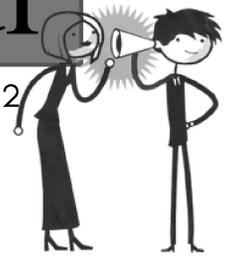


# L'Écho du Secteur

Outaouais (07) Secteur Hull-Aylmer Novembre 2024 Volume 14 numéro 2



## L'automne

NOUS SOMMES L'AREQ OUTAOUAIS

### Sommaire

- Ça s'est passé à l'AREQ Hull-Aylmer
- Calendrier des activités
- La danse des mots
- Invitations

### Dans ce numéro

Mot de la présidente sectorielle	2
Calendrier des activités	5
Mot de la présidente régionale	6
Ça s'est passé à l'AREQ Hull-Aylmer	7
La Côte-Nord	8
Un peu d'histoire	12
La danse des mots	14-16
Bingo	15
Invitations	19



L'automne, saison qui se donne en spectacle, les feuilles se teintent de rouges, d'oranges et de jaunes. C'est le moment où la nature se prépare au repos : les jours raccourcissent, les feuilles tombent et l'air frais emplit nos poumons.

L'automne nous invite à ralentir, à apprécier les instants présents.

Saison de récolte et de transition, elle est riche en symboles.

Christophe Hilmoine



Hull-Aylmer  
contact@areq-hullaylmer.ca

www.hullaylmer.areq.lacsq.org

# AREQ

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ



**HÉLÈNE HAMELIN**  
PRÉSIDENTE SECTORIELLE  
AREQ HULL – AYLMER

Chers membres,

Il y a maintenant 40 ans que l'AREQ du secteur Hull-Aylmer existe. Donc, j'écrirai mon mot pour souligner la fondatrice et les présidences qui ont cru dans la raison d'être de l'AREQ sectorielle.

Emma Massie est à la base de l'AREQ, région 07. Cette belle personne s'est rendue à Québec pour une rencontre avec mademoiselle Laure Gaudreault, fondatrice de l'AREQ nationale. Cette dernière, mademoiselle Gaudreault, a fondé la CIC (Corporation des Instituteurs et Institutrices catholiques) qui est devenue la CEQ.

Merci, madame Massie, pour vos 25 ans de dévouement à l'AREQ régionale.  
En 2008, madame Massie est décédée à l'âge de 104 ans.

De l'AREQ régionale ont découlé plusieurs secteurs dont celui de Hull-Aylmer.

Mesdames Nicole Tremblay, Carmen Arvisais-Caron, Lorraine Guillemette, Denise Labonté et monsieur Roger Bock sont quelques personnes qui ont occupé la présidence pour le secteur Hull-Aylmer, qui s'est joint à la plus ancienne association de personnes retraités issue des services publics.

Ces personnes croyaient dans le manifeste de l'AREQ qui précise la raison d'être de l'AREQ :  
« La défense des intérêts et des droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux des personnes âgées.

Nous sommes un mouvement. Nous contribuons à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. Nous souscrivons au principe d'égalité de droit et de fait entre les genres. Nous sommes 60 000 membres issus des secteurs de l'éducation, de la santé et des services sociaux, de la petite enfance, des communications et du loisir, du milieu communautaire et du monde municipal. Nous sommes des personnes retraitées de la CSQ, qui exercent avec fierté une citoyenneté active pour l'engagement social et la dignité des personnes âgées. »

Merci à toutes ces personnes qui ont amélioré notre fonds de pension, et par le fait même, notre qualité de vie de retraité et retraitée.

Pour terminer, fions-nous à cette citation de monsieur Henri Bergeron, homme de médias.

**« L'avenir n'est pas ce qui va arriver, mais ce que nous allons en faire. »**

*Hélène Hamelin,*

Présidente, AREQ Hull-Aylmer

Référence : Nous sommes l'AREQ de l'Outaouais-50 ans d'histoire

## Messe commémorative

*Le 5 novembre 2024, une messe à la mémoire de nos membres décédés en 2023-2024 a eu lieu à la résidence du Domaine des Trembles, boulevard Saint-Raymond, Gatineau.*

*Nous nous sommes souvenus de :*

*Diane Nicastro, décédée le 20 mars 2023*

*Madeleine Perreault-Carpentier, décédée le 16 septembre 2023*

*Huguette Lafortune, décédée le 24 septembre 2023*

*Annette Lapierre-Côté, décédée le 30 septembre 2023*

*Raymond Charette, décédé le 25 décembre 2023*

*Hélène Dagenais-Ricard, décédée le 2 janvier 2024*

*Roger Bock, décédé le 23 mars 2024*

*Gilbert Aubry, décédé le 6 avril 2024*

# Votre conseil sectoriel

Présidente

Hélène Hamelin

contact@areq-hullaylmer.ca

819 213-4574



Trésorière

Lise Bertrand

lise.bertrand1@gmail.com

819 598-4835



1re vice-présidente

Janette Cormier

janette.cormier@videotron.ca

819 776-5947



Secrétaire

Pierrette Gaudreau

gaudreaupierrette@gmail.com

819 456-3393



1re conseillère

Manon Martin

manonmartin9@outlook.com

819 208-4418



2e conseillère

Carmelle Bélair-Dion

819 777-1491





# Activités 2024–2025

## Octobre

- 08 : Déjeuner suivi d'un conseil sectoriel
- 11 : Parc et chutes de Plaisance
- 15 : Accueil régional
- 31 : Conseil sectoriel : plan triennal
- 29 : PTEA : Vieillir en santé

## Novembre

- 05 : Messe commémorative au  
Domaine des Trembles
- 12 : Bingo
- 19 : Journée des hommes
- 26 : Déjeuner et conseil sectoriel

## Décembre

- 12 : Dîner de Noël

## Janvier

- 07 : Conseil sectoriel
- 21 ou 28 : Journée d'hiver



## Février

- 11 : Déjeuner et conseil sectoriel

## Mars

- 04 : Déjeuner et conseil sectoriel
- 07 : Journée des femmes
- 11 ou 18 : PTEA

## Avril

- 15 : Assemblée générale  
sectorielle

## Mai

- 13 : Assemblée générale régionale
- 29 : Whist amical

## Juin

- 05 : Dîner des bénévoles



# NICOLE TREMBLAY

PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Bonjour,

J'espère que vous avez pu profiter, sans que tous ces changements climatiques vous incommodent trop, de votre été 2024.

Nous voici maintenant à la deuxième année du triennat de l'AREQ, année où nous tenterons d'apporter de belles nouveautés. Je ne vous les signalerai pas dans ce message-ci, car vous recevrez sous peu, par courrier, un bulletin vous informant de ce que le régional aimerait dorénavant vous offrir.

Votre présidente de secteur, Hélène Hamelin, ainsi que sa brigade sectorielle et moi-même étions bien heureuses de retrouver plusieurs d'entre vous à la rencontre d'accueil de votre secteur, le mardi 24 septembre dernier. Votre conseil sectoriel, l'épine dorsale de votre secteur, travaille fort et a besoin de sentir votre aide et votre appui.

Quelques activités venant de votre secteur ainsi que du Conseil régional et du Comité régional d'environnement ont déjà eu lieu et ce n'était que le début de l'année. Nous aurons encore plusieurs occasions où nous aurons grand plaisir à échanger avec vous.

Ce sera une année que nous vivrons avec plein d'ouverture et beaucoup de plaisir...  
Je vous souhaite une belle année aréquiennne.

À bientôt,

*Nicole Tremblay*

Présidente régionale

## Ça s'est passé chez nous

### L'assemblée générale du 30 avril 2024

*Une Assemblée générale sectorielle a conclu nos activités de l'année 2023-2024 au sous-sol de l'église Saint-Paul.*

*De nombreux points étaient à l'ordre du jour.*

*Entre autres, l'Assemblée a adopté une résolution visant à appuyer l'AREQ nationale dans ses démarches auprès du gouvernement pour que celui-ci honore ses engagements envers l'indexation des rentes de retraite du secteur public, soit de verser sa part dans le cadre du paiement de l'indexation additionnelle en 2024.*

*Par ailleurs, au nom de la Fondation Laure-Gaudreault, Gïsèle Bisson et Rachel Sullivan ont remis une bourse à l'organisme des Petits Frères qui a comme mission l'accompagnement des personnes âgées seules et une bourse à monsieur Morin pour l'AQETA qui offre des services à des enfants en difficulté.*

*Nicole Tremblay, présidente régionale, nous a entretenus des enjeux régionaux et nationaux.*

*Une fois l'ordre du jour complété, nos membres ont pu échanger en partageant un excellent dîner.*

*Pierrette Gaudreau*

### L'assemblée du 24 septembre 2024

*Une Assemblée d'accueil a marqué le début des activités de l'année 2024-2025 le 24 septembre. Le calendrier des activités pour l'ensemble de l'année a été présenté par la présidente, Hélène Hamelin.*

*Comme en font foi les photos, les tirages au sort ont amené de larges sourires sur les figures de nos membres.*



## Et si la Côte-Nord m'était racontée...

On part! C'est l'anniversaire de notre organisatrice, Louise Bourgeois Grégoire, déjà ça n'annonce rien d'ordinaire!

L'été vient à peine de s'installer lorsqu'en autobus « Bell-Horizon », nous suivons notre majestueux fleuve, accompagnés de monsieur Winter (au cœur rempli de chaleur) de Voyages Plein soleil pour sillonner la Côte-Nord du Québec et y découvrir d'innombrables merveilles. La culture de notre guide mérite notre admiration puisque ses connaissances variées nous en apprennent autant sur la géographie, la géologie, l'histoire des lieux que sur les traditions, contribuant ainsi à élargir notre vision en portant notre regard sur la création de l'œil du Québec attribuée à l'écrasement d'une météorite, imaginez donc!



Nous parcourons brillamment la « sinueuse » et arrivons toujours à bon port grâce à l'expertise de monsieur Langlois, notre courtois chauffeur, et au bon entretien de son autobus voyageur. L'itinéraire nous permet de voir les refuges d'illustres personnages, tels la maison de Pierre Tremblay, premier ancêtre des Tremblay, le garage de Joseph-Arthur de l'épopée « Le temps d'une paix », la maison de Brian Mulroney, ancien premier ministre canadien, ainsi que celle de Florent Vollant, chanteur, avec derrière, son studio d'enregistrement.

Un « nakai » (arrêt en innu) à la petite école fréquentée par Gilles Vigneault, à Natashquan, nous révèle combien celui-ci était polisson pour user autant la chaise de punition! Nous en apprenons aussi sur les histoires ayant inspiré certaines de ses chansons.

Nous visitons un autre endroit digne de mention situé à la Baie Johan-Beetz dont on doit le nom à un aristocrate belge venu ici s'installer pour y accomplir diverses fonctions et passions. Très aimé des habitants, il les avait protégés de la grippe espagnole en prônant l'isolement. C'est dans son château, sa résidence à l'époque, que nous sommes reçus comme des rois pour un divin repas. En apéro, nous bénéficions d'une prestation musicale à en donner des frissons puisque Caroline Jomphe, une artiste acadienne originaire de la région, nous interprète des chansons d'une charmante façon.

La séduction se poursuit! La voix de Georges Dor dans les haut-parleurs retentit, annonçant la Manic II comme prochaine sortie! Et ce n'est pas fini! Une autre surprise nous attend au village forestier d'antan de Franquelin où une ambiance festive nous fait taper du pied et des mains. La cause? Un joyeux musicien s'exprime sur son accordéon accompagné de joueurs de cuillères. Ils animent d'un air fier! Ce portrait, pourtant, contraste avec la rudesse jadis vécue dans ce camp de bûcherons...

Le temps file... Un, deux, trois, quatre, cinq, six, Sept-Îles! On visite un poste de traite habilement reconstitué. Son atelier de jeux d'apprentissage sur les objets d'échanges entre les individus est si passionnant qu'il rend notre appréciation difficilement quantifiable en nombre de plus!

Un autre repère important se pointe! C'est le phare à la Pointe-des Monts avec ses trois générations de la famille Fafard puisqu'en tant que gardiens, ils s'y abritaient comme maison. J'aimerais pouvoir vous faire retentir le son de la corne de brume pour vous souligner son unique attrait et vous en convaincre fort!



Mais le plus grand des coups de cœur s'avère être Havre-Saint-Pierre. Laissez-moi vous mettre en lumière son profil identitaire :

- la beauté de son port à l'aurore;
- ses délicieux fruits de mer servis « Chez Julie »;
- sa Maison de la Culture Roland-Jomphe, nommée en l'honneur de ce poète qui est à la Minganie ce que Fred Pellerin est à Saint-Élie, soit pour avoir contribué à magnifier les richesses naturelles de ce coin de pays;
- sa mine à ciel ouvert de la compagnie Rio Tinto située sur le plus grand gisement d'ilménite massive au monde, un minerai composé de titane et de fer qu'on arrive à extraire et qu'on raffine pour son transport sur l'eau;
- ses départs en bateau vers l'archipel des îles de Mingan, lieux mystiques où certains monolithes nous racontent des récits d'amour insolites dont celui de Niapiskau;
- la fierté de son peuple détenant des racines acadiennes et des Îles-de-la-Madeleine qui le rendent si accueillant!

Bref, que ce soit devant une chapelle artisanale à Ekuanitshit, une église faite de pierres de granite, la réussite du riche lieu du Manoir Richelieu, l'apparition d'un marsouin vu du chemin ou la fin de la 138 qu'on atteint, au filet, lorsqu'on revient, on n'en décroche que des onomatopées de stupéfaction, c'est certain! Alors, maintenant, gens du pays, c'est votre tour de vous laisser parler d'amour, car d'autres fascinants alentours n'attendent qu'à vous faire la cour!

*Isabelle Duguay*

## Quelques coups de coeur de notre voyage sur la Côte-Nord

### Principaux endroits visités



Charlevoix

La Malbaie et son château



Pointe-au-Pic

Forestville



Barrage électrique de Manic 2

### Quelques caractéristiques inoubliables



Pittoresque

Exceptionnels

De toute beauté



Richesse

Fierté



Principaux endroits visités

Quelques caractéristiques inoubliables



Baie-Comeau

Sept-Îles



Îles Mingan

Rivières-aux-Tonnerres



Longue-Pointe

Havre St-Pierre



Restaurant Chez Julie

Kegaska



Natashquan

Maison de Johan Beetz



Maliotenan

Phare de la Pointe-des-Monts



Village forestier d'antan de Franquelin

Florissante



Enrichissante

Artistiques

Vibrantes

Étonnante

Chaleureux

Accueillant

Merveilleux

Disponibilité

Extraordinaire

Splendide

Magnifique

Fabuleux



# UN PEU D'HISTOIRE

Le patrimoine, c'est notre miroir et notre mémoire...

## SECTEUR AYLMER

Ce magnifique bâtiment construit en 1852 abritait à l'origine un palais de justice et une prison qui devaient desservir toute la région de l'Outaouais.

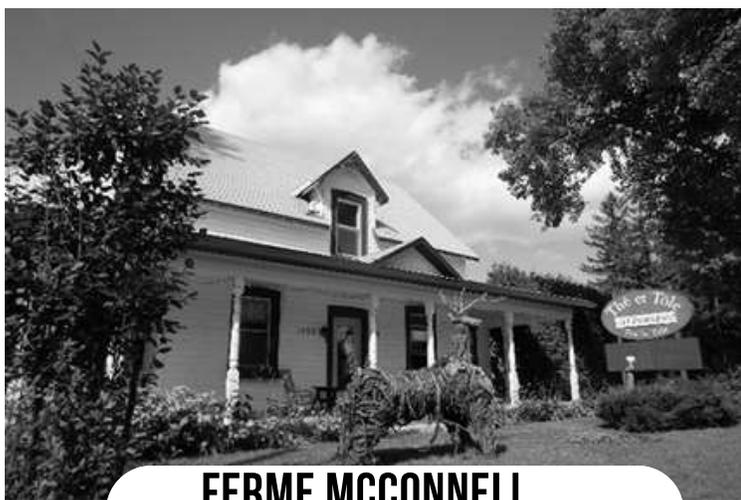
L'immeuble de pierres logea par la suite l'hôtel de ville, le poste de pompiers, puis la bibliothèque municipale.

Aujourd'hui, cet édifice imposant héberge le Centre culturel du Vieux-Aylmer.



**ANCIEN PALAIS DE JUSTICE**

120, rue Principale



**FERME MCCONNELL**

1055, chemin Aylmer

La ferme McConnell est un bon exemple des grandes fermes qui ont jadis existé sur le territoire d'Aylmer et rappelle que la nouvelle ville de Gatineau est constituée à 40 % de territoires agricoles. Datant des années 1850, la maison de ferme est un bâtiment patrimonial géré par la Commission de la Capitale nationale du Canada; elle abrita jusqu'en 2008 le restaurant et la boutique d'artisanat Thé et Tôle. Comme son nom l'indique, la ferme a été la propriété de la famille McConnell dont les membres figurent parmi les pionniers qui ont marqué l'histoire d'Aylmer et de la région.

L'église St-Paul, érigée en 1894, est le troisième lieu de culte portant ce nom à Aylmer, les deux premiers ayant été détruits par le feu. Endommagée par les flammes en 1895, l'église actuelle a subi des rénovations majeures qui furent complétées en 1905. Avec son magnifique clocher, son toit en voûte et ses proportions harmonieuses, ce temple constitue un point de repère important pouvant même être contemplé à partir de la rive ontarienne de la rivière des Outaouais.



**ÉGLISE ST-PAUL D'AYLMER**

Chemin Eardley, à l'angle de la rue Parker

# Le patrimoine, c'est notre miroir et notre mémoire...

## SECTEUR HULL

Construite vers 1862, la maison Fairview et ses jardins constituent des trésors architecturaux et naturels de Gatineau. Il s'agit d'un des rares bâtiments du XIXe siècle qui a conservé son environnement d'origine. Bien que répandu en Ontario, ce style architectural de villa italianisante demeure plutôt rare au Québec. Cette résidence et l'auberge Charles-Symmes sont les seuls bâtiments gatinois classés monuments historiques par le gouvernement du Québec.



**LA MAISON FAIRVIEW**

100, rue Gamelin

classée monument historique par le gouvernement du Québec en 1979



**PARC DU LAC LEAMY**

Le parc du lac Leamy abrite des sites archéologiques d'importance pour la ville de Gatineau et des plus significatifs pour le Québec. Des fouilles archéologiques récentes ont révélé les traces d'une présence humaine datant de plus de 4 000 ans! En 1800, Philemon Wright y construisit sa maison sur la rive de la rivière Gatineau. Le parc a aussi abrité la scierie de l'industriel Andrew Leamy qui repose tout près, dans le cimetière historique Notre-Dame de Hull. La mémoire de Leamy est perpétuée par le nom du lac qui fut d'abord désigné sous le toponyme de Columbia Pond. Le parc du lac Leamy est un site historique et naturel exceptionnel.

Plusieurs bâtiments patrimoniaux se retrouvent sur cette belle place qui compte notamment la magnifique maison Aubry de style Queen-Anne, l'ancien hôtel Chez Henri, premier bâtiment cité monument historique par la nouvelle Ville de Gatineau, et le café Aux 4 Jeudis (l'ancienne épicerie Laflèche). De plus, il s'agit de l'une des rares places piétonnières à Gatineau. En 1991, la Ville a créé le site du patrimoine Kent-Aubry-Wright.



**PLACE AUBRY**

site du patrimoine municipal

## Quelle est la différence entre vieux et âgé?

Même si nous sommes âgés, essayons de ne pas être vieux....????  
Comment se fait-il qu'avec la retraite, certains deviennent simplement « âgés », alors que d'autres deviennent « vieux ».

C'est parce qu'être âgé est différent d'être vieux.  
Alors que l'âgé pratique le sport, la découverte, les voyages, le vieux se repose.

Alors que l'âgé a de l'amour à donner, le vieux accumule les jalousies et les rancœurs.

Alors que l'âgé fait des plans pour son futur, le vieux n'a que la nostalgie du passé.

Alors que l'agenda de l'âgé comprend surtout des lendemains, le calendrier du vieux ne contient que des « hiers ».

Alors que l'âgé apprécie les jours à venir, le vieux souffre du peu de jours qui lui restent.

Alors que l'âgé fait des rêves en dormant, le vieux fait des cauchemars.

Il n'est pas question pour moi, pour nous, d'être vieux.

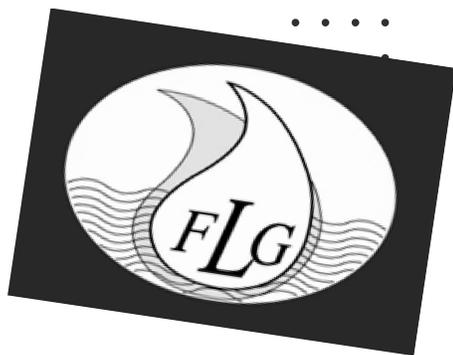
Nous pouvons être âgés, peut-être, mais nous ne voulons pas être vieux, car nous avons tant d'amour à donner, tant de projets à réaliser, tant de choses à faire, que nous n'avons ni le droit ni le désir d'être vieux.

En tous les cas, c'est ce que je vous souhaite, à toutes et à tous, pour ces prochaines années!



# BINGO

**C'est avec un immense plaisir que nous vous invitons à participer à l'activité de financement 2024 de la Fondation Laure-Gaudreault Outaouais**



Date : le mardi 12 novembre 2024  
Endroit : Domaine des Trembles  
250 boul. Saint-Raymond,  
Gatineau, Qc  
Coût : 25 \$ comprenant le repas et 2 cartes.

Vous pouvez effectuer votre paiement par chèque ou par courriel à :  
[contact@AREQ-hullaylmer.ca](mailto:contact@AREQ-hullaylmer.ca)

Accueil à 11 h  
Repas servi à 12 h  
Activité Bingo à 13 h

Date limite des inscriptions :  
le samedi 9 novembre 2024  
Note : Il sera possible de se procurer d'autres cartes de Bingo au coût de 10 \$ pour 2 cartes.



## Comité FLG Outaouais

Nous vous demandons d'apporter des cadeaux pour les prix à gagner au Bingo. La valeur de ces cadeaux est laissée à votre discrétion. On jouera environ 12 parties.

Confirmation des inscriptions : à Rachel Sullivan 819 776-2772 avant le 9 novembre 2024

**Nous vous attendons en grand nombre.**

Aujourd'hui

La chose la plus précieuse que tu possèdes au monde est aujourd'hui.

Aujourd'hui est ton sauveur, il est souvent crucifié entre deux voleurs, hier et demain.

Aujourd'hui, tu peux être heureux; pas hier ni demain.

Il n'y a pas de joie, sauf aujourd'hui.

La vaste majorité de nos misères sont des restes d'hier ou sont empruntées à demain. Garde ton aujourd'hui propre. Décide dans ton esprit de jouir de ta nourriture, de ton travail et de tes loisirs, coûte que coûte, aujourd'hui.



Aujourd'hui est à toi. C'est à toi que la vie l'a donné. Tous les « hiers », elle les a repris. Et tous les demains sont encore entre ses mains.

Aujourd'hui est à toi. Prends-en les joies et sois heureux. Prends-en les peines et sois homme...

Aujourd'hui est à toi. Emploie-le de sorte que, sur sa fin, tu puisses dire : « J'ai vécu, j'ai aimé aujourd'hui »



## Admirens le monde dans un grain de sable

Un grain de sable, trésor de l'espace  
Renferme l'univers en miniature  
Dans ce petit monde  
Un univers palpite  
Une beauté se trouve

Admirer la vie, c'est vivre partout  
C'est voir le paradis dans une fleur sauvage  
Ses pétales dansent au gré du vent  
Éveillent nos sens à la douce existence

Dans une fleur, le paradis brille  
Cueillir sa beauté, c'est ouvrir son âme  
À l'amour de la vie, à sa douce flamme  
Au creux de notre main, l'univers se devine  
Un souffle d'éternité, un voyage sans fin

Chaque grain de poussière, un rêve, une prière  
Nous sentons l'infini, vibrant sous notre paume  
Dans ce creux, la magie s'embrase  
L'éternité se glisse et le temps s'enlise.

Le cosmos s'unit dans nos simples gestes  
Admirens Gaïa avec ses clins d'œil coquins  
Qui nous offre ses moments divins

*Gilles Lacasse*



# La lune

Pour ceux qui écrivent la lune  
est la muse la plus commune  
déjà chantée par nos aïeux  
trésor sans prix gage précieux  
porte-bonheur bonne fortune  
c'est le cadeau béni des dieux



Pourtant chaque fois que la lune  
m'a invitée à sa tribune  
j'ai refusé possédant mieux  
car dans l'immensité des cieux  
je ne connais de lune aucune  
qui brille autant que tes beaux  
yeux.

Jocelyne Fortin

Un message de l'ARO  
Académie des retraités de l'Outaouais

- Le jeudi 12 décembre, à 14 h , le chœur Tournesol donnera un concert au Domaine des Trembles.
- Vous voulez connaître les nouvelles dispositions sur l'aide à mourir qui entrera en vigueur à la fin du mois d'octobre?  
Le Dr. Morissette donnera une conférence ( zoom ou présentiel ) le 11 novembre prochain.

Pour s'inscrire : 819 776-5052

Gisèle Bisson

## Voyage en préparation

Un voyage se prépare aux Îles-de-la-Madeleine, du 13 au 22 mai 2025.

Dix jours et neuf nuits dont six nuits aux Îles, à l'Auberge de la Silicorne.

Les Îles sont des lieux tellement magiques qu'on peut les visiter à plusieurs reprises!

C'est toujours agréable d'y retourner afin d'admirer une autre fois ce beau coin de pays. Les Madelinots nous réservent toujours de belles surprises. Alain Winter, guide super compétent, nous accompagnera.



Île-de-la-Madeleine

**13 au 22 mai 2025**



D'ailleurs, Alain viendra faire une présentation dans la salle de cinéma du Domaine des Trembles.

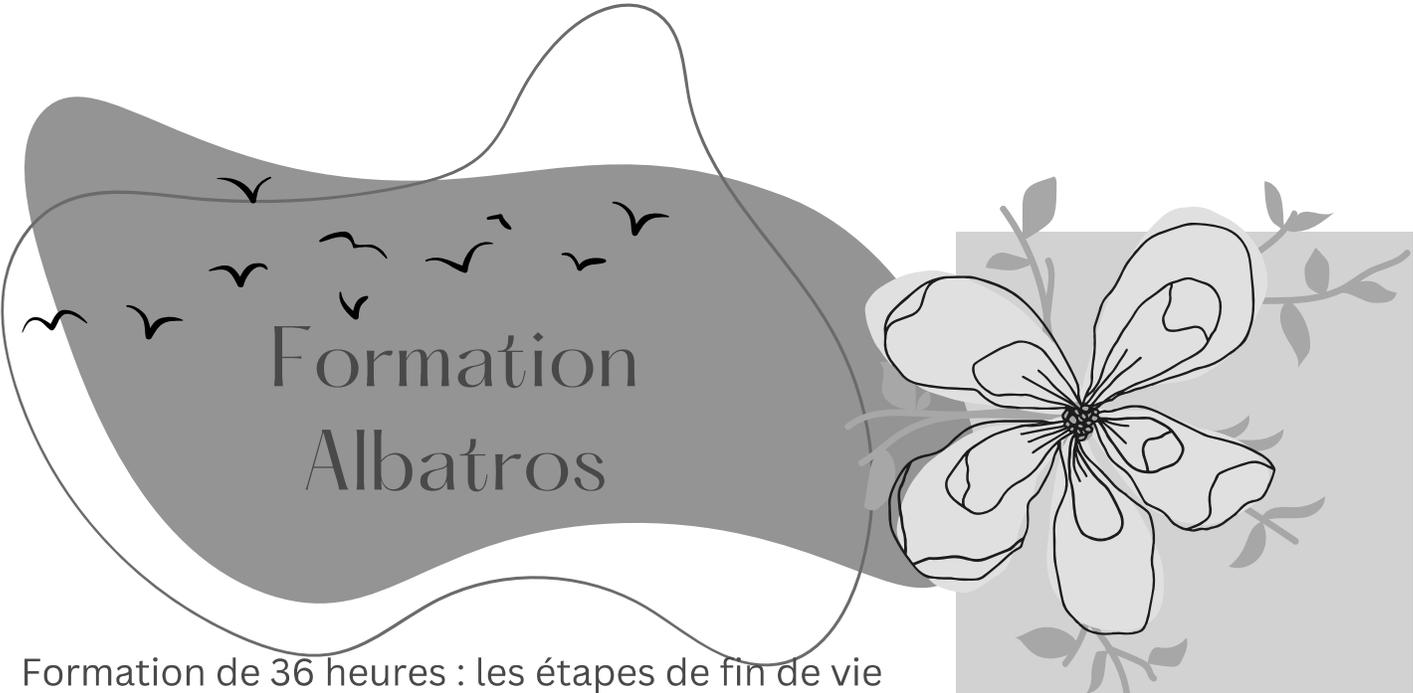
Notez bien la date :

le jeudi 7 novembre 2024, à 13 h 30.

À ce moment, toutes les personnes intéressées pourront s'inscrire en complétant une fiche d'inscription.

Bienvenue aux membres de l'AREQ et à leurs amis et amies!

Louise Grégoire

A decorative graphic at the top of the page. On the left, a grey, wavy-edged shape contains several black silhouettes of birds in flight. To the right of this shape is a large, stylized line drawing of a flower with five petals and a central stem with leaves. The background of the page is white, with a vertical grey bar on the right side.

# Formation Albatros

Formation de 36 heures : les étapes de fin de vie

Voulez-vous démystifier les étapes de FIN DE VIE, car c'est une évidence de plus en plus visible dans chacune de nos familles?

Voici un cours complet de 36 heures qui touche les 10 compétences du Ministère de la Santé et qui répondra à vos questionnements et vous donnera des outils pour y faire face.

Un cours de 12 modules de 3 heures... Les sujets abordés seront : accompagnement en soins palliatifs, communication, dimensions physiques, dimensions psychosociales, dimensions spirituelles, deuil, vécu de l'enfant et de l'adolescent vivant la maladie ou le deuil d'un proche, questions éthiques et juridiques, agonie et mort, après la mort, bilan.

Deux options s'offrent à vous :

- 1) cours en présentiel du 2 novembre au 7 décembre 2024
- 2) cours en virtuel du 15 janvier au 9 avril 2025

Pour plus d'informations, appelez Lucie Lavoie au (819) 661-6330 ou joignez [\*\*AlbatrosGatineauLL@gmail.com\*\*](mailto:AlbatrosGatineauLL@gmail.com)

Merci d'en parler à votre famille et à vos amis...!

Suzanne Lebeau  
Accompagnante bénévole

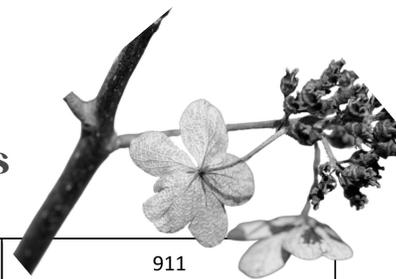
# Tableau des responsables de tâches et de comités



Tâches	Responsables	Courriel / téléphone
Cartes (décès)	Rachel Sullivan	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772
Cartes (maladie)	Carole Charlebois	pierrecharlebois1@hotmail.com 873 870-2137
Chaîne téléphonique	Carmelle Bélair Dion	819 777-1491
Déjeuner	Rachel Sullivan	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772
Dîner décoration	Janette Cormier	Janette.cormier@videotron.ca 819 776-5947
Journal	Hélène Hamelin	contact@areq-hullaylmer.ca 819 213-4574
Messe commémorative	Rachel Sullivan	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772
Photographie	Luce Weitz-Rochon	rochon.weitz@sympatico.ca 819 770-2379
Site Web	Paulette Lapointe	lepage.lapointe1968@gmail.com 819 777-0994
Voyages : long séjour, court séjour	Jeanne Vaillancourt Louise Grégoire	jeanne.vaillancourt@videotron.ca 819 500-6551 gregoirelouise7@gmail.com 819 525-1293
<b>Comités</b>	<b>Responsables</b>	<b>Courriel / téléphone</b>
Assurances	Claudette Watts	wattsc@videotron.ca 819 561-8770
Assurances hors Québec	Diane Girouard-Susak	dmsusak@yahoo.com 613 224-3338
Comité des femmes	Francisca Alencor Sousa	Chiquitasousa902@gmail.com
Comité des hommes	Poste à combler	
Environnement et développement durable	Pierrette Gaudreau	gaudreaupierrette@gmail.com 819 456-3393
Sociopolitique	Gisèle Bisson	giselebisson@outlook.com 819 771-6932
Retraite	Lucie D'Aragon	Lucie.daragon@sympatico.ca 819 776-3931
Fondation Laure-Gaudreault	Rachel Sullivan (cartes) Gisèle Bisson	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772 giselebisson@outlook.com 819 771-6932



## Numéros de téléphone utiles



Urgences	911
Info Santé	811
C.H.V.O. pavillon de Hull pavillon de Gatineau	819 966-6200 819 966-6100
C.L.S.C. Hull Aylmer Gatineau-les-Draveurs	819 966-6510 819 966-6540 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 nationale	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

# 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!

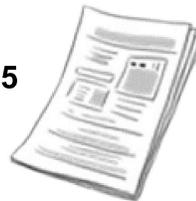
Pour tout texte, photo ou commentaire, faites parvenir votre fichier à Hélène Hamelin : [contact@areq-hullaylmer.ca](mailto:contact@areq-hullaylmer.ca)



Il est possible de recevoir «L'ÉCHO DU SECTEUR» en version numérique.

Si vous avez une adresse courriel et vous préférez recevoir **la version en ligne seulement**, veuillez nous le signaler à l'adresse suivante : [contact@areq-hullaylmer.ca](mailto:contact@areq-hullaylmer.ca)

**Prochaine parution : mai 2025**



## Message 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.

**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).



L'AREQ secteur Hull-Aylmer

Octobre 2024



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



Retrouvez-nous sur le web!  
[regionoutaouais.araq.ca](http://regionoutaouais.araq.ca)



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

