

# LE JASEUR



AREQ CSQ

SECTEUR LOUIS-HÉMON

FÉVRIER 2024



*L'hiver au bord de l'Ashuapmushuan*

## DANS CE NUMÉRO

<i>Mot du président</i>	3
<i>Mot de la présidente régionale</i>	3
<i>Convocations et nominations</i>	4
<i>Calendrier des activités de notre secteur</i>	5
<i>Dossier retraite</i>	6
<i>Remerciements messe des souvenirs</i>	7
<i>Concert à Normandin, Bernard Sénéchal</i>	8
<i>Lac-Bouchette, un lac en héritage, Gisèle Marcoux</i>	9
<i>Joli texte de Boucar Diouf</i>	10
<i>Trousse pour aînés à domicile, Domaine-du-Roy</i>	12
<i>Jeux d'esprit</i>	13
<i>Guide des ressources pour aînés, MRC Domaine-du-Roy</i>	14
<i>Solutions des jeux</i>	18
<i>Infos utiles</i>	19

## Le Conseil sectoriel

Président	M. Camil Boily Roberval	418-275-2212 camilboily@cgocable.ca
1ère vice-présidente	Mme Mona Tremblay Roberval	418-618-4509 montremblay@hotmail.com
2ème vice-président	M. Bernard Sénéchal Normandin	418-274-4662 bernardsenechal10@gmail.com
Assistante au 2ème vice-président	Mme Ginette Mailloux Normandin	418-274-2294 maillouxginette1@gmail.com
1ère conseillère	Mme France Tremblay St-Félicien	418-679-0507 francetrem@hotmail.com
2ème conseillère	Mme Gisèle Boucher St-Félicien	gisele19@outlook.fr 418-679-7129
Secrétaire	M. Guy Bussièrès Roberval	418-679-6324 guy.bus.jgag@sympatico.ca
Trésorier	M. Réjean Boivin Normandin	418-274-3031 boivinrejean@hotmail.com

## Les comités du secteur et les responsables

Action sociopolitique : Bernard Sénéchal  
[Bernardsenechal10@gmail.com](mailto:Bernardsenechal10@gmail.com)

Environnement : Guy O. Bonneau  
[maurice31alphide@gmail.com](mailto:maurice31alphide@gmail.com)

Assurances : Gisèle Boucher  
[Gisele19@outlook.fr](mailto:Gisele19@outlook.fr)

Fondation Laure-Gaudreault :  
Rachel De Grandmaison  
[racheldgm@hotmail.com](mailto:racheldgm@hotmail.com)  
Assistée de Suzanne Lebel  
[Suzanne.lebel@cgocable.ca](mailto:Suzanne.lebel@cgocable.ca)

Comité des femmes : Ghislaine Cloutier  
[gilles.talbot@hotmail.com](mailto:gilles.talbot@hotmail.com)

Site Web et Le jaseur : Eric Camier  
[gocamier@gmail.com](mailto:gocamier@gmail.com)

Comité des hommes : Jean-Roch Laprise  
[jeanrochlaprise@hotmail.com](mailto:jeanrochlaprise@hotmail.com)  
Assisté de Gervais Fleury  
[gervaisfleury@hotmail.com](mailto:gervaisfleury@hotmail.com)

Retraite : Camil Boily  
[camilboily@cgocable.ca](mailto:camilboily@cgocable.ca)

Responsable régionale comité des femmes :  
Mona Tremblay  
[montremblay@hotmail.com](mailto:montremblay@hotmail.com)

Équipe de production de ce numéro:

Mise en page: Eric Camier

Correction: Claudette Villeneuve

Responsable du projet: Camil Boily

## *Mot du président*

Bonjour chers membres de l'AREQ Louis-Hémon,

La nouvelle année vient à peine de commencer et voilà déjà février. J'en profite quand même pour respecter la tradition des vœux du nouvel an. France, Gisèle, Ginette, Mona, Guy, Bernard et Réjean se joignent à moi pour vous souhaiter une excellente année 2024.



En regardant ce qui se passe dans le monde, on peut se considérer comme chanceux et pour cette raison, quoi souhaiter sinon la santé. C'est le vœu le plus important pour moi et je suis assuré que vous le partagez.

Je profite aussi de l'occasion pour vous inviter à participer aux différentes activités mises en place par les 60 bénévoles de notre secteur. Ils font un travail énorme quand on constate qu'il est de plus en plus difficile d'organiser des activités dans le contexte des augmentations de coût que nous devons subir. Ils réussissent tout de même à trouver des solutions pour contourner ces obstacles.

En terminant, je vous invite à participer à l'Assemblée Générale du secteur Louis-Hémon. **Retenez le 23 avril dans votre agenda.** De plus, cette année, c'est notre tour d'accueillir l'Assemblée Générale Régionale. Cette rencontre est inscrite le 14 mai dans la planification régionale.

Sur ce, bonne fin d'année dans l'AREQ !

Au plaisir de nous revoir. J'ai toujours une pensée pour nos membres qui habitent hors de notre secteur.

*Camil Boily, président*

## *Mot de la présidente régionale*

Bonjour à tous les membres AREQ

Tout d'abord, permettez-moi de vous offrir mes vœux de santé pour vous et les vôtres. Profitez de toutes les rencontres d'amitié, de repas en famille, de promenades en plein air. Saisissez les occasions de partager à deux ou en groupe afin d'échanger, de vous renseigner, de garder vos esprits ouverts et votre cœur chaleureux.



L'AREQ nous permet de penser aux autres, au bien-être des aînés, à notre santé physique et mentale. On y ajoute le plaisir de se renseigner, d'élargir nos horizons, d'échanger nos points de vue, de partager des activités avec des amis et, parfois, de nouer de nouvelles amitiés.

Le temps des Fêtes est terminé avec tous les bouleversements dans nos habitudes quotidiennes. N'oubliez pas que chaque secteur a repris ses activités.

**Votre présence, votre dynamisme, votre sourire, un geste ou un mot gentil, tout peut faire une différence dans la journée de quelqu'un. Soyons solidaires!**

Ces quelques mois se termineront par des assemblées générales en avril et en mai. J'espère vous y rencontrer. D'ici là, prenez soin de vous et restez en forme.

*Denise Côté, présidente régionale*

## CONVOICATIONS

Assemblée Générale du secteur Louis-Hémon  
le 23 avril 2024 à l'Hôtel du Jardin à St-Félicien

L'heure de la rencontre et l'ordre du jour seront communiqués plus tard.  
Il y aura aussi une chaîne téléphonique avant la rencontre pour prendre les inscriptions.  
Nous vous attendons en grand nombre.

Assemblée Générale du conseil régional Saguenay-Lac-St-Jean  
14 mai 2024.

Cette rencontre sera spéciale puisque nous sommes le secteur hôte.  
Le lieu et l'heure restent à déterminer.  
Comme c'est dans notre secteur, nous espérons vous voir en grand nombre.

## Nominations

Félicitations à Mme Mona Tremblay qui a accepté d'être responsable régionale du Comité des femmes en remplacement d'une grande bénévole qui a occupé cette fonction durant plusieurs années.  
Merci à Angèle Bolduc pour avoir mené à bon port le comité des femmes pendant toutes ces années.

Camil Boily

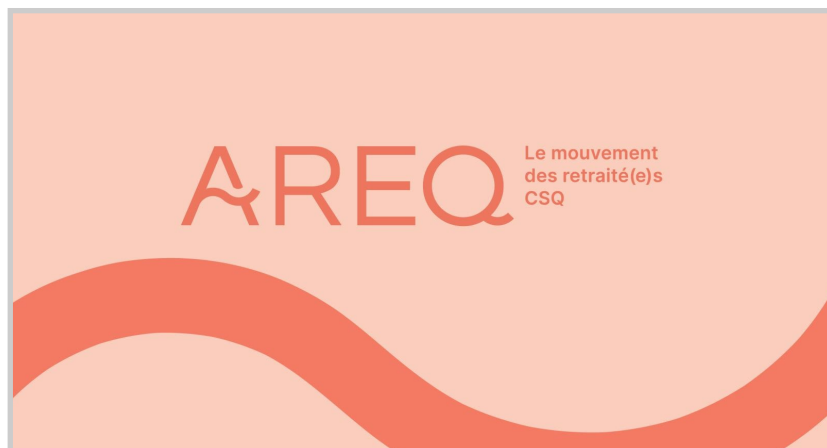
Félicitations à Mme Ghislaine Cloutier qui a accepté d'être responsable du Comité des femmes du secteur Louis-Hémon en remplacement de Mme Fabienne Tremblay.  
Merci à Mme Fabienne Tremblay .

Camil Boily

## Nouveau logo de l'AREQ



devient



## *Calendrier des activités pour chaque section*

### Dolbeau-Mistassini-Normandin :

Février	22	Partie de quilles à Normandin
Février	28	Déjeuner au restaurant Marcel, Normandin 9h
Mars	14	Journée plein-air et partie de sucre aux Grands-Jardins
Mars	27	Déjeuner au Coq Rôti, 9h
Avril	23	Assemblée Générale du secteur Louis-Hémon, Hôtel du Jardin, Saint-Félicien
Mai	1er	Fête des Aînés, salle des Mooses, Dolbeau-Mistassini
Mai	14	Assemblée Générale régionale, (endroit à déterminer)
Mai	29	Déjeuner, Chez Mikes, Dolbeau-Mistassini, 9h
Juin	13	Activité Bière et goûter, Brasserie Coureur des bois, Dolbeau-Mistassini

### Saint-Félicien

Février	14 ?	Marche au Village Boréal (si la météo le permet)
Février	22	Quilles de 10h à 11h30 Salon de quilles l'Empire
Mars	20	Déjeuner 9h30 (lieu à déterminer)
Avril	17	Déjeuner (lieu à déterminer)
Avril	23	Assemblée Générale du secteur Louis-Hémon, Hôtel du Jardin, Saint-Félicien
Mai	9	Dîner des aînés, Hôtel du Jardin
Mai	14	Assemblée Générale régionale, (endroit à déterminer)
Mai	?	Brunch des bénévoles
Juin	?	Rencontre de fin d'année

### Roberval

Janvier	26	Déjeuner mensuel, Restaurant Emporte-moi
Février	22	Journée Santé et Bien-être au village sur glace, 13h
Mars	28	Déjeune-Don, Cité Étudiante
Avril	23	Assemblée Générale du secteur Louis-Hémon, Hôtel du Jardin, Saint-Félicien
Avril	?	Activité mensuelle à confirmer
Mai	14	Assemblée Générale régionale, (endroit à déterminer)
Mai	?	Activité de section à confirmer
Mai	?	Brunch des bénévoles
Mai	?	Diner des aînés (information à venir)
Juin	?	Activité de section à confirmer

## Dossier Retraite

### L'INDEXATION DU RREGOP EN 2024

Vous avez reçu l'indexation régulière du RREGOP en janvier 2024.

Cette année, le RREGOP ajoute une indexation additionnelle pour les années cotisées entre 1982 et 1999. Cette indexation additionnelle est rendue possible en raison des surplus constatés dans la plus récente mise à jour de l'évaluation actuarielle du RREGOP.

Rappelons qu'une entente est survenue en 2010 entre le gouvernement et les parties négociantes, notamment la CSQ, sur le financement du RREGOP.

Dans la foulée de cette entente, l'article 77 de la loi sur le RREGOP a été modifié pour permettre une bonification de l'indexation à même les surplus de la caisse des participants quand ceux-ci dépassent 120%. Au dernier relevé le rendement était de 123,1%.

**L'indexation correspond à l'écart entre l'indexation cotisée après 2000 et celle des années cotisées entre 1982 et 1999 soit :  $2,2\% - 1,4\% = 0,8\%$ .**

L'ajustement sera fait autour du mois d'août 2024 sur la rente et sera rétroactif au 1<sup>er</sup> janvier 2024.

### Information importante

#### Action requise

Dernièrement vous avez reçu une lettre ou un courriel de Retraite Québec vous informant de votre rente du RREGOP.

Il y avait une feuille avec une en-tête bleue dans cette enveloppe qui vous incitait à vous inscrire sur internet pour recevoir le prochain relevé soit par courriel, soit par texto et/ou par la poste.

L'action importante est que si vous voulez continuer à recevoir votre information de Retraite Québec par la poste, vous devez obligatoirement téléphoner au service à la clientèle au **(1-800-463-5533)**, soit en faire la demande sur internet.

Si vous ne faites rien, vous ne recevrez plus votre relevé par la poste.

*Camil Boily, dossier retraite*

## REMERCIEMENTS

Le comité de l'AREQ du secteur Normandin-Dolbeau-Mistassini tient à remercier toutes les personnes impliquées dans l'organisation de la messe de la Souvenance qui a eu lieu le premier novembre 2023 à l'église Saint-Michel de Mistassini.

Merci à l'abbé Bruno Tardif qui a accepté de présider notre messe de la Souvenance.

Merci à M. Sabin Duchesne, agent de pastorale, pour son aide à l'organisation matérielle et logistique de l'église St-Michel de Mistassini pour cette cérémonie.

Merci à M. Réjean Boivin pour la préparation du déroulement de la messe de la Souvenance ainsi que son implication tout au long de la célébration.

Merci aux membres du comité : Mme Céline Thibault, Mme Lisa Paradis, Mme Lisette Tremblay, Mme Ginette Mailloux et M. Michel Drolet pour l'aide précieuse apportée à l'organisation de la célébration.

### Un merci particulier aux personnes suivantes :

**Servants de messe** : Mme Huguette Labrecque et M. Germain Laprise

**Lecture** : Mme Colombe Langevin et Mme Céline Thibault

**Procession des offrandes** : M. Guy Bussière, Mme Lisa Paradis, M. Bernard Sénéchal, Mme Lisette Tremblay, Mme Ginette Mailloux, Mme Gisèle Boucher, Mme Mona Tremblay et Mme Céline Paradis.

**Les pierres décorées** : Mme Laura Fournier

**La quête** : M. Omer Robert et M. Michel Drolet

**Déroulement musical** : M. Bernard Sénéchal

### LES SPORTS

À l'aide de ces groupes de lettres, trouvez dix noms de sports.

EY	NN	BA	TE	LL	IS
AL	NAS	ES	GYM	PI	LI
CUR	HAL	NIS	TI	ME	ME
CRI	TE	NA	RO	UA	HO
SQ	QUE	SH	TA	PHI	BA
CK	LIE	SE	RO	ION	TI

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

*Suzanne et Réjean Boivin*

## Concert à Normandin

Bonjour à tous,

Actuellement, je prépare, en collaboration avec l'OVN (Orchestre à Vent de Normandin composé de 34 musiciennes et musiciens) ainsi que d'autres artistes originaires de la région (majoritairement mes anciens élèves), un concert afin de présenter mes compositions sur lesquelles je travaille depuis quelques années et particulièrement pendant la période de confinement.

Lors du concert, nous présenterons des pièces écrites pour orchestre d'harmonie, piano, petits ensembles ainsi que pour solistes avec accompagnement de piano.

Le thème principal du concert est « Au Fil des Saisons » et vous pourrez entendre des pièces écrites sur chacune des saisons ainsi que des pièces écrites pour décrire des paysages de notre belle région.

Pour ceux et celles qui seraient intéressés à venir assister au concert vous pourrez vous procurer un billet en vous servant du code ajouté au bas de la page.

Bernard Sénéchal

Lieu : Auditorium de la polyvalente de Normandin.

Date : Samedi le 23 mars 2024

Heure : 19h30



**CRÉATIONS** **23 MARS 2024**

23 MARS 2024 - 19H30

VENEZ ENTENDRE LES COMPOSITIONS  
DE **M. BERNARD SÉNÉCHAL**

AUDITORIUM LOUIS-FERLAND DE LA POLYVALENTE DE NORMANDIN  
(PLACES RÉSERVÉES ET EN QUANTITÉ LIMITÉES)

**SCANNEZ CE CODE POUR ACHETER VOTRE BILLET**

\*\*\*CECI N'EST PAS UN BILLET\*\*\*

OU EN SUIVANT CE LIEN :  
[HTTPS://LEPOINTDEVENTE.COM/BILLETS/CONCERTCREATIONS](https://lepointdevente.com/billets/concertcreations)

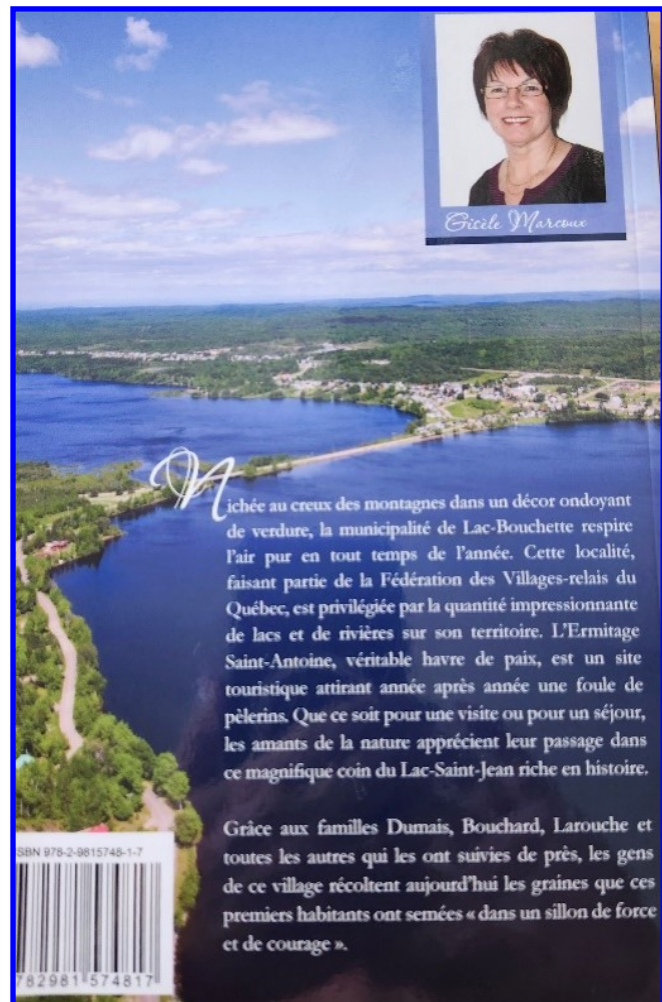
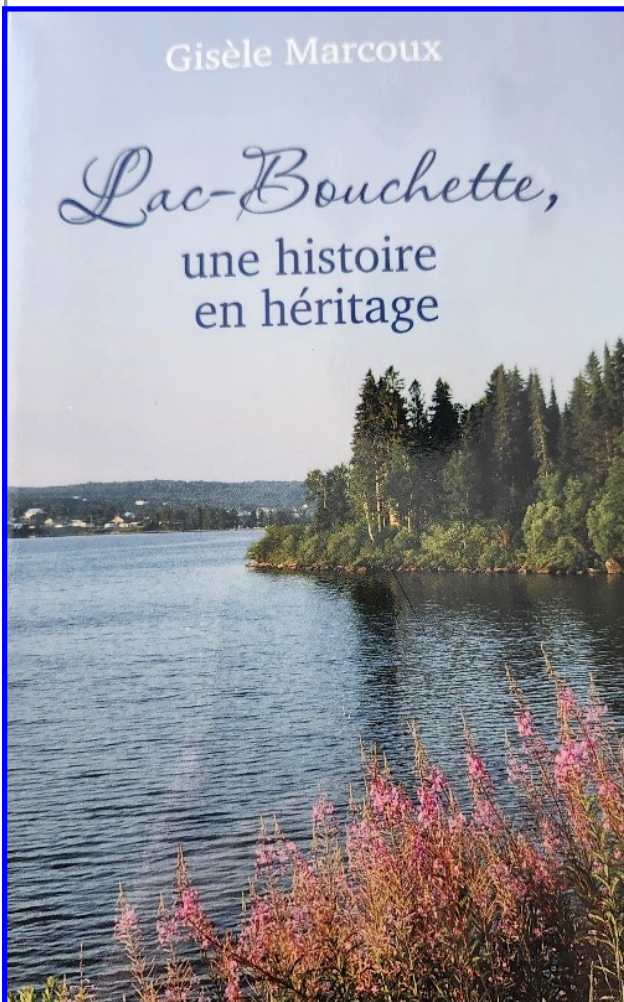


# Lac-Bouchette, une histoire en héritage

Après y avoir consacré plusieurs années, Mme Gisèle Marcoux, enseignante retraitée, nous a présenté le fruit de son travail, l'automne dernier.

Plongez dans les pages de ce livre et découvrez l'âme de ce beau village!

Il est disponible au coût de 40 \$ au Centre d'archives/ Société d'histoire de Roberval, à l'Ermitage Saint-Antoine et au bureau de la municipalité de Lac-Bouchette. On peut aussi composer le 418 879-6843.



**« La Bienveillance des Voisins »**  
**Auditorium Fernand Bilodeau**  
**18 mars**

**Salon de l'emploi pour les aînés**  
**Hôtel Château**  
**19 mars**

Notre personne-ressource MADA (Municipalités amies des aînés) Mme Jacynthe Potvin nous informe qu'une pièce de théâtre sera présentée le 18 mars prochain à l'auditorium Fernand-Bilodeau ayant pour titre « La bienveillance des voisins ». Le coût d'entrée est à venir.

De plus, un salon de l'emploi pour les aînés se tiendra le 19 mars à l'hôtel Château de Roberval. Vous y êtes tous invités.

Mme Potvin nous informe également que la MRC Domaine-du-Roy et Mashteuiatsh ont créé le site internet Point de Repère, répertoire de ressources. En quelques clics, vous trouverez les ressources des secteurs communautaire, scolaire, municipal, de la santé et des services sociaux ainsi que de l'économie sociale répondant à des besoins précis. Voici l'adresse : [www.pointderepere.ca](http://www.pointderepere.ca)

*J'ai trouvé ce joli texte de Boucar Diouf et je vous le partage.  
Très beau, très vrai .... !  
Camil Boily*

À peine la journée commencée et ... il est déjà six heures du soir.  
A peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi.  
... et le mois est déjà fini.  
... et l'année est presque écoulée.  
... et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés.  
... et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis.  
et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière ...

Alors... Essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qui nous reste...

N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent...

Mettons de la couleur dans notre grisaille...

Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs.

Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste. Essayons d'éliminer les "après" ...

je le fais après ...

je dirai après ...

J'y penserai après ...

On laisse tout pour plus tard comme si "après" était à nous.

Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que :

après, le café se refroidit ...

après, les priorités changent ...

après, le charme est rompu ...

après, la santé passe ...

après, les enfants grandissent ...

après, les parents vieillissent ...

après, les promesses sont oubliées ...

après, le jour devient la nuit ...

après, la vie se termine ...

Et après c'est souvent trop tard....



Alors... Ne laissons rien pour plus tard...  
Car en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments,  
les meilleures expériences,  
les meilleurs amis,  
la meilleure famille...

Le jour est aujourd'hui... L'instant est maintenant...

Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite.

Alors, voyons si vous aurez le temps de lire ce message et ensuite de le partager.

Ou alors, vous le laisserez peut-être pour... "plus tard"...

Et vous ne le partagerez "jamais" ....

## Trousse de sécurité pour aînés à domicile MRC du Domaine-du-Roy

Ma sécurité à domicile,  
j'en fais ma priorité !



Une trousse pour améliorer votre  
sécurité dans votre domicile.

Outils et informations vous seront  
remis.

Cette trousse de prévention a comme objectif de favoriser la promotion d'un milieu de vie sain et sécuritaire chez les aînés de la MRC du Domaine-du-Roy. Cette visite est effectuée par le Centre d'Action Bénévole Domaine-du-Roy, le Service de prévention des incendies ainsi que la Sûreté du Québec.

### Critères d'admissibilité

- Être âgé de 65 ans et plus
- Vivre à domicile (maison ou logement)
- Demeurer dans la MRC du Domaine-du-Roy
- S'inscrire sur une base volontaire
- Accepter la visite à domicile de l'équipe de prévention
- Avoir un souci de sa santé et de sa sécurité

Pour inscription



418-679-1712 poste 2813

**SYLLABES DOUBLÉES**

Avec l'indice vous devez trouver des mots qui sont composés de deux syllabes identiques. Exemple : DOUDOU. Il y a des mots composés. Les chiffres entre parenthèse indiquent le nombre de lettres du mot recherché. Placez les accents.

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| _____ Routine(10)  | _____ Simagrée(6)  |
| _____ Farine(6)    | _____ Talisman(6)  |
| _____ Comméragé(6) | _____ Violon(8)    |
| _____ Cheval(4)    | _____ Femme(6)     |
| _____ Oncle(6)     | _____ Alléchant(8) |
| _____ Tunique(6)   | _____ Chien(6)     |
| _____ Sénile(4)    | _____ Niais(6)     |
| _____ Chat(4)      | _____ Sein(4)      |

Suzanne et Réjean Boivin

**Des coiffes**

Ajoutez les consonnes manquantes à ces coiffes

- 1.- \_ A \_ E \_ E.....
- 2.- \_ O \_ E \_ .....
- 3.- \_ E \_ E \_ .....
- 4.- \_ O \_ \_ E \_ O.....
- 5.- \_ I \_ A.....
- 6.- \_ A \_ A \_ A.....
- 7.- \_ A \_ O \_ IE \_ -----
- 8.- \_ A \_ U \_ \_ E.....

Suzanne et Réjean Boivin

# GUIDE DES RESSOURCES POUR ADULTES ET AÎNÉS

## de la MRC Domaine-du-Roy

### LIGNES TÉLÉPHONIQUES D'URGENCE



Pompiers – Police – Ambulance .....	<b>911</b>
Centre antipoison .....	<b>1 800 463-5060</b>

### LIGNES D'INTERVENTION ET D'ÉCOUTE 24/7



Info-santé et Info-social .....	<b>811</b>
Centre de prévention du suicide du Saguenay-Lac-Saint-Jean .....	<b>1 866 277-3553</b>
Information et référence 02 .....	<b>418 662-6034</b>
Info-Aidant .....	<b>1 855 852-7784</b>
Ligne Aide Abus Aînés : .....	<b>1 888 489-2287</b>
S.O.S. violence conjugale : .....	<b>1 800 363-9010</b>
Sûreté du Québec Poste de Roberval .....	<b>418 275-0433</b>
Sûreté du Québec Poste de Saint-Félicien .....	<b>418 679-0240</b>
Tel-Aide Saguenay – Lac-Saint-Jean .....	<b>1 888 600-2433</b>

### ACCÈS AUX SERVICES GOUVERNEMENTAUX



Agence du revenu du Canada .....	<b>1 800 959-7383</b>
Barreau du Québec .....	<b>1 844 954-3411</b>
Bureau des passeports .....	<b>1 800 567-6868</b>
Chambre des notaires du Québec .....	<b>1 800 263-1793</b>
Curateur public du Québec .....	<b>1 844 532-8728</b>
Office de la protection du consommateur .....	<b>1 888 672-2556</b>
Protecteur du citoyen (Le) .....	<b>1 800 463-5070</b>
Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) .....	<b>1 800 561-9749</b>
Régie du logement .....	<b>1 800 683-2245</b>
Régime de pensions du Canada – Sécurité de la vieillesse .....	<b>1 800 277-9915</b>
Régime de rentes du Québec .....	<b>1 800 463-5185</b>
Revenu Québec .....	<b>1 800 267-6299</b>
Service Canada .....	<b>1 800 622-6232</b>
Services Québec Bureau de Roberval .....	<b>418 275-5442</b>
Services Québec Bureau de Saint-Félicien .....	<b>418 679-9955</b>
Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) .....	<b>1 800 361-7620</b>

### TRAJECTOIRE DE GÉRIATRIE DE PROXIMITÉ ET TRAVAILLEURS DE MILIEU POUR AÎNÉS



Service d'intervention de proximité Domaine-du-Roy .....	<b>418 618-7447</b>
--	---------------------

**ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT BÉNÉVOLE**



(POUR UN RENDEZ-VOUS MÉDICAL) :

Action bénévole Entre deux - Saint-André .....	<b>418 349-8739</b>
Action bénévole - Sainte-Hedwidge .....	<b>418 275-4767</b>
Centre d'action bénévole Domaine-du-Roy - Saint-Félicien et La Doré .....	<b>418 679-1712 # 2811</b>
Centre de services bénévoles - Saint-Prime .....	<b>418 900-1385</b>
Centre des bénévoles - Roberval .....	<b>418 275-2720</b>
Entraide amicale - Saint-François-de-Sales .....	<b>418-348-6646</b>
Entraide bénévole - Chambord .....	<b>418 321-1633</b>
Groupe bénévole Hermel Gauthier - Lac-Bouchette .....	<b>418 321-1939</b>

**TRANSPORT COLLECTIF ET ADAPTÉ**



Accès-Transport .....	<b>418 679-0333</b>
-----------------------	---------------------

**POPOTES ROULANTES**



Action bénévole Entre deux - Saint-André .....	<b>418 349-8739</b>
Entraide amicale - Saint-François-de-Sales .....	<b>418 348-6829</b>
Entraide bénévole - Chambord .....	<b>418 321-1633</b>
Fondation Chanoine-Lavoie - Saint-Félicien .....	<b>418 679-5444</b>
Groupe bénévole Hermel Gauthier - Lac-Bouchette .....	<b>418 321-1939</b>
Popote la Belle visite - Saint-Prime .....	<b>418 555-9663</b>
Service d'intervention de proximité Domaine-du-Roy - Roberval .....	<b>418 275-6760</b>
Services et qualité de vie - La Doré .....	<b>418 256-3545 #2406</b>

**DÉFENSE DES DROITS**



AQDR Saint-Félicien .....	<b>418 679-0558</b>
AQDR section Roberval .....	<b>418 765-1527</b>
Bureau d'aide juridique de Roberval .....	<b>418 275-3152</b>
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes 02 .....	<b>1 877 767-2227</b>
Centre de justice de proximité (informations) .....	<b>1 844 412-7722</b>
Comité des usagers Domaine-du-Roy .....	<b>418 275-0110 #3003</b>
Commissariat aux plaintes et à la qualité des services du CIUSSS .....	<b>1 877 662-3963</b>
Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse .....	<b>1 800 361-6477</b>
Équijustice Lac-Saint-Jean (médiation citoyenne) .....	<b>418 275-6450</b>
FADOQ Saguenay-Lac-Saint-Jean Ungava .....	<b>1 800 828-3344 #7248</b>
Service budgétaire de Saint-Félicien .....	<b>418 679-4646</b>



**BÉNÉVOLAT - RECRUTEMENT ET RÉFÉRENCEMENT**

Centre d'action bénévole Domaine-du-Roy ..... 418 679-1712

**LOGEMENTS SOCIAUX**

Office d'habitation Domaine-du-Roy ..... 418 679-2315

Office d'habitation des 5 Fleurons ..... 418 275-3408

**RÉPIT**

AJIS – Maison de répit « Les Amis d'Hugo » ..... 418 613-1050

**SERVICES DE SANTÉ**

CLSC de Roberval ..... 418 275-0634

CLSC Saint-Félicien ..... 418 679-5270

Hôpital de Roberval ..... 418-275-0110

Centre de santé et mieux-être collectif - Mashteuiatsh ..... 418 275-5386

Centre médical du Lac de Roberval ..... 418 275-2272

Clinique médicale de Chambord ..... 418 342-6281

Clinique médicale Ma santé Mon docteur de Roberval ..... 581 217-3057

Groupe de médecine familiale des Myrtilles du Lac :

• Centre médical de Saint-Félicien ..... 418 679-0943

• Clinique médicale de Roberval ..... 418 275-3833

• Clinique médicale de Saint-Prime ..... 418 251-9080

• Ma clinique Zone Santé de Roberval ..... 418 275-1122

**PHARMACIES**

Brunet - Saint-Félicien ..... 418 679-8300

Famiprix - Roberval ..... 418 275-0941

Famiprix - Saint-Félicien ..... 418 613-0613

Famiprix - Saint-Prime ..... 418 251-5155

Jean-Coutu - Roberval ..... 418 275-4922

Pharmaprix - Saint-Félicien ..... 418 679-5454

Uniprix - Roberval ..... 418 275-4444

**MRC ET MUNICIPALITÉS**

MRC Domaine-du-Roy ..... 418 275-5044      Saint-André du Lac-Saint-Jean ..... 418 349-8167

Chambord ..... 418 342-6274      Saint-Félicien ..... 418 679-2100

Lac-Bouchette ..... 418 348-6306      Saint-François-de-Sales ..... 418 348-6736

La Doré ..... 418 256-3545      Sainte-Hedwidge ..... 418 275-3020

Roberval ..... 418-275-0202      Saint-Prime ..... 418 251-2116



## SUPPORT ET ACCOMPAGNEMENT



Association pour personnes handicapées « Le Goéland » - Saint-Félicien	418 679-5453
Auberge de l'amitié Roberval (hébergement)	418 275-4574
CAB Domaine-du-Roy - Services d'aide au maintien à domicile	418-679-1712 # 2813
CALACS Entre Elles	1 866 666-1004
CAVAC Saguenay-Lac-Saint-Jean (acte criminel)	418 275-2226
Centre de femmes La Source	418 679-5403
Centre de ressources pour hommes Optimum	1 877 276-5802
Centre en santé mentale Le Bouscueil	418 275-0341
Centre Mamik	418 765-1202
Centre Nelligan	418 275-0033
Centre populaire de Roberval (conseil-finances personnelles)	418 275-4222
Coopérative de solidarité Nimilupan Nitshinatsh	418 275-0990
Corporation pour personnes handicapées l'Horizon - Roberval	418 275-0876
Deuil 02 Passage	418 602-1388
Diversité 02	581 447-2211
Le Havre du Lac-Saint-Jean	418 275-8121
Multi-Services Albanel	1 877 279-3169
Parkinson Saguenay-Lac-Saint-Jean	418 973-7003
Service budgétaire de Saint-Félicien (conseil-finances personnelles)	418 679-4646
Société Alzheimer Saguenay-Lac-Saint-Jean (bureau de Saint-Félicien)	418 613-1181
Viactive	Consultez votre municipalité



MRC  
Domaine-du-Roy



## HABITATIONS POUR ÂÎNÉS

### Résidences pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes

• Domaine des Colibris - La Doré	418 256-3851
• Habitations du Carrefour - Saint-Félicien	418 679-0079
• Les Résidences du Manoir des Lacs - Lac-Bouchette	581 818-0109
• Maison Rose - Roberval	418 275-5468
• Manoir Chambordais - Chambord	581 816-1326
• Manoir Notre-Dame - Roberval	418 275-2669
• Résidence Dorée - La Doré	418 256-8222
• Résidence Lamy - Chambord	418 342-8469
• Résidence L'Émeraude - Roberval	418 275-6584
• Résidence Sainte-Monique - Saint-Félicien	418 679-0069
• Résidence Tournesol du Lac - Roberval	418 275-1112

### Résidences pour personnes âgées en perte d'autonomie

• Ressource intermédiaire (RI) Domaine-du-Roy - Saint-Félicien	418 679-8412
• Manoir Notre-Dame (RI) - Roberval	418 275-2669
• Résidence L'Émeraude (RI) - Roberval	418 275-6584
• Foyer de la Paix - Saint-Félicien	418 679-1585
• Maison des aînés et alternative - Roberval	418 275-0110

Solutions des jeux

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. <u>baseball</u>    | 6. <u>hockey</u>        |
| 2. <u>curling</u>     | 7. <u>haltérophilie</u> |
| 3. <u>gymnastique</u> | 8. <u>natation</u>      |
| 4. <u>alpinisme</u>   | 9. <u>tennis</u>        |
| 5. <u>escrime</u>     | 10. <u>squash</u>       |

<u>SYLLABES DOUBLÉES</u>		Réponses	
<u>train-train</u>	Routine(10)	<u>chichi</u>	Simagrée(6)
<u>fou-fou</u>	Farine(6)	<u>grigri</u>	Talisman(6)
<u>cancan</u>	Comméragé(6)	<u>zing-zing</u>	Violon(8)
<u>dada</u>	Cheval(4)	<u>dondon</u>	Femme(6)
<u>tonton</u>	Oncle(6)	<u>miam-miam</u>	Alléchant(8)
<u>boubou</u>	Tunique(6)	<u>toutou</u>	Chien(6)
<u>gaga</u>	Sénile(4)	<u>neu-neu</u>	Niais(6)
<u>mimi</u>	Chat(4)	<u>néné</u>	Sein(4)

Suzanne et Réjean Boivin

<b>Des coiffes</b>	<b>RÉPONSES</b>
1.- <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> .....	Barrette
2.- <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> .....	Bonnet
3.- <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> .....	Béret
4.- <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> .....	Sombrero
5.- <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> .....	Kippa
6.- <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> .....	Panama
7.- <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> .....	Canotier
8.- <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> .....	Capuche

Suzanne et Réjean Boivin

### Changement d'adresse

Nous vous invitons à signaler tout changement d'adresse, en indiquant votre numéro de membre, par courriel à:

<https://areq.lacsq.org/avis-de-changement-adresse/>

Vous pouvez aussi téléphoner. Ce n'est pas très long et le personnel est attentionné.

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

Télécopieur : 418 525-0769

Courriel : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

Site web du secteur Louis-Hémon : <https://louis-hemon.areq.lacsq.org/>

Site web de l'AREQ: <http://areq.qc.net/>

S.S.Q. (ass. coll.) 1-877-651-8080 ou Web : [www.ssq.ca](http://www.ssq.ca)

Portail des aînés du Québec Web : [www.aines.qc.ca](http://www.aines.qc.ca)

Sécurité des aînés Web : <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/safelive-securite/index-fra.php>

Programme Nouveaux Horizons pour les aînés 1-800-277-9915

Web : [www.dsc.gc.ca](http://www.dsc.gc.ca)

RAMQ 1-888-833-6962

RÉSAUT 1-800-363-6344

RRQ 1-800-463-5185

Retraite Québec 1-888-463-5533

Assistance médicaments 1-800-435-7999

Assistance voyage 1-800-465-2928 (Canada et U.S.A.)

1-514-286-8412 (Partout dans le monde)

Centre de ressources pour hommes Web : [www.autonhommie.org](http://www.autonhommie.org)

SOS-écoute pour hommes 1-418-648-6464

Aide Abus Aînés 1-888-489-2287

Décès 1-855-395-2520