

Adresses importantes

AREQ
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'AREQ)
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

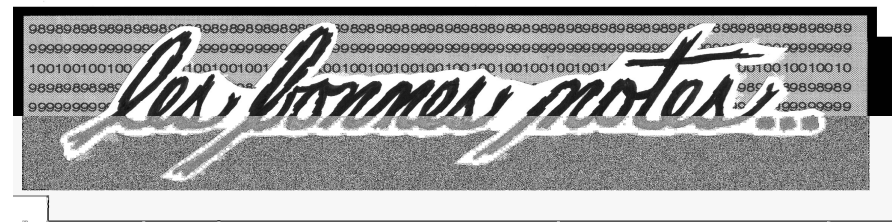
les bonnes notes... est le bulletin d'information du secteur G (comté de Champlain) de l'AREQ 04. Il est publié trois fois par année à raison de 525 exemplaires et distribué par une armée de factrices et de facteurs bénévoles.

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.



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



AREQ 04G

août 2009



Bonjour à toutes et tous, membres, amies et amis de l'AREQ !

Si août indique le retour à l'école, c'est aussi le retour à nos activités et à nos rencontres. C'est l'occasion de renouer des amitiés, le plaisir de se revoir et de partager les souvenirs de l'été. C'est ce à quoi nous vous convions lors du Brunch des Retrouvailles et de la Non-Rentrée le mercredi 2 septembre à 11h (début du repas) à la salle Buffet Champion au 890, rue Notre-

Dame Est, Trois-Rivières (secteur Sainte-Marthe-du-Cap). Il est important d'apprécier tous ces moments que nous partageons entre membres, amies et amis du secteur Cap-de-la-Madeleine. Laissons de côté les peccadilles qui nous chatouillent à l'occasion et savourons chaque minute passée ensemble.

Bienvenue aux nouvelles retraitées qui se joindront à nous lors de ce buffet ! C'est une joie de vous accueillir parmi nous. Prenez le temps de goûter à cette nouvelle étape de votre vie et de récolter. Que celle-ci vous permette de relever de nouveaux défis et de réaliser des projets et des rêves que vous aviez peut-être mis en veilleuse. Il nous fera plaisir de vous faire la causette lors de nos rencontres ou lors des activités offertes.

Grand merci à monsieur Pierre Laflamme-Gosselin qui fut 2^e vice-président, 2^e conseiller et responsable de la Fondation Laure-Gaudreault. Merci pour sa grande implication, ses nombreuses heures consacrées au bon déroulement de nos rencontres au sein de l'AREQ 04G et cela pendant cinq années. Son humour et sa bonhomie nous manqueront certainement ainsi que ses répliques toujours appropriées et pertinentes tant au sein du Comité directeur que lors de nos activités. Nous lui souhaitons bonne route dans cette autre vie où l'attendent de nouveaux défis.

Merci à mesdames Odette Groleau et Reine Toupin pour l'éclatant succès de l'activité de la Journée internationale de la Femme, à messieurs Jacques Brodeur et Jean-Yves Proulx pour l'organisation gigantesque de la Journée de la Terre tenue à Nicolet. Merci à mesdames Suzanne Bourassa, Lise Perreault et

(Suite page 2)

(Suite de la page 1)

Louissette Bourassa pour le magnifique CD « Un œil ouvert sur la préservation de mon environnement ». Merci aussi à monsieur Gaston Levasseur, notre formidable webmestre qui garde si bien notre site à jour, pour son travail exemplaire.

Merci aussi aux nombreuses et nombreux bénévoles qui travaillent dans l'ombre. Leur implication est une ressource précieuse dont nous ne pourrions nous passer.

Enfin toute ma reconnaissance aux membres du Comité directeur pour leur dévouement, leur soutien et leur appui. Permettez-moi aussi de souhaiter en votre nom une prompte guérison à monsieur Jacques Larivière, notre infatigable travailleur.

À chacune et chacun de vous, je souhaite une bonne fin d'été plein de soleil et de joie de vivre.

En terminant, je vous invite à vous impliquer avec vos forces, vos talents, vos capacités. Nous avons besoin de bénévoles pour que nous puissions répondre à vos attentes et faire tourner la roue de notre vie associative. C'est ainsi que nous ferons en sorte que le secteur Cap-de-la-Madeleine reste dynamique, vivant et que nos membres s'y sentent bien.

Aline Godin

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 :

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

In memoriam!



Au Centre hospitalier régional de Trois-Rivières, le 15 avril 2009, est décédée à l'âge de 87 ans et 11 mois, **Sœur Simone Lemay** (Marie Joseph François), de la Congrégation des Filles de Jésus, fille de feu Joseph Lemay et de feu Malvina Gélina, de Sainte-Flore. Elle fut présidente du secteur de 1993 à 1997. En 1992-1993, elle était 1^{re} vice-présidente et de 1987 à 1992, elle occupait le poste de 2^e vice-présidente.

À la Maison Albatros de Trois-Rivières, le 16 juillet 2009, est décédée à l'âge de 64 ans, **madame Suzie Beaumier**, fille de feu Lucia Lessard et de feu Lucien Beaumier, demeurant à Trois-Rivières. Elle a été très longtemps la responsable de l'activité des quilles. Elle a même joué à toutes les parties de la dernière année.

Au pavillon Sainte-Marie du CHRTR, le 18 juillet 2009, est décédé à l'âge de 80 ans, **monsieur Claude Robert**, époux de madame Gisèle Chaîné, demeurant à Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine). Il n'était pas membre du secteur G, mais plusieurs ont enseigné avec Claude aux Estacades, d'autres ont joué au golf avec lui et certains ont assisté à des matchs de la bande à Felipe Alou au Stade olympique en sa compagnie. Peut-être vous a-t-il fait chanter, danser ou rêver au son de sa guitare, de son violon ou de sa trompette ?

Nos sincères condoléances !

Les responsables FLG, la conseillère Nicole Brière et la répondante Gaétane Boisvert Bellemare, invitent tous les membres du secteur à garder en tête 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 Gaétane au 819 375-4117.

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-présidence

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

jariviere@infoteck.qc.ca

(Poste vacant)

2^e conseiller

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 octobre, au déjeuner du 14 octobre 2009 ;
- en novembre, au déjeuner du 11 novembre 2009 ;
- en décembre, au déjeuner du 9 décembre 2009.

Les fleurs sont commandées chez le fleuriste 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 de septembre seront remises lors du « Brunch des retrouvailles et de la Non-Rentrée », le 2 septembre 2009.

Aline et Gaétane

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

Celles et ceux 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.

NÉCROLOGIE

Les responsables de la publication *les bonnes notes*... se font toujours un devoir de publier les noms des membres qui nous ont quittés. Nous apprécierions qu'une personne de la famille communique avec nous pour signaler le décès d'un membre de notre secteur ou d'un proche parent (conjointe, conjoint, mère, père, enfant, sœur ou frère).

Communiquer avec madame Marielle Francœur au 819 375-0006.

Merci de votre collaboration !

Événements importants

Prévision des activités 2009-2010

Septembre	02	Brunch des Retrouvailles et de la Non-Rentrée
	08	Accueil des nouvelles retraitées
	08	Début des quilles (le mardi de chaque semaine)
	28	Rallye FLG en vélo (Louiseville)
	30	Manifestation
Octobre	09	Pointe-aux-Pics et Casino de Charlevoix
	14	Déjeuner mensuel
	16	OKTOBERFEST (dégustation de bières artisanales et de saucisses)
Novembre	06	Messe souvenir
	11	Déjeuner mensuel
Décembre	09	Déjeuner mensuel (violence faite aux femmes)
	10	Salon des artisans à Québec et Marché de Noël
	11	Fête de Noël et dons pour le Far
Janvier	13	Déjeuner de la Nouvelle année
Février	10	Déjeuner mensuel et Saint-Valentin
	??	Dîner à l'École d'hôtellerie (date à déterminer)
Mars	08	Journée des femmes
	10	Déjeuner mensuel
	26	Cabane à sucre chez Bédard (transport en autobus)
Avril	14	Déjeuner mensuel
	19	Dîner des bénévoles (présidence régionale)
	22	Jour de la Terre (activité régionale)
Mai	06	Assemblée générale sectorielle
	12	Déjeuner mensuel
	27	Assemblée générale régionale (secteur Louiseville)
Juin	09	Dîner de fin d'année
	??	Tournoi de golf FLG (Bois-Francs) (date à déterminer)
	??	Voyage estival (date à déterminer)



Aux nouvelles retraitées !

Suzanne Boissonneault, Johanne Boisvert,
Francine Giroux, Ann Knox Phillis,
Denise Lamy-Bélangier, Cécile Lemire,
Nicole Massicotte, Lise Neault-Héon,
Andrée Plante, Odette Trudel, Nicole Vallières.

LE MOT QU'IL FAUT

WATERLOO, un nom bien français.

Comment se fait-il que nombre de personnes appellent Oua-teur-lou cette ville du Québec ? En fait, elles imitent les anglophones en pensant que c'est un nom anglais. Voilà!

Or, Waterloo est un village de Belgique que tous les Wallons appellent Oua-tèr-lô et qui est situé dans la région francophone de ce pays, la Wallonie. C'est à cet endroit que Napoléon fut défait le 18 juin 1815.

On ne doit pas renoncer à la prononciation française de ce nom français chargé d'histoire, soit Oua-tèr-lô. Nous n'avons pas à imiter les anglophones qui prononcent Oua-teur-lou, tout comme ils disent Québec et Monn-tri-âll.

Note: Il en est de même de zoo, que les Québécois prononcent souvent à l'anglaise "zou" alors qu'ils disent bien le "zo-ologique" et non "zoulogique".

Pierre Laflamme-Gosselin

(Suite de la page 24)

nam avec la visite de la baie d'Ha Long, classée comme merveille du monde, puis Ho Chi Minh (Saigon) au sud, avec son histoire de guerre avec les Américains et ses tunnels creusés par les Vietcongs pour mieux combattre l'ennemi. Finalement, nous rentrons en Thaïlande par le sud, passons par Phuket et retournons à notre point d'arrivée. Retournerons-nous en Asie? Assurément si la santé et toutes les conditions gagnantes (\$) sont réunies pour visiter la Malaisie et le Cambodge et retourner au Vietnam.

P.S. Notre ami Michel Sauvageau a créé un blogue sur ce voyage. Vous pouvez y retrouver quantité de photos, commentaires et voir de façon plus complète l'ensemble de notre voyage. L'adresse: Boomersthailande.blogspot.com

Bon voyage!

Côme Cossette

AREQ 04G

Liste des responsables des comités

Condition des femmes	Odette Groleau 819 379-9306 ogrolo@hotmail.com	Reine Toupin 819 371-1074 retoupin@cgocable.ca
Fondation FLG	Gaétane Boisvert Belle- mare 819-375-4117	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	Micheline Thibeault 418-328-3923 micheline.thibeault@cgocable.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 levasseg@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
Quilles	Anita et Jean-Denis Trudel 819 374-8270	
Condition des hommes	Nous sommes toujours à la recherche d'un responsable.	

(Suite de la page 17)

Après une semaine à Bangkok, c'est le départ vers le nord en train-couchettes. Les arrêts sont fréquents, à chaque petit village. La distance de 700 km est franchie en 15 heures. À 13 heures, nous entrons dans la magnifique ville de Chiang Mai. Le centre-ville est entouré d'un canal auquel on a gardé les murs de briques aux quatre coins, ceinture qui faisait office de protection. À l'intérieur des murs, les amateurs de marche ou de vélo peuvent s'en donner à cœur joie. À l'extérieur, il vaut mieux se déplacer en mobylette, tuk-tuk ou taxi. Encore là, les temples ne manquent pas. Les plus intéressants, le temple Phra Singh, Phan Tao et Chedi Luang avec son arbre de l'illumination. A environ 45 min. de Chiang Mai, ne manquez surtout pas le remarquable temple Doi Suthep, caché au milieu des arbres, à 1000 m de hauteur. C'est un lieu de pèlerinage très fréquenté et qui donne une vue imprenable sur la ville. Le soir, il faut visiter le marché de nuit. Aussi, le marché Warorot, s'adressant davantage aux Thaïlandais, offre un côté authentique du milieu. De Chiang Mai, il est facile d'aller visiter pendant quelques jours le Triangle d'or, plus au nord. C'est la rencontre de trois pays, la Thaïlande, le Laos et le Myanmar et c'est là que le commerce de l'opium était florissant, il n'y a pas si longtemps. Nous traversons la petite rivière et le pont qui mène au Myanmar et profitons de la possibilité de faire étamper notre passeport nous donnant droit à deux semaines de plus en Thaïlande (10,00 US\$). Juste le temps de terminer notre visite avant de traverser vers le Laos. En entrant en Thaïlande par avion, nous avons droit de séjour d'un mois. Par voie terrestre, c'est maintenant une semaine. La petite ville frontalière de Mae Hong Son grouille de monde. Une foule de marchands offre leurs produits variés. Un peu plus tard, nous refusons la visite à Chiang Rai pour voir les femmes-girafes (au long cou). Sachant que cette pratique fragilise la colonne vertébrale des femmes et n'a probablement qu'un but mercantile dont profitent surtout les agents de voyage. Par contre, notre ami Michel nous en a rapporté des photos saisissantes. Sur la route qui nous ramène vers Chiang Mai, nous nous arrêtons apprécier les stations thermales et le magnifique Temple Blanc (Wat Rong Khun), auquel on a ajouté des fragments de miroirs, symboles de la pureté et de la sagesse de Bouddha. Nous nous sommes laissés attirer par la nature autour de Chiang Mai et nous nous sommes offert trois jours de trekking en montagnes, marche, escalade, coucher dans des huttes, près des rivières, baignade dans l'eau froide, nuit entre 8 et 10 degrés Celsius, balade à dos d'éléphants, rafting, rencontre avec des autochtones vivant dans les montagnes. Au retour, nous nous gardons quelques jours de flamage dans la ville de Chiang Mai nous permettant de découvrir des petits coins et des trésors insoupçonnés...artisans, couturiers, restaurants, petits musées, petites rues cachées.

Après deux semaines de moments merveilleux, logés dans un petit hôtel accueillant à bas prix (Khumsiphaya), nous quittons vers le Laos. Devant le choix de se rendre à la frontière sur les bords du fleuve le Mékong et de se laisser flotter durant trois jours vers la ville de Luang Prabang, reconnue comme ville patrimoniale par l'Unesco, ou de s'envoyer en l'air, nous choisissons le moyen qui nous permettra d'arriver dans une heure. Nous traversons le Laos jusqu'à la capitale Vientiane à travers les montagnes et les routes sinueuses. Puis suivra Hanoi au nord du Viet-

(Suite page 25)

La Thaïlande

Je vous relate ici, en partie, notre voyage en Asie du Sud-Est, car je n'aurai d'espace que pour vous parler de la Thaïlande.

Nous avons voulu combiner voyage touristique et détente à la mer soit (10 décembre 2008 au 25 mars 2009).

Partis de Montréal le mercredi matin, 7 heures, nous faisons escale à Chicago, puis Tokyo pour arriver à Bangkok quelque 30 heures plus tard, le jeudi soir, minuit, car nous avançons dans le temps de 12 heures. Les premiers jours nous permettent de nous familiariser avec notre milieu dans la ville de Jomtien, près de Pattaya, à une heure et demie de Bangkok, en bordure de la mer, sur le golfe de Thaïlande. La conduite à gauche et le volant à droite nous obligent à redoubler de vigilance pour traverser les rues. Nous sommes surpris de voir tant de couples dépareillés, formés d'une Thaïlandaise plus ou moins jeune et d'un étranger. Ils sont de toutes générations, nationalités et condition physique. Tout semble normal, c'est à nous de comprendre et d'accepter ce modèle de vie.

Pour profiter de la plage et de l'eau de la mer, il faut parfois aller à l'île de Coland, à une demi-heure de bateau pour trouver une eau vraiment limpide ou encore à Ko Samet, plus au sud. Il faut s'attendre à se faire offrir différents produits et être patients. En plus de découvrir la vivacité d'une ville comme Pattaya, avec ses nombreux restaurants, marchés, centres d'achat, nous faisons la découverte d'un magnifique jardin tropical, Nong Nooch, qui offre plus d'une centaine de variétés de palmiers, d'orchidées et de fougères. Les animaux, comme les éléphants, les singes, les oiseaux, les crocodiles, y occupent une place importante. Une autre journée, nous nous rendons à la colline de Bouddha et au Wat (temple) Yan. C'est la plus grande représentation au monde du Bouddha, dessinée sur la face rocheuse de la montagne, 130 m par 70 m, avec un parc à ses pieds invitant à la méditation. Le Pattaya Hotel avec son restaurant tournant au 52^e étage, permet aux amateurs de sensations fortes de descendre en téléphériques ou attachés par les poignets, à partir du 54^e étage, jusqu'à la plage. Dans la ville de Pattaya, au bout de la promenade qui longe la mer, il faut marcher le Walking Street en soirée ou la nuit et découvrir cette vie trépidante. Des marchands de toutes sortes, des restaurants, des clubs avec ses filles qui vous invitent à entrer prendre un verre, les discos, les spectacles. C'est bruyant et c'est fou! Les fêtes du Nouvel An sur la plage sont surprenantes. On peut se laisser surprendre par des feux d'artifices qui éclatent de toutes parts et qui semblent ne pas vouloir s'arrêter. Les gens allument des ballons gonflés à l'hélium et chargés de souhaits que l'on voit s'éloigner dans le ciel pendant de longues minutes. Il ne faut surtout pas oublier de visiter le Sanctuaire de la Vérité, véritable château construit en l'honneur des dieux du vent, de la mer, de la terre et du feu, fabriqué entièrement de bois, de sculptures, auquel ont travaillé plus de trois générations et... ce n'est pas fini.

(Suite page 16)



LISTE DES BÉNÉFICIAIRES DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT 04

Chaque distribution s'exécute en juin avec les souscriptions de l'année précédente.

1. ORGANISMES DE CHARITÉ OEUVRANT AUPRÈS DES PERSONNES RETRAITÉES		2 350 \$
Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francis	04D	
Groupe Amis, (Les Petits frères des pauvres)	04A	
La Maison des grands-parents	04A	
L'Entre-Aide de Louiseville	04H	
Table des amis de Louiseville inc.	04H	
CLSC Suzor-Côté	04D	
2. ORGANISMES DE CHARITÉ ENREGISTRÉS DANS LE DOMAINE MÉDICAL		2 450 \$
Association des Roul'Entrain	04E	
Auxiliaires bénévoles	04F	
La Bouée du Nord	04F	
Maison Carpe Diem	04A	
Maison Myosotis, Drummondville	04E	
Association de la fibromyalgie	04D	
3. ORGANISMES DE CHARITÉ VENANT EN AIDE À DES OEUVRES DE JEUNESSE		2 300 \$
Fédération des Guides catholiques	04C	
Loisirs Jeunesse Cap-de-la-Madeleine	04A	
Centre d'entraide bénévole de Nicolet	04C	
Le Far Cap-de-la-Madeleine	04G	
4. ORGANISMES DE CHARITÉ VENANT EN AIDE À DES JEUNES DANS LE BESOIN		2 950 \$
Comptoir alimentaire Drummond inc.	04E	
Espace Bois-Francis	04D	
La Séjournelle Shawinigan	04B	
Le refuge La Piaule	04E	
Dépannage Sainte-Madeleine inc.	04G	
5. ORGANISMES VENANT EN AIDE À DES ENFANTS EN BAS ÂGE		1 450 \$
Accueil Grossesse	04E	
Fondation Réveil, Urgence-Vie Dr'ville	04E	
Centre de la petite enfance La Tourelle	04B	
6. PÈRE DE FAMILLE AVEC ENFANTS		532 \$
Pour un grand total de		12 032 \$
Total des 18 années de souscriptions/distributions: 1992 à 2008 inclusivement		89 644 \$

La responsable FLG du secteur G a reçu, le 28 mai dernier, lors de l'Assemblée générale régionale tenue à Saint-Grégoire, les chèques pour deux OSBL du secteur Cap-de-la-Madeleine. Ils ont été remis ensuite aux organismes sans but lucratif concernés lors du dîner de fin d'année à la salle Le Châtelain, le 10 juin 2009, en présence de 70 membres et amis.

Nicole Brière, responsable FLG

REMERCIEMENTS ET RECONNAISSANCE AUX BÉNÉVOLES DES JOURNÉES DE LA JONQUILLE 2009

Je remercie chaleureusement les dix-huit bénévoles qui ont accompli un excellent travail lors de la vente des jonquilles les 2 et 3 avril 2009.

Au point de vente *Métro Plus Fournier*, une somme de 1 580,14 \$ a été amassée au profit de la Société canadienne du cancer.

Grâce à vous, mesdames Yolande Leclerc, Aline Côté Martin, Gisèle Langlois Roy, Irène Longval, Marielle Francœur, Micheline Lauzer, Micheline Boisvert, Louise Rochefort, Nicole Rochefort, Marie-Ange Brouillette, Lisette Lacroix Godon, Reine Toupin, Lise Fortin, Marie-Paule Asselin ainsi que messieurs Léon Veillette et Yvon Mongrain, la Société continue d'être là pour les personnes touchées par le cancer afin de leur offrir soutien et information.

Notre implication permet de donner une lueur d'espoir aux personnes atteintes du cancer.

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

Encore une fois, toute ma reconnaissance pour ce précieux bénévolat !

Gaétane Boisvert Bellemare

À CHACUNE DES TÉLÉPHONISTES

Votre nouvelle liste pour les appels téléphoniques lors des anniversaires de nos membres et pour les courts messages transmis par le Comité directeur vous sera expédiée avec le Bulletin du mois de novembre 2009. L'entrée en vigueur de cette liste sera le 1^{er} décembre prochain. Toutes les instructions y seront également indiquées.

Le Comité directeur a choisi d'organiser le dîner des bénévoles dans le cadre de la Semaine du bénévolat qui se tiendra du 18 au 24 avril 2010. Voilà la raison du changement...

Notre dîner aura lieu le lundi 19 avril. Vous recevrez une invitation personnalisée.

Si vous n'êtes plus intéressée à faire des appels ou si vous êtes dans l'impossibilité de le faire, avertissez la responsable le plus tôt possible, au numéro indiqué plus bas avant qu'elle se mette à la préparation des trente-deux listes de la chaîne téléphonique.

Merci pour votre implication !

Gaétane Boisvert Bellemare

AUX TÉLÉPHONISTES, AUX FACTRICES, AUX FACTEURS, 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 celles et ceux qui assurez un lien indispensable avec les cinq cents 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
Claudette Marchand, factrice
Berthier Bergeron, échange de vivaces
Jeannine Marceau, téléphoniste
Micheline Boisvert, téléphoniste
Pierre Bourassa, messe souvenir
Claudette Bordeleau P., téléphoniste
Nicole Brière, téléphoniste, FLG
Armand Brodeur, messe souvenir
Rose-Aline Brodeur, messe souvenir
Jacques Brodeur, sociopolitique
Augustin Poirier, facteur
Marie-Jeanne Richard, téléphoniste
Raymonde Cinq-Mars, factrice
Marie-Paul T. Rivard, téléphoniste
Hélène Doyon (amie), téléphoniste
Sylvaine St-Amand, téléphoniste, factrice
Lise G. Fortin, téléphoniste
Marielle Francœur, factrice, décès, cartes 75 ans
Lise Perreault, environnement, téléphoniste
Reine Toupin, factrice, condition féminine
Jean-Yves Proulx, 1^{er} v.-p., sociopolitique
Gaétane B. Bellemare, secrétaire, courrier et appels
Angèle P. Germain, factrice
Louisette Bourassa (amie), environnement
Ghislain Larivière, présidente régionale
Odette Groleau, téléphoniste, condition féminine
Aline Godin, présidente 04G
Jacques Larivière, 1^{er} conseiller, assurances, indexation
Suzanne Bourassa, environnement
Carmen Gélinas, téléphoniste
Anita Trudel, quilles
Claire G. Lebrun, téléphoniste
Pierre L. Gosselin, 2^e conseiller sortant, FLG
Yolande Jutras, factrice
Carmen Gauthier, téléphoniste, factrice

Lise Goulet Pépin, téléphoniste
Gaston Levasseur, webmestre
Claudette L. Alarie, factrice
Rita Lemire Germain, téléphoniste
Rachel G. Marchand, téléphoniste
Estelle Masson, téléphoniste
Diane Montplaisir, téléphoniste, factrice
Simonne Pellerin, téléphoniste, factrice
Pierre Pépin, messe souvenir
Jocelyne Périgny, factrice
Claudette Gamache, secrétaire sortante FLG
Jacqueline Pintal, téléphoniste
Laurette Pintal, factrice
Laure Casaubon, téléphoniste
Renée Charest, factrice
Denise Rivard, messe souvenir
Nicole Desbiens, téléphoniste
Lise Deshaies (amie), téléphoniste
Gisèle L. Roy, factrice
Nicole Smith, téléphoniste
Colombe Tourigny, factrice

Nicole Veillette, téléphoniste
Reine Veillette, factrice

Françoise G. Thelland, factrice
Louise M. Goyette, factrice

Diane Lalancette, factrice
Jean-Denis Trudel (ami), quilles
Yolande Leclerc, factrice

Micheline Thibeault, trésorière, téléphoniste
Diane Girard, téléphoniste

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 chroniqueuses et des chroniqueurs occasionnels seraient fort appréciés. La gent masculine est tout particulièrement bienvenue !

Soyez assurés, chers bénévoles, que nous vous apprécions grandement. Au plaisir de se rencontrer au dîner des bénévoles, le lundi 19 avril 2010, lors de la Semaine du bénévolat.

Gaétane Boisvert Bellemare, responsable du courrier et des téléphonistes

Protection du pouvoir d'achat

Bref rappel historique

En 1982, le gouvernement du Québec **décète** une désindexation partielle des régimes de retraite : indice des prix à la consommation moins 3 %. Après 10 ans d'inflation égale à 3 %, vous perdez **30 %** de votre pouvoir d'achat.

La justice a-t-elle encore sa place, même en période de crise ?

Le 30 septembre 2009

vous êtes invités à **manifeste**
à Québec, devant les bureaux du Conseil du Trésor
pour la protection du pouvoir d'achat
des personnes retraitées des secteurs public et parapublic

Autobus confortable et dîner fourni

Départ 9h00 (lieu à préciser)

Marche de 1/2 kilomètre

Manifestation en tout début d'après-midi

(D'autres informations vous seront fournies plus tard.)

Puisqu'on doit réserver autobus et dîner,
vous êtes priés de réserver le plus tôt possible,

avant le 10 septembre,
auprès de...

Micheline Thibeault : 418 328-3923 micheline.thibeault@cgocable.ca

Jean-Yves Proulx : 819 373-8683 jyproulx@gmail.com

AVIS DE RECHERCHE

La responsable de la chaîne téléphonique est à la recherche d'une ou d'un bénévole. Vous aurez à communiquer avec quelques membres pour leur souhaiter un bon anniversaire de naissance au nom de l'AREQ 04G ou pour leur transmettre un court message provenant du Comité directeur. Aucun numéro de téléphone de la liste ne nécessite un interurbain. **Un p'tit deux minutes** pour faire plaisir à quelques-uns de nos membres.

Si cela vous intéresse, communiquez avec Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117.

Rabais AREQ(CSQ)

La coordination régionale CSQ de la région Mauricie-Nicolet met en place cette année l'accès à des rabais chez des marchands de la région sur présentation de la carte de membre d'un syndicat de la CSQ, carte qui affiche le logo de la CSQ.

De nouveaux marchands se sont ajoutés à ceux déjà publiés. Plus loin, vous en retrouverez la liste.

Nous vous encourageons à visiter ces marchands et précisez-leur que vous avez reçu la publicité par votre syndicat, affilié à la CSQ.

Ces rabais sont consentis sur présentation de votre carte de membre AREQ (CSQ). Seule la personne détentrice de la carte de membre peut profiter de ces rabais (votre carte de membre ne peut être prêtée à une autre personne). Vous devez avoir votre carte en mains au moment de l'achat.

Note : Cette opération étant nouvelle, il est possible que les employés de ces commerces ne soient pas au courant de cette nouvelle formule. Si c'était le cas, demandez à parler au gérant (c'est normalement lui qui a signé l'entente).

Auberge des Gouverneurs
située au 1100, Promenade Du St-Maurice, Shawinigan
offre une chambre en occupation simple ou double à 92 \$ la nuit en tout temps.

Mini-Put Shawinigan-Sud
situé au 1055, 129^e Rue, Shawinigan-Sud
offre un rabais de 1,00 \$ sur toute partie jouée.

À la Claire Fontaine, fleuriste
située 400, 6^e Avenue, Grand-Mère
offre un rabais de 10 % sur tout article en magasin à prix régulier.

Acupuncture entre Ciel et Terre
situé au 720, 4^e Rue, Shawinigan
offre un rabais de 10,00 \$ lors de la première visite et un rabais de 5,00 \$ lors des visites subséquentes.

Auberge Le Florès
située au 4291, 50^e Avenue, Grand-Mère
offre un rabais de 10 % sur tous les services (restaurants, soins de santé, forfaits et hébergement).

Luc Perreault, massothérapeute
situé au 2352, avenue de la Montagne, Shawinigan
offre un rabais de 5,00 \$ sur tous les soins à prix régulier.

Tremblay photo
situé au 3272, Beaudry-Leman, Shawinigan
offre un rabais de 10 % sur tous les travaux en laboratoire.

Centre de peinture Leclair
situé au 2562, boul. des Hêtres, Shawinigan
et au 811, 6^e Avenue, Grand-Mère
offre un rabais de 10 % en tout temps (à l'exception des planches de bois).

(Suite de la page 20)

res, sont parfois plus intéressés à répondre aux attentes de ces gens plutôt qu'à l'avancement de la communauté. Par le fait même, la politique n'est plus l'affaire des citoyens, mais l'affaire d'organisations qui cherchent par tous les moyens à faire fructifier leur business et je n'ai pas à vous donner d'exemples. Il faut aussi récompenser les amis, les connaissances, renvoyer l'ascenseur, peu importe la compétence de celui ou celle qui bénéficie alors d'une sinécure, avec de bonnes gratifications, bien sûr.

Lorsque des scandales éclatent, grâce à des journalistes ou à des délateurs, nous avons droit à des enquêtes, des commissions parlementaires ou autres qui aboutissent rarement à identifier les responsables et encore moins à les sanctionner. Que faisons-nous alors face à ces situations?

De plus en plus, la population choquée, dégoûtée, s'empare des lignes ouvertes ou répond à des « Que pensez-vous de.....? » ou à des sondages bidons utilisés par la radio et la télévision. Certains écrivent des lettres ouvertes aux grands quotidiens qui ne s'empressent pas toujours de les publier, surtout lorsque, quelque peu agressives, sauf si elles se situent à l'intérieur de la politique du journal. En dernier recours, complètement exaspérée, la population descend dans la rue. Cela donne des résultats positifs lorsque nous sommes nombreux mais nous, les aîné(es), nous n'avons pas toujours la force physique requise pour initier une action aussi exigeante et y participer. Que faire alors pour s'opposer socialement ou politiquement aux projets des dirigeants d'entreprises qui ne cherchent que le profit, le rendement maximal et la réussite sociale et économique.

J'ose espérer que nous avons suffisamment d'énergie pour assister, participer et susciter des débats lors d'assemblées municipales ou scolaires ou des MRC. Nous avons l'expérience, les connaissances et le vécu qui permettraient d'enrichir les débats, entraînant ainsi des décisions plus respectueuses des désirs et des besoins de la population. Ne craignons pas de rencontrer tous les candidats lors d'élections, peu importe le niveau. Invitons nos parents, nos amis, nos enfants à faire de même, à ne pas abdiquer et à voter avec la satisfaction d'être plus informés et libérés des cassettes traditionnelles que nous servent les partis politiques. Surtout, n'oublions pas que de cette manière, nos élus deviendront nos porte-parole, des personnes qui doivent agir en notre nom, qui auront des comptes à nous rendre et sur qui nous porterons un jugement, non seulement aux 4 ans mais tout au long de leur mandat. Nous nous ferons un plaisir de leur demander des comptes de leurs actions, inactions et hésitations.

Agir ainsi, à mon avis, en plus de se réapproprier les pratiques de démocratie participative, serait une excellente occasion de renforcer le pouvoir d'influence de l'AREQ (CSQ).

André Pelletier
2^e Vice-président de l'AREQ(CSQ)

Raviver l'esprit citoyen

D'entrée de jeu, je veux vous partager une réflexion personnelle en lien avec le thème de notre dernier congrès « L'AREQ, une force pour la société ». Comme 85 % des membres de l'AREQ, je suis issu du milieu de l'enseignement. Pendant 32 années sur 34, j'ai enseigné l'histoire nationale en 4^e secondaire et l'histoire contemporaine en 5^e secondaire. Formation en pédagogie bien sûr, en histoire, en sciences politiques, en plus d'un intérêt personnel pour le POLITIQUE.

Au cours de ces années, j'ai cherché à faire prendre conscience aux adolescents à qui j'enseignais, du rôle de citoyen qu'ils seraient appelés à jouer et de la responsabilité qui serait la leur, bientôt. J'oserais affirmer que jusque vers le milieu des années 80, la réponse et l'intérêt des élèves à l'égard de la chose politique, que ce soit au niveau provincial, fédéral ou même international était positif. Ce n'était pas 100 % d'entre eux qui s'y intéressaient loin de là, mais la curiosité d'une majorité m'invitait à poursuivre cet objectif.

Que s'est-il produit ensuite pour que leur intérêt dégénère en mépris et que plusieurs parmi eux se mettent à traiter les politiciens de « pas bons », de « vendus », de « menteurs »? Et ils avaient un terme non « polically correct » pire que ces épithètes. La politique, peu importe le niveau, était devenue une machine à manipuler les citoyens, à endormir les électeurs et les partis politiques des « mafias légalisées ». Les syndicats passaient aussi dans la moulinette. Mes élèves faisaient-ils écho à l'opinion de leurs parents? Leur désintérêt était-il le fruit d'une analyse personnelle basée sur les grands titres des journaux ou sur les informations télédiffusées ou était-ce le fruit d'une attitude individualiste qui a commencé à poindre un peu partout dans le monde? N'étant pas sociologue et n'ayant fait aucune recherche sur le sujet, il m'est impossible d'accuser un facteur plus qu'un autre. Ce furent probablement un ensemble de motifs qui est à l'origine de ce changement d'attitude.

Où en sommes-nous aujourd'hui en termes d'intérêt pour la chose politique? Je n'ai sûrement pas réussi à identifier toutes les causes qui ont conduit une grande partie de la population du Québec à se désintéresser des affaires de la cité. On n'a qu'à constater la diminution de plus en plus importante de la participation des citoyens lors des élections, et cela, à tous les niveaux. Les élections scolaires et municipales étant les plus marquées par la désaffection des citoyens alors qu'elles sont au niveau le plus près d'eux.

Cela n'est pas sans conséquences. Les politiciens professionnels maquillés par des fabricants d'images, souvent associés à des individus intéressés à réaliser des affaires

(Suite page 21)

Clinique du dos de la Mauricie,
Dr David O. Hayes
située au 1105, 5^e Avenue, Shawinigan-Sud

offre une ouverture de dossier et un examen initial gratuitement (première visite)

et offre 5,00 \$ de rabais lors des visites subséquentes (ce dernier rabais s'applique aussi aux clients actuels membres de la CSQ).

Salon Coiffur-O-Max
situé au 2650, 5^e Avenue, Shawinigan-Sud

offre 10 % de rabais sur tous les services.

Infoteck (informatique)
situé 2563, boul. des Hêtres, Shawinigan
offre les rabais suivants sur les prix réguliers et marchandise disponible en magasin :

- **5 % de rabais sur les accessoires et consommables** (cartouche d'encre et de poudre, clé USB, Webcam, câble, périphérique sans fil, mallette de transport, CD et DVD, pièce d'ordinateur)
- **2 % de rabais sur portable** (portable de marque HP, Fujitsu, LG, Toshiba, Lenovo)
- **3 % de rabais sur les ordinateurs de table Touch Systems et HP**
- **5 % de rabais sur moniteur LCD et imprimante Samsung**
- (moniteur LCD de marque LG, Samsung, BenQ, Viewsonic, HP)
- **10 % de rabais sur la réparation en atelier et l'installation à domicile.**

Précisions à propos de la carte SSQ

Lorsque SSQ émet une nouvelle carte pour une personne adhérente ASSUREQ et que celle-ci détient une assurance vie, le mot « VIE » n'apparaît plus sur la carte. Il s'agit d'un changement qui a été fait par souci de confidentialité et qui a pour conséquence que seules les garanties nécessitant l'utilisation de la carte soient indiquées sur celle-ci.

Les garanties choisies par la personne adhérente apparaissent sur le certificat d'assurance qui accompagne les deux cartes. Il est donc requis de conserver ce document avec vos papiers importants puisque c'est sur cette copie qu'est inscrite la protection détenue en assurance vie, s'il y a lieu bien sûr.



ON A PARLÉ D'ELLES ! ON A PARLÉ D'EUX !

Plusieurs de nos membres s'impliquent bénévolement à différentes activités communautaires. D'autres préfèrent les activités sportives ou culturelles. Certaines ou certains donnent leur opinion dans les journaux locaux. Le Comité directeur est très perspicace. On ne peut rien lui cacher...Grâce au *Nouvelliste*, à l'*Hebdo Journal de la Mauricie*, à la *Gazette des femmes* et au *Bulletin des Chenaux*, il a découvert quelques personnes...

Chez *Les femmes dynamiques*, Louise Drouin, 2^e vice-présidente, et Raymonde Paquin Boissonneault, secrétaire, ont reçu l'Honorable Andrée Ruffo, ex-juge à la retraite, dans le cadre d'une conférence.

Sainte-Bernadette honore ses bénévoles. Nicole Desbiens, avec la verve qu'on lui connaît, était « la » maître de cérémonie. De plus, elle faisait partie du comité organisateur de cette fête.

Jean-Yves Proulx a écrit des textes concernant notre système de santé.

Le major à la retraite Augustin Poirier a profité des retrouvailles des Anciens du Cap-de-la-Madeleine lors du 65^e anniversaire de l'Escadron 350. Il était l'un des invités.

Rita Morin, présidente de la Table de concertation « Abus auprès des aînés » de la Mauricie était là lorsque la ministre responsable des Aînés, madame Marguerite Blais, est venue annoncer le versement de 136 000 \$ à cet organisme.

Lors du souper reconnaissance aux bénévoles de la paroisse Sainte-Famille, le curé Lionel Neault a chanté le bénédicité avant le repas...Gaby Bécharde dirigeait la chorale et Gérard Martin a remercié les bénévoles tout en leur expliquant la racine des mots « Merci » et « Bénévole ».

La Table de concertation des aînés de la Mauricie a reçu le conférencier monsieur Robert Jasmin. Ghislaine Larivière, notre présidente régionale, lui a serré chaleureusement la main.

En avril dernier, le Centre d'action bénévole de la Moraine a tenu une soirée reconnaissance pour ses bénévoles. Trois membres de notre secteur ont été honorés : Gertrude Germain pour Saint-Stanislas, Mariette Jacob Trudel pour Saint-Narcisse et Gaétane Boisvert Bellemare pour Saint-Maurice.

« André Dupont, TVA Trois-Rivières, s'est dit impressionné par les nouvelles tours de projecteurs qui longent le terrain de baseball. Le vétéran confrère s'est souvenu de ses années fastes du baseball à l'époque des Aigles de la ligue Eastern,

(Suite page 11)

ASSURANCE VOYAGE

Document à conserver et à consulter dès que vous pensez « voyage ».

Votre admissibilité:

Votre admissibilité aux protections de votre assurance collective Assureq (entre autres, l'assurance voyage) est directement liée à votre admissibilité au régime de la RAMQ; Autrement dit, si pour une raison quelconque, vous avez perdu votre admissibilité à la RAMQ (séjour hors du Québec de 183 jours ou plus consécutifs ou non par année civile - les séjours de 21 jours consécutifs ou moins ne sont pas comptabilisés) pour une année civile, vous avez automatiquement perdu votre admissibilité à Assureq, donc à votre assurance voyage.

Votre carte:

Ne jamais voyager sans votre carte émise par la SSQ (elle est aussi importante que votre passeport). Elle indique votre numéro de contrat ainsi que les numéros de téléphone pour rejoindre CanAssistance.

Votre voyage:

Si vous voyagez ailleurs qu'aux États-Unis et en Europe de l'Ouest, il est préférable de communiquer avec CanAssistance avant votre départ. Des conseils utiles pour votre santé vous seront fournis.

Votre assurance:

Elle couvre les frais engagés à la suite d'un décès, d'un accident ou d'une maladie subite et inattendue.

Votre santé:

Si vous êtes porteur d'une maladie connue, vous devez vous assurer, avant votre départ, que votre état de santé est bon et stable. Si vous avez des doutes sur votre état de santé, qui pourraient vous rendre inadmissible à vos protections d'assurance, c'est le meilleur signe que vous devez communiquer avec CanAssistance.

Votre assureur:

En ce qui concerne l'assistance et l'aide pour votre voyage, Assureq-SSQ a confié ce service à CanAssistance, c'est une firme spécialisée qui prend en charge ce service. C'est CanAssistance qui répond en première ligne aux questions relatives à votre état de santé bon et stable, aux frais admissibles, et qui confirme ou infirme votre assurabilité et, si nécessaire, réfère votre dossier à la SSQ.

Numéro de téléphone:

À conserver et à utiliser si le moindre doute vous tenaille: CanAssistance : 1-800-465-2928

Bon voyage,
Richard Béliveau et Jules Bellemare

UN COUP DE POUCE ENVIRONNEMENTAL

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme... Le recyclage est la dernière possibilité envisageable avant d'opter pour la poubelle. En faisant une bonne gestion de vos achats et des résidus de vos achats, vous contribuez immédiatement à améliorer la qualité de l'eau, de l'air et du sol.

Donnez un second souffle aux biens de consommation... Voilà le meilleur choix, non seulement écologique, mais aussi économique. » Extrait du *Répertoire du ré-emploi (CRÉER)*

Vous êtes habituées ou habitués à récupérer... Maintenant, on vous demande un pas de plus. Allez porter vous-même vos objets récupérables au bon endroit ! Nous sommes tous responsables !

Voici un aide-mémoire à conserver (liste non exhaustive)

Attaches à pain : madame Rachel Marchand continue de les ramasser pour la *fibrose kystique* ; les écoles EVB les ramassent aussi.

Goupilles : les écoles EVB.

Timbres : madame Nicole Brière pour *Développement et paix*.

Cartouches d'encre : la plupart des écoles, UQTR, Fondation Mira, *Bureau en Gros*, *Future Shop* et *La Recharge* (ce commerce vend aussi café, tisanes, savon équitable et biologique au 1380, boul. des Récollets, Trois-Rivières, voisin de chez *Omer DeSerres*).

Téléphones cellulaires et piles rechargeables : Fondation Mira, *La Source (Radio Shack)*, *Zellers*, *Bureau en Gros*, *Future Shop*, *Telus Mobilité* au 4650, boul. des Récollets, 819 378-1007.

Ordinateurs et imprimantes : CFER de Chavigny achemine les appareils ; CRI au 2825, rue Sidbec Nord, Trois-Rivières, 819 691-4444 ; *Clic informatique* au 123, rue Saint-Antoine, Trois-Rivières, 819 376-2542.

Batteries ainsi que les minis pour appareil auditif : Suzanne Bourassa pour l'école Pointe-du-Lac.

Lunettes et étuis : *Pharmacie Uniprix* rue Thibeau ; certaines cliniques d'optométrie (85, rue Fusey ; 700, rue Thibeau ; 411, rue Barkoff ; 4871, rue des Forges) et plusieurs autres...

Ampoules fluorescentes compactes (AFC) : *Rona* et *Home Depot*.

Bicyclettes et accessoires : *Cyclo Nord-Sud* au Séminaire (été 2010) ; Louiseville. www.cyclonordsud.org

Peinture et teinture : *Patrick Morin*, rue Barkoff et *Rona*, boul. des Récollets.

Tout : *Armée du Salut* au 770, boul. du Saint-Maurice, 819 371-3224 ; *Le Bon Citoyen* au 45, rue Fusey, 819 693-5581 ; *Artisans de Paix* au 700, rue Sainte-Cécile ; *Village des Valeurs* au 6055, boul. Jean XXII, 819 694-9929.

Merci ! Un petit geste significatif pour les enfants de demain !

Suzanne Bourassa pour le Comité environnement

(Suite de la page 10)

avec Jim Snyder en tête. » (Roland Paillé). De plus, son nom est très souvent mentionné dans des chroniques parlant de golf. Les allées du club *Le Marthelinois* n'ont plus de secret pour lui...

Pauline Rochefort est toujours là pour supporter les équipes sportives des Estacades.

L'AREQ 04G, par l'entremise de la FLG, a remis un don à la maison *Le Far* et à *Dépannage Sainte-Madeleine inc.* Au moment de la remise, on remarquait Aline Godin, présidente, Nicole Brière, conseillère de la Fondation, et Pierre Laflamme-Gosselin, secrétaire de la Fondation.

Jean-Paul Binet n'a jamais vu ni entendu quelque chose de si grandiose, de si éloquent et de si élevé en qualité artistique après avoir assisté à un concert inoubliable au Colisée avec la majestueuse 9^e symphonie de Beethoven.

La chronique « Vedette d'un jour » de notre journal quotidien nous a présenté Odette Trudel, une enseignante nouvellement retraitée. Bienvenue dans notre secteur !

Lors d'une soirée hommage, la chorale Saint-Gabriel-Archange a souligné le départ à la retraite d'une des leurs. Thérèse Forget, Céline Béliveau et Marielle Vallée étaient là.

JE VOUDRAIS CHANTER TROIS-RIVIÈRES EN RAPPEL CET AUTOMNE

Le spectacle *Je voudrais chanter Trois-Rivières* sera de retour sous les projecteurs cet automne.

La population pourra à nouveau renouer avec cette production 100 % locale les 24 et 25 septembre à 20 h et le 27 septembre à 14 h, au Théâtre du Cégep de Trois-Rivières.

Pour Gilles Richard, auteur du spectacle, ces supplémentaires constituent un cadeau d'intérêt pour lui et toute sa troupe.

Les billets, au coût de 15,00 \$ incluant les taxes, sont en vente à la billetterie de la Salle J.-A. Thompson et en ligne au

« www.theatreducegeptr.com ».

AMIS AREQ 04G (AAG)

Une bonne façon de renouveler votre adhésion (25,00 \$) est de le faire lors du Brunch des retrouvailles et de la Non-Rentrée, le mercredi 2 septembre 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 2009 au 30 juin 2010.

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 en tout temps participer aux activités comme non-membres ou à titre d'invités.

S'il ne vous est pas possible d'être parmi nous à l'activité du 2 septembre prochain, vous devrez faire un chèque de 25,00 \$ au nom de l'AREQ 04G et le faire parvenir au plus tard le 30 septembre 2009 à la trésorière

Micheline Thiffeault
259, rue des Lilas
Saint-Narcisse (Québec)
G0X 2Y0
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.

Gaétane

ADIEU, MONSIEUR LORANGER !

Un grand Madelinois a rendu l'âme. Monsieur Maurice Loranger, le cofondateur de la Société d'histoire du Cap-de-la-Madeleine, est décédé trois jours seulement avant d'atteindre l'âge de 103 ans en juillet dernier. La bibliothèque Maurice-Loranger avait été renommée en son honneur en 2005. C'est un des personnages importants de l'histoire en Mauricie. Nous adressons nos sincères condoléances à sa fille, Nicole, une ancienne collègue dans l'enseignement aux Estacades et membre de notre secteur.

NOËL ! NOËL ! NOËL !

**NE PAS OUBLIER D'INCLURE À VOTRE AGENDA NOTRE
SOUPER DE NOËL, LE VENDREDI 11 DÉCEMBRE 2009.**

HOMMAGE À RENÉ J. LEMIRE

Monsieur François De Lagrave a rendu un vibrant hommage à un de nos membres, monsieur René J. Lemire, dans le nouveau bulletin *Le Rabaska* d'Appartenance Mauricie en mai dernier.

Je cite les mots exacts de l'auteur du texte : « Cher collègue, tu as contribué grandement à enrichir ton milieu. À chaque fois, quand tu passes dans une communauté, tu y laisses une trace durable, une TRACE qui conspue la fainéantise, l'irresponsabilité, et sonne la trompette à davantage de rigueur. Que ce soit à l'école publique ou bien auprès des cadets de la Marine, que ce soit au sein de Desjardins, de ta paroisse ou de ta municipalité, partout ta générosité a semé des germes de fierté et de vaillance.

Oui, tu le sais bien, ce fut toujours un plaisir d'être l'un de tes collaborateurs fidèles lors d'un grand nombre d'activités passionnantes, surtout celles relatives à l'histoire. Finalement, laisse-moi ajouter ceci, cher collègue : tu nous donnes encore l'exemple du DEVOIR accompli noblement, et rempli avec un certain panache qui te sied bien. »

Bravo et félicitations de la part de tous les membres de l'AREQ 04G. J'ai eu le privilège et la chance d'enseigner avec René J. à l'Académie Les Estacades.

Gaétane Boisvert Bellemare et le Comité directeur

(Suite de la page 16)

pour à peu près rien. Le long du parcours, ils vous conduisent à une fabrique de vêtements de soie, de bijoux, de laque, de meubles... Si vous n'aimez pas la pression, vous êtes mieux de passer tout droit. Si vous décidez d'une balade en tuk-tuk, vous devez être ferme sur votre destination et payez le juste prix. Les restaurants innombrables, les terrasses invitantes partout, vous donnent le choix de toutes les nourritures du monde. Pour ma part, j'apprécie beaucoup le pad thai asiatique. Les marchés de nuit sont à ne pas manquer, les plus grands au monde paraît-il!

Aux environs de Bangkok, à 30 km au sud-est, une ferme de quelque 60 000 crocodiles. A l'ouest, à 2 heures de route, le marché flottant de Damnoen Saduak, nous donne une bonne idée de ce que pouvait être la vie de Bangkok il y a à peine 100 ans. Ensuite, Kanchanaburi et son fameux pont de la rivière Kwai (voir le film), puis le cimetière où reposent plus de 12 000 prisonniers de guerre, qui ont laissé leur vie lors de la construction du pont, victimes de mauvais traitements, de manque de nourriture et de grande fatigue. Ce pont devait permettre aux Japonais d'acheminer des renforts et du matériel à leurs troupes en Birmanie (Myanmar), lors de la dernière guerre mondiale. Plus loin, le Temple du tigre, où des moines ont recueilli de jeunes tigres orphelins il y a quelques années, qui est devenu presque un jardin zoologique et qui accueille des centaines de touristes chaque jour. But très mercantile.

(Suite page 24)

SINCÈRES MERCIS ET AMICALES SALUTATIONS À PIERRE LAFLAMME- GOSSELIN



Le Comité directeur remercie chaleureusement Pierre (2^e conseiller sortant) pour tout le travail professionnel effectué lors de ses mandats (2^e vice-président et 2^e conseiller) au sein de l'AREQ 04G.

Soulignons tout particulièrement son dynamisme, son entraide, son dévouement et son sens des responsabilités avec lesquels il a œuvré bénévolement pendant cinq années pour les membres du secteur.

Merci pour le support apporté, les idées originales, le respect constant... Merci pour l'infatigable collaboration et la contribution au mieux-être des membres. Merci, homme de cœur et de générosité !

Saluons bien haut son épouse, Hélène Doyon ! Elle a su épauler et aider à maintes reprises son Homme dans toutes ses participations aréquiennes. Le secteur en a largement profité...

Nous lui souhaitons une heureuse poursuite de ses activités enrichissantes et valorisantes. Bonheur et santé !

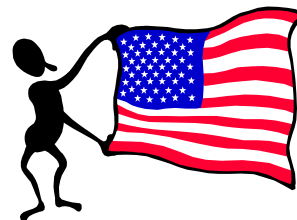
Grazie ! Danke ! Tack ! Gracias ! Thank You ! Merci ! Il n'y a pas assez de mots pour le remercier !

Gaétane pour le Comité directeur

(Suite de la page 5)

Et une semaine extraordinaire à Bangkok! Logements faciles à trouver et à bon marché. Nous pouvons dormir dans de jolis ghesthouses pour 10 et 20 \$ par jour. Si vous aimez les temples, vous êtes servis. Le Phra Kaeo sur le site du Grand Palais, le temple du Bouddha d'émeraude, le temple du Bouddha couché (Wat Pho), 45 m par 15 m, le temple de l'Aube qu'il est préférable de visiter en fin de journée quand le soleil se reflète dans ses porcelaines de couleurs variées. Aussi, la Montagne Dorée avec le temple de Bouddha au sommet, permet un magnifique point de vue sur la ville. La maison de Jim Thompson, sur le bord d'un klong (canal), citoyen américain qui a relancé l'industrie de la soie vers 1945. Nous pouvons remonter les nombreux canaux (klong) qui se jettent dans le fleuve Chao Phraya à bord de ces bateaux long tail. Les bateaux-taxis naviguant sur ce fleuve nous permettent d'apprécier la ville sous un autre angle, de nous déplacer agréablement et efficacement pour visiter tantôt un temple, le Chinatown, un super centre d'achat ou de prendre un transfert pour le métro ou le Sky Train, qui semble voler à travers les buildings. Dans la ville, de nombreux taxis, les fameux tuk-tuk, motos à trois roues, permettent des déplacements assez faciles à travers toute cette marée d'automobiles. Mais attention aux fausses représentations. Ces fameux chauffeurs de tuk-tuk vous offrent une ballade pour la journée à travers la ville

(Suite page 17)



Voyages aux États-Unis Exigences d'identité

PAR VOIE TERRESTRE OU MARITIME À COMPTER DU 1^{er} JUIN 2009

Présentation d'un passeport valide, une carte NEXUS ou une carte du programme Expéditions rapides et sécuritaires (EXPRES), ou encore un permis de conduire Plus ou une carte d'identité Plus. Les enfants de 15 ans ou moins ne devront présenter qu'une preuve de citoyenneté, comme un certificat de naissance ou une carte de citoyenneté canadienne.

PAR VOIE AÉRIENNE DEPUIS JANVIER 2007

Un passeport valide ou une carte NEXUS valide, lorsqu'elle est utilisée à un poste de déclaration NEXUS dans un aéroport canadien participant ou dans tout aéroport américain, lorsque les citoyens rentrent au Canada. Les exigences relatives aux voyages aériens s'appliquent à tous les citoyens canadiens, peu importe leur âge, y compris les enfants.

Le passeport canadien est le document de voyage le plus fiable pour les citoyens canadiens et la seule preuve de votre identité et de votre nationalité qui soit acceptée dans tous les pays.

Bon voyage et partez rassurés !

Sources : Passeport Canada

Postes vacants au sein du Comité directeur



Dans notre beau ciel d'aurore, des nuages nous empêchent de voir complètement le soleil à l'horizon. Ces nuages, ce sont l'absence de membres importants au sein du Comité directeur afin de réussir à atteindre pleinement vos attentes.

Les postes de 2^e vice-présidence et de 2^e conseiller sont vacants. Je sens que ces orphelins trouveront bientôt un « cœur aimant ». Ils sont en manque, ils attendent ... Un petit effort s'il vous plaît.

Aline Godin

Saviez-vous que ...

Sur cette terre dont nous partageons les ressources, 1,4 milliard de personnes n'ont pas accès à l'eau potable, non pas parce qu'elles vivent dans des régions à forte pénurie d'eau (état de situation de quelques dizaines de millions) mais parce qu'elles sont pauvres. En revanche, les plus riches parviennent à s'approvisionner en eau même dans les régions les plus désertiques. On évalue que 20 % de la population mondiale consomme 86 % des ressources hydriques.

Les profits privés des ventes d'eau minérale et d'eau de source en bouteille (eaux qui sont de propriété publique) dépassent les 50 milliards de dollars par an, à savoir deux fois et demie la somme qui permettrait à 2,6 milliards d'êtres humains d'avoir accès à des latrines publiques.

Les dépenses militaires mondiales pour une année (environ 1 870 milliards de dollars) sont supérieures à ce que l'on devrait dépenser en 10 ans pour permettre à tous les habitants de la planète d'avoir accès à l'eau potable, aux services sanitaires et de santé de base.

Source : Le manifeste de l'eau pour le XXI^e siècle, Riccardo Petrella 2008.



Dès le 21 septembre 2009

Vous êtes acceptés sans préalable et sans égard au dernier diplôme obtenu.

Aucun travail, lecture obligatoire ou examen ne sont exigés.

**Université du Troisième Âge
Université du Québec à Trois-Rivières
C.P. 500
Trois-Rivières (Québec)
G9A 5H7**

**Téléphone : 819-376-5011, poste 2109
Courriel : uta@uqtr.ca
<http://www.uqtr.ca/uta>**

Quelques conseils pratiques

RRQ : Il est préférable de demander votre rente à 60 ans plutôt qu'à 65 ans. Même si le montant de la rente vous semble moindre. Il vous faudra atteindre l'âge de 77 ans avant de récupérer les montants non réclamés entre 60 et 65 ans. Cependant, n'oubliez pas de faire retenir de l'impôt afin de ne pas avoir de mauvaises surprises lorsque vous ferez vos rapports fiscaux.

Ex. : à 60 ans, 17 ans x 604,63 \$ = 10 278,71 \$
à 65 ans, 12 ans x 863,75 \$ = 10 365,00 \$

Assurances : Il est préférable de passer au régime d'assurance médicaments public lorsque vous ou votre copine atteignez l'âge de 65 ans. Vous bénéficiez d'une réduction de prime supérieure à la prime que vous aurez à payer sur votre rapport d'impôt. Si c'est votre conjointe ou conjoint qui atteint 65 ans avant vous, n'oubliez pas d'en aviser la SSQ. Dans ce cas, la réduction de prime sera d'environ 60 \$ par mois. Si vous atteignez 65 ans avant votre conjointe ou conjoint, il faut en aviser la RAMQ de la ou de le couvrir aussi. La réduction de prime sera d'environ 130 \$ et plus. Rappelez-vous que l'assurance médicaments, au Québec, est obligatoire.

Merci à Claude Blais, secteur H (Louiseville) pour ces renseignements.

RANDONNÉE VÉLO AREQ 04

Le jeudi 24 septembre 2009, à 13 h 00 à Louiseville

Départ: Centre sportif de Louiseville
2 parcours: 45 ou 63 kilomètres

Tracé détaillé fourni

Accompagnement

Retour: 16 h 00 au Centre sportif

Rassemblement resto (libre)

Prix de participation

Contribution FLG (libre)

Vos frais (libres)

Adressez votre inscription: nom et adresse à:

daniel.beland.3@cgocable.ca

En cas de pluie, vos présidentEs vous informeront de l'annulation et de la remise... au lendemain...