce n'est pas une question de confort, bien au contraire. Quand mes petits naissent, je tapisse le nid de plumes douces et d'herbes moelleuses. Ils y trouvent chaleur, tendresse et sécurité. Mais, quand vient le temps d'apprendre à voler, je retire tout. Ne restent que les épines. La femme fronga les sourcils, déconcertée.

— Des épines ? Pourquoi rendre leur vie plus difficile ?

L'aigle plongea son regard dans le sien et répondit calmement :

— Parce que l'inconfort pousse au changement. Les épines les empêchent de rester inactifs. Ils cherchent ailleurs, se questionnent, se déplacent. Ils grandissent. Le confort ne leur apprend rien. C'est l'effort qui forge l'envol.

La femme resta silencieuse, méditant ces paroles, puis demanda :

— Et quand ils tombent ? Tu les laisses s'écraser ?

— Non, répondit l'aigle avec un léger sourire. Je les jette en l'air.

Oui, ils tombent au début, ballotés par le vent, mais je les rattrape. Je les relance, encore et encore, jusqu'à ce qu'ils découvrent leurs propres ailes. Et un jour... ils volent. Alors je les laisse partir. Je ne les retiens plus. La femme ouvrit grand les yeux, encore troublée.

— Tu ne les aides plus après cela ?

— Je ne confonds pas amour et dépendance, reprit l'aigle. Si je les gardais dans mon nid, les surprotégeais, je les condamnerais à la faiblesse. Mes enfants doivent apprendre à voler seuls, à affronter les tempêtes. C'est ainsi que la vie leur enseignera leur propre force.

Touchée, la femme posa une main sur son ventre, émue.

— Alors... je dois accepter que mon enfant souffre un peu ? — demanda-t-elle, hésitante.

N'hésitez pas à partager avec nous textes, poèmes, chansons que vous aimez... Le Jaseur, c'est votre bulletin!

Petite histoire que j'ai trouvée mignonne

S'il y a

S'il y a de la lumière dans l'âme, il y aura de la beauté dans la personne.

S'il y a de la beauté dans la personne, il y aura de l'harmonie dans la maison.

S'il y a de l'harmonie dans la maison, il y aura de l'ordre dans la nation.

S'il y a de l'ordre dans la nation, il y aura de la paix dans le monde.



Estelle Girard

Ce n'est pas de la souffrance, dit l'aigle. C'est de l'apprentissage. Et même si parfois cela fait mal, c'est ainsi qu'il deviendra fort. Ne le retiens pas. Apprends-lui à voler.

La femme acquiesça lentement, puis regarda l'aigle s'éloigner dans le ciel, emporté par le vent.

— Merci, mère aigle, murmura-t-elle. Tes paroles sont précieuses.

Elle reprit son chemin, le cœur plus serein, prête à devenir la mère dont son enfant avait besoin : ferme, aimante, et assez courageuse pour le laisser voler.

Si tu veux que ton enfant vole haut... ne fais pas tout à sa place.

Ne le garde pas enfermé dans un cocon de confort. Les aigles poussent leurs petits hors du nid pour qu'ils apprennent à affronter le monde, à voler seuls.

N'aie pas peur de les voir tomber.

Comme l'aigle, tu seras là pour les rattraper... mais un jour, il faudra les laisser affronter le vent.

Le véritable amour, ce n'est pas les empêcher de tomber, c'est leur apprendre à se relever.

C'est leur apprendre à voler.

Merci à France Tremblay pour ce partage.

L'implication des membres

Héma-Québec

Hommage à madame Jacynthe Potvin

Jeudi le 11 septembre dernier avait lieu la collecte de sang organisée par l'Association des pompiers de Roberval en collaboration avec l'AREQ Louis-Hémon.

Soulignons tout particulièrement le travail de Mme Jacynthe Potvin qui agit comme notre personne ressource auprès d'Héma-Québec. Son implication est une source d'inspiration pour toutes et tous.

Un grand merci également à Mesdames Ginette Côté et Annie Levesque ainsi qu'à Monsieur Sylvain Brassard qui se sont impliqués dans la collecte. Leur engagement contribue à bâtir une société plus humaine et solidaire.

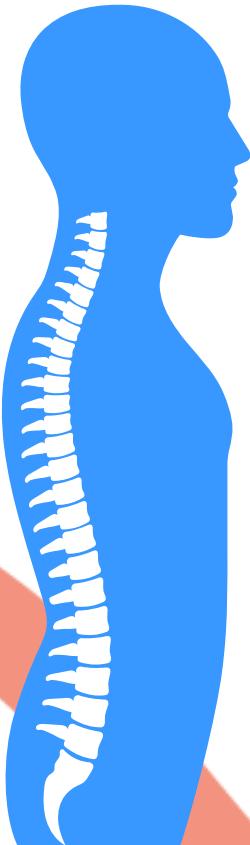


Entraînement spinal à Roberval

Madame Camille Boily organise une autre année

Depuis le 24 septembre, les membres du secteur Roberval peuvent à nouveau se rencontrer pour une activité physique tout en douceur. Sous l'initiative de madame Camille Boily, près d'une trentaine de personnes (membres et quelques non-membres) se retrouvent tous les jeudis avant-midi pour un entraînement spinal. L'entraînement spinal est une méthode globale de renforcement et d'assouplissement qui vise à améliorer la posture, la force, l'équilibre et la mobilité, tout en réduisant les douleurs et les inconforts musculo-squelettiques. S'inspirant du Pilates, du yoga et des principes de la biomécanique et de l'ostéopathie, il se pratique avec des mouvements contrôlés et des accessoires pour renforcer la musculature profonde du dos et de la colonne vertébrale, de manière sécuritaire et sans impact articulaire. Débutée en 2019, cette activité se poursuit maintenant sous les bons soins de la charmante et dévouée Mégan Racine-Dufour, kinésiologue. En sa compagnie, les membres échangent, discutent et rigolent tout en améliorant posture et mobilité. Les membres se sont même créé un groupe sur Messenger afin de se garder, non seulement en forme, mais aussi informés.

Un gros merci à Camille pour cette belle implication.



Ces chers disparus

Un dernier voyage



PENSÉE POUR CELLES ET CEUX QUI NOUS ONT QUITTÉ

Il faut aimer la vie et en apprécier chaque moment, car un jour, le mort nous ravit et nous emmène vers d'autres horizons.

Ces personnes qui sont parties ont vécu auprès de nous une foule de moments doux qu'elles emportent avec elles dans leur nouvelle maison.

Le temps atténuera notre douleur et les beaux moments, à jamais gravés dans nos coeurs, seront pour nous, source de réconfort.

Camil Boily

Lors de la cérémonie de la souvenance, nous soulignerons le départ de :

Madame Thérèse Beaudet
Madame Édith Doucet
Madame Marie-Paule Frigon
Madame Huguette Gagnon
Monsieur Louis-Marie Girard
Monsieur Guy Langevin

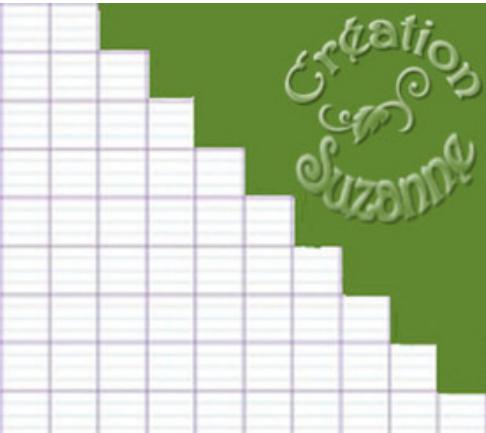
Monsieur Roland Laprise
Monsieur Urbain Lavoie
Madame Carmen Plourde-Gingras
Madame Madeleine Riel
Madame Thérèse Roy
Monsieur Réjean Routhier

Monsieur Gaétan Simard
Madame Noëlle Tremblay
Monsieur Bernard Trottier
Monsieur Gilles Vachon
Monsieur Bernard Vaillancourt
Madame Diane Villeneuve

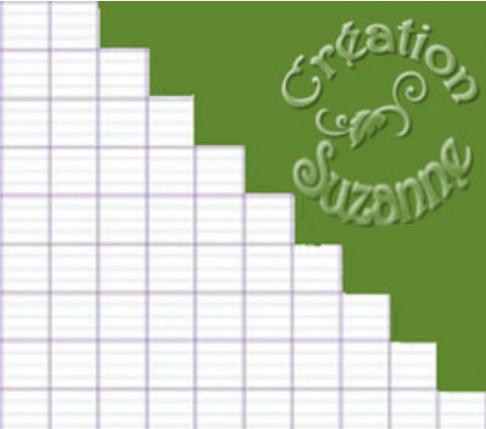
La cérémonie aura lieu le mercredi 22 octobre à 10h30 à l'église de St-Méthode et sera suivie d'un goûter servi sur place.

Le coin détente

Démonstratif
Situation
Compartiment
Procurer un emploi à qqn
Enlève les mauvaises herbes
Chicorée
Serpents
Durée des études
Autos décapotables



Conjonction
Pronom
Attention fait à quelqu'un
angles d'une pièce
Cloche d'alarme
Titres société de capitaux
Dialectes au pays d'Oc
se lier (verbe conj.)
calomnier



Dans ce texte, trouvez 13 chanteurs québécois

(ne tenez pas compte de la ponctuation et des accents,
la phonétique peut être utilisée pour certains mots)

Mes parents n'ont eu que moi d'enfant. Mon père était fils unique et ma mère n'avait qu'une sœur célibataire qui avait le don de savoir m'élever mieux que sa sœur cadette; c'est ce qui avec la pointe acérée de son langage, causa une rupture dans leurs relations. Je ne voyais jamais cette tante et ma mère n'en parlait jamais. Quelle fut ma surprise de recevoir une lettre du notaire me priant de passer à son étude. Le clerc m'accueillit poliment et le notaire me lu le testament de ma tante. Il n'y avait rien pour sa sœur et tout pour moi. Une maison somptueuse, avec des jardins de fleurs et de légumes recouvrant une partie importante de son terrain, des actions en bourse et un montant d'argent impressionnant. Je suis sorti du bureau complètement chamboulée, il fallait que je touche du bois, je n'y croyais pas. Je ne voyais plus la voie, j'avais une boule dans l'estomac, je me suis reprise à deux fois pour la traverser car je devais faire quelques achats. Pendant que je magasinais chez Cosco, cette pimbêche de voisine se dandinait balançant ses fesses à hue et à dia dans un jeans délavé une blouse de satin et ses boucles plaquées d'or rose, pendant jusqu'aux épaules. Pauvre femme de mauvais goût! Les hommes la reluquent mais n'en veulent pas pour épouse. J'espère ne pas m'enfler la tête et m'attifer de fioriture semblable.

MINI CHARADES

Toutes les réponses à mon tout ont un lien avec des pierres

Mon 1^{er} : Exprime le doute _____

Mon 2^{ème} : Erre au hasard _____

Mon tout : _____

Mon 1^{er} : Jetent, lancent avec force _____

Mon 2^{ème} : Gris brunâtre _____

Mon tout : _____

Mon 1^{er} : Chef au dessus du caïd _____

Mon 2^{ème} : Pronom personnel _____

Mon tout : _____

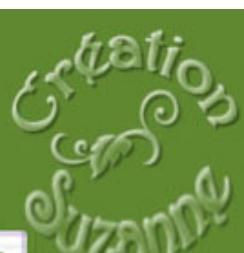
Mon 1^{er} : Cri des charretiers _____

Mon 2^{ème} : Ver blanc _____

Mon tout : _____

Les solutions aux jeux

Démonstratif	C a	
Situation	C a s	
Compartiment	C a s e	
Procurer un emploi à qqn	C a s e r	
Enlève les mauvaises herbes	S a r c l e	
Chicorée	S c a r o l e	
Serpents	C r o t a l e s	
Durée des études	S c o l a r i t é	
Autos décapotables	C a b r i o l e t s	

Conjonction	s i	
Pronom	s o i	
Attention fait à quelqu'un	s o i n	
angles d'une pièce	c o i n s	
Cloche d'alarme	t o c s i n	
Titres société de capitaux	a c t i o n s	
Dialectes au pays d'Oc	o c c i t a n s	
se lier (v.conj.2e pers.sing.)	a c c o i n t a s	
calomnie	a c c u s a t i o n	

**BOULAY, COSSETTE, DOR, FIORI, GOULET,
LAPOINTE, LATRAVERSE, LAVOIE, LECLERC, PARENT,
VOISINE**

MINI CHARADES (Réponses)

Toutes les réponses à mon tout ont un lien avec des pierres

Mon 1 ^{er} : Exprime le doute _____ Hem	Mon 1 ^{er} : Jettent, lancent avec force _____ Ruent
Mon 2 ^{ème} : Erre au hasard _____ Rode	Mon 2 ^{ème} : Gris brunâtre _____ Bis
Mon tout : _____ Émeraude	Mon tout : _____ Rubis
Mon 1 ^{er} : Chef au dessus du caïd _____ Agah	Mon 1 ^{er} : Cri des charretiers _____ Dia
Mon 2 ^{ème} : Pronom personnel _____ Te	Mon 2 ^{ème} : Ver blanc _____ Man
Mon tout : _____ Agathe	Mon tout : _____ Diamant

LES INFOS UTILES

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 communiquer avec ces numéros :

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

Télécopieur : 418-525-0769

Courriel : info@areq.lacsq.org

Sites Web

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 : wwwaines.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

Avis

Comme nous vous faisons parvenir le Jaseur en version courriel ou en version papier selon votre choix, si vous avez des modifications selon le mode d'envoi, me le faire savoir et j'apporterai les corrections au prochain numéro. Comme nous sommes 683 membres, nous pouvons faire des erreurs et vous pouvez aussi vouloir un changement.

Notez aussi qu'il est très important de signaler à l'AREQ tout changement dans votre situation. Il y a actuellement 7 membres qui ne reçoivent aucune information de l'AREQ et de notre part car nous ne pouvons pas les rejoindre.

Camil Boily

Président M. Camil Boily, Roberval camilboily@cgocable.ca 418-275-2212	1ère vice-présidente Mme Mona Tremblay, Roberval montremblay@hotmail.com 418-618-4509
2e vice-président M. Bernard Sénéchal, Normandin bernardsenechal10@gmail.com 418-274-4662	1ère conseillère Mme France Tremblay, St-Félicien francetrem@hotmail.com 418-679-0507
2e conseillère Mme Gisèle Boucher, St-Félicien gisele19@outlook.fr 418-679-7129	Secrétaire M. Guy Buissière, Roberval guy.bus.jgag@sympatico.ca 418-679-6324
Trésorière Mme Ginette Mailloux, Normandin maillouxginette@gmail.com 418-274-2294	

La Fondation Laure-Gaudreault

Saviez-vous que Laure Gaudreault était une enseignante, journaliste et une syndicaliste québécoise et qu'elle était considérée comme une pionnière et fondatrice de l'AREQ? L'AREQ a mis sur pied la Fondation Laure-Gaudreault en son honneur.

Cette fondation aide les personnes retraitées dans le besoin, participe à la recherche médicale qui touche les personnes ainées ou aide les jeunes dans le besoin. L'essentiel des sommes recueillies retourne dans notre belle région 02 à un organisme ou à des personnes retraitées ayant des besoins criants.

Saviez-vous aussi que vous pouvez faire un don en ligne? Rendez-vous sur le site de la fondation pour faire votre don et demander votre reçu par courriel.

Les dons en ligne reviennent en région. Une façon simple de contribuer.

Merci pour tous les dons, si petits soient-ils. Ensemble nous ferons la différence dans la vie de plusieurs personnes.

Rachel De Grand Maison et Suzanne Lebel

<https://fondationlg.org/>



Action sociopolitique M. Bernard Sénéchal bernardsenechal10@gmail.com	Environnement M. Guy Buissière guy.bus.jag@sympatico.ca
Assurances Mme Gisèle Boucher gisele19@outlook.fr	Fondation Laure-Gaudreault Mme Rachel De Grandmaison racheldgm@hotmail.com
Comité des femmes Mme Estelle Girard, secteur Roberval estelle.girard@cgocable.ca	Le Jaseur Mme Estelle Girard estelle.girard@cgocable.ca
Comité des hommes M. Alain Côté bacc13@hotmail.com	Le site Web Mme Estelle Girard estelle.girard@cgocable.ca
Retraite M. Camil Boily camilboily@cgocable.ca	Responsable régionale comité des femmes Mme Mona Tremblay, Roberval montremblay@hotmail.com

Appel de candidature - comité des femmes

Le comité des femmes de notre secteur est toujours à la recherche de nouvelles membres pour l'année prochaine. Nous souhaitons avoir au moins une représentante par section afin d'assurer une belle représentativité et de nourrir la réflexion collective. D'ailleurs, un gros merci à madame Estelle Girard qui a accepté de représenter la section Roberval.

Vous êtes intéressée à vous impliquer ou simplement curieuse d'en savoir plus? Faites-moi signe!

Vous pouvez me transmettre votre nom :

montremblay@hotmail.com

418-618-4509

Votre participation peut faire toute la différence!

Équipe de production de ce numéro :

Mise en page : Estelle Girard

Correction: Estelle Girard, Camil Boily et Jean-Roch Laprise

Responsable du projet : Camil Boily

Merci à toutes celles et ceux qui ont contribué à ce numéro en fournissant textes et photos.

No de convention : 41799025 No de client : 7291046

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

Destinataire :