

**AREQ-04G**

**mars 2008**



Les giboulées de mars sont à nos portes nous laissant rêver d'une température plus clémente et moins austère. Les bourgeons ne tarderont point à verdier et bientôt, les tondeuses plutôt que la pelle, la chaleur plutôt que le froid nous feront rager.

Notre vingtième s'est terminé sous une note des plus joyeuses laissant présager que nous sommes, après vingt ans, plus que jamais toujours de l'avant. D'ailleurs, un calendrier souvenir rappelant les vingt ans du secteur devrait être en vente en juin prochain.

La lutte pour l'indexation du moins partielle de notre régime de retraite se poursuit. C'est la priorité de l'A.R.E.Q. Mariette Gélinas, Robert Gaulin et la conseillère Linda Olivier ont effectué une présentation au comité indépendant sur l'indexation. La présentation de l'A.R.E.Q. a été accueillie avec intérêt par le comité où siègent des représentants du Groupe de travail des associations de personnes retraitées (GTAR). Le comité doit remettre son rapport à l'Assemblée nationale au plus tard le 29 février. Les présidents des secteurs A et H et votre présidente ainsi que les responsables en indexation ont rencontré les actifs du territoire couvert par le SEVF (Syndicat des Enseignantes, Enseignants des Vieilles-Forges) à ce sujet. Notre cher conseiller Jacques Larivière est à mettre en place un réseau Internet s'adressant autant aux membres de notre secteur qu'à toute personne voulant s'informer des nouvelles de dernières heures à ce sujet. Nous vous demandons d'être vigilants et de donner suite lorsque vous rencontrez les actifs afin de leur expliquer

les enjeux de la désindexation. Les jeunes, plus particulièrement ceux qui ont œuvré au cours des années 1982 à 1999, seront les plus touchés, spécialement ceux qui termineront dans les années 2017. Ce sont peut-être vos enfants, vos neveux ou vos nièces. Comme nous étions moins préoccupés par notre future retraite, pour eux aussi cela semble loin. Leurs préoccupations se voient dans l'ici et maintenant. Pourtant nous savons, nous personnes retraitées, ce qu'il en ait maintenant.



Nos bénévoles travaillent sans relâche et investissent temps et salive pour vous rendre la vie facile. Pourtant leur travail n'est pas toujours reconnu à sa juste valeur. Leur tâ-

*(Suite page 2)*

*(Suite de la page 1)*

che, et pour vous et pour nous, est primordiale. Sachez leur démontrer votre reconnaissance par votre accueil, par votre merci qui ne sera jamais de trop. 55 % des membres de l'AREQ de la région 04 travaillent de façon bénévole dans divers organismes. Leur apport à la société est indéniable. Bravo à vous !

Avril 2008 verra poindre des élections tant au niveau de la présidence sectorielle qu'au poste de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> vice-présidence. Un grand merci à Marielle Francoeur d'avoir bien voulu assumer la 1<sup>re</sup> vice-présidence par intérim. Il sera important que vous soyez présent à l'Assemblée sectorielle du 21 avril 2008. La tâche du Comité directeur peut difficilement être assumée uniquement par au moins six personnes.

2008 est aussi une année de Congrès pour l'A.R.E.Q. Le thème sera : Une force pour la société. Celui-ci se tiendra du 2 au 5 juin au Sheraton Laval. Notre secteur sera représenté par les membres du Comité directeur tel que voté le 13 juin 2007 lors d'une assemblée extraordinaire.

Je le répète encore, votre présence lors de chacune de nos activités est importante ; elle donne à vos représentants le coup de pouce nécessaire à la poursuite de leur travail. Qu'est-ce qu'un Comité directeur sans une participation de ses membres ? C'est comme une effigie sans valeur de représentativité. La vie de celui-ci sera le reflet de chacun de vous. Merci de votre implication et de votre présence à nos activités. Nous sommes toujours ouverts à vos suggestions, à vos remarques constructives.

Je vous souhaite une très heureuse année fin d'année, un été extraordinaire à la mesure de vos attentes.

Aline Godin, présidente.



# Événements importants

<b>Mars</b>	03	Journée de la femme
	12	Déjeuner du mois
<b>Avril</b>	04	Cabane à sucre
	07	Causerie - Les assurances à 65 ans
	09	Déjeuner du mois
	21	Assemblée générale du secteur 04G
	22	Jour de la Terre (Baie-du-Febvre)
	30	Causerie (horticulture)
<b>Mai</b>	09	École d'hôtellerie - buffet - dîner
	14	Assemblée générale régionale 04
	17 au 19	Voyage à Boston
	21	Déjeuner du mois
<b>Juin</b>	02 au 05	Congrès provincial AREQ à Laval
	11	Brunch de fin d'année
	18	Golf régional et circuits touristiques FLG
	29	« Les Misérables » au Capitole à Québec

## L'AREQ-04G sur Internet

**Vous pouvez avoir accès en tout temps au bulletin « les bonnes notes », aux activités, aux chroniques, aux assurances, aux photos des activités ... en naviguant sur notre site Web. C'est un site à placer dans vos favoris :**

<http://www2.csdurov.qc.ca/AREQ-04G/>

**Vous aimeriez être informés par courriel des activités, mais vous ne voulez pas que tout le monde ait votre adresse, soyez sans crainte, tous les messages de groupe sont envoyés en « Cci » (vous verrez seulement les adresses du comité directeur).**

**Pour faire partie de la liste de distribution ou pour des informations supplémentaires, communiquez à l'une des deux adresses ci-dessous :**

[levasseg@csdurov.qc.ca](mailto:levasseg@csdurov.qc.ca) ou [gaston\\_levasseur@sympatico.ca](mailto:gaston_levasseur@sympatico.ca)

**Gaston Levasseur**



## La Fondation Laure-Gaudreault

En novembre dernier, le comité FLG a reçu deux demandes d'aide financière: l'une de 720 \$ de Ebyôn Centre Jacques-Jobidon et l'autre de 320 \$ de la Maison des familles du Rivage. Transmises à la présidente régionale FLG le 7 décembre, elles seront analysées au Bureau régional FLG en avril prochain. Les montants qui seront alloués devraient être remis avant le 30 juin 2008.

Au cours de l'année financière 2007, nous avons reçu presque 500 \$ des membres et amis participant à quelques activités ciblées; ça se répartit comme suit:

- assemblée générale sectorielle ( avril)	77 \$
- la fête de la non-rentree ( septembre)	115 \$
- dîner reconnaissance aux bénévoles ( novembre)	150 \$
- bonhomme Sourire FLG	20 \$
- caisse populaire du Passage	100 \$

Finalement, la conseillère et le répondant FLG tiennent à souligner l'ajout d'un bon nombre de nouveaux membres à vie FLG faisant en sorte que notre secteur Cap-de-la-Madeleine s'avère être l'un des plus prolifiques de la région Coeur et Centre du Québec. Nous sommes présentement 142 et nous avons l'intention de procéder à une nouvelle offensive pour atteindre sinon dépasser l'objectif de 150. C'est bien d'être en avant mais pourquoi pas le rester. Bien sûr, nous vous rappelons gentiment que devenir membre à vie ne coûte que 10 \$ payable en une seule fois. Ensuite, votre générosité doit se continuer lors des contributions volontaires.

Nicole Brière, conseillère  
Pierre Laflamme-Gosselin, répondant

---

### Remerciements très spéciaux

À Madame Thérèse Forget, l'une de nos membres du secteur, pour la confection de jolis costumes différents selon la saison pour notre Bonhomme Sourire FLG.  
Nicole et Pierre du Comité FLG

---

### **Ah ! Les baby-boomers**

Quatre supplémentaires pour « Ah! Les baby-boomers » auront lieu les 29, 30 et 31 mai ainsi que le 1<sup>er</sup> juin prochain. À la billetterie de la salle J.A. Thompson, au coût de 25 \$. Après six représentations offertes devant des salles combles en juin et septembre derniers, rendez-vous pour cette comédie musicale au Théâtre du Cégep de Trois-Rivières.

## Dîner des bénévoles

Jeudi, le 29 novembre dernier, avait lieu à la salle Le Châtelain, le dîner pour souligner le travail de nos indispensables bénévoles et de la place fondamentale qu'ils occupent au sein de notre association.

Le dîner fut saupoudré par la touche de bienvenue de notre présidente Aline. Suivi de notre Pierre FLG qui a lu un texte sur le bénévolat. Enfin, notre présidente régionale madame Ghislaine Larivière a ravivé notre cœur sur l'importance de donner de notre temps un peu chaque jour, de répandre nos talents et notre volonté à se dépasser.

Elle est en elle-même un exemple vivant en s'engageant pour l'A.R.E.Q. et en se donnant à sa famille et à ses petits-enfants dans un amour incommensurable.

Ce fut un dîner de qualité imprégné de brins d'amitié, de chaleur humaine et d'entraide.

Chacune et chacun selon son engagement tisse des liens de solidarité dans leur bénévolat et contribue à l'amélioration de la qualité de notre association l'AREQ-04G. Sans votre dévouement et votre grande générosité notre secteur ne pourrait fonctionner.

Merci d'écouter ! Merci de reconforter ! Merci d'aider !

Sans vous, chères et chers bénévoles, la vie serait sans lumière et sans chaleur.

Vous êtes nos rayons de soleil qui nous aident à se surpasser.

Merci de tout cœur et à l'an prochain.

Nicole Desbiens



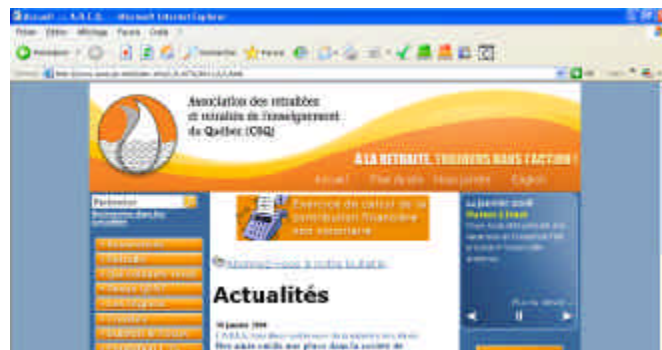
# Indexation

## Outil Internet de calcul de la contribution non volontaire

Nous vous rappelons que l'A.R.E.Q. a développé, avec l'aide d'un actuaire, une formule permettant à nos membres de calculer, à chaque début d'année, leur «contribution financière non volontaire» aux finances publiques québécoises. Cet exercice de sensibilisation permet de constater la perte financière cumulée découlant de la désindexation de leur régime de retraite depuis 1982.

Un tableur Excel très simple a été conçu à cet effet. De plus, à la demande (quasi) générale, un module a été inséré sur notre site web. Nous vous invitons à y référer le plus grand nombre possible de personnes retraitées de l'État, qu'elles soient membres ou non de l'A.R.E.Q. Pour plusieurs, le constat est... frappant ! Vous trouverez cette formule à l'adresse suivante <http://www.araq.qc.net/index.cfm/2.0.1674.9961.0.0.html> ou encore en cliquant à la page d'accueil dans l'encadré orange contenant le texte :

« Exercice de calcul de la ... non volontaire » voir l'image ci-bas.



## Une référence : le [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net)

Nous vous invitons à faire la promotion du site Internet auprès des membres afin qu'ils prennent connaissance des plus récentes actions et revendications de leur association. Des documents sont ajoutés presque quotidiennement aux sections : Actualités, Communiqués, Indexation et autres. Veuillez noter l'ajout récent de segments vidéo et, bientôt, d'une section regroupant les mémoires et les avis déposés dans le cadre des consultations publiques. Par ailleurs, n'hésitez pas à nous faire part d'informations susceptibles d'être mises en ligne, au bénéfice de l'ensemble des membres de l'A.R.E.Q. Vos commentaires et suggestions sont également les bienvenus.

N'oubliez pas non plus de consulter les Rabais et Gratuité en cliquant dans la colonne de droite sur le nom



## **La Loto Voyage pour appuyer la Fondation Monique-Fitz-Back, tout en se faisant plaisir !**

Comme vous savez, la Fondation Monique-Fitz-Back (FMF) est un organisme de bienfaisance qui se consacre à la promotion de l'éducation au développement durable et à un environnement sain.

Depuis sa création, plusieurs moyens ont été mis à contribution pour assurer son financement. Notre nouvelle initiative : la Loto Voyages. En plus de soutenir la FMF, cette loterie servira également à appuyer des projets issus de La Société de recherche sur le cancer (SRC). Ces projets permettront de :

- soutenir, dans les régions, des initiatives en matière d'éducation à l'environnement dans une perspective de développement durable ;
- consolider et de développer le mouvement des Établissements verts Brundtland (EVB) ;
- faire de la recherche et de la prévention en matière d'environnement, de santé publique et de cancer.

### **Comment fonctionne la Loto Voyages de la FMF ?**

**À gagner :** 26 forfaits voyage d'une valeur de 4 000 \$ chacun.

**Début des tirages :** 2 avril 2008.

**Fréquence des tirages :** Les tirages se dérouleront aux deux semaines.

**Vers quelle destination ?** Celle de votre choix.

**Quand utiliser le forfait ?** Le forfait devra être utilisé dans une période d'un an.

**Avec quelle agence ?** Voyages Aqua Terra.

**Les chances de gagner ?** 1 chance sur 192 !

**Le coût du billet :** 130 \$ du billet, payable en un seul ou en plusieurs versements (pouvant aller jusqu'à 26 versements de 5 \$).

Un 27<sup>e</sup> forfait voyage sera tiré pour les personnes ayant payé en un seul versement.

### **Particularité et originalité : le concept de Voyageur responsable !**

L'avion étant un important émetteur de gaz à effet de serre, la Loto Voyages de la FMF s'engage à annuler vos émissions en achetant des crédits de carbone. En appliquant le concept de Voyageur responsable, vous voyagez CARBONE 0 !

**L'AREQ-04G offre des parts à 1 \$.** Vous pouvez en acheter autant que vous le voulez. Quand nous aurons vendu 130 parts de 1 \$, nous ferons tirer le billet, lors de nos déjeuners. Donc, cette personne aura la chance de participer aux 27 tirages de la Loto voyage. Faites vite ! Pour participer à tous les tirages.

Veuillez communiquer avec Lise Perreault au 819 691-1790 ou avec Suzanne Bourassa au 819 693-9690 du comité Environnement.

Trois-Rivières, le 10 décembre 2007  
Conseil municipal  
Hôtel de ville de Trois-Rivières

Monsieur le Maire et membres du Conseil,

**Deux bacs roulants obligatoires pour chaque foyer ... Pas VERT du tout!**

Si la ville de Trois-Rivières veut réellement passer au vert, être vraiment écologique, voici ce qu'elle devrait faire : **La collecte à trois voies.**

Le compostage par la collecte à trois voies est un geste simple et bénéfique pour l'environnement.

Elle permet de valoriser 40 % du traditionnel sac vert.

Elle permet de transformer des résidus qui produisent des contaminants (des lixiviats - des liquides - qui peuvent contaminer nos cours d'eau et des biogaz qui ont une incidence sur l'effet de serre) en une matière bonne pour l'environnement – le compost.

En 2001, chaque région du Québec (MRC) s'est vue *dans l'obligation* d'élaborer un *plan de gestion des matières résiduelles*. Ces plans de gestion, devant mener vers l'atteinte des objectifs gouvernementaux fixés dans la *Politique québécoise de gestion des matières résiduelles 1998-2008*, doivent maintenant être mis en œuvre par les municipalités.

Plusieurs MRC et municipalités ont pris le virage vert depuis quelques années ou s'approprient à le faire, par la collecte à trois voies: Victoriaville, Saint-Hyacinthe, Coaticook, Côte Saint-Luc, Bas-Saint-Laurent, La Pocatière, Terrebonne, Sherbrooke, Laval, MRC des Îles de la Madeleine, Saint-Donat, Québec.

Et quand pourrions-nous y ajouter la ville de Trois-Rivières ? On ne parle de rien ! Pas de programme vert ! Nous allons manquer le bateau pour 2008 !

Je ne suis pas d'accord pour l'achat des deux gros bacs roulants en bleu et charbon et je suggère plutôt d'opter pour le bac de l'avenir, en BRUN. Mettons l'effort à la bonne place, ce qui fera vraiment changer les choses !

Nous sommes dans un pays dit démocratique, et bien laissons à chacun le choix du contenant.

Je suis d'accord pour que les sacs ne se retrouvent plus sur le bord de la route.

Mais laissez-nous la liberté de nous organiser. Ainsi, tout le monde serait gagnant dans un pays dit libre.

Beaucoup de personnes font attention pour générer le moins de déchets possible.

À quand le bac brun ? En récupérant les résidus de cuisine et de jardin pour le compostage, nous empruntons vraiment la voie de l'avenir pour la protection de notre environnement.

**Je demande d'instaurer le plus tôt possible la collecte à trois voies pour une gestion écologique des déchets et demande à la ville de Trois-Rivières de réviser son projet qui oblige l'achat de deux gros bacs roulants obligatoires pour chaque numéro civique.**

Suzanne Bourassa

Responsable du comité environnement  
AREQ-04G (Association des retraitées et retraités de l'enseignement du Québec, secteur Cap-de-la-Madeleine)



## LE CANCER EST UN TUEUR DANGEREUX ET IL EST PLUS DANGEREUX POUR LES FEMMES.

(Source : Fondation Québécoise du cancer.)

Le docteur Richard Béliveau a publié aux Éditions Trécarré, un livre très intéressant sur la prévention et le traitement du cancer par l'alimentation : « **Les aliments contre le cancer.** » Voici la liste des « alicaments » que l'oncologue et chercheur Richard Béliveau recommande pour la consommation.

### La santé est le paradis convoité. ( J.K. )

Choux de Bruxelles	125 ml (1/2 tasse)
Chou, chou-fleur, navet, brocoli	125 ml (1/2 tasse)
Pâte de tomate	1 c. à soupe
Chocolat noir 70%	30 g
Bleuets, framboises, mûres	125 ml (1/2 tasses)
Curcuma	1 c. à thé
Thé vert	3 fois 250 ml (1 tasse)
Raisin	125 ml (1/2 tasse)
Soja	125 ml (1/2 tasse)
Graines de lin moulues	1 c. à soupe
Oignons, échalotes, poireaux	125 ml (1/2 tasse)
Poivre noir	¼ c. à thé
Ail	1 c. à thé
Canneberges séchées	125 ml (1/2 tasse)
Épinards, cresson	125 ml (1/2 tasse)
Jus d'agrumes	125 ml (1/2 tasse)
Vin rouge	1 verre

---

## Condition des hommes

Notre secteur est toujours à la recherche d'un membre désirant s'impliquer au Comité sectoriel de la Condition des hommes. Monsieur Daniel Béland, président du secteur Louiseville, est le responsable du Comité provincial de la Condition des hommes.

Les objectifs du Comité de la Condition des hommes sont les suivants :

Se rencontrer pour :

- **Se parler ...** de tout, de rien et de sujets qui nous concernent particulièrement, nous, le genre masculin;
- **S'amuser ...** en faisant, entre hommes, des activités de loisirs diverses;
- **S'entraider ...** en faisant profiter les autres hommes d'un talent personnel particulier;
- **S'enrichir ...** l'intérieur grâce à des rencontres souhaitées où le sujet abordé nous permettrait de mieux exercer notre métier d'homme ...

Si cela vous convient et que vous êtes intéressé en tant qu'homme à vous impliquer sur ce comité, il me fera plaisir de prendre votre inscription au 819-379-5460 (Aline Godin).

## Déjà 20 ans, toujours de l'avant !

A.R.E.Q. 01G  
Le premier Cap de la Montserrat

1987 – 2007



Déjà 20 ans, toujours de l'avant!  
1987-2007

Notre **Souper de Noël** a clôturé ce 20<sup>e</sup> anniversaire. Les présidentes et présidents de six secteurs ont répondu à notre invitation.

À cette fête, l'ambiance était accueillante et chaleureuse. Décorations de circonstance, délicieux repas et quant à la musique, elle n'a pas répondu à nos attentes ...

Une de nos membres, France Cinq-Mars, avait fabriqué de magnifiques centres de table pour l'occasion. Ils ont servi, par la suite, de prix de présence. Merci à France pour ce travail apprécié. 82 personnes ont participé à cette activité de festivités.

Marielle Francoeur  
1<sup>re</sup> vice-présidente par intérim







[www.actionrebut.org](http://www.actionrebut.org)

Toute l'année, pensez à notre environnement ! Voici le calendrier 2008 qui fait réfléchir.

**Temps de dégradation de différents produits d'usage courant et de matières diverses.**

**JANVIER >> Sacs de plastique : 100 à 400 ans**

Les Québécois utilisent environ 2 milliards de sacs de plastique annuellement, soit plus de 650 sacs par famille !

Faites vos emplettes avec des sacs réutilisables. Utilisés sur une base régulière, ce sont des dizaines voire des centaines de sacs qui seront détournés de l'enfouissement.

[www.reduisonsnosdechets.org](http://www.reduisonsnosdechets.org) (onglet « j'agis »)

**FÉVRIER >> Emballages de plastique : 100 à 1 000 ans**

Les emballages occupent près de la moitié du volume de nos déchets domestiques.

Achetez des produits en vrac et des contenants en format familial. Évitez les fruits et légumes préemballés.

[www.pgmr.info](http://www.pgmr.info) (onglet « réduction à la source »)

**MARS >> Mouchoirs de papier : 3 mois**

Les produits à usage unique ont une durée de vie très courte et sont souvent ni recyclables ni réutilisables.

Passer du mono-usage au durable. Privilégiez l'usage des objets durables : mouchoirs de tissu, rasoirs rechargeables, lingettes en tissu, piles rechargeables et autres. ..

[www.reduisonsnosdechets.org](http://www.reduisonsnosdechets.org) (onglet « j'agis »)

**AVRIL >> Couches jetables : 500 ans**

Pour un seul enfant (entre zéro et deux ans et demi) plus de 6 000 couches sont jetées aux ordures ménagères.

Utilisez des couches lavables qui exigent peu de matières premières et consomment de deux à trois fois moins d'eau que les couches jetables.

[www.monde-de-bebe.com/couche-lavable.shtml](http://www.monde-de-bebe.com/couche-lavable.shtml)

**MAI >> Fruits et légumes : 3 mois à 2 ans**

Les matières organiques constituent au moins 40 % de nos déchets domestiques.

Compostez vos restants de table, c'est facile, même en ville !

[www.actionrebut.org](http://www.actionrebut.org)

[www.compost.org](http://www.compost.org)

[www.novaenvirocom.ca/publications.html](http://www.novaenvirocom.ca/publications.html)

**JUIN >> Pneus hors d'usage : non dégradables**

À ce jour, tous les pneus hors d'usage dont les Québécois se départissent sont réutilisés ou recyclés.

Continuez ! Apportez vos vieux pneus chez votre garagiste ou détaillant : la plupart sont inscrits au service de récupération des pneus hors d'usage de RECYC-QUÉBEC.

[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca) (onglet « programmes et services »)

(Suite page 13)

(Suite de la page 12)

**JUILLET** >> Canettes d'aluminium : 100 à 500 ans

Pour fabriquer un vélo de poids moyen de 8 kg, 400 canettes seront nécessaires. Recyclez ! Une canette d'aluminium peut être recyclée à l'infini sans perdre ses propriétés.

[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/prorecyc/intro.htm](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/prorecyc/intro.htm)

**AOÛT** >> Textile : 100 à 500 ans

Les vêtements et textiles achetés à chaque année par la population du Québec représentent une montagne d'environ 180 000 tonnes.

Visitez les friperies et les ressourceries qui donnent une seconde vie aux vêtements permettant de faire des économies et qui favorise la réduction des déchets.

[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/) (onglet « répertoires »)

**SEPTEMBRE** >> Papiers et cartons : 12 mois

Chaque tonne de papier récupérée permet d'éviter la coupe d'environ 17 arbres.

Utilisez du papier 100% recyclé post-consommation et recyclez-le!

[www.greenpeace.org/canada/fr/](http://www.greenpeace.org/canada/fr/)

[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/) (Bilan 2004)

**OCTOBRE** >> Résidus domestiques dangereux (RDD) : non dégradables

Plusieurs produits nettoyants, huiles usagées, restants et contenants de peinture sont dangereux lorsqu'ils se retrouvent dans l'environnement ou dans des lieux d'élimination.

Rapportez vos RDD aux endroits appropriés, comme les éco-centres, et consultez l'@bc du recyclage à domicile de RECYC-QUÉBEC. Il existe des solutions de rechange écologiques toutes simples pour remplacer un grand nombre de ces produits.

[www.trucsmaison.com](http://www.trucsmaison.com)

[www.soghu.com](http://www.soghu.com)

**NOVEMBRE** >> Contenants de verre : non dégradables

Jeté, le verre occupe de l'espace dans les lieux d'élimination et y demeurera à jamais.

Réutilisez-le ou recyclez-le ! L'une des propriétés du verre est de se recycler à l'infini.

[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/prorecyc/intro.htm](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/prorecyc/intro.htm)

[www.brewers.ca/](http://www.brewers.ca/) (onglet « responsabilité »)

**DÉCEMBRE** >> Bouteilles de plastiques : des centaines d'années

De plus en plus de contenants à remplissage unique sont mis en marché à chaque année au Québec.

Rapportez vos contenants consignés chez le marchand. Au travail et à l'école, comme à la maison, utilisez des verres et des tasses durables et mettez à la récupération les autres contenants recyclables. Pensez à utiliser des carafes d'eau pour vos réunions.

[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/prorecyc/intro.htm](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/prorecyc/intro.htm)

Recherche : Suzanne Bourrassa, responsable du comité environnement.

## **VOICI QUELQUES INFORMATIONS CONCERNANT LES SERVICES OFFERTS PAR LES CLSC.**

### **Combien coûte l'hébergement pour personnes âgées en perte d'autonomie?**

Dans un CHSLD, les frais varient actuellement entre 870 \$ et 1 400 \$ par mois pour l'hébergement et la nourriture. Le gouvernement accorde un rabais aux personnes à faible revenu. Dans les centres privés, les frais peuvent atteindre jusqu'à 5 000 \$ par mois, selon les services offerts. Renseignez-vous auprès de votre CLSC.

Regroupement des CHSLD et résidences pour personnes retraitées : [www.acapa.com](http://www.acapa.com)

### **OÙ TROUVER DE L'AIDE ?**

#### **Je ne suis pas en état de m'occuper du ménage, des courses et des repas.**

Si vous êtes une personne âgée en perte d'autonomie ou que vous vous remettez d'une maladie ou d'une chirurgie, quel que soit votre âge, prenez contact avec votre CLSC. Les CLSC offrent différents services pour aider les gens qui en ont besoin à la maison.

#### **Est-ce que je peux avoir une aide financière pour les services d'aide domestique?**

Oui, si vous avez plus de 65 ans ou si vous avez entre 18 et 64 ans et que votre condition physique ne vous permet pas de vous occuper des travaux domestiques. Renseignez-vous auprès de votre CLSC qui évaluera votre situation.

Si vous avez 70 ans et plus, il est possible d'obtenir un crédit d'impôt pour l'aide domestique. Renseignez-vous auprès du ministère du Revenu.

#### **Ministère du Revenu**

1 800 267-6299

[www.revenu.gouv.qc.ca](http://www.revenu.gouv.qc.ca)

#### **Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)**

1 800 561-9749

[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

#### **Services Québec**

1 800 363-1363

### **Voici quelques moyens pour rester « ZEN » dans notre monde d'aujourd'hui.**

- Vivons intensément le moment présent.
- Optons pour la marche, la nature et le plein air.
- Lâchons prise et acceptons ce qu'on ne peut changer.
- Apprenons à respirer.
- Ou tout autre moyen que vous privilégiez

**« Ce n'est pas tout d'avoir de jolis yeux, il faut qu'une petite lampe s'allume derrière. C'est cette petite lueur qui fait la vraie beauté ». ( Jean Anouilh , auteur )**

Responsables du comité de la condition féminine.  
Odette Groleau et Reine Toupin

## LE PASSIONNANT VOYAGE DES MOTS

Nous utilisons tous les jours des mots issus d'autres langues, sans même nous en rendre compte. Ces mots migrants, si bien assimilés, ont enrichi la langue française au fil des siècles. D'où viennent-ils et comment sont-ils parvenus jusqu'à nous ?

Dès le Moyen-Âge, des mots arabes sont arrivés dans notre langue par le chemin du savoir (des traductions) : *azimut, zénith, chiffre, zéro, algorithme, algèbre, alchimie, alambic, élixir, alcool, abracadabra...*

Avec les termes d'origine hébraïque, il ne s'agit plus de tradition scientifique mais de tradition religieuse : *éden, manne, scandale, capharnaïm, toho-bohu...*

Les mots venus d'Orient ont emprunté un autre chemin, celui du commerce : *safran, sucre, épinard, artichaut, abricot, bergamote...*

Le négoce méditerranéen nous apporte des termes évoquant l'acheminement, le stockage et la pesée des marchandises, la perception des taxes : *calfater, arsenal, magasin, romaine, tare, quintal, carat, douane, gabelle...*

Dans le creuset méditerranéen, marins, voyageurs et négociants sont de véritables médiateurs culturels : *tapis, matelas, divan, tasse, jupe, turban, échec, roque, hasard, luth...*

Par le biais des relations commerciales ou de l'immigration, des objets sont venus des pays du Nord pour agrémenter notre vie quotidienne : *bidon, ramequin, édredon, ruban, bague, bouquin...*

Source : Marie Treps, linguiste et anthropologue, chercheur au CNRS (Centre national de la recherche scientifique en France). Elle a publié plusieurs ouvrages aux éditions du Seuil, dont *Le Dico des mots-caresses* (1997) et *Les Mots voyageurs* (2003).

*Le Petit Larousse illustré, 2007.*

Gaétane Boisvert Bellemare

---

### Une invitation toute spéciale...

Si vous avez le goût de vous faire plaisir et de faire plaisir à des enfants de la maternelle, inscrivez-vous à l'activité **Lire et faire lire** offerte par le CAB du Rivage durant les mois de mars et avril prochains. On vous confiera alors un groupe stable de cinq ou six petites Fri-mousses et ce, une fois par semaine. Pour ma part, j'ai déjà participé à ce genre d'expérience et j'ai ressenti une grande joie de pouvoir rencontrer à nouveau des enfants. J'ai vite réalisé que le feu de la passion de l'enseignement brûlait toujours en moi. À chaque rencontre, j'ai vécu des moments « magiques ». Le bonheur était toujours au rendez-vous. Alors composez le 819 373-1261 et demandez Geneviève Garceau qui a déjà planifié l'activité à l'école Sainte-Madeleine et qui vous accueillera avec enthousiasme car, grâce à vous, elle pourra offrir la même activité à l'école Dollard. Soyez assurés que vous serez bien formés, encadrés et soutenus comme bénévoles.

À vous d'en profiter !

Louise Bertrand

## Sondage de l'Association des retraitées et des retraités de l'enseignement du Québec

Enquête de l'A.R.E.Q. 2007

Trois volets :  
- La revue *Quoi de neuf ?*  
- La personne proche aidante  
- L'engagement social bénévole

48 278 membres en 2007

70 % des membres de l'A.R.E.Q. sont des femmes.

Les membres se répartissent principalement entre 55 et 74 ans ; le cadet est né après 1953 et le doyen se situe avant 1907.

- Les deux tiers des répondants (1 215 sur 3 000 membres sélectionnés) vivent en union : personnes mariées ou conjoints de fait.
- Environ 55 % présentent un revenu familial annuel au-delà de 40 000 \$.
- 13 % des répondants occupent toujours un emploi rémunéré.
- La quasi-totalité des répondants sont des lecteurs de la revue *Quoi de neuf ?*
- 80 % des répondants parcourent régulièrement la revue.
- Les chroniques les plus lues sont : l'indexation, la nutrition et le dossier.
- 30 % des répondants agissent à titre de personne proche aidante.
- Des personnes aidées, 70 % sont des femmes et les deux tiers sont âgées de 75 ans et plus.
- 88 % du soutien est administratif et 96 % psychologique.
- 13 % accordent plus de vingt heures par semaine à un proche.
- 50 % des répondants présentent un engagement social bénévole.
- Les formes d'engagement sont : les organismes d'entraide, spirituel ou religieux et de personnes retraitées (20 à 30 %).
- 30 % des répondants engagés socialement s'impliquent au niveau de la gestion et de l'organisation.
- 48 % des répondants participent régulièrement aux activités.
- 12 % des répondants consultent régulièrement ou occasionnellement la revue *Quoi de neuf ?* sur Internet.
- Le taux le plus élevé de bénévoles aréquiennes et aréquiens se trouve au sein de la région 04.

Ces quelques statistiques ont été tirées du sondage de l'A.R.E.Q.

Gaétane Boisvert Bellemare.



## ***Profession : vieillir***

Une petite vidéo d'une vingtaine de minutes que vous pouvez voir, plein écran, à l'adresse suivante :

<http://citoyen.onf.ca/profession-retraite-et-citoyen/?ec=fr20080130>

À l'heure où on estime que cette tranche d'âge enregistre le taux de suicide le plus élevé, sans trop en parler...

À l'heure où tout est évalué en terme de sous : les « vieux » sont un fardeau pour la société.

Des mentalités à changer, un monde à découvrir.

Des questions, des réponses. À tout le moins, elle suscite la réflexion.

Jean-Yves Proulx

Comité sociopolitique

<b>AREQ-04G</b>		
<b>Liste des responsables des comités</b>		
Condition des femmes	Reine Toupin 819 371-1074 retoupin@tr.cgocable.ca	Odette Groleau 819 379-9306 ogrolo@hotmail.com
Fondation FLG	Pierre L. Gosselin 819 373-8583 plngo@videotron.ca	Nicole Brière 819 378-2412 brini2002@hotmail.com
Environnement	Suzanne Bourassa 819 693-9690	Lise Perreault 819 691-1790
Indexation	Jacques Larivière 819 376-4545 jlariviere@infoteck.qc.ca	Aline Godin 819 379-5460 aline.godin@tr.cgocable.ca
Assurances	Jacques Larivière 819 376-4545 jlariviere@infoteck.qc.ca	Aline Godin 819 379-5460 aline.godin@tr.cgocable.ca
Site WEB	Gaston Levasseur 819 693-1611 levasseg@csduroy.qc.ca	Aline Godin 819 379-5460 aline.godin@tr.cgocable.ca
Sociopolitique	Jacques Brodeur 819 379-2132 jbrodeur@mediom.qc.ca	Jean-Yves Proulx 819 373-8683

# Informations diverses

## Anniversaires

Lors de l'activité des déjeuners mensuels au restaurant *Maman Fournier*, le Comité directeur, au nom des membres de l'AREQ 04G, offre des fleurs à celles et ceux qui sont présents et dont l'anniversaire est :

en mars, au déjeuner du 12 mars ;

en avril, au déjeuner du 9 avril ;

en mai, au déjeuner du 21 mai (changement dû à l'Assemblée générale régionale) ;

en juin, au brunch de fin d'année, le 11 juin (voir le feuillet).

Les fleurs sont commandées chez le Fleuriste Cormier avant 10 heures le mardi précédant le déjeuner mensuel. Si votre réservation est faite après cette heure ou que vous vous présentez au restaurant sans réservation, votre anniversaire ne pourra être souligné par une attention toute particulière.

Gaétane et Jacques

---

## Version papier du bulletin *les bonnes notes...*

Ceux et celles qui utilisent la version Internet du bulletin *les bonnes notes...* et qui ne souhaitent plus recevoir la version papier doivent en aviser Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117.

Par ce geste responsable, vous permettrez au secteur de réduire les coûts de production et de livraison tout en réalisant une économie appréciable.

Prenez note que vous pouvez toujours changer d'avis et recevoir de nouveau le Bulletin en communiquant avec la responsable du courrier au numéro indiqué plus haut.

---

## AMIS AREQ-04G

Notre secteur G, au dernier décompte régional du 31 décembre 2007, représente 494 membres réguliers et associés, mais nous avons aussi quinze AAG qui par leur cotisation ont le privilège de participer aux activités de leur choix. Ce nombre est le maximum permis par le Comité directeur qui rappelle, encore une fois, que pour être accepté comme AAG, il ne faut pas être membre régulier ou associé d'un des sept autres secteurs (Trois-Rivières, Shawinigan, Nicolet, Drummondville, Bois-Francis, La Tuque et Louiseville) de la région 04.



*In memoriam!*





À la Résidence Myosotis, le 16 décembre 2007, est décédée à l'âge de 83 ans, madame Anne-Marie Bonhomme demeurant à Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine.

**Nos sincères condoléances !**

Le Comité FLG, par l'intermédiaire de son répondant Pierre Laflamme-Gosselin, invite tous les membres du secteur à ne pas oublier qu'il est toujours possible de faire un don à la Fondation Laure-Gaudreault à la mémoire d'un être cher ou d'un proche disparu. Des enveloppes préparées à cette fin sont disponibles en communiquant avec Pierre au 819 373-8583.

<p>Aline Godin présidente 819 379-5460 (aline.godin@tr.cgocable.ca)</p>	
<p>Marielle Francoeur 1<sup>re</sup> vice-présidente, intérim</p>	<p>Pierre Laflamme-Gosselin 2<sup>e</sup> vice-président 819 373-8583 plngo@videotron.ca</p>
<p>Gaétane Boisvert Bellemare, secrétaire 819 375-4117</p>	<p>Micheline Thibeault, trésorière 418 328-3923 (micheline.thibeault@cgocable.ca)</p>
<p>Jacques Larivière conseiller 819 376-4545 (jlariviere@infoteck.qc.ca)</p>	

## Adresses importantes

### A.R.E.Q.

320, Saint-Joseph est, bureau 100  
Québec, QC, G1K 9E7  
1-800-663-2408  
[www.areq.csq.qc.net](http://www.areq.csq.qc.net)

### C.A.R.R.A.

475, rue Saint-Amable  
Québec, QC, G1R 5X3  
1-800-368-9883  
[www.carra.gouv.qc.ca](http://www.carra.gouv.qc.ca)

### S.S.Q. Vie (pour l'A.R.E.Q.)

2525, boul. Laurier  
C.P. 10500, succ. Sainte-Foy  
Québec, QC, G1V 4H6  
1-800-463-5525  
[www.ssq.com](http://www.ssq.com)

### Assurance RésAu-CSQ

6300, boul. de la rive Sud  
C.P. 3500  
Lévis, QC, G6V 9Z9  
1-800-463-4806  
[www.csq.lapersonnelle.com](http://www.csq.lapersonnelle.com)

### Régie des rentes du Québec

Case postale 5200  
Québec, QC, G1K 7S9  
1-800-463-5185  
[www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)

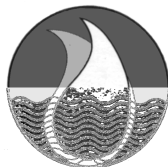
### Régie de l'assurance maladie du Québec

1125, Grande Allée Ouest  
Québec, QC, G1S 1E7  
1-800-561-9749  
[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

« Les bonnes notes » est le bulletin d'information du secteur G (comté de Champlain) de l'A.R.E.Q.-04. Il est publié trois fois par année à raison de 500 exemplaires et distribué par une armée de facteurs bénévoles.

La mise en page est assurée par Jacques Larivière sur Publisher.

Vous pouvez transmettre vos commentaires et suggestions à l'attention de Jacques Larivière, 60, rue Clément, Trois-Rivières, G8V 2B2, 819 376-4545.



**Association des retraitées  
et retraités de l'enseignement  
du Québec (CSQ)**

**Secteur 04-G  
Cap-de-la-Madeleine**