

# L'Écho du Secteur

60 000 MEMBRES  
60<sup>e</sup>  
1961-2021

AREQ  
CSQ

Outaouais (07) Secteur Hull-Aylmer

Mai 2023 Volume 13 numéro 1



## Sommaire :

- Ça s'est passé à l'AREQ Hull-Aylmer
- Hommage à ces grandes dames
- La danse des mots
- Passion lecture
- Escapade en autobus
- À vos jeux

## Dans ce numéro :

Mot de la présidente sectorielle	3
Mot de la présidente régionale	4
Le banquet de Noël	5
Journée d'hiver et déjeuner de la Saint-Valentin	6
Conférence du Régional	7
L'Assemblée générale annuelle	8
Hommages	9
Poèmes	12
Passion Lecture	15
Voyage	16
Jeux	19
Numéros de téléphone et autres infos	21

## VIELLIR EN BEAUTÉ ET EN SAGESSE

"Viellir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,  
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,  
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Viellir en beauté, c'est vieillir avec son corps,  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
Ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Viellir en beauté, c'est donner un coup de pouce!  
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Viellir en beauté, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Viellir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour,  
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Viellir en beauté, c'est vieillir avec espoir,  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!

Ne regrette pas de vieillir.  
C'est un privilège refusé à beaucoup!"



Texte réconfortant de Félix Leclerc

## Votre conseil sectoriel



### **Présidente**

Hélène Hamelin

hhelene913@gmail.com

819 213-4574



### **Trésorière**

Huguette Lafortune

huguettelafortune@hotmail.com

819 771-0206

### **1<sup>re</sup> vice-présidente**

Ginette Lapointe

gynlapointe@outlook.com

819 682-4849

### **Secrétaire**

Pierrette Gaudreau

gaudreupierrette@gmail.com

819 456-3393

### **2<sup>e</sup> vice-présidente**

Janette Cormier

Janette.cormier@videotron.ca

819 776-5947

### **1<sup>re</sup> conseillère**

Louise Legris

louiselegris27@gmail.com

819 639-0893



Pour envoyer un document à l'AREQ secteur

- ◆ Hull-Aylmer : hhelene913@gmail.com

Site Internet du secteur :

- ◆ [www.hullaylmer.araq.lacsq.org](http://www.hullaylmer.araq.lacsq.org)

Adresse Internet du régional :

- ◆ <http://regionoutaouais.araq.ca>

Adresse Internet du national :

- ◆ <http://araq.lacsq.org>

### **2<sup>e</sup> conseillère**

Carmelle Béclair-Dion

Carmellebdion@hotmail.com

819 777-1491

Pour participer à votre journal, vous faites parvenir vos articles et photos à :

Hélène Hamelin

hhelene913@gmail.com



## MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE



« La relève,  
c'est multi-  
âge ; il n'y  
a pas d'âge  
pour  
l'engagement  
bénévole. »

Bonjour chers membres,

Lors de l'Assemblée générale du 11 avril dernier, il y avait cinq postes en candidature et ils ont tous été comblés. Certains membres du conseil en sont à leur premier mandat, d'autres à leur deuxième mandat et d'autres enfin à plus de trois mandats.

Donc, parmi ces membres du conseil, nous avons de la relève et plus.

Faire partie de la relève ne veut pas nécessairement dire être des jeunes retraités. La relève, c'est multi-âge; il n'y a pas d'âge pour l'engagement bénévole.

Ce qui est important, c'est ce que vous voulez offrir en tant que bénévole, ce que vous pouvez apporter, le temps que vous voulez y consacrer, pour qui et pourquoi. Vous pouvez offrir vos habiletés, vos passions, vos talents ou simplement de la disponibilité lors d'événements.

Si vous avez toujours eu la passion de la défense des droits de la personne, par exemple, des dossiers comme l'aide à mourir, l'indexation du coût de la vie, les soins à domicile, les frais de stationnement dans les hôpitaux sont quelques exemples de dossiers qui peuvent vous intéresser.

L'aspect humain du bénévole est tout aussi important. Ces personnes bénévoles qui font partie du conseil ou qui siègent à des comités sont des personnes qui, tout en étant à la retraite, s'occupent également de leurs enfants, de leurs petits-enfants, des soupers familiaux, se tiennent en forme et continuent d'entretenir leur vie sociale.

Il est concevable qu'un bénévole actif puisse avoir un à plusieurs dossiers par jour. Nous savons aussi qu'une personne retraitée doit se tenir active pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Comme dit le dicton : « Rouille avant que ça rouille ».

Je vous invite à participer à notre rencontre de septembre (invitation que vous recevrez par courriel) pour nous faire part de vos besoins en tant que bénévoles et aussi nous écouter vous faire part de nos besoins.

À bientôt!

Hélène Hamelin

Présidente sectorielle

AREQ, secteur Hull-Aylmer

## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Le printemps est arrivé et avec lui la fin du biennat 2021-2023. Cela veut dire la fin de mon mandat et qui dit fin de mandat dit élection. Les années passent tellement vite à l'AREQ! En effet, à l'Assemblée générale régionale du 2 mai 2023, il y aura élection à la présidence régionale. Un remaniement du Conseil régional est aussi à prévoir, compte tenu des élections à la présidence dans les différents secteurs de la région.

À cette année du biennat, l'AREQ nationale accorde 1 200 \$ en bourses de formation aux membres réguliers de la région ainsi qu'à leurs enfants et petits-enfants d'au moins 12 ans. Huit demandes de petits-enfants nous ayant été présentées, le Conseil régional a voté, à l'unanimité, de récompenser les efforts de toutes et de tous en ajoutant 1 200 \$ au montant du National pour que chaque récipiendaire reçoive 300 \$ le jour de l'AGR.

Aussi, lors de cette rencontre, nous désirons souligner par une exposition de trois œuvres par secteur le talent de nos artistes. Selon vos coups de cœur, 200 \$, 150 \$ et 100 \$ seront remis aux auteurs ou autrices de ces œuvres.

Comme vous le savez, l'AREQ, la plus importante association québécoise de personnes retraitées, a plusieurs paliers dont

**-l'AREQ nationale**, qui sait si bien être à l'avant dans des rencontres gouvernementales et dans les médias pour défendre nos droits, est bien à l'écoute de ses membres. Ne manquez pas de suivre le travail de celle-ci en vous inscrivant à l'Infolettre sur son site : [www.areq.lacsq.org](http://www.areq.lacsq.org).

**-l'AREQ régionale** Outaouais et **ses secteurs** ont encore de gros défis à relever : la participation plus marquée des membres aux activités et l'intégration des nouvelles personnes retraitées qui se joignent à nous en sont deux prioritaires. Nous avons besoin d'autres collaborateurs pour maintenir et dynamiser notre AREQ.

Du 5 au 9 juin, 450 membres, dont 22 personnes déléguées de la région, se rendront à Lévis pour participer au 48<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ. Des rencontres ont eu lieu pour préparer le cheminement des propositions de modifications au projet d'orientations 2023-2026 et celui des propositions de modifications aux statuts et règlements. Ces propositions seront débattues et adoptées lors de ces journées. Bon Congrès!

Que de précieux instruments qui viendront aider la région et les secteurs à bien répondre à vos besoins : information, plaisir de partager, échanges...! À vous de venir dynamiser votre AREQ au triennat 2023-2026.

*Nicole Tremblay, présidente régionale*

# { Ça s'est passé à l'AREQ Hull-Aylmer

## Le banquet de Noël 2022

Notre réception afin de souligner la venue du temps des fêtes se fit de façon très chaleureuse. La préparation des tables par autant de petites attentions fut à souligner.

Les marque-place furent déposées aux différentes tables. Au centre, un napperon et des brillants agrémentaient quelques cartes de Noël ainsi qu'un poinsettia rouge de bonheur.

Une table soulignait la présence de la chorale de l'AREQ dirigée par madame Bernadette Doire.

Près de la porte, des sacs attendaient les dons pour les centres Metchilde et l'Autre chez-soi. Des couvertures tricotées furent offertes aussi. Ce fut un succès.

Pendant le cocktail apéritif, une violoniste de grand talent, madame Marie-Claude Gagnon, jouait des mélodies du temps des fêtes.

Puis, le repas fit son apparition. Quel arôme que celui de la dinde! Un repas tout simplement délicieux!

Enfin le moment tant attendu arriva. Madame Hélène Hamelin se leva et appela madame Bernadette Doire afin de lui rendre un hommage bien mérité. La chorale se leva et entonna des chants de Noël ainsi que l'Ave des liserons! Magnifique!

Très agréable !!!

Louise Legris

« Un hommage bien mérité à madame Bernadette Doire fut présenté. »



# Ça s'est passé à l'AREQ Hull-Aylmer

## Journée d'hiver

Notre traditionnelle « journée d'hiver » s'est tenue le mardi 24 janvier. Près d'une quarantaine de membres et amies se sont rencontrés au sous-sol du restaurant Saint-Éloi. Profitant du beau temps, un grand nombre d'entre eux et elles ont effectué une promenade autour du lac Leamy avec un arrêt pour nourrir les oiseaux. Puis, les équipes se sont formées autour d'une variété de jeux de société.

Le diner a été commandé chez Saint-Hubert, nous obligeant aux choix classiques : cuisse ou poitrine? Salade crémeuse ou vinaigrée?

Les activités se sont poursuivies en après-midi. La journée s'est avérée une belle occasion de partage et de fraternité.

Pierrette Gaudreau



## Le déjeuner de la Saint-Valentin



Notre secteur a marqué la Saint-Valentin par un déjeuner au restaurant Buena. Nous avons joué d'un bon déjeuner servi avec l'aide du charmant robot serveur. Pour souligner l'occasion, le Conseil a décidé d'offrir un petit sac de chocolats à chaque participant et participante.

Une seule ombre au tableau : le service particulièrement lent. Faut-il blâmer le robot ou

la fête célébrée ce jour-là? Quoi qu'il en soit, Jeannette Cormier a eu une conversation sérieuse avec le patron à ce sujet et il est à prévoir qu'une telle situation ne se reproduira pas. Par ailleurs, le Conseil explore d'autres options de rendez-vous pour ces déjeuners.

Les déjeuners quasi mensuels de notre secteur de l'Areq constituent une occasion privilégiée de nous rencontrer, de bavarder, d'échanger dans une atmosphère détendue et chaleureuse. Nous vous encourageons à prendre l'habitude d'y participer.

Pierrette Gaudreau

# { Ça s'est passé à l'AREQ Hull-Aylmer

## Conférence du Régional

Le 28 février 2023, nous avons pu assister à deux conférences organisées par le Régional de l'AREQ à l'hôtel DoubleTree. Nous étions 26 membres de notre secteur.

### Première conférence

Thème : la retraite

Par Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale au niveau national

Voici un bref résumé des grandes lignes discutées.

- ◆ Le calcul de l'indexation de la rente
- ◆ La tribune des retraitées et retraités
- ◆ Le Comité de travail sur l'indexation et les recommandations adoptées par le CGN
- ◆ Le plan d'action

### Deuxième conférence

Thème : le système de santé, les aînés.

Par Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux au niveau national

Voici le résumé.

- ◆ Le système de santé public, l'hébergement des personnes âgées et les politiques gouvernementales touchant ces personnes.
- ◆ L'aide médicale à mourir
- ◆ La proche-aidance
- ◆ Les soins et services à domicile
- ◆ L'hébergement en CHSLD, les RPA publiques et privées, OSBL
- ◆ La lutte contre la maltraitance et l'âgisme
- ◆ Cap sur la dignité
- ◆ Les paradis fiscaux

Ginette Lapointe

# { Ça s'est passé à l'AREQ Hull-Aylmer

## Assemblée générale annuelle

Notre Assemblée générale annuelle a eu lieu le mardi 11 avril, à l'église Saint-Paul, dans le secteur d'Aylmer. Comme le sous-sol a été inondé quelques jours avant notre réunion, nous avons dû nous adapter à la situation. L'Assemblée a donc été tenue dans l'église même et les tables pour le repas ainsi que pour le buffet ont été dressées dans le vestibule. Tous les participants se sont accordés pour dire que la solution de rechange avait été tout à fait acceptable. De nombreux compliments ont également été formulés concernant la qualité du repas servi.

Il est à signaler que des élections ont été tenues et que tous les postes du Conseil exécutif ont été remplis. Ont été élues à l'unanimité :

La présidente (3 ans) : Hélène Hamelin

La première vice-présidente (2 ans) : Ginette Lapointe

La deuxième vice-présidente (3 ans) : Janette Cormier

La secrétaire (3 ans) : Pierrette Gaudreau

La première conseillère (2 ans) : Louise Legris

La deuxième conseillère (3 ans) : Carmelle Bélair-Dion

Huguette Lafortune continue son mandat de trésorière.



L'Assemblée a également permis de confirmer notre représentation au prochain Congrès national, du 5 au 8 juin 2023 : Hélène Hamelin, Ginette Lapointe, Janette Cormier, Louise Legris.

Par ailleurs, trois artistes de notre secteur ont présenté chacune une œuvre pour le concours du Régional. Il s'agit d'Annette B. Beaudoin, de Janette Cormier et de Laurente Lavigne. Chacune a reçu un chèque de 25 \$ et une participation à une activité future. Merci à ces artistes de nous représenter au niveau régional.

N.B. Ajout de dernière heure : à l'Assemblée générale régionale du 2 mai, Janette Cormier s'est mérité le deuxième prix Coup de Cœur.

L'Assemblée s'est terminée par des tirages au sort de prix de présence qui ont fait plusieurs heureux.

Pierrette Gaudreau





## Hommage à ces grandes dames



*Mademoiselle Laure Gaudreault*



*En 1936, mademoiselle Laure Gaudreault, institutrice à sa Malbaie natale, fonde la C.I.C. (corporation des Instituteurs et Institutrices catholiques). Cette corporation devient la CEQ (centrale de l'Enseignement du Québec). À sa retraite, en 1961, cette même Laure Gaudreault, avec des collègues de la C.I.C., fonde l'AREQ.*

### Structure

*L'AREQ a une existence légale et une structure provinciale.*

*Le C.E. (conseil exécutif) est composé de 5 personnes.*

*Le C.A. (conseil d'administration) compte 15 membres, c'est-à-dire les 5 membres du C.E. plus les 10 présidents responsables de chacune des 10 régions.*

*Le C.P. (conseil provincial) est composé des membres du C.A. ainsi que des présidences des 92 secteurs.*

### Opération

*Une cotisation est exigée de chacun des membres et est calculée selon un pourcentage de sa pension. Ce procédé est établi depuis 1981.*



*Noëllie Séguin*



## Hommage à ces grandes dames



*Madame Emma Massie*

*En 1972, mademoiselle Emma Massie, nouvelle retraitée de l'enseignement, à Hull, se rend à une assemblée générale tenue à Montréal, spécialement pour les retraitées et retraités de l'enseignement et devient, par la même occasion, membre du conseil d'administration de l'AREQ.*

*Après une rencontre avec la fondatrice, Laure Gaudreault, et dès son retour à Hull, soit le 12 novembre 1972, elle jette les bases de l'AREQ, région 07.*

*Sept collègues enthousiastes et déterminées assistent à cette première réunion.*

*Pendant trois ans, de 1972 à 1975, Emma, aidée et secondée par ses collègues vaillantes et courageuses, implante solidement les assises de notre association qui ne cesse de grandir depuis vingt-cinq ans.*

*Après six mois de fondation seulement, l'association compte déjà vingt-six membres et dès l'automne 1973, en octobre plus précisément, trente-six retraitées et retraités de l'enseignement nolisent un autobus pour se rendre à l'assemblée générale, tenue à Montréal. À cette époque, on convoquait les membres à une assemblée générale mais pas encore à un congrès.*

*Noëllie Séguin*





## Hommage à ces grandes dames

*Madame Bernadette Doire*



*Aujourd'hui, nous sommes très fiers de rendre hommage à une personne bien spéciale, notre Directrice de chorale depuis 22 ans, Bernadette Doire.*

*En l'an 2 000, tout nouvellement arrivée dans la région, à la demande du Conseil de l'AREQ Hull-Aylmer, Bernadette a accepté le défi de diriger une chorale qui n'existait pas à ce moment-là et de préparer un programme de chants à présenter à la Maison du Citoyen lors du bicentenaire de la ville de Hull. Bernadette a su relever cet audacieux défi avec un grand succès.*

*Au cours des 22 dernières années, la chorale a compté jusqu'à une trentaine de membres qui se sont rencontrés régulièrement pour des séances d'entraînement. C'est Bernadette qui choisissait les airs à interpréter, qui dirigeait les exercices, qui prévoyait les programmes appropriés aux diverses circonstances. C'est sous sa direction que les voix s'harmonisaient pour le plus grand bonheur des auditeurs.*

*Nous avons vu que la chorale a été créée pour souligner le bicentenaire de Hull. De plus, au cours des 22 dernières années, la chorale a accompagné la messe commémorative annuelle; elle s'est produite lors de cérémonies de première communion; elle a animé des soirées dans diverses résidences de personnes âgées comme*

*la résidence Notre-Dame, le Monastère, le Domaine des Trembles, etc. Dans toutes ces occasions, c'est Bernadette qui pilotait le navire avec dévouement. Sans aucun doute, ses compétences et ses talents ont contribué largement à la longévité de cette chorale.*

*Le dévouement et la loyauté sont rares. Nous te remercions, Bernadette, pour ton dévouement constant à cette mission, à la vision, aux valeurs et à la visibilité de l'AREQ. Nous sommes heureux de t'offrir aujourd'hui un témoignage de notre reconnaissance.*

*Les membres de l'AREQ Hull-Aylmer*





### Jusque

Jusqu'aux premiers jours de mai  
Qu'importent froids et rafales  
Arbres gelés et rues sales  
Jusqu'aux premiers jours de mai  
Tant que mourront les cigales  
Moi je t'aime t'aimerai

Jusqu'au bout du champ de blé  
Qu'importent les hautes herbes  
Là-bas les jardins superbes  
Jusqu'au bout du champ de blé  
Tant qu'il montera en gerbes  
Moi je t'aime t'aimerai

Et jusqu'à la volupté  
Qu'importe l'heure qui passe  
Qu'importe le peu d'espace  
Oui jusqu'à la volupté  
Tant que j'aurai temps et place  
Moi je t'aime t'aimerai.



Jocelyne Fortin



## La mer

La mer peut être si douce et calme qu'elle nous berce au bruit des vagues qui frappent au large. Elle nous envoûte dans ce paysage paisible, elle nous fait oublier comment la vie peut être rude parfois. La mer n'a pas de soucis, elle vit au gré des saisons sans jamais s'arrêter. Elle nous emporte dans ce

laisser-aller, nous rappelle que c'est important de se laisser guider et de ralentir parfois. Qu'il faut parfois se laisser flotter et laisser les vagues nous apporter où elles désirent.

La mer peut aussi être déchaînée et faire des ravages. Elle réussit parfois à tout détruire sur son passage. Sa puissance lorsqu'elle s'agite est hors du commun. Elle se fout de tout et lorsqu'elle est en colère, elle engloutit tout sur sa route sans penser aux conséquences. La mer peut être terrifiante et cacher plusieurs mystères.

Mais la mer a toujours une façon de trouver un équilibre. Il lui arrive plus souvent de trouver son juste milieu.

Peut-être ressemblons-nous à la mer plus qu'on ne le croit. Nous avons des moments de douceur et de noirceur, mais l'important est de rendre la balance égale. C'est de réussir à se retrouver malgré toutes les tourmentes, les tempêtes. Ce n'est jamais facile, car les vagues nous ramènent parfois aux endroits où on ne voulait plus être. Mais il faut parfois apprendre à nager à contre-courant. Il faut même parfois n'être plus capable de nager pour revenir à la surface. Mais les vagues, quand le calme tombe, nous ramèneront toujours là où l'on doit être.

Noémie Proulx

Petite-fille de Louise Labelle



## La danse des mots

### Ode à nos roches en Outaouais Porteuses d'histoire et de mystères

Les majestueuses falaises de chez nous s'élèvent  
Et défient le temps.

Mais nous, humains pressés, nous marchons sans les voir.

Nous passons à côté, sans leur prêter attention.

Elles témoignent pourtant de temps révolus,

De vies disparues et de mondes enfouis.



Gardiennes de notre passé, archives de la terre.  
Nous, aveugles, ne les écoutons pas.  
Nous sommes si occupés, si distraits et ignorants,  
Que nous ne prenons pas le temps d'admirer ces géants.  
Que nous apprennent-elles  
À nous poussières d'étoiles?  
Ces falaises qui se dressent  
Et nous rappellent l'histoire de notre planète.

De leur langage, nous pouvons apprendre tant de choses.  
Elles ont traversé les âges, elles ont vu tant de choses.  
Elles nous parlent des volcans en colère  
Des tremblements de terre dévastateurs et créateurs  
Des majestueux glaciers qui ont sculpté notre paysage.



Majestueuses falaises, gardiennes de notre histoire  
Tel Ulysse à travers l'Univers.  
Ces dignes porteuses du temps profond  
Voyagent dans le temps  
Porteuses d'infini et d'éternité  
Nos sœurs pour l'éternité  
Comme les étoiles

Gilles Lacasse



## Passion lecture

N'étant pas native de Hull, j'ai découvert son histoire petit à petit en suivant des conférences et des cours donnés par des historiens.

Récemment, j'ai eu le bonheur de mettre la main sur le récit historique « Les allumettières » de l'auteure Marie-Paule Villeneuve.

J'ai été captivée par le roman. Suspendue aux mots qui me firent voyager à travers le temps et la mentalité de l'époque, je m'imaginai ce que ces femmes ont pu traverser comme difficultés.

Les allumettières furent des féministes, parmi les premières syndicalistes. Je lève mon chapeau à ces femmes courageuses qui, aux dépens de leur santé, firent notre fierté.

Louise Legris

Grâce à Jocelyne Grenier, notre collègue, j'ai découvert Andréa Camilleri dont j'ai adoré la série de **l'inspecteur Montalbano**. C'est un auteur à part à cause de la langue unique qu'il emploie. C'est un dialecte parfaitement compréhensible mais surtout savoureux, spirituel, humoristique et à l'occasion parfaitement vulgaire. L'action se situe en Sicile dont l'auteur peint la société avec amour mais réalisme.

**Nicolas Le Floch** est un aristocrate, commissaire sous le roi Louis XVI, dans la série de Jean-François Parot. Les intrigues se déroulent à Paris, dans les années qui précèdent la Révolution française. Ce sont des polars mais surtout des romans de mœurs, aussi bien celles de la noblesse inconsciente de ce qui l'attend que celles du peuple où la révolte gronde.

**Sœur Fidelma**, de Peter Tremayne, vit en Irlande, au VIII<sup>e</sup> siècle, au moment où l'Église catholique n'est pas encore passée sous la domination de Rome, où prêtres et religieuses ont le droit de se marier, où les coutumes locales sont encore autorisées. Sœur Fidelma a une formation de juriste en plus d'être la sœur du roi de Tara. Elle est appelée à intervenir dans une variété de causes judiciaires et politiques

Pierrette Gaudreau



**Trois-Rivière et Québec**

**3 jours-2 nuits**

**Louise Grégoire**

**1159\$ Prix par passager**

**819 525-1293**

**(inclut les taxes)**

**gregoirelouise7@gmail.com**

**Chartwell Résidences**

**Domaine des Trembles**

**Inclus dans le prix**

**Frais de service**

**Ligne d'urgence 24 heures**

**Transport en autocar de luxe**

**Hébergement en hôtel**

**Services d'un guide  
accompagnateur**

**Pourboire aux chauffeurs**

**Pourboire aux guides  
accompagnateurs**

**Tous les repas mentionnés à  
l'horaire**

**Non inclus dans le prix**

**Wi-Fi dans l'autocar**

**Manutention des bagages**

**Pause-café**

**Repas mentionnés à vos frais**

**Assurance-annulation**

**Activités et services optionnels**

**Dépenses personnelles**



## VOTRE ITINÉRAIRE PERSONNALISÉ - Louise Grégoire

### JEUDI 17 août

10 h 00 Départ du Domaine des Trembles, Chartwell Résidences, 250 boul. St-Raymond, Gatineau

12 h 00 Dîner inclus en route

16 h 00 Arrivée approximative à Québec, la Vieille Capitale.

Installation à l'hôtel Plaza Québec. Faisant partie de la chaîne hôtelière Jaro, l'hôtel Plaza compte 233 chambres réparties sur sept étages.

17 h 30 Souper inclus dans la région.

19 h 30 Arrivée à la salle Albert Rousseau.( 2410 chemin Ste-Foy, Québec)

20 h 00 Assistez à la tant attendue comédie musicale « La Mélodie du bonheur » présentée à la salle

Albert Rousseau à Québec. Nous sommes en Autriche à l'aube de la Seconde Guerre mondiale.

Maria, une jeune femme pleine d'esprit, quitte le couvent pour devenir la gouvernante des sept enfants du capitaine von Trapp. Ce veuf autoritaire dirige la maison d'une main de fer et, dès son arrivée, Maria se heurte à l'hostilité des enfants. Peu à peu, en leur enseignant le chant, elle réussit à les apprivoiser. Et à se faire aimer, non seulement des petits, mais aussi du capitaine, qui lui déclare sa flamme et l'épouse. La guerre qui gronde et l'avènement du nazisme viendront perturber cette douce harmonie : juste après un concert à Salzbourg, toute la famille sera forcée de se cacher dans une abbaye, puis de s'enfuir vers la Suisse. Mise en scène par Denise Filiatrault, « La Mélodie du bonheur » s'annonce d'ores et déjà comme le rendez-vous culturel de l'été. Plus de 35 comédiens, musiciens et danseurs donneront une nouvelle vie à des airs aussi connus que *Edelweiss*, *Mes joies quotidiennes*, *Do-Ré-Mi* ou *Chanson des collines*, nous replongeant dans la vie de Maria et de la célèbre famille von Trapp.

« La Mélodie du bonheur » vous emportera dans son univers féerique et procurera une bonne dose de nostalgie et de bonheur aux petits et aux grands !

22 h 30 Fin du spectacle, départ pour l'hôtel.

### VENDREDI 18 août

7 h 00 Déjeuner buffet américain à l'hôtel.

10 h 00 Visite guidée du Parlement de Québec. L'Hôtel du Parlement, construit entre 1877 et 1886, loge l'Assemblée nationale où siègent les 125 parlementaires. Visitez la Salle de l'Assemblée nationale où se déroulent les débats parlementaires et qui regorgent d'éléments décoratifs et d'œuvres d'art magnifiques. Vous aurez aussi accès à la Salle du Conseil législatif et à la Galerie des Présidents.

12 h 00 Dîner inclus au restaurant Le Parlementaire, restaurant de l'Assemblée nationale.

14 h 00 Départ vers Trois-Rivières.

16 h 00 Installation à l'hôtel Delta, Centre Trois-Rivières

# { Escapade en autobus

17 au 19 août 2023

## Vendredi 18 août

- 17 h 30 Départ pour le souper
- 18 h 00 Souper inclus dans la région.
- 20 h 00 Arrivée à l'amphithéâtre Cogeco.
- 20 h 45 Spectacle du cirque du soleil « Hommage à Guy Lafleur »
- 22 h 15 Fin du spectacle et départ pour l'hôtel.

## Samedi 19 août

- 7 h 00 Déjeuner inclus à l'hôtel. Préparation des bagages.
- 9 h 30 Visite guidée de Boréalis. Grâce à la visite guidée de Boréalis, vous découvrirez la grande aventure des pâtes et papiers au Québec à travers des thématiques tels que l'exploitation forestière, l'omniprésence de l'eau, le travail en usine, les bûcherons et les draveurs, et la construction des quartiers ouvriers.
- 11 h 30 Départ pour Gatineau
  - Pause-café libre en route ( une heure )
- 17 h 00 Heure d'arrivée approximative à Gatineau.



## Message

### L'Écho du Secteur



Il est possible de recevoir «L'ÉCHO DU SECTEUR » en version numérique ou en version papier. Voici vos trois options :

- ◆ Si vous n'avez pas d'adresse courriel, vous n'avez pas à nous signaler votre choix : vous continuerez de recevoir votre exemplaire en papier, par la poste.
- ◆ Si vous avez une adresse courriel, mais vous préférez continuer de recevoir la version papier, vous n'avez pas non plus à nous signaler votre choix : vous continuerez de recevoir votre exemplaire en papier, par la poste.
- ◆ **Si vous avez une adresse courriel et vous préférez recevoir la version en ligne seulement, veuillez nous le signaler à l'adresse suivante :**

**[hhelene913@gmail.com](mailto:hhelene913@gmail.com)**

# À vos jeux



## MOTS CODÉS DANS LA COUR EN ÉTÉ

Trouvez les mots du thème proposé en remplaçant les nombres par des lettres. Un nombre remplace toujours la même lettre. Le mot déjà inscrit dans la grille vous aidera à démarrer.

Pierrette Gaudreau

L	A	I	T	U	E							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

-----  
15 6 13 1 6

-----  
19 13 11 19 5 17

-----  
25 3 17 19 3 9 6

-----  
25 10 1 11 12

-----  
26 5 9 19 11

-----  
4 11 15 2 4 6

-----  
23 5 19 19 10 3 9 3

-----  
8 2 19

-----  
19 11 1 14 6 13 4

-----  
14 6 13 2 9 22 2

-----  
6 25 3 9 2 13 22 17

-----  
2 5 14 6 9 4

-----  
6 19 5 13 6 5 3 1

-----  
24 5 3 17 19 2 1 6

-----  
18 3 20 3

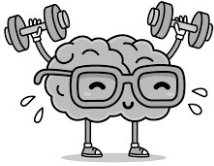
-----  
8 2 1 2 9 19 11 3 13 6

-----  
8 2 13 8 11 4 4 6 5 17 6

-----  
15 6 17 2 9 7 6

-----  
1 21 17

-----  
26 2 19 3 9 4 10 6



# À vos jeux

## KAZAMOT QUELQUES PAYS

Utilisez les blocs de consonnes de l'encadré pour reconstituer les mots incomplets. Les consonnes sont fournies dans l'ordre qu'elles occupent dans le mot à compléter.

Exemple : QBC →   U   É   E    → QUÉBEC

Pierrette Gaudreau

NDNS	RLND	SNGL	PSBS	SRL	SR	TRQ	PKSTN	LLMGN	SLVQ
FRNC	LGR	ZMBBW	GPT	NCRG	KRN	CMRN	KN	CRT	ND

- 1.   I   A   A   UA
- 2. A     E   A     E
- 3.   É   É   A
- 4.   A Y   -   A
- 5.   E   YA
- 6. É   Y     E
- 7.     O   A   UIE
- 8. I     E
- 9.   I     A     E
- 10. U     AI   E
- 11. I     A     E
- 12.     OA   IE
- 13. I     AE
- 14.   U     UIE
- 15. A     É   IE
- 16.   A   E   OU
- 17.     A     E
- 18.   A   I     A
- 19. I     O   É   IE
- 20.   Y   IE

# Tableau des responsables de tâches et de comités



Tâches	Responsables	Courriel / téléphone
Appels téléphoniques Cartes (invitations)	<i>Lise Roy</i> <i>Andrée Bertrand</i>	<b>a.bertrand28@videotron.ca</b> <b>819 778-0326</b>
Cartes (décès)	<i>Louise Massé</i>	819 777-3590
Cartes (maladie)	<i>Carole Charlebois</i>	<b>pierrecharlebois1@hotmail.com</b> 873 870-2137
Chaîne téléphonique	<i>Carmelle Bélair/Dion</i>	<b>carmellebdion@hotmail.com</b> 819 777-1491
Chorale	<i>Rachel Sullivan</i>	<b>rachelsullivan@videotron.ca</b> 819 776-2772
Communications sectorielles	<i>Rachel Sullivan</i>	<b>rachelsullivan@videotron.ca</b> 819 776-2772
Dîner décoration	<i>Janette Cormier</i>	<b>Janette.cormier@videotron.ca</b> 819 776-5947
Messe commémorative	<i>Rachel Sullivan</i>	<b>rachelsullivan@videotron.ca</b> 819 776-2772
Photographie	<i>Luce Weitz-Rochon</i>	<b>rochon.weitz@sympatico.ca</b> 819 770-2379
Voyages : long séjour, court séjour	<i>Louise Grégoire</i>	<b>gregoirelouise7@gmail.com</b> 819 525-1293
Site Web	<i>Paulette Lapointe</i>	<b>paulette.lapointe@sympatico.ca</b> 819 777-0994
Journal	<i>Hélène Hamelin</i>	<b>hhamelin913@gmail.com</b> 819 456-3393
<b>Comités</b>	<b>Responsables</b>	<b>Courriel / téléphone</b>
Assurances	<i>Claudette Watts</i>	<b>wattsc@videotron.ca</b> 819 561-8770
Assurances hors Québec	<i>Diane Girouard-Susak</i>	<b>dmsusak@yahoo.com</b> 613 224-3338
Comité des femmes	<i>Poste à combler</i>	
Comité des hommes	<i>Poste à combler</i>	
Environnement et développement durable	<i>Pierrette Gaudreau</i>	<b>gaudreupierrette@gmail.com</b> 819 456-3393
Sociopolitique	<i>Gisèle Bisson</i>	<b>giselebisson@outlook.com</b> 819 771-6932
Retraite	<i>Lucie D'Aragon</i>	<b>Lucie.daragon@sympatico.ca</b> 819 776-3931
Fondation Laure-Gaudreault	<b><i>Rachel Sullivan (cartes)</i></b> <b><i>Gisèle Bisson</i></b>	<b>rachelsullivan@videotron.ca</b> 819 776-2772 <b>giselebisson@outlook.com</b> 819 771-6932



# Numéros de téléphone utiles

Urgences	911
Info Santé	811
C.H.V.O. pavillon de Hull	819 966-6200
pavillon de Gatineau	819 966-6100
C.L.S.C. Hull	819 966-6510
Aylmer	819 966-6540
Gatineau-les-Draveurs	819 966-6550
APPUI proches aidants	1 855 852-7784
Centre de prévention du suicide	1 866 277-3553
Drogue (Aide et référence)	1 800 265-2626
Jeu (Aide et référence)	1 800 461-0140
Tel-aide Outaouais	819 775-3223
Abus des personnes âgées	819 246-6150 1 888 489-2287
Académie des retraités de l'Outaouais / cours aux aînés et aînées	819 776-5052
Cabane en bois rond	819 776-6015
L'Autre chez soi Inc. Aylmer / hébergement d'urgence pour femmes	819 685-0006
Centre Mechtilde de Hull	819 777-2952
Aide en cas d'agression sexuelle (Calas)	819 771-1773
ACCÈS Aylmer / centre action bénévole	819 684-2242
Centre antipoison	1 800 463-5060
SSQ	1 888 833-6962
AREQ	1 800 663-2408
Retraite Québec (CARRA)	1 800 463-5533
RRQ	1 800 463-5185
SEO	819 776-5506
RAMQ	1 800 561-9749
Pour les personnes malentendantes	1 800 361-3939
Sécurité de la vieillesse	1 800 277-9915
Protection du consommateur	819 772-3078
Nicole Tremblay / présidente régionale Outaouais	819 770-8313
Hélène Hamelin / présidente secteur Hull-Aylmer	819 213-4574

## Envoi de chèques pour les rencontres À l'ordre de:

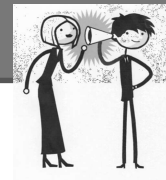
Huguette Lafortune  
68, rue Fontaine  
Gatineau, Qc, J8Y 2C1



**AREQ secteur Hull-Aylmer**

S.V.P. faire parvenir votre chèque au plus tard à la **date d'échéance** de l'inscription à l'activité.

# L'Écho du Secteur



est le bulletin des membres de l'AREQ Hull-Aylmer.

Responsabilité	le Conseil sectoriel	
Coordination	Hélène Hamelin	819 213-4574
Correction	Pierrette Gaudreau	819 456-3393
Mise en page	Manon Martin	819 771-4722
Distribution	Janette Cormier et son équipe	819 776-5947
Reprographie	Syndicat de l'enseignement de l'Outaouais	

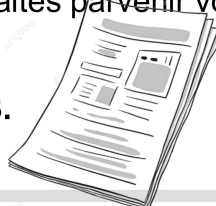
Ce bulletin est un moyen d'information du Conseil sectoriel mais aussi un outil privilégié d'échanges entre les membres.

Nous vous saurions gré de participer en grand nombre à sa rédaction. Et pourquoi ne pas accompagner votre article de photos? Une image vaut mille mots!

Pour tout texte, photo ou commentaire, faites parvenir votre fichier à Hélène Hamelin :

**hhelene913@gmail.com**

**Prochaine parution : octobre 2023.**



## **IMPORTANT**

Il vous appartient de communiquer tout changement d'adresse postale au numéro de l'AREQ - **1 800 663-2408** - afin que les journaux vous parviennent sans problème. Si vous voulez enlever votre nom de la liste d'envoi des journaux, c'est aussi à ce numéro de téléphone qu'il faut le faire.

Pour recevoir tous les courriels : [rachelsullivan@videotron.ca](mailto:rachelsullivan@videotron.ca).

**Autre point très important : la responsabilité de prévenir du décès d'un membre revient à la famille. Il faut communiquer avec Retraite Québec (CARRA)**

**(1 800 463-5533), avec l'AREQ (1 800 663-2408) et si le membre était assuré, avec la SSQ (1 888 833-6962).**

Si non réclamé, retourner à  
AREQ, secteur Hull-Aylmer  
75, rue du Canard  
Gatineau, Qc, J9J 1L2



Retrouvez-nous sur le Web!

[regionoutaouais.areq.ca](http://regionoutaouais.areq.ca)

*En espérant que vous vous  
fassiez l'écho de ce journal,  
que vous le répétiez et que  
vous le propagiez...*

