

les bonnes notes...

AREQ-04G

août 2008



Déjà l'été qui s'achève, admettons que Dame nature ne nous a pas très choyés de ce côté-là. Il en va tout autrement pour ce qui est de notre secteur, celui-ci s'engage à le faire pour les dix prochains mois. À l'horizon, de multiples activités, beau temps, mauvais temps, nous vous promettons des joies, du bonheur et de l'action.

Quatre grands projets sont déjà en marche : la vente de notre calendrier souvenir à la Non-Rentrée, le voyage au sein de la nature à la Seigneurie du Triton pour octobre, la Journée de la Femme en mars qui n'est pas seulement une affaire de femmes quoiqu'en pensent plusieurs, où nous aborderons l'estime du soi et de soi avec madame Denise Gaouette. De plus, monsieur Léo-Paul Lauzon, conférencier et humoriste qui bouscule nos idées, en fait naître d'autres, ouvre les échanges entre participants sur les soins de santé, sans oublier l'exposition de nos artisans.

Essayons, cette année, de contrer l'isolement de nos membres en nous donnant comme devoir d'inviter à l'une ou l'autre de nos activités une personne de notre connaissance. Offrons-lui de nous accompagner afin qu'elle puisse créer de nouveaux liens ou de renouer avec les anciens. Certains d'entre nous ont besoin d'un petit coup de pouce pour sortir de leur coquille, se présenter à nos rencontres. À chacun d'entre nous d'être à l'écoute des uns et des autres. Il arrive que nous éprouvions certaines difficultés à échanger avec certaines personnes, à nous entendre avec d'autres, c'est ce qui fait le charme d'un arbre dont les feuilles ne sont pas identiques, mais semblables dans l'ensemble. Nous avons à nous aider, à cheminer, à nous réaliser.



(Suite page 2)

(Suite de la page 1)

Si la thématique du 42^e Congrès était « L'AREQ, une force pour la société » que celle-ci ne demeure pas de vaines paroles. À chacun de nous de traduire par de simples gestes si minimes soient-ils notre implication et notre solidarité. « La seule voie qui offre quelque espoir d'un avenir meilleur pour toute l'humanité est celle de la coopération et du partenariat » comme le disait si bien Kofi Annan. N'oublions pas que nos cheveux argentés, même bien cachés, témoignent de notre sagesse, de nos expériences, de notre vécu selon nos valeurs. Nous apportons cette richesse à la collectivité et à la société.

Si l'AREQ change de nom et non de sigle (sauf pour les points), elle ne change pas pour autant sa mission et elle garde ses priorités. Il est essentiel de poursuivre notre lutte afin de protéger notre pouvoir d'achat. Je vous laisse le soin d'élaborer sur la liste des hausses que nous subissons. La seconde priorité demeure la santé et le bien-être des personnes âgées. Celle-ci constitue une préoccupation majeure dans nos rangs. L'accès aux soins de santé, la possibilité d'être suivi par un médecin de famille, la qualité de nos centres d'hébergement autant que l'approche en matière de services nous questionnent constamment. Les politiques gouvernementales, à quelque niveau que ce soit, nourries par divers rapports publics, sont source d'appréhension pour chacun de nous.

En développant notre capacité d'action et en nous mobilisant nous pouvons obtenir gain de cause. N'est-ce pas Confucius qui nous rappelle qu'une armée de fourmis peut triompher d'un serpent venimeux. Pour ce faire, il est important d'inviter le plus grand nombre de nos membres à nous rejoindre dans l'action, à participer à nos diverses rencontres, à se documenter davantage, à échanger avec leur entourage.

Un rêve peut demeurer une utopie, toutefois si un grand nombre met l'épaulé à la roue, il risque fort de se concrétiser et d'aboutir à la réalité. Ce n'est pas en regardant les autres revendiquer que nous y arriverons, **c'est en agissant et en y croyant nous-mêmes.**

Aline Godin, présidente

Événements importants

Prévision des activités 2008-2009

Septembre	9	Brunch de la Non-Rentrée
	16	Début des quilles
	29	Projet photos I, AREQ en action (page 8)
Octobre	7	Rallye FLG (Louiseville)
	8	Déjeuner mensuel
	15-16	Voyage environnemental à la Seigneurie du Triton
	20	Projet photos II (page 8)
	23, 24, 25	Forum citoyen mauricien
Novembre	27	Causerie « Mettons fin aux préjugés »
	4	Messe souvenir
	12	Déjeuner mensuel
	24	Dîner des bénévoles (présidence régionale)
Décembre	6	Voyage : Salon des métiers d'art et Québecissime
	10	Déjeuner mensuel (Violence faite aux femmes)
	12	Fête de Noël et dons pour le FAR
Janvier	14	Déjeuner de la Nouvelle année
	?	Causerie (date et thème à déterminer)
Février	11	Déjeuner mensuel
	?	Dîner à l'École d'hôtellerie (date à déterminer)
	16	Atelier d'écriture spontanée (page 8)
Mars	9	Journée de la femme (conférence Denise Gaouette)
	11	Déjeuner mensuel
Avril	3	Cabane à sucre chez Bédard
	8	Déjeuner mensuel
	22	Conférence de Jean-Paul Lauzon
	27	Jour de la Terre (diaporama)
Mai	4	Assemblée générale sectorielle et exposition des artisans
	?	Buffet à l'École d'hôtellerie (date à déterminer)
	13	Déjeuner mensuel
Juin	28	Assemblée générale régionale (secteur Nicolet)
	10	Dîner de fin d'année
	?	Théâtre des Marguerites
	18	Tournoi de golf FLG (Acton Vale)
Juillet	?	Voyage Bleu Lavande et région

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.csduroy.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 :

levasseq@csduroy.qc.ca ou gaston_levasseur@sympatico.ca

Gaston Levasseur

AREQ-04G

Liste des responsables des comités

Condition des femmes	Reine Toupin 819 371-1074 retoupin@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 subou@hotmail.com	Lise Perreault 819 691-1790 lachance7@hotmail.com
Indexation	Aline Godin 819 379-5460 aline.godin@cgocable.ca	Jacques Larivière 819 376-4545 jlariviere@infoteck.qc.ca
Assurances	Jacques Larivière 819 376-4545 jlariviere@infoteck.qc.ca	Aline Godin 819 379-5460 aline.godin@cgocable.ca
Site WEB	Gaston Levasseur 819 693-1611 levasseq@csduroy.qc.ca	Aline Godin 819 379-5460 aline.godin@cgocable.ca
Sociopolitique	Jacques Brodeur 819 379-2132 jbrodeur@mediom.qc.ca	Jean-Yves Proulx 819 373-8683 jyproulx@videotron.ca

NOTE TRÈS IMPORTANTE ET RAPPEL

Une **résolution a été votée** le 21 mai 2007 lors d'une réunion mensuelle du Comité directeur au Club de Golf du Moulin, secteur Saint-Louis-de-France, au sujet de la politique des inscriptions et des remboursements. Dorénavant, la personne sera officiellement inscrite à la réception de son paiement. Elle devra respecter la date limite.

La personne n'ayant pas payé ne pourra pas assister à l'activité donnée. Si la personne inscrite est dans l'impossibilité de se présenter, elle ne pourra être remboursée. Toutefois, elle pourra trouver une personne pour la remplacer.

Pour des empêchements majeurs, le Comité directeur jugera cas par cas.

La résolution a été proposée par Aline Godin, présidente, et appuyée par la secrétaire, Gaétane Boisvert Bellemare. Adoptée à l'unanimité.

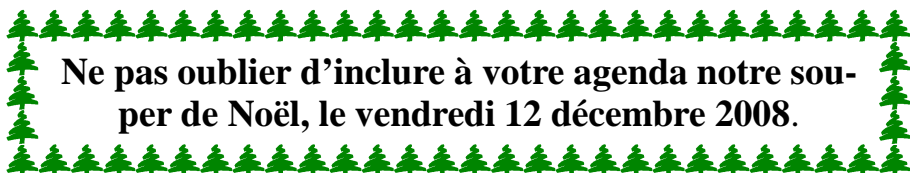
Pourquoi faisons-nous ce rappel ?

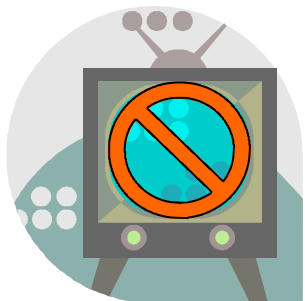
Parce que le Comité directeur a réservé leurs places ou leurs repas, il faut donc payer même pour ceux et celles qui décident à la dernière minute de ne pas se présenter, cela demande des déboursés inutiles au secteur G.

Pour les membres qui souhaitent payer en argent, il sera toujours possible de le faire lors des activités précédentes.

Cette note ne s'applique pas pour les déjeuners mensuels.

Le Comité directeur

 **Ne pas oublier d'inclure à votre agenda notre souper de Noël, le vendredi 12 décembre 2008.**



Excellente nouvelle pour les enfants et les parents

Il est plus rentable de décourager l'écoute de la télévision que d'encourager la pratique d'activités physiques, d'après une étude récente de Statistiques Canada.

Les risques de la télé ne se limitent pas à la publicité

Au Québec, il est illégal de diffuser des publicités destinées aux enfants, et cela comprend celles qui vantent la nourriture malsaine. Si les annonceurs acceptaient de respecter la loi et de protéger la santé des enfants, la malbouffe disparaîtrait de nos écrans. En général, les décideurs publics comprennent facilement qu'il faut réglementer la circulation routière de façon à protéger les enfants, que ça plaise ou non aux automobilistes et aux grandes entreprises de camionnage. L'impact de la pub sur les enfants est abondamment documenté, les dommages à la santé sont énormes et les coûts sociaux le seront encore plus.

Hélas, l'impact de la télé sur les enfants ne se limite pas aux seuls messages publicitaires. C'est ce qui ressort d'une étude rendue publique par Statistiques Canada, le 18 juin 2008, et réalisée auprès de 42 612 personnes. L'étude démontre qu'il y a un lien entre télévision et obésité.

On a mesuré l'impact du temps passé à la télé par des enfants, des ados et des adultes sur le risque d'obésité.

La probabilité de souffrir d'obésité augmente de 80 % lorsque nous passons 21 heures par semaine devant la télé (3 heures par jour), comparativement à nos voisins qui y passent 5 heures ou moins par semaine.

Dans le cas de l'ordinateur, les hommes qui y consacrent plus de six heures par semaine de leur temps de loisirs augmentent les risques de devenir obèses de 20 %. Ce risque passe à 30 % pour les femmes.

L'étude de Statistiques Canada a isolé 4 autres facteurs : l'âge, l'état matrimonial, le revenu et le lieu de résidence à la ville ou à la campagne. La conclusion est simple et claire: le temps passé devant la télé augmente nos risques d'obésité, peu importe notre sédentarité et notre alimentation.

La télé nous porte à grignoter, notamment à cause des produits suggérés par la pub. Pire, l'écoute de la télévision demande peu d'énergie au métabolisme. La demande d'énergie métabolique diminue à 0,9 lorsqu'on dort et passe à 1,0 lorsqu'on regarde la télé. La demande est de 1,8 lorsqu'on écrit à l'ordinateur, à 1,3 lorsqu'on lit, à 2,5 en rangeant l'épicerie et à 1,5 en jouant aux cartes. Et Madame Julie Mandeville, de Statistiques Canada, conclut que du point de vue de la santé publique, il est «plus rentable de décourager l'écoute de la télévision que d'encourager la pratique d'activités physiques. »

(Suite de la page 6)

DÉFI : arrêter la télévision pendant 10 jours

Depuis avril 2003, près d'une centaine d'écoles du Québec et de l'Ontario ont organisé le DÉFI de la Dizaine sans télé ni jeux vidéo. En avril 2006, l'école du Bois-Joli à Trois Rivières réalisait l'exploit. Partout où les enfants relèvent le DÉFI 10 jours, les résultats impressionnent. L'activité préférée des enfants ? Le sport et l'activité physique. Le DÉFI est tout sauf une punition, c'est un mouvement concerté, planifié et volontaire. Le cerveau des enfants encaisse chaque année 200 heures de publicité télévisée, essentiellement conçue pour contourner ou neutraliser leur jugement critique. Aux États-Unis, les budgets de pubs qui prennent les enfants pour cibles sont passés de 100 millions de dollars en 1983 à 17 milliards en 2006 (23 ans).

Que se passe-t-il après que les enfants aient passé 10 jours sans écrans ? Invités à garder la consommation de petit écran inférieure à 7 heures semaines durant les mois suivants, 8 parents sur 10 se disent prêts à collaborer. 82% du personnel et 57% des parents disent constater que le DÉFI 10 jours aiguise le sens critique des enfants. Et les parents se disent prêts à le reprendre chaque année.

Si pour prévenir le surplus de poids et l'obésité, il est plus rentable de décourager l'écoute de la télévision que d'encourager la pratique d'activités physiques, que dire de ce DÉFI 10 jours qui fait les deux ? N'est-ce pas une excellente nouvelle pour les enfants et les parents du Québec ?

Jacques Brodeur, responsable du dossier sociopolitique pour l'AREQ du secteur du Cap-de-la-Madeleine, 493, rue Ste-Julie, Trois-Rivières, Québec, 819-379-2132

Un nouveau nom inclusif et représentatif

Le Congrès de juin dernier a été l'occasion d'entériner le changement de nom de l'association, qui s'appellera désormais AREQ (CSQ) – *Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec*. Cette nouvelle dénomination, qui préserve l'utilisation courante du sigle « AREQ » (voir le nouveau logo sur la dernière page du bulletin), vise à mieux refléter la diversification grandissante du membership de l'Association.

Un nouveau Conseil exécutif national

Enfin, les membres ont élu un nouveau Conseil exécutif pour le prochain triennat. En plus de Mariette Gélinas, qui entreprendra un dernier mandat à la présidence, le comité sera formé par Mme Louise Charlebois, élue à la première vice-présidence, M. André Pelletier, réélu à la 2^e vice-présidence, Mme Suzanne Faucher, élue au poste de secrétaire, et M. Pierre-Paul Côté, réélu trésorier.

L'AREQ en action

Participe à un projet de photos en 2008-09 !

But : Sensibiliser les membres de l'AREQ-04G à l'écologie et à la préservation de l'environnement.

Créer ! ... Participer à l'élaboration d'un diaporama environnemental qui sera présenté dans le cadre du **Jour de la Terre 2009**

Thème : Un œil ouvert sur la préservation de mon environnement.

Conditions :

- Photo couleur numérisée, haute définition si possible, prise par l'auteur et libre de droit.
 - Six photos peuvent être soumises par chaque participant.
 - Nom, téléphone, titre de la photo (un court texte est facultatif).
- Envoyez vos photos avant le 1^{er} février 2009 à : louisseteb@hotmail.com (Tél. : 819 698-2540)

Critères

- Respect du thème
- Création originale
- Intérêt artistique
- Qualité technique

Prix:

- Un billet de participation à la loto-voyage de la Fondation Monique Fitz-Back d'une valeur de 130 \$.
- Une chance par personne participante ! (photo ou texte)
- Possibilité de publication de 12 photos dans un calendrier environnemental subséquent.

Ateliers de formation en photo : (maximum 20 personnes)

Dates : les lundis 29 septembre et 20 octobre 2008

Heures : 18 h 30 à 20 h 30

Endroit : Centre d'éducation des adultes (arrière Canadian Tire, boul. des Forges)

Atelier d'écriture spontanée : (pour compléter le diaporama)

Date : le lundi 16 février 2009

Heure : 13 h 30

Endroit : Salle Le Châtelain

Présentation du diaporama

Date : le lundi 27 avril 2009 et visible sur notre site Internet par la suite.

Lise Perreault, Louise Bourassa et Suzanne Bourassa (819 693-9690)

AREQ-04G Comité Environnement 2008-2009

Forum citoyen mauricien

www.forumcitoyen.org

Le Forum citoyen mauricien est un événement d'envergure qui se tiendra les 23, 24, 25 octobre 2008 à Espace Shawinigan, au 1882 Cascade, près des Promenades du St-Maurice, au cours duquel nous attendons 3000 participants. Il réunira toutes les personnes et organisations actives au sein de la Mauricie. Sous le thème « La Mauricie que l'on veut se donner », cet événement vous permettra de partager vos connaissances, votre savoir-faire, mettre en avant-scène vos projets novateurs et d'entendre des citoyens et citoyennes de la Mauricie vous proposer les leurs.

Faites partie de cette grande fête de la citoyenneté !

Sachez que votre participation est très importante comme bénévole ou comme participant et impliquez-vous dans ce premier rassemblement du genre en Mauricie.

Je vous présente le logo du Forum citoyen mauricien qui identifie clairement à la fois ce projet mobilisateur pour notre région et les partenaires qui s'y associent. Le vert présenté sous plusieurs dégradés fait référence à l'environnement alors que les personnes rassemblées font preuve de dynamisme et de solidarité. Le thème, « La Mauricie que l'on veut se donner », constitue le sujet central sur lequel les citoyens et citoyennes prendront la parole. Quant aux rayons de soleil, ils sont l'écho tout en étant le prolongement des idées qui décolleront de ce grand rassemblement.

Le Forum citoyen mauricien se veut un événement « vert » c'est-à-dire que les organisateurs s'assurent de limiter l'impact environnemental de la tenue de l'événement. Plusieurs mesures sont mises en œuvre afin d'atteindre cet objectif. Dans le but de compenser les inévitables gaz à effet de serre (GES) émis par les participants au Forum citoyen mauricien, l'organisation de l'événement procédera à une plantation d'arbres. À cette fin, 164 arbres seront plantés à Shawinigan. La plantation aura lieu le 16 mai à 10h sur le site d'aménagement forestier de la Ville de Shawinigan situé sur la rue Angèle dans le secteur Grand-Mère.

Favoriser le transport collectif

Favoriser le transport collectif et en ce sens il prévoit mettre en place un système d'autobus qui partira des différents territoires, villes ou MRC de notre région. Des informations supplémentaires seront disponibles ultérieurement sur le site.

Utilisation de papier recyclé

Du papier recyclé sera utilisé pour l'impression de tous les documents, les dépliants, ou brochures rendus disponibles par les exposants ou conférenciers lors du Forum.

Réduction de la quantité de déchets produits

Nous prévoyons utiliser de la vaisselle compostable ou réutilisable. (tasses, assiettes et ustensiles). De plus, nous récupérerons les déchets produits pour en faire du compostage.
FAISONS DE CE FORUM CITOYEN MAURICIEN UNE RÉUSSITE COLLECTIVE !

Suzanne Bourassa pour le comité Environnement.

Seconde vie aux choses ...

Un petit geste de plus !

Un coup de pouce environnemental ...

1- Attaches à pain Goupilles	- Rachel Marchand
2- Cartouches d'encre	- Écoles, Mira, Bureau en Gros, Recyc-Laser
3- Timbres	- Développement et paix
4- Téléphone cellulaire	- Fondation Mira
5- Batteries, piles (même mini)	- École Pointe-du-Lac
6- Lunettes	- Pharmacies
7- Laine (tricoteuse)	- Bonnes œuvres (Foyer des marins)
8- Bicyclettes et accessoires	- Cyclo Nord-Sud Séminaire TR été 2010

Le CFER de Chavigny achemine également les choses.

Suzanne Bourassa
Comité Environnement

Échange de livres

Le comité Environnement a pensé vous offrir la possibilité de donner une deuxième vie à vos livres !!!

Il suffit d'apporter vos livres déjà lus (en tout cas je l'espère !...), lors du brunch de la Non-Rentrée le 9 septembre 2008 et lors du dîner de fin d'année le 10 juin 2009. Nous vous remettrons un coupon par livre apporté. Chaque coupon vous donne l'opportunité de choisir un nouveau livre. Si vous n'apportez pas de livre, vous pourrez quand même en acheter pour un coût minime.

L'argent sera donné pour une bonne cause.

Les livres non réclamés seront offerts à des organismes de bienfaisance à la fin de l'année.

Un geste solidaire ! Pour un meilleur environnement...

Suzanne Bourassa pour le comité Environnement

« Le désengorgement des urgences passe d’abord par le maintien à domicile et les soins de première ligne »

- Mariette Gélinas, présidente de l’AREQ

Québec, le 9 juillet 2008 – Réagissant aux propos du nouveau ministre de la Santé rapportés dans les médias au sujet de l’engorgement des urgences, la présidente de l’AREQ, Mariette Gélinas, tient à rappeler que la solution ne se trouve pas uniquement dans la création de places d’hébergement pour les personnes âgées. Elle passe aussi – et peut-être surtout – par les services de maintien à domicile et par les soins de première ligne.

« En tout respect pour le Dr Bolduc, il nous paraît un peu simpliste de penser qu’on va désengorger les urgences en envoyant, d’un coup de baguette magique, des milliers de personnes âgées dans des CHSLD et des ressources intermédiaires d’hébergement. La solution réside sans doute davantage dans les services de maintien à domicile, qui sont largement sous-financés. C’est en tout cas ce qu’affirment la plupart des spécialistes et notamment le Dr Réjean Hébert, qui a coprésidé la Consultation publique sur les conditions de vie des aînés et qui évalue les besoins à 500 M\$ », a souligné Mme Gélinas.

La présidente de l’AREQ invite également le nouveau ministre de la Santé à diriger ses efforts et ses ressources vers l’amélioration des soins de première ligne. À cet égard, elle salue l’intention du ministre de faciliter l’accès aux médecins de famille, mais rappelle que, malgré des propos qui se veulent rassurants, beaucoup reste à faire dans de nombreuses régions du Québec.

« Les personnes âgées préfèrent de loin bénéficier d’un suivi approprié dans leur milieu de vie et, au besoin, avoir accès à un médecin en clinique. Elles ne se rendent pas à l’urgence par plaisir. Elles s’y rendent faute d’alternative et, d’ailleurs, elles sont loin d’être les seules ! », a conclu Mme Gélinas.

Profil de l’AREQ

Fondée en 1961, l’AREQ regroupe plus de 51 000 personnes retraitées du secteur de l’éducation, de même que d’autres services publics, notamment la santé, les services de garde, les communications, les loisirs, la culture et le milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Source : Dominic Provost, Conseiller en communication – AREQ
Cell. : (418) 929-4082
provost.dominic@csq.qc.net



Un drapeau ! Un pays ! Une histoire !

À l'origine du drapeau étaient les vexilles, signes d'appartenance et de ralliements. Chefs aztèques, mélanésien ou égyptiens exhibaient ces longs bâtons décorés et sculptés, ornés parfois de plumes, de coquillages ou de pierres précieuses. Les légions romaines brandissaient des étendards que l'on nomme en latin *vexillum*. Ils donneront leur nom à l'étude des drapeaux, des pavillons nationaux et régionaux : la vexillologie. Après la découverte de la soie en Chine, on attachait ces étoffes légères et colorées au bout d'un bambou. Les premières bannières étaient nées.

Comment lire le drapeau canadien ?

Les forêts de l'Est voient rougir l'érable durant l'été indien. La feuille de cet arbre caduc est l'emblème national du Canada depuis le milieu de XIX^e siècle. Placée entre les deux bandes rouges, elle symbolise ainsi sa position géographique entre le Pacifique et l'Atlantique.

Cernés par deux bandes rouges à la gloire des soldats morts lors de la Première Guerre mondiale, la bande blanche est à l'image des neiges qui, des régions inuites à la toundra et à la savane arctiques jusqu'aux terres de la baie d'Hudson (la plus grande baie au monde), recouvrent le pays en hiver.

Ces deux couleurs ont été désignées officiellement par le roi Georges V en 1921. De 1870 à 1965, date officielle du drapeau canadien, c'était le *Red Ensign* que l'on déployait, une bannière rouge ornée à gauche, dans le canton* de l'*Union Jack* et des armoiries du Canada, à droite dans le battant*.

À partir de 1946, on commença à étudier un drapeau unitaire et représentatif des provinces. Le drapeau canadien aura nécessité dix-huit années d'études et de plus de 1 500 projets pour aboutir à celui-ci.

* Canton : partie rectangulaire ou carrée que l'on trouve dans le coin en haut à gauche du drapeau.

* Battant : comme son nom l'indique, c'est la partie du drapeau qui bat aux vents. C'est la partie droite de celui-ci, par conséquent, celle qui se trouve la plus éloignée de la hampe.

Source : Drapeaux, Sylvie Bedmar, Éditions de La Martinière, Paris, 2007, 410 pages.

Gaétane Boisvert Bellemare

AUX TÉLÉPHONISTES, AUX FACTEURS, AUX FACTRICES, AUX RESPONSABLES DE COMITÉ ET À TOUS NOS AUTRES BÉNÉVOLES

BRAVO POUR VOTRE GÉNÉREUX TRAVAIL !

Le Comité directeur vous remercie chaleureusement pour votre grande implication et votre précieuse collaboration. Vous êtes ceux et celles qui assurez un lien indispensable avec les quatre cent quatre-vingt-douze membres du secteur G.

En début de cette nouvelle saison d'activités, le temps est venu pour nous de vous dire un merci tout particulier pour le travail accompli depuis l'automne dernier et de vous présenter à nos membres.

Hélène Alarie, messe souvenir
Marie-Paule Asselin, factrice
Denise Auger T., téléphoniste
Pierrette Ayotte, factrice
Suzie Beaumier, téléphoniste
Berthier Bergeron, échange de vivaces
Micheline Boisvert, téléphoniste
Pierre Bourassa, messe souvenir
Claudette Bordeleau P., téléphoniste
Nicole Brière, téléphoniste et FLG
Armand Brodeur, messe souvenir
Jacques Brodeur, sociopolitique
Rose-Aline Brodeur, messe souvenir
Colombe Caron G., téléphoniste
Laure Casaubon, téléphoniste
Renée Charest, téléphoniste
Raymonde Cinq-Mars, factrice
Nicole Desbiens, téléphoniste
Lise Deshaies, téléphoniste (AAG)
Hélène Doyon, téléphoniste (AAG)
Lise G. Fortin, téléphoniste
Marielle Francoeur, factrice
Lise Perreault, environnement, téléphoniste
Jean-Yves Proulx, 1^{er} vice-président, sociopolitique
Gaétane B. Bellemare, secrétaire, téléphoniste
Angèle P. Germain, factrice
Françoise G. Thelland, factrice
Louise M. Goyette, factrice
Odette Groleau, téléphoniste, condition féminine
Jacques Larivière, 1^{er} conseiller, assurances
Diane Lalancette, factrice
Claire G. Lebrun, téléphoniste
Yolande Leclerc, factrice
Micheline Thibeault, trésorière, téléphoniste

Réjean Lemire, facteur
Gaston Levasseur, webmestre
Claudette L. Alarie, factrice
Claudette Marchand, factrice
Rachel G. Marchand, téléphoniste
Estelle Masson, téléphoniste
Jocelyne Michaud, téléphoniste
Diane Montplaisir, téléphoniste, factrice
Simonne Pellerin, téléphoniste, factrice
Pierre Pépin, messe souvenir
Jocelyne Périgny, factrice
Claudette Gamache, FLG
Jacqueline Pintal, téléphoniste
Laurette Pintal, factrice
Augustin Poirier, facteur
Marie-Jeanne Richard, téléphoniste
Denise Rivard, messe souvenir
Marie-Paul T. Rivard, téléphoniste
Gisèle L. Roy, factrice
Sylvaine St-Amand, téléphoniste, factrice
Nicole Smith, téléphoniste
Reine Toupin, factrice, condition féminine
Colombe Tourigny, factrice
Nicole Veillette, téléphoniste
Reine Veillette, factrice
Louisette Bourassa, environnement (AAG)
Ghislaïne Larivière, présidente régionale
Aline Godin, présidente 04G
Suzanne Bourassa, environnement
Carmen Gélinais, téléphoniste
Lauraine Gauthier, factrice
Pierre L.-Gosselin, 2^e conseiller, FLG
Yolande Jutras, factrice

Si d'autres membres désirent se joindre à cette équipe dynamique, des places sont toujours disponibles. Il nous manque des téléphonistes, des facteurs et des factrices. Des chroniqueurs et chroniqueuses occasionnels seraient appréciés. La gent masculine est particulièrement bienvenue !

Soyez assurés, chers bénévoles, que nous vous apprécions grandement ! Au plaisir de se rencontrer au dîner des bénévoles, le mardi 24 novembre 2008.

Gaétane Boisvert Bellemare, secrétaire
Responsable du courrier et des téléphonistes



Liste des bénéficiaires de la Fondation Laure-Gaudreault

Chaque distribution s'exécute en juin avec les souscriptions de l'année précédente.
Années des souscriptions 1992 à 2007 inclusivement.

1. Organismes de charité venant en aide à des œuvres de jeunesse enregistrées	3 170 \$
Ébyôn Centre Jacques-Jobidon 04 G	
Fabrique Sainte-Perpétue 04C	
Fédération des Guides catholiques 04A	
Loisirs Jeunesse Cap-de-la-Madeleine 04A	
Maison des jeunes Au Bout du Monde 04H	
Maison des jeunes au coeur des Montagnes 04B	
2. Organismes de charités enregistrés dans le domaine médical	3 000 \$
Association des Aidants naturels 04H	
Association des Roul'Entrain 04E	
Auxiliaires bénévoles 04F	
La Bouée du Nord 04F	
Maison Carpe Diem 04A	
Maison Myosotis, Drummondville 04E	
Paralysie cérébrale Trois-Rivières 04A	
3. Organismes de charité venant en aide à des jeunes dans le besoin	2 040 \$
Comptoir alimentaire Drummond inc. 04E	
Corporation de développement socioculturel 04H	
École secondaire l'Escale 04H	
Espace Bois-Francis 04D	
La Séjournelle Shawinigan 04B	
Le refuge La Piaule 04E	
4. Personnes âgées, père de famille et enfant handicapé	1 958 \$
5. Organismes de charité qui oeuvrent auprès des personnes retraitées	1 700 \$
Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francis 04D	
Groupe Amis, (les Petits frères des pauvres) 04A	
Groupe Voix de Femmes inc. 04B	
La maison des grands-parents 04A	
Tricoteuses de Jeannette 04F	
6. Organismes venant en aide à des enfants en bas âge	600 \$
Accueil Grossesse 04E	
Fondation Réveil, Urgence-Vie Dr'ville 04E	

TOTAL: 12 468 \$

Grand total des 16 années de souscriptions/distributions: 77 612 \$

Pierre L. Gosselin
2^e conseiller AREQ-04G et répondant FLG

FLG



Un fort sentiment d'appartenance FLG

Saviez-vous que le 9 juin dernier, votre secteur est devenu officiellement membre à vie FLG à titre d'organisme à but non lucratif ? L'AREQ-04G devenait donc le 147^e membre à vie nous rapprochant ainsi de l'objectif de 150 que la conseillère Nicole Brière et votre humble serviteur souhaitions atteindre avant la clôture des activités au 30 juin.

Une belle surprise m'attendait au Châtelain lors du Brunch musical du 11 juin lorsque par un appel à tous les non-membres à vie FLG, des mains généreuses se sont levées spontanément : mesdames Yolande Damphousse-Provencher, Hélène Rodrigue et même une AAG, madame Louissette Bourassa.

Merci du fond du cœur ! Avec ce beau nombre de 150 membres à vie FLG, nous pouvons tous être vraiment fiers de partager ce sentiment d'appartenance à une fondation synonyme de TENDRESSE...

Pierre L. Gosselin
répondant FLG
AREQ-04G

Remerciement et reconnaissance aux bénévoles des journées de la jonquille 2008

Je remercie très chaleureusement les dix-neuf bénévoles qui ont accompli un beau travail lors de la vente des jonquilles en avril dernier.

Au point de vente Métro Plus Fournier, une somme de 1 232,21 \$ a été amassée au profit de la Société canadienne du cancer.

Grâce à vous mesdames Marielle Francoeur, Aline Côté Martin, Gisèle Roy Langlois, Irène Longval, Laurette Pinal, Raymonde Cinq-Mars, Laure Casaubon, Nicole et Louise Rochefort, Marie-Ange Brouillette, Lisette Lacroix Godon, Micheline Boisvert, Reine Toupin, Odette Groleau, Lise Fortin, Sylvaine St-Amand ainsi que messieurs Léon Veillette, Réjean Lemire et Marcel Sylvestre, la Société continue d'être là pour les personnes touchées par le cancer afin de leur offrir soutien et information.

Cette année, les bénévoles furent invités à une rencontre d'informations suivie d'un léger goûter.

Madame Gabrielle Morin, responsable des Journées de la Jonquille pour la section Cap-de-la-Madeleine, vous dit merci pour votre généreuse collaboration.

Encore une fois, un chaleureux merci !

Gaétane Boisvert Bellemare



Belgique et Hollande

L'activité « Bien-être » numéro un pour l'être humain, c'est le voyage.
Un voyage, c'est un « car wash » mental. On part se nettoyer... C'est pour ça
qu'on se sent mieux au retour...
Je vous amène faire un circuit-voyage en Belgique et en Hollande.

Commençons par la belle ville de Bruxelles.
Quelle grande richesse culturelle et architecturale ! C'est une ville d'ART... sur-
tout la Grande-Place et ses majestueuses maisons de corporation. La statuette de la
fontaine de Manneken-Pis est le rendez-vous favori des touristes.

La ville de Bruges avec ses canaux romantiques, ses maisons anciennes et leurs
pignons, son béguinage d'une autre époque, ses dentelles et ses musées est intéres-
sante à visiter.

Passons par Gand, cité médiévale et Anvers avec la maison de Rubens ainsi que
ses musées.

Delft avance le charme de ses canaux, de son beffroi gothique et de son site tant
célébré par son « enfant » Vermeer.

La Haye avec son village en miniatures Madurodam qui rassemble les atouts tou-
ristiques du pays.

Et la ville d'Amsterdam avec ses quatre-vingt-dix canaux et ses mille ponts d'où le
surnom de « Venise du Nord ». Que dire de ses nombreux musées dont celui de
Van Gogh. C'est le paradis de la bicyclette... Longer les horizons jaunes, grenat,
bleus et mauves des champs de tulipes est fort prisé par l'amateur de vélo.

Les Pays-Bas, ce sont des champs de tulipes à perte de vue sans oublier les jardins
de Keukenhof, un incontournable. Ce sont des musées de réputation mondiale, des
moulins à vent, des canaux et des ponts sans oublier leurs bons fromages.

Voilà un très bref résumé de mon voyage.

Marielle Francoeur

AMIS AREQ-04G (AAG)

Une bonne façon de renouveler votre adhésion (25 \$) est de le faire lors de la Non-Rentrée du mardi 9 septembre à la Salle Le Châtelain qui marque le début officiel des activités 2008-2009.

Rappelons que seuls les conjoints, conjointes, amies et amis d'un membre régulier ou associé peuvent devenir un AAG et renouveler leur adhésion annuelle couvrant la période du 1^{er} septembre au 30 juin 2009.

Les membres réguliers ou associés d'un autre secteur de la région 04 (Trois-Rivières, Shawinigan, Nicolet, Victoriaville, Drummondville, Louiseville, La Tuque) ne sont pas acceptés comme AAG mais ils peuvent participer aux activités en tout temps comme non membres ou à titre d'invités !

S'il ne vous est pas possible d'être parmi nous à la fête de la Non-Rentrée du 9 septembre, vous devrez faire un chèque de 25 \$ au nom de l' AREQ-04G et le faire parvenir au plus tard le 22 septembre 2008 à la trésorière

Micheline Thibeault
259 Des Lilas
Saint-Narcisse
G0X2Y0
418 328-3923

Si votre paiement n'est pas effectué, à regret, nous devons rayer votre nom de la liste des Amis AREQ-04G (AAG), car nous en limitons le nombre à 15 personnes.

Pierre L. Gosselin
2^e conseiller

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.

Informations diverses

FÉLICITATIONS ! FÉLICITATIONS ! FÉLICITATIONS !

Le CAB Du Rivage a couronné ses lauréats lors d'une soirée hommage aux bénévoles. Un de nos membres, madame Laure Casaubon a mérité un prix hommage ainsi que son conjoint, monsieur Marcel Sylvestre. Bravo à vous deux pour votre implication à ce bénévolat !

Gaétane Boisvert Bellemare, notre secrétaire, a été retenue parmi des centaines d'adultes, comme lauréate, au Gala hommage s'inscrivant dans le cadre de la 6^e édition de la Semaine des adultes en formation. Lors de la soirée, une bourse lui a été remise dans la catégorie de ceux et celles qui sont une source d'inspiration. De plus, la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie lui a remis une autre bourse pour rendre hommage à sa persévérance et à sa détermination ainsi qu'à son travail bénévole à la Société d'histoire de Saint-Maurice et à l'AREQ-04G.

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 octobre, au déjeuner du 8 octobre 2008 ;
- en novembre, au déjeuner du 12 novembre 2008 ;
- en décembre, au déjeuner du 10 décembre 2008.

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.

Prenez note que les fleurs pour les anniversaires des mois d'août et septembre seront remises lors du brunch de la Non-Rentrée, le 9 septembre 2008.

Gaétane et Jacques



In memoriam!



À la Résidence Vigi Les Chutes, le 26 mars 2008, est décédé monsieur Onil Gélinas à l'âge de 83 ans, époux de feu madame Marthe Labissonnière, demeurant autrefois à Batiscan. Monsieur Gélinas fut trésorier de l'AREQ-04G de 1987 à 1989.



À la Résidence la Providence du CSSS de Trois-Rivières, le 31 mars 2008, est décédée paisiblement à l'âge de 90 ans, mademoiselle Lorenza Dumoulin, demeurant à Trois-Rivières.



Aux soins palliatifs du CHRTR, le 9 juillet 2008, est décédé à l'âge de 67 ans, monsieur André Lupien, époux de Hélène Descôteaux, demeurant à Trois-Rivières.

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.

Aline Godin
présidente

819 379-5460 (aline.godin@cgocable.ca)

Jean-Yves Proulx, 1^{er} vice-président
819 373-8683
jyproulx@videotron.ca

(Poste vacant)
2^e vice-président

Gaétane Boisvert-Bellemare, secrétaire
819 375-4117

Micheline Thibeault, trésorière
418 328-3923
(micheline.thibeault@cgocable.ca)

Jacques Larivière
1^{er} conseiller
819 376-4545
(jlariviere@infoteck.qc.ca)

Pierre Laflamme-Gosselin
2^e conseiller
819 373-8583
(plngo@videotron.ca)

Adresses importantes

A.R.E.Q.

320, Saint-Joseph est, bureau 100
Québec, QC, G1K 9E7
1-800-663-2408
www.araq.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

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

Assurance RésAu-CSQ

6300, boul. de la rive Sud
C.P. 3500
Lévis, QC, G6V 9Z9
1-800-463-4806
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

Régie de l'assurance maladie du Québec

1125, Grande Allée Ouest
Québec, QC, G1S 1E7
1-800-561-9749
www.ramq.gouv.qc.ca

« Les bonnes notes » est le bulletin d'information du secteur G (comté de Champlain) de l'AREQ-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.

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



AREQ (CSQ)

Association des retraitées et retraités de l'éducation
et des autres services publics du Québec,
secteur Cap-de-la-Madeleine (04G)