



À l'ombre des cheminées, chouette Lapone, Luc Farrell Photographe animalier
Nous vous invitons à relire l'excellent article écrit par Lynn Massicotte qui a été publié dans le journal [Le Courant, Printemps 2023](#), que vous retrouverez sur le [site web de l'ARHQ-LGR](#).

Dans ce numéro :

- *Mes 3 R : Francyne Côté* p. 3
- *Activités passées et à venir* p. 4-5
- *Chronique Hydro-Québec* p. 6-7
- *C'est quoi ta cause : Lorraine Parent* p. 8
- *Ma recette préférée : Truffes aux biscuits Oréo* p. 9
- *APRHQ* p. 12

À ne pas manquer !

Assemblée générale de l'ARHQ-LGR
Jeudi le 22 mai, 9h, à Rouyn-Noranda

Mot de la présidente

- Lyne Charland



Un air d'été tout léger, tout léger, tout léger... rempli de promesses de temps doux pour le corps et, nous l'espérons, pour le cœur aussi.

Dans ce numéro, c'est avec beaucoup de curiosité et de bienveillance que nos chroniqueurs d'un jour, Lynn Massicotte et Roger Beaulieu, ont rencontré Lorraine Parent et Francyne Côté pour partager avec nous ce qui les fait vibrer. Un retour sur les activités passées et à venir vous donnera sûrement le goût d'être de la fête à la prochaine occasion.

Je vous laisse découvrir nos articles et vous souhaite une bonne lecture !

L'Association des Retraité-es d'Hydro-Québec - La Grande Rivière a le plaisir de vous convier à son **Assemblée générale annuelle**, un moment privilégié pour faire le point sur l'année écoulée et partager nos projets à venir.

Date : Jeudi 22 mai 2025

Heure : 9 h

Lieu : Salle Témabex, 52, Perreault Ouest, Rouyn-Noranda

Votre présence compte énormément pour nous. Au plaisir de vous y retrouver.

ORDRE DU JOUR AGA 2025

- *Mot de bienvenue de la présidente*
- *Conférence présentée par Relations avec le milieu d'Hydro-Québec*
- *Constat du quorum*
- *Lecture et adoption de l'ordre du jour*
- *Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle 2024*
- *Rapport de la présidente de l'association*
- *Présentation des états financiers pour l'exercice se terminant le 30 avril 2025*
- *Rapport annuel des activités tenues dans les secteurs*
- *Élection des administrateurs*
- *Tirage des prix de participation*
- *Période de questions*
- *Levée de l'assemblée*

Conseil d'administration :

Présidente - Lyne Charland
Vice-président - Roger Beaulieu
Secrétaire et registraire - Lise Lapointe
Trésorière - Christiane Morin
Administratrice - Lynn Massicotte

Directeur / Directrice :

Val-d'Or - Francyne Côté
Témiscamingue - Nicole Bruneau
Rouyn-Noranda - Vacant
Abitibi-Ouest - Denis Boucher

L'équipe du Journal :

Lyne Charland
Roger Beaulieu
Lise Lapointe
Lynn Massicotte

Mise en page du journal :

Lise Lapointe
Lyne Charland

Le masculin est parfois utilisé pour alléger le texte

Rêver et Réaliser sa Retraite

Mes 3 R – Francyne Côté

Par Roger Beaulieu



Le site de Stonehenge (Angleterre)

Francyne fait partie de notre Association des Retraités d'Hydro-Québec depuis 2010. Elle a œuvré au sein de l'entreprise de 1975 à 2010.

Ella a occupé de multiples tâches et postes dont la plupart étaient reliés au Service à la Clientèle. Ceux-ci l'ont amenée à travailler dans diverses régions du Québec, soit l'Outaouais, l'Abitibi-Témiscamingue et la Baie-James. Francyne a toujours réussi à occuper tous ses temps libres. Sa remarquable polyvalence lui a permis d'essayer plusieurs activités, autant physiques qu'intellectuelles dont le chant choral, le Taïchi, l'apprentissage de l'espagnol, le Yoga, le cinéma, le ski de fond, la marche, la poterie et les voyages. Rencontrer et côtoyer des gens ayant les mêmes intérêts et les mêmes passions qu'elle, a toujours été sa priorité. Elle éprouve également un grand besoin de REDONNER aux autres.

Ainsi, lorsqu'elle vivait en Outaouais, elle s'est impliquée bénévolement à la Soupe Populaire de Hull. Cette belle expérience reste profondément gravée dans son esprit.

Francyne est la directrice de notre ARHQ-LGR du Secteur Val d'Or depuis 10 ans. Elle y est très active et surtout très appréciée.

Elle s'est aussi grandement impliquée dans la Mission « Je Contribue », mise sur pied par le gouvernement lors de la pandémie de Covid-19. Cette Mission visait à soutenir le système de santé, à prévenir la maladie ainsi qu'à accompagner, soigner et aider tous les Québécois et Québécoises pouvant en être touchés.

Francyne a ouvert ses horizons en voyageant dans différents pays du monde.



*Face au volcan Pacaya
(Guatemala)*



Marrakech (Maroc)



*Au bord du fleuve Liffey
(Irlande)*



Fuengirola (Espagne)

Le voyage qui l'a le plus marquée est celui qu'elle a fait, seule avec son fils Tommy, en 2015. Pendant 10 jours, ils ont marché 220 km sur le chemin de Compostel, dans la section espagnole du « Camino Primitivo ». Ils ont avancé parfois côte à côte et parfois chacun à leur rythme. Ce voyage d'un mois est à son avis, « L'Expérience de sa vie ».

Cette femme discrète et d'une grande disponibilité est un très bel exemple d'empathie et de don de soi.

Merci Francyne

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES

DÉJEUNER de NOËL (Val d'Or) – 11 décembre 2024

L'atmosphère était festive lors du repas de Noël pour le secteur de Val-d'Or ! Nous avons effectué un tirage au sort de 9 prix de présence, et à un moment donné la véritable magie de Noël s'est manifestée.

Pour préserver l'effet de surprise, les gens ont embarqués dans le jeu, et ils ont tous fermés les yeux pendant la distribution de leur cadeau de Noël. Chaque retraité s'est vu remettre un joli petit sapin en bois de cèdre, fabriqué par Carmen et Richard Gilbert. Chapeau à vous deux ! Et un immense merci pour cette très belle initiative !



SOUPER de NOËL

(St-Bruno de Guigues) – 13 décembre 2024

Pour cette charmante activité de Noël, Nicole Bruneau a accueilli 35 membres de son secteur. L'atmosphère était conviviale et le dîner excellent.

PARTY de NOËL WATTIBI -

16 novembre 2024

Comme chaque année, le club Wattibi a convié nos membres à la fête de Noël. Pour une deuxième année, l'événement a eu lieu au restaurant Le Paramount, dans une atmosphère électro. Un tiers des participants était constitué de retraités de l'association.

BRUNCH / CURLING

(Val d'Or) – 14 novembre 2024

Pour cette activité d'automne, Francine Côté a reçu 29 participants. La préparation du brunch était confiée au service de traiteur 100 Manières Inc. De nombreux prix de participation ont été tirés à l'issue du repas.

Six équipes se sont opposées joyeusement sur la glace du curling dans 2 match amicaux. Un remerciement tout particulier va aux 11 participants de Rouyn-Noranda ainsi qu'à Richard de La Sarre. Francine remercie chaleureusement Denis Laperle, un collaborateur de grande valeur, qui organise cette magnifique activité année après année.



ACTIVITÉS à VENIR

N'oubliez pas d'inscrire ces activités à votre agenda !

- 22 mai 2025 - AGA
- 5 juin 2025 - Golf au club de Golf Noranda
- 12 Juin 2025 - Pique-nique sectoriel au Témiscamingue
- 4 septembre 2025 - Épluchette de blé d'inde

SI VOUS AVEZ DES SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS À PROPOSER,

Déjeuners dans les secteurs :

- Abitibi Ouest : automne prochain
- Rouyn-Noranda : le dernier mercredi du mois
- Val-d'Or : le deuxième mercredi du mois
- Témiscamingue : automne prochain

N'HÉSITEZ PAS À NOUS EN PARLER !!!

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES (SUITE)

CABANE À SUCRE (Laniel) - 20 mars 2025

En dépit de la mauvaise température, 43 membres de l'association ont pris part à notre rencontre annuelle de Cabane à sucre. L'ambiance était aux retrouvailles et à la convivialité. On a jaser, on s'est régalés et on s'est bien amusés grâce au rallye organisé par Nicole Bruneau, directrice du secteur Témiscamingue. Des prix de participation, composés de produits locaux de Tem-Sucre ont été tirés parmi les membres présents. Vive le printemps ! Vive le temps des sucres !

Un grand merci à Nicole Bruneau, Christiane Morin et Lyne Charland pour l'organisation de l'activité. Un immense merci à nos membres qui ont offert le covoiturage et à tous ceux et celles qui ont participé à l'activité.



QUILLES / 5 à 7 Pizza (Rouyn-Noranda) - 23 avril 2025

Cette belle activité a permis de rassembler un bon nombre de participants des secteurs du Témiscamingue, Val-d'Or et Rouyn-Noranda. La bonne humeur se reflétait dans le sourire de chacun. Quelques membres sont venus encourager les joueurs avant de se joindre à nous pour le 5 à 7 pizza. Un immense merci aux organisateurs René Lessard et Roger Beaulieu.





Chronique - Les retraités branchés sur l'actualité

Collaboration avec l'équipe Relations avec le milieu

Engagés pour le développement régional :

Augmentation de 10 % des effectifs en 5 ans



Hydro-Québec a renforcé sa présence passant de 889 à 979 employés en Abitibi-Témiscamingue et de 158 à 175 employés au Nord-du-Québec depuis 2020. Cette croissance est le résultat de nos efforts continus en matière de recrutement et de formation, visant à attirer et à retenir les talents locaux. Cette augmentation des effectifs témoigne de notre engagement à soutenir le développement régional.

Nous avons également mis en place plusieurs initiatives pour améliorer notre processus de recrutement. Par exemple, nous avons intensifié nos partenariats avec les institutions éducatives locales et participé à divers salons de l'emploi pour promouvoir nos opportunités de carrière.

De plus, nous avons lancé des programmes de formation spécialisés pour préparer nos nouveaux employés aux défis spécifiques de notre industrie.

Nous sommes fiers de contribuer au développement de nos régions et de jouer un rôle clé dans la création d'emplois pour le développement de nos milieux. Pour plus d'informations sur nos opportunités de carrière, n'hésitez pas à visiter la [section carrières](#) notre site web pour découvrir les métiers que nous proposons.

Bienvenue aux nouveaux membres:

Donald Arpin, Roland Brousseau, Patrick Desgagné,
Bernard Fortin, Gilles Fournier, Carle Gauthier,
Mario Paquette, Bertrand Pépin, Mario Vachon

Si vous connaissez de nouveaux retraités qui ne sont pas encore membres, invitez-les à joindre nos rangs.



Animiki Ickote | Le projet avance rondement

Le projet visant à raccorder les résidences et bâtiments communautaires de Kitcisakik au réseau d'Hydro-Québec progresse conformément au calendrier établi. À ce jour, 25 % des 1 800 nouveaux poteaux électriques qui constitueront la ligne de distribution d'énergie ont été installés. Saviez-vous qu'une cinquantaine d'entre eux seront faits de composite? À la fois plus légers et résistants, ils offrent une durabilité accrue, une résistance aux intempéries et une maintenance réduite puisqu'ils sont installés dans des endroits stratégiques.

Ce projet majeur mobilise actuellement plusieurs entreprises sous-traitantes. Parmi celles-ci, nous collaborons avec ASSIBI Industries Inc., une entreprise issue de la communauté Anishnabe de Lac Simon.

Les prochains mois seront marqués par des étapes cruciales restant à accomplir avant la mise en service prévue en décembre 2025. Nos efforts constants visent à offrir aux membres de la communauté une énergie propre et fiable, ainsi que de nouvelles opportunités.



HÉMA-QUÉBEC -

**COLLECTE PARRAINÉE PAR L'ARHQ-LGR, SECTEUR ROUYN-NORANDA
5 ET 6 MARS 2025**

C'est avec beaucoup de fierté que nous vous présentons les résultats de la collecte de sang parrainée par le Secteur Rouyn-Noranda.

- Objectif de donneurs : 580
- Donneurs qui se sont présentés : 481
- Prélèvement final : 431
- Produits pouvant être transformés puis transfusés : 1293

Cette collecte fut un succès malgré le fait qu'elle s'est déroulée lors d'une importante tempête de neige.

L'engagement des retraités du Secteur Rouyn-Noranda doit être souligné. Sur les 15 postes de travail requis durant chaque jour de collecte, 8 l'ont été par des retraités d'Hydro-Québec.

Merci à : Manon Lessard-Bélanger, Jeannette Théberge, Roger Beaulieu, Denise Fortier, Diane Toupin, Gilbert Fortier, Lise Lapointe et Jocelyne Thouin

C'est quoi ta cause ?

Les études le prouvent : donner de son temps, partager son expertise, son énergie et son soutien rend heureux : production d'endorphines, accroissement du sentiment de bien-être, diminution du stress et de multiples autres bienfaits, en plus d'apporter aux autres.

Et toi, c'est quoi ta cause ? arhqrn@gmail.com

Aujourd'hui on présente la cause de Lorraine Parent

Par Lynn Massicotte



Faire une différence au Guatemala : voilà la cause choisie par Lorraine. Sur place, elle a pu constater à quel point des québécois changent la vie de cette communauté. Une expérience humaine qu'elle qualifie d'extraordinaire et qu'elle prévoit déjà répéter en janvier 2026. Comme elle dit : « Ça ramène les valeurs à la bonne place! ».



Projet parrainé par SuDen Entraide, un OBNL basé en Beauce dont les fondateurs apportent depuis 18 ans, une aide concrète à ces communautés.



Les bénévoles ont préparé le matériel arrivé du Québec. Tout est trié par âge et taille, les crayons de couleurs sont taillés avec de petits aiguillonniers, les toutous sont préparés. Tout est rendu disponible à la friperie à Panajachel où les gens peuvent se les procurer, à petit prix. Des donations sont aussi faites dans des villages plus démunis. En 2025, le 80e conteneur en provenance du Québec sera livré, un exploit !



Lorraine remercie des trico-teuses de Rouyn-Noranda qui ont généreusement fourni des tuques et foulards pour les enfants. En altitude, les températures sont froides.



Pendant son séjour, un centre de santé a été inauguré. Sa construction par les locaux a été rendue possible par les dons amassés par SuDen Entraide auprès de donateurs québécois (20 000\$). D'autres projets ont été réalisés, dont une bibliothèque bien garnie de livres.



Lorraine marraine Brisas, en lui offrant des vêtements et souliers mais aussi, le montant requis pour défrayer les coûts d'une année scolaire, soit 125 \$.

Bon à savoir :

- Les bénévoles défrayaient les coûts de leur voyage (environ 2 500\$ pour 3 semaines);
- Ces dépenses, de même que les dons, peuvent faire l'objet d'un reçu fiscal, par l'organisme Corcovado;
- Ils offrent environ 4 heures de bénévolat par jour, 5 jours par semaine;
- Les bénévoles de SuDen Entraide forment un petit groupe d'entraide tissé serré et bien organisé.
- Le Guatemala est un beau pays, agréable à visiter, ses habitants sont attachants et ils apprécient grandement l'aide apportée!

Ma recette préférée !

Truffes aux biscuits Oréo

Recette partagée par Pierre Renaud

Vous aimez le sucré ?

Essayez cette recette avec la sorte de chocolat que vous aimez... C'est WOW !



Ingrédients :

- ½ boîte biscuits Oréo
- 125 g fromage à la crème
- ½ boîte chocolat mi-sucré Baker's



Préparation :

Séparer la crème des biscuits et mettre dans 2 contenants différents.

Mettre les biscuits sans la crème dans un sac de plastique et les écraser jusqu'à ce qu'ils soient en poudre.

Mélanger la crème des biscuits, le fromage à la crème et la poudre de biscuits jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Fabriquer des boules avec la pâte et les mettre au réfrigérateur le temps qu'elles durcissent.

Faire fondre le chocolat Baker's au micro-ondes par périodes de 30 secondes.

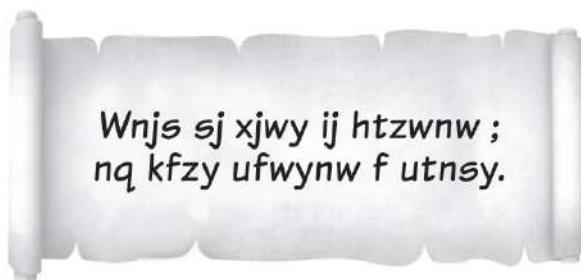
Tremper les boules dans le chocolat à l'aide de cure-dents et les mettre sur une plaque antiadhésive ou recouverte d'un papier parchemin.

Réfrigérer le temps que le chocolat durcisse, ou tout simplement congeler. Mettre dans un sac et garder au congélateur jusqu'au service.

Cryptage

Toutes les lettres de l'alphabet ont été décalées pour coder cette morale d'une fable de La Fontaine.

Saurez-vous la décrypter ?



Réponse : Pour coder le texte, toutes les lettres de l'alphabet sont décalées de 5 rangs (A est devenu F, B est devenu G, etc.)
Ce qui donne : Rien ne sert de courir ; il faut partir à point



Ils nous ont quitté

Nous avons le regret de vous informer du décès de collègues retraités-es d'Hydro-Québec ou de leur conjoints-es, membres de notre association régionale.

Nos plus sincères sympathies à nos membres éprouvés par le départ d'une personne chère et leur famille!



MASSICOTTE, Réjean

1940 – 2024 / Rouyn-Noranda

M. Massicotte est décédé au CHSLD de Rouyn-Noranda le 8 octobre 2024 à l'âge de 84 ans. Il était le conjoint de feu Myriam Mercier

CHARLAND, Raymond

1940 – 2024 / Val-d'Or

M. Charland est décédé à l'Hôpital de Val-d'Or le 28 octobre 2024 à l'âge de 84 ans. Il était le conjoint de Mme Francine Gagné et le père de notre présidente Lyne Charland



PICARD, Denis

1930 – 2024 / Rouyn-Noranda

Est décédé à son domicile le 10 novembre 2024 à l'âge de 94 ans, M. Denis Picard. Il était l'époux de Mme Solange Petit

MERCIER, Claude

1946 – 2024 / Rouyn-Noranda

M. Mercier est décédé au CHSLD de Rouyn-Noranda le 18 décembre 2024 à l'âge de 78 ans. Il était l'époux de feu Mme Danielle Pépin



TRUDEL, Nobert

1940 – 2024 / Rouyn-Noranda

M. Trudel est décédé à son domicile le 24 décembre 2024 à l'âge de 84 ans. Il était l'époux de feu Mme Pierrette Boisvert et conjoint de Mme Jocelyne Brière

SÉNÉCAL, Jean-Pierre

1948 – 2025 / Val-d'Or

M. Jean-Pierre Sénécal est décédé à la Maison de la Source Gabriel, le 12 février 2025, à l'âge de 76 ans



BRUNETTE, Robert

1931 – 2025 / Laval

Le décès de M. Robert Brunette est survenu le 13 mars 2025 à l'âge de 93 ans. Il était l'époux de Mme Denise Lacasse

Campagne Centraide 2024 | Nous avons encore repoussé nos limites !



Sur la photo :

M. Arnaud Warolin : Chef Affaires régionales, Hydro-Québec, Mme Lyne Charland : Présidente de l'Association des retraités d'Hydro-Québec La Grande Rivière et Mme Mélanie Perreault : Directrice développement des partenariats, Centraide Abitibi-Témiscamingue et Nord-du-Québec.

C'est avec une immense fierté que nous vous dévoilons les résultats extraordinaires de la campagne Centraide 2024 en Abitibi-Témiscamingue et dans le Nord-du-Québec. Grâce à la générosité sans faille et à l'engagement indéfectible du personnel actif et retraité d'Hydro-Québec envers le bien-être de nos collectivités, nous avons atteint un sommet historique dans notre parcours de solidarité régionale.

Les résultats de la campagne Centraide atteignent un montant extraordinaire de **279 493 \$**, et ce, dans un contexte inflationniste et difficile pour de nombreux Québécois et Québécoises. Combattre la pauvreté et l'exclusion sociale en 2025 reste une priorité au sein de notre organisation, et ce mouvement de solidarité est également soutenu par l'ensemble des syndicats impliqués chez Hydro-Québec.

Nous tenons à exprimer notre gratitude à tous les donateurs et donatrices pour leur sensibilité et leur générosité à soutenir la cause Centraide qui, à son tour, soutient près d'une quarantaine d'organismes à travers l'Abitibi-Témiscamingue et au Nord-du-Québec.

Ensemble, nous renforçons le filet social des communautés locales.

Merci du fond du cœur!



LAFLAMME, Marcel

1952 – 2024 / Rouyn-Noranda

Est décédé au C.H.U.M. de Montréal le 21 novembre 2024 à l'âge de 72 ans, M. Marcel Laflamme, domicilié à Rouyn-Noranda. Il était l'époux de Mme Lucette Rancourt

Lors du déjeuner des retraités, secteur Rouyn-Noranda, un hommage a été rendu par les personnes présentes pour souligner leur affection à Marcel Laflamme en tant que collègue de travail à Hydro-Québec et son implication dévouée dans l'ARHQ-LGR de 2012 à 2019.

Nous vous invitons à relire un article que nous avons publié dans le journal [Le Courant – Automne 2022](#) pour une cause qui lui tenait à cœur, la Fondation du rein.

**« Il y a quelque chose de plus fort que la mort,
c'est la présence des absents dans la mémoire des vivants. »**

Jean D'Ormesson

Des nouvelles de l'Association provinciale des retraités d'Hydro-Québec

APRHQ



Pour alléger la charge de la nouvelle équipe Communications, le journal Action est désormais publié trois fois par année, au lieu de quatre, soit les mois de mars, juin et octobre. Vous avez accès au journal Action sur le site web de l'APRHQ (<https://aprhq.qc.ca/>), dans la Zone membres.

À surveiller : Hydro-Québec et ses employés sont en pleine négociation pour le renouvellement des conventions collectives. Avec l'incertitude sur l'évolution des marchés mondiaux en réaction aux menaces de notre voisin du Sud, à quoi peut-on s'attendre des surplus accumulés dans notre Caisse de retraite ?

L'APRHQ est là pour vous représenter, défendre vos intérêts et vous offrir des services. C'est notre mission et nous nous engageons à la poursuivre sans relâche.

Conférences thématiques :

À l'automne 2024 / hiver 2025, il y a eu 7 conférences qui ont été présentées en mode virtuel. C'est plus de 1550 personnes qui ont regardé les conférences en direct et plus de 1110 en réécoute pour un total de 2684 participants.

À visionner dans la Zone membres du site web de l'APRHQ (<https://aprhq.qc.ca/>) :

Le règlement d'une succession : les étapes et pièges à éviter : conférence de Me Éric Lavoie, expert en droit successoral.

Le sommeil, un pilier essentiel pour vieillir en santé : conférence de M. Charles M. Morin, professeur de psychologie et directeur du Centre d'étude des troubles du sommeil du Centre de recherche CERVO à l'Université Laval de Québec.

La retraite, un bonheur à construire : conférence de Mme Rose-Marie Charest, psychologue.

La transition énergétique et ses impacts sur le Québec : conférence de M. Yvan Cliche, Centre d'études et de recherches internationales de l'Université de Montréal (CÉRIUM).

Revue de l'année 2024 et défis économiques de 2025 : conférence de M. David Dupuis, enseignant au Département d'économie de l'Université de Sherbrooke et chroniqueur à Radio-Canada Estrie.

Les nouveautés de l'impôt 2024 et les impacts de la détention d'un immeuble en Floride : conférence de M. Dominique A. Renaud, CA-CPA, président Expertises Conseils fiscaux (ECF) ind.

Planifier son voyage de rêve : de M. Jacques Rodier, conférencier et fondateur de l'Agence Traditours.

*Peu importe si vous ne travaillez plus ensemble,
Certains collègues resteront toujours des amis pour la vie...*