

L'Écho du Secteur

Outaouais (07) Secteur Hull-Aylmer Mai 2024 Volume 14 numéro 1



Le temps des fleurs!

NOUS SOMMES L'AREQ OUTAOUAIS

Sommaire

- Ça s'est passé à l'AREQ Hull-Aylmer
- Remerciements
- La danse des mots
- À vos jeux

Dans ce numéro

Mot de la présidente sectorielle	2
Mot de la présidente régionale	4
Rapport de la présidente	6
Ça s'est passé à l'AREQ Hull-Aylmer	8
Nouvelle méthode de paiement	12
Remerciements	13
Une visite à Plaisance	15
La danse des mots	16
À vos jeux	19

Une bonne action
est une fleur,
alors fais de ta
vie un jardin bien
fleuri.

Mazouz Hacène



Hull-Aylmer

contact@areq-hullaylmer.ca



www.hullaylmer.areq.lacsq.org

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ



HÉLÈNE HAMELIN

PRÉSIDENTE SECTORIELLE AREQ HULL – AYLNER

Chers membres,

J'ai maintenant participé à cinq Conseils nationaux et à deux Congrès nationaux. Je suis toujours impressionnée par la bonne organisation malgré l'ampleur de la rencontre.

Ce qui m'impressionne avant tout, c'est l'écoute, la bonne humeur et l'efficacité des employés de l'AREQ.

J'ai peut-être compris pourquoi ceux-ci sont si motivés par leur travail. Je dis bien peut-être, mais je le pense aussi parce que j'ai entendu au micro une des employées – Annie - qui après plusieurs années de travail à l'AREQ, nous quittait pour d'autres défis au sein de la CSQ.

Cette personne mentionnait que sa grande motivation, ce sont les membres bénévoles qui mettent tout leur cœur pour le bien-être de l'Association. Lorsque madame Annie voit tout le travail accompli, la volonté et l'implication des bénévoles de l'AREQ, elle et ses collègues ne peuvent pas faire autrement que de s'impliquer à fond pour nous.

Une autre preuve que nous, bénévoles, sommes vraiment « hot », c'est qu'au dernier CN, nous avons souligné le 90e anniversaire de naissance d'une présidente de secteur en Abitibi. Il faut dire qu'être bénévole n'est pas toujours facile, que cela demande du temps, mais que cela nous rapporte de nouvelles connaissances, de nouvelles amitiés et nous amène toujours à grandir.

Lors de nos rencontres et activités sectorielles, j'apprécie toujours les discussions avec les membres présents, car chaque personne a un vécu enrichissant à partager.

Vous pourrez constater en parcourant ce journal les différentes activités qui ont eu lieu récemment et où le partage, la joie et les échanges ont été de mise.

Je vous invite à m'écrire si vous désirez organiser une rencontre ou une activité et que vous cherchez des participants. Nous sommes 640 membres au secteur Hull-Aylmer, peut-être y aura-t-il quelques personnes intéressées à se joindre à vous.



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



Ginette Lapointe
gynlapointe@gmail.com
450 841-4849

Secrétaire



Pierrette Gaudreau
gaudreaupierrette@gmail.com
819 456-3393

2e vice-présidente



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

1re conseillère



Manon Martin
manonmartin9@outlook.com
819 208-4418

2e conseillère



Carmelle Béclair-Dion
819 777-1491



NICOLE TREMBLAY

PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Nous sommes tout près de la fin de la première année du triennat 2023-2026! Cette fin d'année nouera la boucle du 50e anniversaire de l'AREQ Outaouais. Le recueil « D'hier à aujourd'hui » que nous avons produit et remis aux personnes participantes à l'Assemblée générale régionale du 14 mai démontre l'implication de nombreuses personnes qui ont assumé les nombreuses tâches nécessaires au fonctionnement de l'Association et la participation de nos membres. Deux recueils, celui de 1972 à 1997 et celui qui vient compléter « D'hier à aujourd'hui », ont été déposés pour consultation sur le site du régional : <http://regionoutaouais.areq.ca/informations.htm#>

C'est votre Association, ce sont vos cotisations, sûrement que sa pérennité vous intéresse!

En continuant la lecture de ce bulletin, vous trouverez des activités qui vous seront offertes pour terminer cette année. Ces activités sont disponibles grâce à des membres de votre secteur et du régional dont le seul salaire est votre participation.

Régionalement, tous les secteurs ont le même but, celui de rencontrer leurs membres pour choisir avec eux les activités qui les intéressent et les amener à participer davantage. Vous avez des talents en arts, communications, informatique, conception, organisation de jeux...? Nous apprécierions que vous nous en fassiez profiter. Faites-nous signe!

En septembre, nous serons de retour. Surveillez nos publications pour venir participer nombreuses et nombreux aux activités de l'année 2024-2025 qui vous seront proposées. Du côté régional, vous pouvez déjà mettre à votre agenda l'activité d'accueil du mardi 15 octobre 2024. J'espère vous y revoir en grand nombre.

Je vous souhaite une belle fin d'année aréquienne 2023-2024, un été rempli de soleil, pas trop brûlant, et des moments heureux avec les vôtres.

Nicole Tremblay,

Présidente régionale

nicole2551@videotron.ca



Rapport de la présidente

Je vous présente les activités qui ont eu lieu durant l'année 2023-2024. Ma fierté de cette année a été l'introduction d'une nouvelle application de messagerie Cyberimpact et l'implantation d'une adresse de domaine avec GoDaddy.

Cette nouvelle adresse - **contact@AREQ-Hullaylmer.ca** - permet de faire l'envoi des invitations aux activités d'un seul jet et de façon sécuritaire, ainsi qu'avec tout autre facilitant que la technologie peut offrir.

Il est donc important que cette nouvelle adresse courriel apparaisse dans votre liste de contacts.

Septembre

- 26 : Accueil général

Octobre

- Introduction de Cyberimpact
- 10 : Déjeuner suivi d'un Conseil sectoriel
- 23 au 26 : Conseil national à Drummondville
- 31 : Conférence : *Défi Zéro Gaspi* avec Florence-Léa Siry

Novembre

- 7: Messe commémorative au Domaine des Trembles avec la chorale de l'AREQ
- 14 : Déjeuner suivi d'un Conseil sectoriel
- 15 : Formation Extranet avec le National
- 20 : Conférence avec Novum et souligner la journée des hommes en leur offrant un dîner gratuit
- 21 : PTEA : conférence offerte par deux policières qui nous ont expliqué comment faire pour éviter divers types d'arnaques en ligne
- 28 : Whist amical au DDT

Décembre

- 5 : Conseil régional
- 12 : Dîner de Noël

Janvier

- Inscription à l'application GoDaddy
- 9 : Conseil sectoriel
- 17 : Première rencontre avec le DG du Domaine des Trembles, monsieur Patrick Trihey, pour la planification de l'assemblée générale régionale (puisque nous sommes les hôtes des cinq autres secteurs)
- 23 : Journée d'hiver



Février

- 2 : Conseil régional
- 6 : Formation de trésorerie pour les présidentes sectorielles et régionales
- 20 : Déjeuner suivi d'un Conseil sectoriel
- 27 : Deuxième rencontre avec le DG du Domaine des Trembles, monsieur Patrick Trihey, pour la planification de l'assemblée générale régionale

Mars

- 15 : Représentante de l'AREQ Hull-Aylmer à la session de la préparation à la retraite
- 19 : Déjeuner suivi d'un Conseil sectoriel
- 24 au 28 : Conseil national à Rivière-du-Loup

Avril

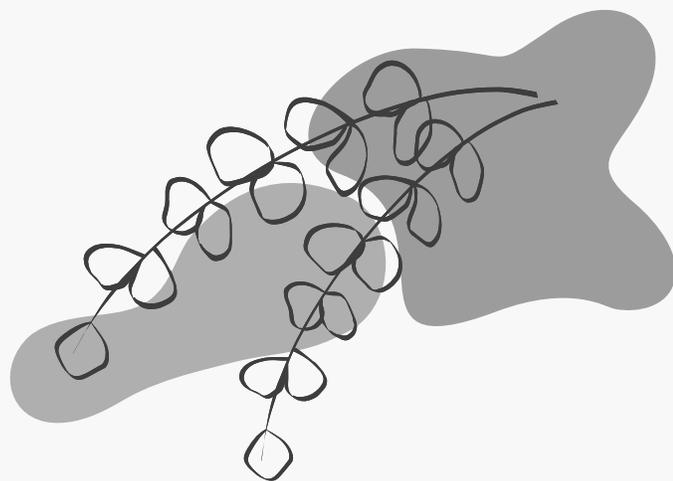
- 2 : Conférence : *L'Alzheimer et la puissance de sa prévention* avec le Dr André Moreau et son équipe
- 9 : Conseil sectoriel
- 16 : Déjeuner
- 30 : Assemblée générale sectorielle

Mai

- 14 : Assemblée générale régionale
- 27 : Conseil régional
- 28 : Whist amical

Juin

- 4 : Dîner pour les bénévoles





Ça s'est passé chez nous

Noël! Noël! Noël!

12 décembre 2023

C'est la célébration, la rencontre et la festivité dans l'air.

Plusieurs personnes arrivent, seules ou en groupe.

Chacune se présente à l'accueil et se dirige vers l'entrée de la salle pour recevoir un cocktail de « Bienvenue »...

Des bonjours de l'une et de l'autre, bien contentes de se revoir ou de faire connaissance.

Pendant ce moment d'arrivée, une excellente violoniste joue de beaux airs de Noël; c'est très agréable.

Elle nous fait partager sa passion ...

Le temps passe et voilà l'heure du dîner. En décoration, une jolie plante au milieu de la table, un poinsettia rouge qui met de la couleur, de la vie.

Menu intéressant, les gens partagent ce beau moment...

Les membres ont apprécié cette belle rencontre à l'hôtel Château Le Cartier qui se termine dans la joie.



Bon retour!

Janette Cormier



Des rencontres
agréables

Pierrette Gaudreau



Notre traditionnelle « Journée d'hiver » a eu lieu le mardi 30 janvier au chalet du lac Leamy.

Le temps était splendide pour nous encourager à nous promener autour du lac et à nourrir les oiseaux.

Le poulet était cuit à point et les frites, dorées.

Les jeux se déroulaient dans l'harmonie et les conversations allaient bon train. Que demander de plus?



Les déjeuners de février, de mars et d'avril, quant à eux, ont eu lieu au restaurant La Station.

Ces déjeuners nous donnent la chance de nous retrouver et d'échanger à bâtons rompus sur ce qui se passe dans nos vies. Ce sont de belles occasions de pratiquer la socialisation que nous a recommandée le docteur Moreau dans sa conférence sur l'Alzheimer.



Ça s'est passé chez nous



PTEA : L'Alzheimer

Le 2 avril 2024, le docteur André Moreau nous a présenté une conférence intitulée « L'Alzheimer et la puissance de sa prévention » dans le cadre d'un PTEA (Projet Toujours En Action). La maladie d'Alzheimer demeure le type de démence le plus répandu au monde et au Canada.

Il s'agit d'une maladie lentement progressive dont les changements au cerveau sont dépistables jusqu'à 20 ans avant le début des symptômes.

Notre conférencier, accompagné de mesdames Ann Sophie Terrien et Johana Montero-Ortiz, a situé l'Alzheimer parmi les différents types de démence. Il nous a présenté les étapes de l'évolution de cette maladie caractérisée par une perte progressive de la mémoire et conduisant à des répercussions sur les activités de la vie quotidienne. Il a précisé les risques associés à l'âge, au sexe et à l'hérédité. Il nous a parlé des moyens de prévention : activités intellectuelles et physiques, saine alimentation, socialisation... Le conférencier a également abordé les nouveaux développements dans l'aide médicale à mourir.

Le docteur Moreau est également associé à la Clinique Mémoire Outaouais qui se spécialise dans les troubles de la mémoire associés à la maladie d'Alzheimer. Les participants qui correspondent à certains critères décrits dans leur dépliant pourraient se prévaloir gratuitement de leurs services.

Nous avons tous apprécié d'entendre parler franchement de cette maladie redoutable et redoutée par des spécialistes compétents et empathiques. Nous offrons nos plus sincères remerciements à cette remarquable équipe professionnelle.

Ça s'est passé chez nous

Des nouvelles de la chorale

Voici un petit compte-rendu de la chorale de l'AREQ qui a égayé des gens par la musique.

Tout d'abord, au début du mois de septembre, nous nous sommes préparés pour une célébration en mémoire des membres décédés durant l'année et par la suite, nous avons eu des demandes de chanter à des funérailles et à des cérémonies de première communion.

Pour terminer notre année, lors d'un concert, nous avons interprété des chants de Félix Leclerc et de Gilbert Bécaud, suivis d'un pot-pourri de chansons anciennes québécoises et gaspésiennes qui ont été vraiment appréciées.

La chorale existe depuis 24 ans. Elle comptait 25 membres à ses débuts. Elle en compte 10 maintenant, mais elle continue d'accomplir beaucoup.

Si le goût de chanter vous revient, vous êtes bienvenus (es) à vous joindre à nous.

Rachel Sullivan



Nouvelle méthode de paiement



Lorsque vous vous inscrivez à une activité – conférence, Assemblée générale sectorielle ou régionale, sortie, etc. – vous devez habituellement payer une partie du repas, l’autre partie étant payée par votre secteur. Vous pouvez faire parvenir un chèque à l’adresse indiquée dans la publicité de l’activité, mais nous vous offrons maintenant un moyen plus rapide et plus efficace de procéder.

En effet, vous pouvez maintenant effectuer votre paiement à l’aide d’un virement Intérac par l’entremise de votre banque ou caisse en créant un nouveau destinataire dans la section « virement Intérac ».

Voici l’adresse courriel du destinataire à créer pour effectuer votre paiement de l’activité :

contact@AREQ-Hullaylmer.ca

Le conseil sectoriel vous rappelle que si vous réservez votre place à une activité et que pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas y participer, vous devez annuler votre présence avant la date limite de l’inscription et vous serez remboursé.

En effet, après la date limite, nous de notre côté, nous réservons le nombre de repas requis, ce qui nous oblige à payer le fournisseur selon le nombre que nous lui avons fourni.

Nous vous remercions de votre compréhension,

Le conseil sectoriel
AREQ, Hull-Aylmer

Bonne nouvelle!

Vous connaissez quelqu’un qui n’a pas adhéré aux assurances de l’AREQ au moment de sa retraite et qui le regrette? Voilà sa chance! Il lui est désormais possible de rejoindre des milliers de membres qui bénéficient d’une assurance complète, incluant une assurance voyage très avantageuse.

Il suffit d’avoir été un jour membre d’un syndicat affilié à la CSQ, et ce, même si ce ne fut que pour une courte période et que cela remonte à longtemps.

Pour plus de détails, invitez votre entourage à communiquer avec l’AREQ au 1 800 663-2408 ou à info@areq.lacsq.org.



AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

*Chartwell
Domaine des
Trembles*

*Merci
Mme Tessier d'avoir
choisi notre résidence*

Merci



Bonjour à vous toutes et tous,

Il serait difficile de passer outre cette rencontre pour les membres de l'AREQ résidant au Domaine des Trembles.

Le 20 mars 2024, ces derniers étaient invités par M. Patrick Trihey, directeur général, à un brunch gastronomique. Pour la circonstance, le salon privé était décoré par les charmantes bénévoles de la résidence. C'était splendide.

Madame Édith, conseillère en location, nous invitait à dévoiler la magnifique carte nous identifiant et à découvrir le plaisir de vivre au Domaine des Trembles.

Madame Johanne, directrice des services alimentaires, était avec nous pour combler nos appétits, avec ses savoureuses omelettes, comme elle sait si bien les préparer.

Ce fut une rencontre amicale dans la fraternité et les échanges. Elle était aussi joyeuse que le soleil qui brillait à l'extérieur.

Jacqueline Tessier et Monique Latulipe





MERCIAU DOMAINE DES TREMBLES

CHARTWELL
Résidences pour retraités

Jusqu'en septembre 2021, les comités de l'AREQ de la région de l'Outaouais - comité sectoriel, comité régional, comité de l'environnement, comité de la femme, etc. – tenaient leurs rencontres dans les locaux du syndicat des enseignants, rue Cholette. Puis, cela est devenu impossible.

C'est alors que la présidente sectorielle de l'AREQ Hull-Aylmer a approché le Directeur général du Domaine des Trembles pour l'utilisation de ses salles lors des réunions de comités et lors des rencontres du conseil sectoriel. L'accueil du personnel est toujours chaleureux et on nous offre café et biscuits. Tout est gratuit.

En plus d'accueillir nos comités, le Domaine des Trembles a mis à notre disposition – toujours gratuitement - des locaux pour accueillir de grands groupes, entre autres pour fêter le 50e anniversaire de l'AREQ en Outaouais en mai 2023 et pour abriter l'Assemblée générale régionale annuelle en mai 2024. Soulignons qu'en ces occasions, le Domaine a assumé la responsabilité de la décoration et de la nourriture à des coûts très concurrentiels.

Nous tenons donc à remercier de tout cœur le Domaine des Trembles et tout particulièrement monsieur Patrick Trihey, directeur général, ainsi que tout son personnel qui nous porte une attention particulière.

Hélène Hamelin
Présidente, secteur Hull-Aylmer

Escapade en autobus

Une visite à Plaisance

Le comité régional de l'environnement propose une visite au parc et aux chutes de Plaisance, le 10 octobre prochain, en pleine splendeur automnale.

Le trajet d'Aylmer à Plaisance s'effectuera en autobus de luxe. Le matin, les visiteurs auront le choix de parcourir un de deux sentiers :

Le sentier pédestre La Zizanie-des-Marais (1 km = 20 minutes). Marchez sur l'eau. Ce parcours de 1 km comprend un sentier flottant de 400 m. Il vous conduit directement au cœur des marais, un écosystème si vivant! Sur votre chemin, vous rencontrerez peut-être un grand héron ou une carouge à épaulettes, mais assurément des huttes de castors et de rats musqués.

Sentier pédestre Le Marais-aux-Rubaniers (2,5 km = 45 min-1 h). Vous souhaitez un dépaysement total? C'est ce que vous offre ce parcours qui traverse une forêt luxuriante et comprend un segment de 500 m sur pilotis. Située au cœur d'un secteur témoin des crues printanières et habituellement inaccessible, cette passerelle vous permet aussi de rejoindre le splendide marais aux Rubaniers. Découvrez alors un merveilleux endroit pour observer la faune ailée.



Après le diner, les visiteurs se rendront aux chutes de Plaisance, un site patrimonial et récréotouristique d'une grande beauté. Un sentier pédestre vous conduit de la tête au pied des chutes, vous permettant d'admirer leur splendeur. Il y a également un belvédère, des aires de repos et des tables de pique-nique pour profiter pleinement du paysage. C'est un endroit magnifique où l'histoire et la nature se rencontrent.

Mettez vite la date du **10 octobre** à votre agenda!

Robert Leclerc

Responsable régional
Comité environnement et développement durable.





La danse des mots

Mes instants de bonheur

Joyeusement, avec des yeux remplis d'admiration, la nature autour de moi me fait apprécier le doux bonheur du moment présent.

Mon arbre, un lilas japonais, est roi et maître, dans ma cour. Il est bien vivant et toujours discret. Même avec la brise, la neige ou la pluie, il reste presque droit.

En ouvrant l'œil, chaque matin, je le salue allègrement. Il me montre à accepter la vie, sans se briser, sans renoncer devant toutes les sauces servies de chaque saison.

J'ai compris, en le regardant, que plier n'est pas un geste de lâcheté. Malgré tout, il faut se donner le droit, de ne pas toujours être gagnant.

L'extase et la joie me comblent quand je regarde cet être vivant, qui a pignon sur rue, juste de l'autre côté de ma fenêtre. Il ne risque pas de briser l'harmonie qui m'habite, malgré les éclairs qui zèbrent les cieux, pendant la saison estivale.

Le temps passe et passe. Il reste là, fidèle au rendez-vous matinal et journalier, pour mon grand plaisir. Parfois, le soleil brille d'un ciel bleu sans nuages. Par contre, il peut se doter d'un gris plutôt triste. Malgré les caprices de dame nature, mon arbre revêt ses plus beaux atours et d'un coup d'œil, je me gave de ses couleurs et de sa fière allure.

Quelle que soit la saison, j'apprécie ses différents costumes qui le parent de leurs magnifiques attraits.

Même si parfois, je suis tiraillée intérieurement ou que la morosité m'envahit, je tire fidèlement les rideaux sur ces états d'âme et je me laisse imprégner de la force, du majestueux et solide compagnon de mes premiers regards du matin.

Hélène Chartrand

Pensées

Quelques pensées glanées un peu partout qui m'ont porté à la réflexion.

Claude Rochon



Que j'aimerais qu'on s'accepte tel qu'on est, qu'on serve les fatalités de sa nature avec intelligence : il n'y a pas d'autre génie.

La façon de donner vaut mieux que ce que l'on donne

La mémoire est la caisse de résonance de l'intelligence.

Ce qui m'intéresse, ce n'est pas le bonheur de tous, c'est celui de chacun

On ne s'aime jamais comme dans les histoires. S'aimer, c'est lutter contre des milliers de forces cachées qui viennent de vous ou du monde, contre d'autres hommes, contre d'autres femmes.

Ce qu'on apprend avec plaisir, on ne l'oublie jamais.

L'esprit est un don de nature; l'humour est une vertu de caractère





La danse des mots

Une question d'attitude!

Les quatre saisons
Sont des sujets de conversation.
L'important est d'apprécier
Leur beauté et leur spécialité.

Ce qu'on peut dire de l'automne :
Les feuilles colorées, les récoltes
que la nature nous donne!

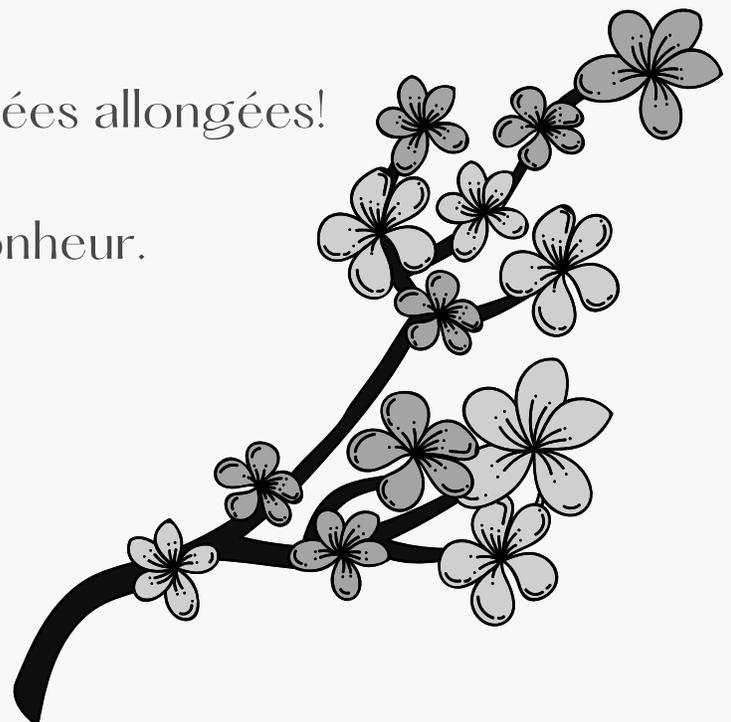
Ce qu'on peut dire de l'hiver :
Les sports, la neige immaculée qui recouvre la terre!

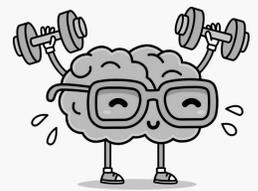
Ce qu'on peut dire du printemps :
Les bourgeons, le gazon vert, l'optimisme des gens!

Ce qu'on peut dire de l'été :
La baignade, le soleil, les journées allongées!

La diversité influence notre bonheur.
Pourquoi maugréer
Quand on peut jubiler?

Nicole Foucault





MOTS CODÉS - Les loisirs

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.

C	H	O	R	A	L	E						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			

— — — — —
3 4 16 13 19 2 3 6 3 10 13 7

— — — — —
12 2 13 6 5 19 7 6 13 7

— — — — —
21 5 4 8 13 16 5 10 7

— — —
23 15 13

— — — — —
1 5 16 3 19 5 10 7

— — — — —
9 3 19 3 16 7 13 10 7

— — — — —
10 3 6 11

— — — — —
23 22 8 3 15 22

— — — — —
5 17 22 5 11 3 4 9 7

— — — — —
18 7 6 3

— — — — —
1 3 22 19 22 4 7

— — — — —
14 7 16 7 18 3 6 5 19

— — — — —
15 5 20 5 15

— — — — —
19 4 13 1 3 19

— — — — —
1 5 23 23 7 - 19 7 19 7

— — — — —
6 7 1 19 22 4 7

— — — — —
9 3 19 3



À vos jeux

KAZAMOT-DES LIEUX

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 : MSN (bloc de 3 consonnes à placer → _ A I _ O _ = MAISON (3 tirets))

Pierrette Gaudreau

MGSN	PRC	VRGR	LBRR	CNM	FR	HTL	DPNNR	CFFS	CHLT	Z	PPRTMNT	CHT
NVRST	THTR	MTR	BBLTHQ	TNT	PHRMC	GLS	RSDNC	BTQ	MRCH	RSTRNT		

_ I _ É _ A

_ OU _ I _ UE

_ E _ _ E _

_ A _ _ _ É

_ _ É Â _ _ E

_ É _ A _ _ EU _

_ É _ I _ E _ _ E

_ A _ A _ I _

_ OI _ _ EU _ E

_ _ A _ _ A _ IE

_ E _ _ AU _ A _ _

_ A _ _

_ _ A _ E _

_ I _ _ IO _ _ È _ UE

_ OO

U _ I _ E _ _ I _ É

A _ _ A _ _ E _ E _ _

_ O _ E _

_ _ Â _ EAU

É _ _ I _ E

_ OI _ E

_ I _ _ AI _ IE

_ É _ _ O

_ E _ _ E



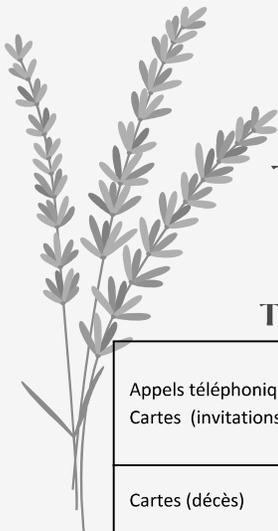


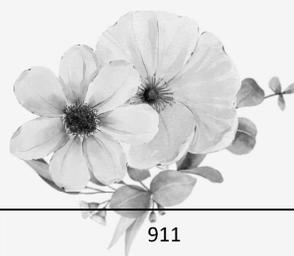
Tableau des responsables de tâches et de comités



Tâches	Responsables	Courriel / téléphone
Appels téléphoniques Cartes (invitations)	Lise Roy Andrée Bertrand	a.bertrand28@videotron.ca 819 778-3026
Cartes (décès)	Louise Massé	819 777-3590
Cartes (maladie)	Carole Charlebois	pierrecharlebois1@hotmail.com 873 870-2137
Chaîne téléphonique		
Chorale	Rachel Sullivan	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772
Communications sectorielles	Rachel Sullivan	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772
Dîner décoration	Janette Cormier	Janette.cormier@videotron.ca 819 776-5947
Messe commémorative	Rachel Sullivan	rachelsullivan@videotron.ca 819 776-2772
Photographie	Luce Weitz-Rochon	rochon.weitz@sympatico.ca 819 770-2379
Voyages : long séjour, court séjour	Louise Grégoire	gregoirelouise7@gmail.com 819 525-1293
Site Web	Paulette Lapointe	lepage.lapointe1968@gmail.com 819 777-0994
Journal	Hélène Hamelin	contact@areq-hullaylmer.ca 819 213-4574
Comités	Responsables	Courriel / téléphone
Assurances Assurances hors Québec	Claudette Watts Diane Girouard-Susak	wattsc@videotron.ca 819 561-8770 dmsusak@yahoo.com 613 224-3338
Comité des femmes	Poste à combler	
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

Prochaine parution : octobre 2024.



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.

Pour recevoir tous les courriels : 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).



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



L'AREQ secteur Hull-Aylmer

Mai 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

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

