

L'Écho du Secteur

Novembre 2025 Volume 15 numéro 2



NOUS SOMMES L'AREQ HULL-AYLMER

Sommaire

Mot de la présidente
sectorielle

Mot de la présidente
régionale

Calendrier des activités

Ça s'est passé chez nous

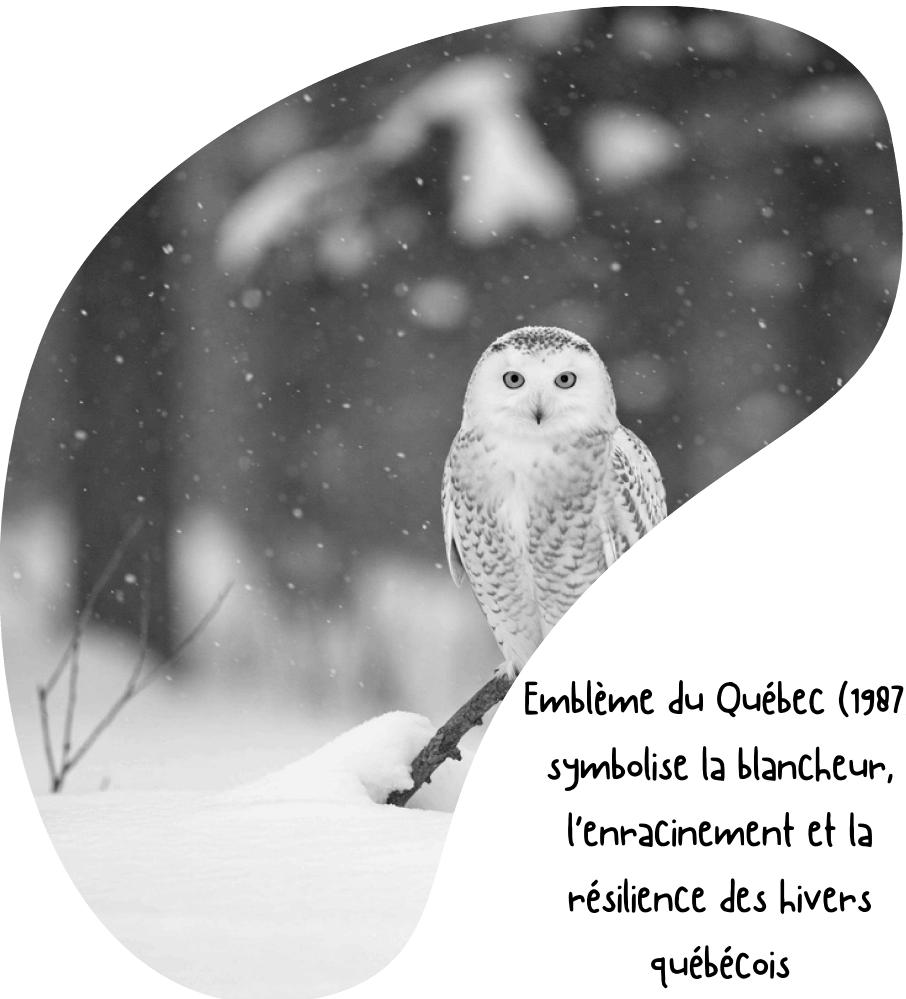
En souvenir

Nouveaux membres

Poèmes

À vos jeux

Aide-mémoire



Emblème du Québec (1987)
symbolise la blancheur,
l'enracinement et la
résilience des hivers
québécois



Hull-Aylmer
contact@areq-hullaylmer.ca www.hullaylmer.areq.lacsq.org

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Votre conseil sectoriel

AREQ HULL-AYLMER



Présidente

Hélène Hamelin
contact@areq-hullaylmer.ca
819 213-4574

1^{re} Vice-présidente

Manon Martin
manonmartin9@outlook.com
819 208-4418



2^e Vice-présidente

Janette Cormier
janette.cormier@videotron.ca
819 776-5947

Secrétaire

Pierrette Gaudreau
gaudreaupierrette@gmail.com
819 456-3393



Trésorière

Lise Bertrand
lise.bertrand1@gmail.com
819 598-4835



1^{re} Conseillère

Chantal René

2^e Conseillère

Carmelle Bélair-Dion
819 777-1491

Tableau des responsables de tâches

Cartes (décès) Déjeuners	Rachel Sullivan	rachelsullivan@vidéotron.ca 819 776-2772
------------------------------	-----------------	---

Cartes (maladie)	Carole Charlebois	pierrecharlebois1@hotmail.com 873 870-2137
-------------------	-------------------	---

Chaîne téléphonique	Carmelle Bélair-Dion Lise Roy Andrée Bertrand	819 777-1491
---------------------	---	--------------

Dîners décosations Journal	Janette Cormier	Janette.cormier@videotron.ca 819 776-5947
-------------------------------	-----------------	--

Site Web	Paulette Lapointe	lepage.lapointe1968@gmail.com 819 777-0994
----------	-------------------	---

Voyages	Louise Grégoire	gregoirelouise7@gmail.com 819 525-1293
---------	-----------------	---

Responsables de Comités

Assurances Assurances Hors Québec	Manon Martin Diane Girouard- Susak	manonmartin9 @outlook.com dmsusak@yahoo.com 613 224-3338
---	--	---

Comité des femmes	Chantal René	
-------------------	--------------	--

Comité des hommes	Poste à combler	
-------------------	-----------------	--

Environnement et développement durable	Pierrette Gaudreau	gaudreaupierrette @gmail.com 819 456-3393
--	--------------------	---

Sociopolitique Fondation Laure- Gaudreault	Gisèle Bisson	giselebisson@outlook.com 819 771-6932
--	---------------	--

Retraite	Lucie D'Aragon	Lucie.daragon@ sympatico.ca 819 776-3931
----------	----------------	--



HÉLÈNE HAMELIN

PRÉSIDENTE SECTORIELLE
AREQ HULL-AYLMER

Chers membres,

C'est avec beaucoup de fierté et d'enthousiasme que je m'adresse à vous en tant que présidente du secteur. J'en suis maintenant à ma cinquième et dernière année à ce poste. Durant ces années, l'engagement des membres du conseil a démontré notre capacité d'adaptation, notre volonté de relever de nombreux défis et de réaliser des progrès remarquables.

Nous regardons vers l'avenir avec de nouvelles opportunités et de nouvelles façons de faire. Ensemble, nous continuerons à bâtir un secteur dynamique et inclusif, où chaque voix compte et où l'innovation demeure une valeur fondamentale. Je vous invite à partager vos idées et à vous impliquer activement dans nos prochaines initiatives. Cette implication nous amènera à une association plus forte et plus grande.

Je demeure à l'écoute de vos besoins et suggestions afin de faire rayonner notre secteur.

Hélène Hamelin,

Présidente, AREQ Hull-Aylmer



NICOLE TREMBLAY

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

AREQ
CSQ

Région 07- Outaouais

Bonjour,

Nous voici rendus à la dernière année du triennat 2023-2026. Cela veut dire pour moi et pour certaines personnes présidentes de secteur la fin de deux mandats, ce qui est le maximum permis. Il y aura donc élection de nouvelles présidences, au printemps, au régional et dans les secteurs concernés.

C'est une année où vos élues ont beaucoup de pain sur la planche afin d'être très présentes à leurs membres et à l'Association. Plusieurs rencontres sectorielles, régionales et nationales sont à nos agendas. Répondre à vos attentes est très important pour nous et nous travaillons très fort pour nos membres jeunes et moins jeunes.

De votre côté, surveillez vos courriels, car vous recevrez de belles invitations ressourçantes, amusantes et innovatrices. De plus, deux belles offres s'en viennent. Une première vous invitera à préparer vos œuvres d'art de différents genres, car il y aura une exposition à l'Assemblée générale régionale du 4 mai 2026. À la suite d'un vote d'appréciation, trois bourses « coup de cœur » seront offertes. De plus, à cette même assemblée, des bourses d'études seront offertes aux membres de l'AREQ ou aux membres de leur famille qui présenteront une preuve d'études. Vous recevrez plus de détails par courriel, mais je vous suggère aussi de consulter le site web régional pour ne rien manquer :

<https://regionoutaouais.areq.ca>.

J'espère avoir le plaisir de vous rencontrer très souvent au cours de cette dernière année de mon mandat.



Calendrier des activités

2025-2026

Septembre

30 Accueil sectoriel

Octobre

14 Déjeuner

21 Accueil régional

Novembre

04 Projet toujours en action ;
l'intelligence artificielle

07 Campagne de financement FLG

11 Déjeuner

18 Cocktail avec les nouveaux
membres du secteur Hull-Aylmer

19 Journée des hommes

25 Conférence sur les assurances et la
retraite

Décembre

16 Dîner de Noël

Janvier

27 Journée d'hiver

Février

24 Déjeuner

Mars

09 Journée des femmes

17 Déjeuner

Avril

07 Assemblée générale sectorielle

21 Déjeuner



Mai

05 Assemblée générale régionale

Juin

02 Dîner des bénévoles

Ça s'est passé chez nous

CHRONIQUE Fête d'été de l'AREQ

Le 18 juin, une fête d'été a réuni tous les secteurs de la région de l'Outaouais de l'AREQ au Domaine des Trembles. Nous avons été accueillis par monsieur Patrick Trihey, directeur de la résidence, et madame Nicole Tremblay, présidente régionale de l'AREQ. La salle de réception, décorée avec gout et expertise par madame Stéphanie Séguin, directrice des loisirs de la résidence, reflétait le thème de la journée – l'Italie.

La fête a débuté par un spectacle humoristique sur lequel je reviendrai.

On enchaina ensuite avec un apéro servi dans les jardins où des chapiteaux avaient été dressés. Les invités se voyaient offrir un choix de grignotines et de boissons alcoolisées et non alcoolisées. Ce fut une belle occasion de retrouvailles et de discussions dans un site convivial.

Enfin, un souper véritablement gastronomique a été servi. Rien me manquait au buffet italien, remarquable autant par la diversité que par la qualité des plats : antipasti, salades, pâtes, sauces, viandes, légumes, pizzas, desserts... rien ne manquait et tout était délicieux. La chef Johanne Charon et son équipe se sont vraiment dépassées.

Je reviens maintenant au spectacle dont la première partie a constitué pour moi le seul moment faible de la journée. L'humoriste nous racontait ses expériences en tant que proche aidante auprès de sa mère. Le point culminant était une scène où elle et une infirmière adjuraient sa mère : « Chie à terre, maman! Chie à terre, maman! » Nous étions censés rire. Moi, j'ai trouvé la scène vulgaire. Je pensais que l'époque où il suffisait de parler de merde ou de blasphémer pour faire rire les Québécois était révolue. Mais, il y a plus. Depuis que j'ai passé le cap des 80 ans, je me demande ce que sera la fin de ma vie. Combien de temps pourrai-je garder mon autonomie? Je ne suis pas prête à rire des « proches aidés ». Un petit sondage informel après le spectacle m'a permis de constater que plusieurs spectatrices avaient partagé mon profond malaise.

Ceci étant dit, dans la deuxième partie du spectacle, l'humoriste m'a fait rire avec ses expériences de cycliste novice dans les Laurentides. Le spectacle s'est terminé sur une bonne note.

Dans l'ensemble, la journée a été un grand succès. Sincères remerciements à nos hôtes; c'est tout le personnel du Domaine qui a été mis à contribution pour nous accueillir et ce sont tous les résidents qui ont été privés de leur jardin et de leurs salles pour la journée. Merci enfin aux organisateurs pour une très belle journée; espérons qu'elle deviendra une tradition.

Pierrette Gaudreau

Nous nous sommes souvenus de

Monsieur Jean Forget	23 août 2024
Monsieur Paul-André Renault	25 décembre 2024
Madame Denise Labelle-Labonté	7 juin 2025
Madame Monique Robert	Juillet 2025
Madame Monique Tassé	14 août 2025
Madame Marguerite Cauchy	21août 2025

L'AREQ Hull-Aylmer a exprimé ses condoléances aux familles et les réitère à tous les membres qui ont connu les personnes ci-haut mentionnées.



IMPORTANT – EN CAS DE DÉCÈS

La responsabilité de prévenir du décès d'un membre appartient à la famille.

Il faut communiquer avec :

- Retraite Québec (Carra) : 418 525-0611 ou 1 800 463-5533
- L'AREQ nationale : 1 800 663-2408
- SSQ (si le membre est assuré avec) : 1 888 833-6962



*La fondation
Laure-Gaudreault*

La Fondation Laure-Gaudreault est un organisme de l'AREQ qui a pour mission l'aide aux retraités ainsi qu'aux jeunes dans le besoin.

Connaissez-vous la diversité des services que vos dons servent à financer?

Depuis 1990, la FLG soutient chaque année des organismes de dépannage alimentaire, des programmes de lutte contre la pauvreté et le décrochage scolaire. Elle aide des jeunes à participer à des activités sportives, à des camps d'été ou d'hiver; elle appuie des programmes pour aider les enfants handicapés intellectuels ou physiques autant que les ainés en situation précaire. Etc.

Le 7 novembre, un blitz était prévu pour faire un don à la FLG. Mais il n'est pas trop tard...



Hommage aux aînés de l'Outaouais

Janette Cormier

Le secteur Hull-Aylmer est très fier d'annoncer qu'une de nos membres, Janette Cormier, a été honorée par la TCARO (Table de Concertation des Aînés Retraités de l'Outaouais) pour son bénévolat depuis plus de 20 ans : c'est un honneur très mérité!

En effet, la TCARO lui a offert cette année son prix « Hommage aux Ainés de l'Outaouais ».

Janette est une personne très impliquée à l'AREQ depuis 23 ans. Elle occupe présentement le poste de vice-présidente, après avoir été conseillère, au secteur Hull-Aylmer. Elle rend de grands services, grâce en particulier à ses talents d'organisatrice. Ainsi, elle réserve les salles lors des activités organisées par l'AREQ, elle contacte les conférenciers et conférencières, elle prévoit les rafraîchissements et les décorations, elle organise la table d'accueil et les tirages, etc. Depuis le début, elle est aussi responsable de l'équipe de bénévoles qui gère l'envoi du journal - L'Écho du Secteur - deux fois par année. Elle appuie la présidente ainsi que la trésorière dans plusieurs aspects de leur travail.

Janette est toujours souriante et possède une grande capacité d'accueil. Elle est sympathique, sociable et d'une écoute attentive. Elle s'adapte facilement au travail d'équipe et est toujours heureuse de rendre service.

Le secteur est très heureux et très fier d'avoir Janette dans ses rangs, car son temps, son énergie et son engagement sans faille sont très précieux. Elle a joué un rôle primordial dans le succès de notre secteur pour l'AREQ.

MERCI et FÉLICITATIONS, Janette!

Rachel Sullivan



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'ACCUEIL



Le 30 septembre, plus d'une quarantaine de membres ont participé à la première rencontre de la dernière année du triennat 2023-2026, tenue à l'église Saint-Paul, à Aylmer.

Notre présidente de secteur, Hélène Hamelin, a présenté le calendrier des activités pour l'année qui débute. Les sujets traités s'annoncent fort pertinents : intelligence artificielle et assurances, entre autres.

Une nouvelle membre s'est portée volontaire pour combler le poste vacant de première conseillère au Conseil sectoriel. Bienvenue à Chantal René!

Par ailleurs, des postes sont à combler aux comités des Femmes, des Hommes et des Assurances. Nous sommes à la recherche de volontaires...

Hélène nous a lu un message de notre présidente régionale – Nicole Tremblay - qui n'a pu se joindre à nous comme elle le fait traditionnellement.

Un hommage a été rendu à Ginette Lapointe qui a quitté récemment son poste de première vice-présidente et un cadeau lui a été présenté.

Un œillet a été présenté à chacun et à chacune des participants pour souligner la Journée des ainés qui avait lieu le lendemain.

Enfin, des tirages ont fait quelques heureux gagnants et un excellent dîner, accompagné d'un verre de vin, a consolé tous les autres participants.

Pierrette Gaudreau





Johanne Freire

Conseillère à la sécurité sociale

Comprendre les enjeux liés à la retraite et aux assurances collectives

Partie 1: Vos assurances à la retraite



- 9 h 30 à 11 h 00

• Faites le point sur les protections dont vous bénéficiez à la retraite!
Cette rencontre offrira un tour d'horizon du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ et du régime d'assurance collective ASSUREQ.

Parmi les sujets abordés :

- fonctionnement du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ
- Les nouveautés du renouvellement du régime ASSUREQ au 1er janvier 2026
- Les grandes lignes de votre régime d'assurance maladie et d'assurance vie
- Comment comprendre une facture de médicaments en pharmacie
- La campagne d'adhésion à l'AREQ et à l'assurance maladie d'ASSUREQ



Pause 11 h 00

Partie 2 : Retraite



- 11 h 15 à 12 h 00

- Cette conférence portera sur l'indexation des rentes et fera le point sur l'état des travaux concernant la lutte contre la perte de pouvoir d'achat des retraités de l'AREQ.



Dîner pour tous 12 h 00

Invitation

Comprendre les enjeux liés à la retraite et aux assurances collectives

Présentation du régime d'assurance collective ASSUREQ, offert par l'AREQ



Le jeudi 27 novembre



Sous-sol de l'église St-Paul,
26 Chemin Eardley, Gatineau



20 \$ pour le dîner et les conférences
5 \$ pour les conférences seulement

Campagne d'adhésion à l'AREQ et à son assurance maladie ASSUREQ



Inviter vos amis non-membres

Partie 3 : Campagne d'adhésion à l'AREQ et à son assurance maladie ASSUREQ



- 13 h 15

- Venez assister à une présentation sur l'AREQ et sur sa campagne d'adhésion donnant droit à participer au régime d'assurance maladie Santé Plus, habituellement réservé exclusivement aux membres CSQ qui viennent de prendre leur retraite.

C'est une campagne exceptionnelle et pour un temps limité qui s'adresse à toutes les personnes qui ont un jour été membres d'un syndicat affilié à la CSQ et qui, pour une raison ou une autre, n'ont pas adhéré dans les délais prévus.

Inscription



Date limite d'inscription : 18 novembre



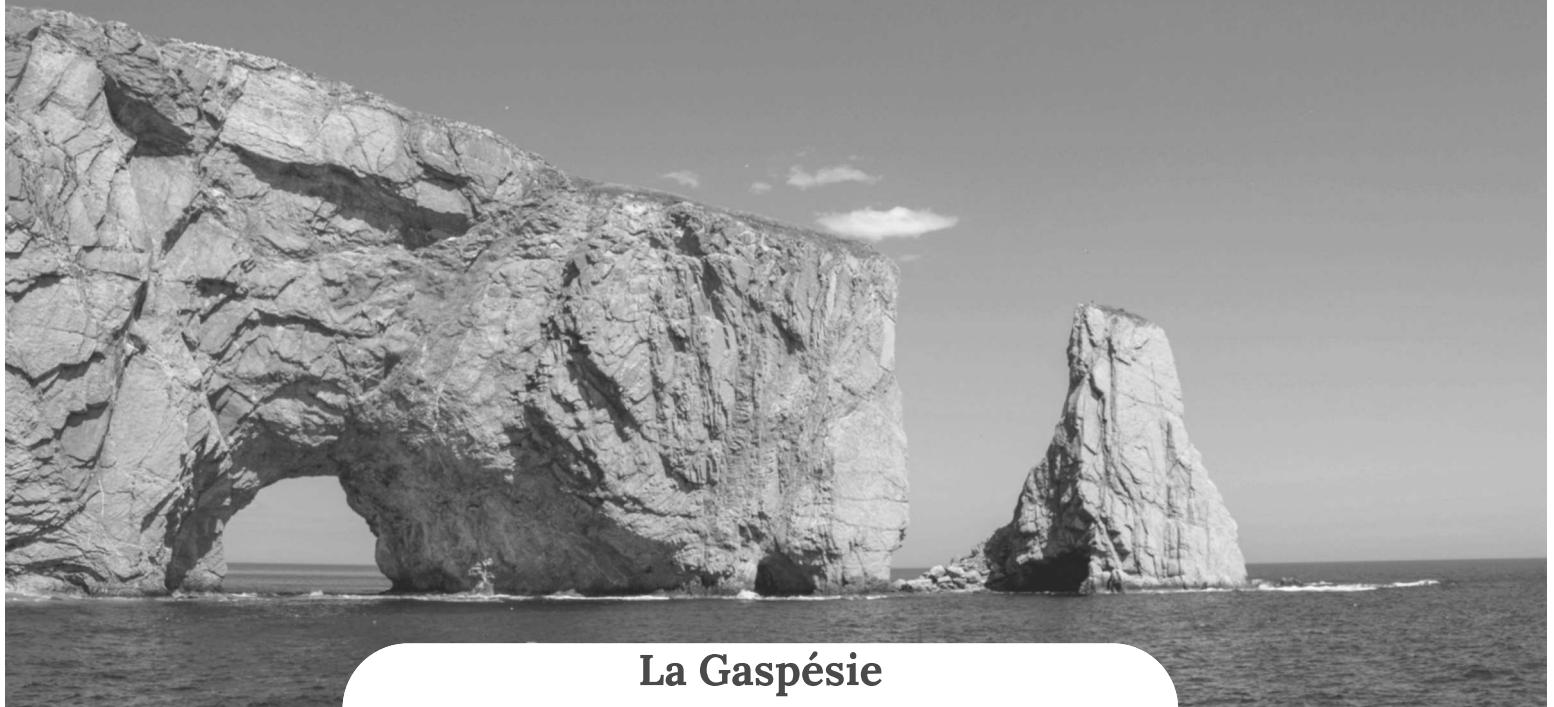
Lise Bertrand

contact@areq-hullaylmer.ca

Paiement par interac : contact@areq-hullaylmer.ca



819 598-4835



La Gaspésie Un dernier voyage avec Louise

L'autre jour, en feuilletant mon album de photos prises lors d'un séjour en Gaspésie (voyage réalisé en 2002), j'ai ressenti une grande nostalgie. Imaginez, 52 personnes étaient de ce voyage! Quels souvenirs!

À la suite de toutes ces émotions, je me suis dit : « Pourquoi ne pas retourner dans ce merveilleux coin de pays en 2026? » C'est pourquoi j'organise mon dernier voyage de groupe en Gaspésie l'été prochain.

Notre super guide, Alain Winter, nous aidera à découvrir ou à redécouvrir ce merveilleux coin du Québec : Rimouski, Saint-Jean-Port-Joli, Sainte-Anne-des-Monts, Gaspé et, bien sûr, Percé, l'île Bonaventure, etc. Il y a de quoi rêver... Et bien sûr, nous profiterons du plus grand confort, tant pour le transport que pour l'hébergement.

Contactez-moi si vous êtes intéressée ou intéressé à en savoir davantage.

Louise Grégoire

819 525-1293



Hommage à Ginette Lapointe

C'est avec grand regret que nous avons reçu de Ginette Lapointe sa démission en tant que première vice-présidente du Conseil sectoriel. Ginette occupait ce poste depuis quatre ans. Elle avait comme responsabilité additionnelle de siéger au Comité régional de la retraite.

Ginette a apporté au Conseil sectoriel une solide contribution grâce à ses idées, à son énergie, à sa bienveillance, à sa détermination, à sa bonne humeur. Elle était toujours prête à mettre la main à la pâte pour l'organisation des réunions et des

PTEA, donnant un coup de main pour l'installation, l'accueil, le café, le vin, la décoration, etc. Elle voyait d'un coup d'œil ce qui devait être fait et elle le faisait. Par ailleurs, en tant que première vice-présidente, elle a su me remplacer avec efficacité à quelques occasions.

Elle a également remplacé notre secrétaire lorsque celle-ci était absente. Elle va nous manquer beaucoup, mais nous espérons que malgré la distance, nous continuerons de la côtoyer à nos assemblées de toutes sortes.

Nous offrons à Ginette nos vœux de bonheur au sein de sa famille ainsi que nos plus sincères remerciements pour son profond dévouement envers l'AREQ, et nous lui offrons un souvenir de notre appréciation.





Déjeuner à l'Île d'Orléans

Colin Griffiths

Manger est toujours une priorité. Les organisateurs de notre visite de l'Île d'Orléans ont réussi à trouver plusieurs endroits très intéressants.

La visite a commencé par la découverte d'un verger de pommiers et d'une fromagerie.

À la « Cidrerie Verger Bilodeau », nous avons pu déguster gratuitement plusieurs de leurs produits. Après avoir commencé par un simple cidre, nous avons goûté plusieurs verres de délicieux produits à base de pommes et d'éryable, pour finir par des apéritifs : une mistelle d'éryable et un cidre de glace. Bien sûr, le terme « gratuit » est un peu trompeur : ces dégustations ont pour but de nous inciter à repartir avec plusieurs bouteilles. Ce que nous avons fait.

La fromagerie « Les Fromages de l'Île d'Orléans » nous a également fait déguster ses produits, fabriqués sur place, certains à pâte dure, d'autres à pâte molle, et d'autres encore à pâte mi-dure. J'ai particulièrement apprécié le « Paillasson », qui est distribué dans tout le Québec, notamment à « La Trappe à Fromage » à Gatineau.

Après ces délices, nous étions prêts pour le dîner. Nous avons été accueillis à « Ti », une maison de thé. Les propriétaires proposent un superbe service de thé anglais, ce qui est inattendu, car je ne considère pas le thé anglais comme une coutume nord-américaine, et encore moins canadienne.

De l'extérieur, le bâtiment n'a rien de particulier. Une vieille ferme de l'île. Elle n'a même pas été rénovée, mais elle dispose d'un magnifique étage où les clients peuvent déguster une grande variété de tisanes. Toutes les herbes sont cultivées dans la ferme et séchées dans les combles de la salle à manger. Cela confère à l'ensemble un arôme et un charme délicieux.



Les sièges avaient le charme de la vieille campagne, avec de nombreux coussins confortables, parfaits pour se détendre et feuilleter les livres de leur bibliothèque éclectique. Plusieurs variétés de tisanes étaient servies. Il est essentiel de les boire en pliant le petit doigt!

Les tisanes étaient accompagnées de délicieux sandwichs et desserts. Ces mets raffinés étaient présentés sur d'élégants plateaux à plusieurs étages, faciles à placer sur les tables et à déplacer pour les partager, de manière compétitive, avec les autres amis. Les sandwichs étaient présentés de manière artistique et très savoureuse. Les muffins anglais et la confiture de fraises sont indispensables dans un authentique thé anglais et « Ti » n'a pas déçu.

Si vous décidez de vous y rendre, faites attention à la ruelle qui part du Chemin Royal. Il y a une côte raide avec un virage au sommet qui mène à leur stationnement. Pour une voiture normale, ce n'est pas difficile, mais pour un autocar touristique, c'était un défi. Il fallait faire attention en tournant au sommet. Même avec l'aide d'autres conducteurs, il n'est pas certain que nous réussissions sans avoir un accident.

Nous reviendrons sans aucun doute prendre le thé chez « Ti » lors de notre prochaine visite sur l'île.



Un comité par et pour les nouveaux membres

Dans un récent numéro du magazine Quoi de neuf, nous apprenions que l'AREQ a adopté un plan de développement et de recrutement. L'un des objectifs associés à ce plan est de répondre aux besoins des nouveaux membres.

C'est dans ce contexte qu'a été mis sur pied, à l'hiver 2025, le groupe de travail sur l'intégration des nouveaux membres (GTINM). Le GTINM, de son « petit nom », est formé de six membres qui ont adhéré à l'AREQ depuis moins de cinq ans.

Ces nouveaux membres sont issus de différentes régions et de différents corps d'emploi. Il s'agit de Claudia Cousin, Jean-Denis Lavigne, Élyse Dion, Danielle Goudreault, Sylvie Levert et Manon Martin. Le 1er vice-président de l'AREQ, Martin St-Pierre, et un conseiller de l'Association les accompagnent.

Déjà quatre rencontres

Le GTINM s'est réuni quatre fois depuis février. Ces rencontres ont d'abord permis de préciser le mandat du groupe de travail. Ce mandat consistera à :

- développer une offre de services pour les nouvelles personnes retraitées;
- identifier des obstacles à la participation des nouveaux membres de l'AREQ dans sa structure associative et aux activités organisées;
- proposer des idées et des solutions pour favoriser la participation.

Les membres du GTINM ont aussi commencé à réfléchir à une ou à des activités visant plus spécifiquement les nouveaux membres. Cela pourrait être, par exemple, une journée de formations sur la relève ou même un camp de la relève.

Ateliers sur les nouvelles manières de faire

Les membres du groupe ont aussi apporté leurs contributions à la préparation de la tournée du conseil exécutif, qui a eu lieu à l'automne. La tournée visait, entre autres, à identifier de nouvelles manières de faire à l'AREQ.

Concrètement, le GTINM a planché sur un atelier de type remue-méninge, pour faire ressortir des idées et des solutions novatrices à mettre en place au cours du prochain triennat, et ce, toujours dans le but de stimuler la participation de nos nouveaux membres et d'agrandir l'effectif de l'AREQ.

Proposez vos idées!

Sachez que toutes les idées sont les bienvenues! Si vous en avez à partager avec nous, nous vous invitons à les transmettre à info@areq.lacsq.org. Tous les messages seront acheminés aux membres du groupe de travail.

Dominic Provost
Directeur général
AREQ (CSQ)
C 418 929-4082

Bienvenue aux nouveaux membres

*L'AREQ veut souhaiter aux membres qui se
sont joints à l'AREQ
une belle et joyeuse retraite*

Marie-Pier Astell

Mariette Durand

Jacques Fecteau

Sylvie Pouliotte

Chantal René

Roger Richer

*Bienvenue à vous tous dans l'association des personnes
retraitées!*

*L'AREQ, qui compte 60 000 membres, est la plus importante
association des personnes retraitées issues des services publics.
À l'AREQ Hull-Aylmer, vous informer est une priorité.*

*Un bulletin régional deux fois par année : L'Écho du Secteur
un site Internet régional : regionoutaouais.aresq.ca
un site Internet sectoriel : hullaylmer.aresq.lacsq.org*

*Tous vos commentaires, questions, suggestions, idées d'activités
seront les bienvenus pour qu'ensemble, nous soyons des
retraités actifs à notre image!*

*Une invitation vous sera proposée prochainement pour un
cocktail de bienvenue. Soyez à l'affût !*

Au plaisir de vous rencontrer!

Hélène Hamelin : contact@aresq-hullaylmer.ca

Pickleball

Il demeure encore possible de s'inscrire au Pickleball, à la Fonderie, pour découvrir ce sport ou tout simplement pour y jouer.

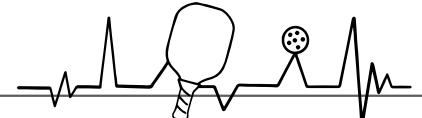


Le formateur en chef s'appelle Jean-Pierre de Beaumont; il a fondé l'Académie de Pickleball en l'an 2020. Il est médaillé aux niveaux provincial, national et international. Il sera sur place pour vous guider – gratuitement – dans vos débuts, si désiré.

Quelques personnes se sont déjà inscrites et nous vous encourageons à y participer seul ou avec des amis.

**Si cela vous intéresse, vous pouvez communiquer avec Hélène Hamelin à
Contact@aresq-hullaylmer.ca ou Manon Martin à manonmartin9@outlook.com.**

Il nous fera plaisir de vous indiquer la démarche à suivre.



Vienne la neige

*La forêt s'embrouille
Un vent frais chatouille
L'oiseau qui gazouille
Dans le chêne rouille
Vienne la neigeouille*

*Puis sous la grisaille
Le vent froid assaille
L'oiseau qui criaille
Le chêne en tressaille
Vienne la neigeaille*

*L'oiseau se recueille
Quoiqu'il ne le veuille
Le chêne s'effeuille
La forêt s'endeuille
Vienne la neigeuelle!*



Jocelyne Fortin

À toi, mon ami que je crois connaître

Tu dis : « Je le connais, c'est mon ami. »
Mais sais-tu vraiment ce que tu vois ?
Un visage ? Un rire ? Une main tendue ?
Ou l'écho d'un souvenir en toi ?

L'ami que tu portes dans ton cœur
N'est pas fait que de chair et d'heures
C'est un reflet dans ton miroir
Coloré par ton propre regard
Tu l'as peint, sans le savoir
Avec tes joies, tes manques, ton histoire.

L'ami qui habite ton intérieur
N'est pas seulement là, ici et maintenant
Il est l'écho de ce que nous avons partagé
Un alliage de vécu et de vérité.

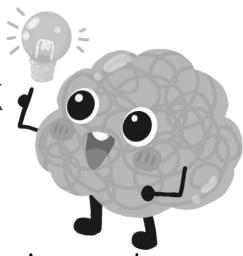
Un geste d'hier devient lumière
Un mot blessant devient poussière
Peut-être le vois-tu plus fort qu'il ne l'est
Ou plus froid... quand ton cœur s'est fermé.

Ton regard n'invente rien
Il transforme avec soin
Un peu de lui, beaucoup de toi
L'ami réel devient une voix.

Aime sans tout vouloir comprendre
Laisse un peu d'invisible te surprendre
L'amitié est un fragile dessin
Qu'on retouche au fil du chemin.

Gilles Lacasse

À vos jeux



KAZAMOT DES PASSE-TEMPS

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 : CTR (bloc de 3 consonnes à placer) → _OU_U_E (3 tirets) → COUTURE

Pierrette Gaudreau

**PCKLBLL PNTR RNTHLG DNS KK MRCH LCTR JRDNG PLNG PHLTL QFRM
(MTS CRSS) CHNT NTTN BNVLT TRCT VL CNM**

1. __ A __ __ E

2. __ O __ __ __ __ O I __ É __

3. __ A __ __ I __ A __ E

4. O __ __ I __ __ O __ O __ I E

5. __ I __ É __ A

6. __ __ O __ __ É E

7. __ __ I __ A __ É __ I E

8. __ __ A __ __

9. __ É __ É __ O __ A __

10. __ E I __ __ U __ E

11. __ É __ O

12. __ A Y A __

13. __ E __ __ U __ E

14. __ A __ __ __ E

15. __ __ I __ O __

16. __ A __ A __ I O __

17. __ I __ __ E __ A __ __

18. A __ U A __ O __ __ E



À vos jeux

MOTS CODÉS -FAMILLE

Trouvez les mots du thème proposé en remplaçant les chiffres par des lettres. Un chiffre remplace toujours la même lettre. Le mot déjà inscrit dans la grille vous aidera à démarrer. Lorsque vous découvrez une nouvelle correspondance, notez la lettre dans la grille.

Pierrette Gaudreau

F 1	A 2	M 3	I 4	L 5	E 6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20						

— — — —
3 6 15 6

— — — — — —
1 4 5 5 6 19 19 6

— — — — — —
14 6 12 9 15 6

— — — — — —
8 17 16 11 4 12

— — — — — —
2 12 8 6 19 15 6

— — — — — —
1 15 6 15 17 19

— — — — — —
2 4 6 16 5 6

— — — — — —
8 17 12 13 17 4 12 19

— — — — — —
9 4 20 17 15 8 6

— — — — — —
6 10 17 16 18

— — — — — —
14 15 2 12 9 - 3 2 3 2 12

— — — — — —
17 12 8 5 6

— — — — — — — —
10 2 15 19 6 12 2 4 15 6

— — — — — — — —
3 2 15 15 2 4 12 6

— — — — — — — —
1 4 5 5 6 16 5

— — — — — —
12 6 20 6 16

— — — — — —
7 6 2 16 - 1 15 6 15 6

— — — —
7 15 16

— — — — — — — —
14 15 2 12 9 11 - 10 2 15 6 12 19 11 10 6 19 4 19 11 - 6 12 1 2 12 19 11

Aide-mémoire de numéros courts et utiles

211

Le service 211 Gatineau est là pour vous aider à trouver les ressources sociocommunautaires adaptées à vos besoins, proches de chez vous.

- Aide alimentaire;
- Services aux familles et aux ainés;
- Soutien aux nouveaux arrivants;
- Et bien plus!

Le 211 est là pour vous référer vers les bonnes ressources.

Confidentiel et gratuit, accessible 7 jours sur 7 de 8 h à 18 h, en plus de 200 langues.

Par téléphone 211 ou par clavardage au 211qc.ca

311

Le centre d'appels non urgents 311 est votre porte d'entrée à la ville de Gatineau.

Les préposés peuvent répondre à vos questions concernant les services municipaux et demander une intervention ou un suivi des équipes appropriées.

Téléphone : 311 ou 819 595-2002

En ligne : Gatineau.ca/311 ou via le portailcitoyen.gatineau.ca

811

Le 811 : des services 24/7 à portée de main.

Vous avez des questions, problèmes, préoccupations pour vous-même ou un de vos proches? Vous cherchez à obtenir un service ou un besoin d'être orienté vers le bon service? Des conseils et une orientation vers les bonnes ressources sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, toute l'année pour toute la population de l'Outaouais. Du personnel qualifié est là pour vous aider!

Le 811 : trois options pour des besoins différents

1 866 567-4036

811, option1 : Info-Santé pour des conseils en santé.

811, option 2 : Info-social pour des conseils psychosociaux.

811, option 3* : Guichet d'accès à la première ligne.

*Résidents du Québec sans médecin de famille.

Gratuit et confidentiel, offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

cisss-outaouais.gouv.qc.ca

911

Le centre d'urgence 911 sert de porte d'entrée pour tous les appels d'urgence faits sur le territoire de Gatineau.

Les intervenants primaires ou secondaires peuvent être les policiers, les paramédics, Hydro-Québec ou d'autres services publics.

- **URGENCE : 911**
- **Centre d'appels non urgents du Service de police de la Ville de Gatineau : 819 246-0222**
- **Ligne INFO, pour dénoncer un crime : 819 243-4636**

988

Ligne d'aide en cas de crise suicide

24 heures sur 24, 7 jours sur 7, langues : français et anglais

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	Centre de photocopies Sure	

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



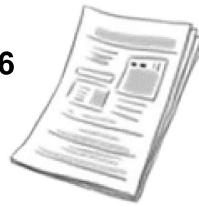
Il est possible de recevoir « l'ÉCHO DU SECTEUR » en version numérique.

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

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.

Prochaine parution : mai 2026



Un gentil rappel

Il est important de respecter avec rigueur les dates limites pour les différentes inscriptions lors d'événements ou d'activités.

Le respect de ces délais permet de garantir une bonne organisation et d'éviter tout désagrément pour chacun.

Merci pour votre collaboration et votre compréhension.

L'AREQ secteur Hull-Aylmer

Novembre
2025



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



Retrouvez-nous sur le web!
regionoutaouais.arel.ca

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

