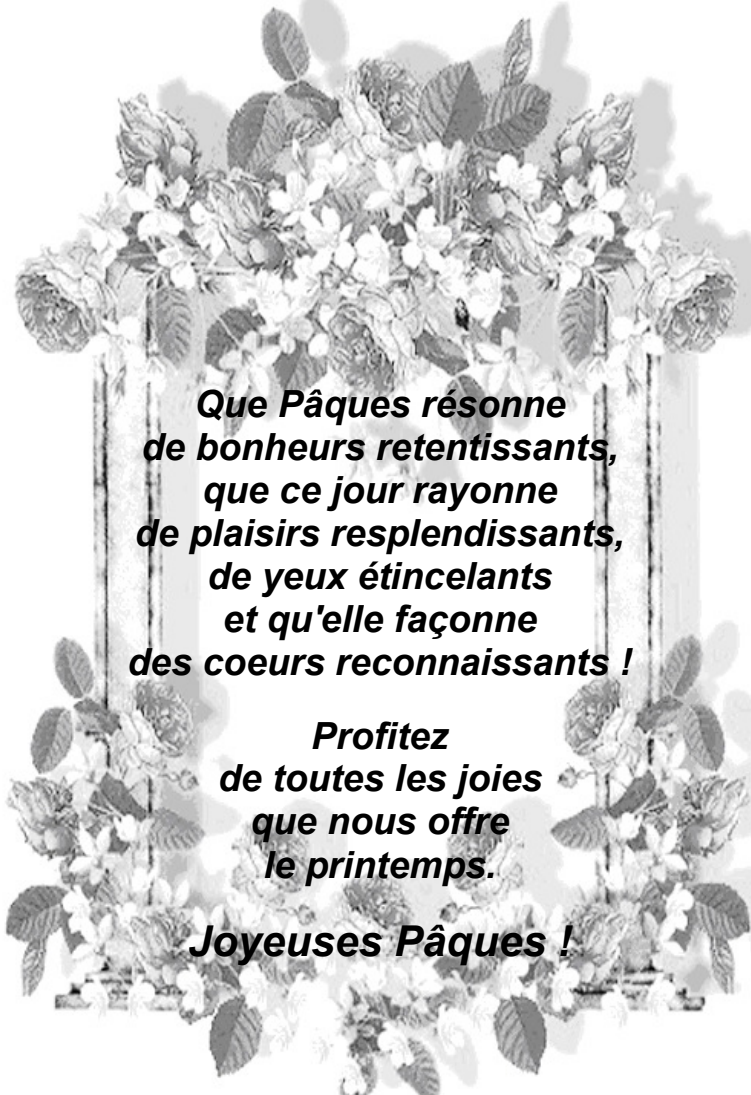


Les Bonnes notes..

AREQ
CSQ

Secteur Cap-de-la-Madeleine (04G)
Mars 2010



***Que Pâques résonne
de bonheurs retentissants,
que ce jour rayonne
de plaisirs resplendissants,
de yeux étincelants
et qu'elle façonne
des coeurs reconnaissants !***

***Profitez
de toutes les joies
que nous offre
le printemps.***

Joyeuses Pâques !

De tous les membres du Comité directeur de l'AREQ 04G

Événements importants

Activités 2010

Mars	30	Cabane à sucre chez Bédard (<i>Changement de date</i>)
	31	Club de lecture « à saveur citoyenne » - AREQ en action
Avril	09	Dîner à l'École d'hôtellerie (table d'hôte)
	14	Déjeuner mensuel
	19	Dîner des bénévoles (présidence régionale) au Châtelain
	22	Jour de la Terre (activité régionale - Chutes Sainte-Ursule)
	28	Club de lecture « à saveur citoyenne » - AREQ en action
Mai	06	Assemblée générale sectorielle (Coup de cœur)
	12	Déjeuner mensuel
	26	Club de lecture « à saveur citoyenne » - AREQ en action
	27	Assemblée générale régionale (<i>La Porte de la Mauricie</i>)
Juin	09	Dîner de fin d'année au <i>Golf Du Moulin</i>
	17	Tournoi de golf FLG (<i>Club de Golf Le Canton, Warwick</i>)
Juillet	08	Voyage à Saint-Sauveur et Théâtre

SOMMAIRE

	Page
Activités 2010	2
Mot de la présidente	3
Liste des responsables des comités	4
Version papier du bulletin « les bonnes notes... »	4
La perte du pouvoir d'achat	5
Le printemps arrive ! Le grand ménage aussi !	6
Nouveaux taux d'assurances SSQ	7
Le Jour de la Terre	8
Programme du 22 avril 2010	9
Maison propre, maison verte !	10
Quelques recettes	11
Ne pas perdre la boule...	12
Voyage au Centre de la Biodiversité	13
Coin du voyage	14
Congrès national de l'AREQ	15
On a parlé d'elles ! On a parlé d'eux !	16
Assemblée générale sectorielle	17
Anniversaires, cabane à sucre et nécrologie	18
In memoriam	19
Adresses importantes	20



Mot de la présidente

Je ne sais si vous êtes comme moi ? Si nous écoutons la radio, la télé, lisons les journaux, ce sont de toutes parts des nouvelles pessimistes, toutes plus déprimantes les unes que les autres : guerres religieuses, attentats, meurtres, pauvreté, famine, tremblements de terre, tsunamis, déficits des différents

paliers gouvernementaux chez nous et à travers le monde et autres.

Pourtant, nous rêvions et militions dans les années 60 pour la liberté, l'égalité des chances pour toutes et tous, la remise en question des valeurs traditionnelles, la séparation de l'Église et de l'État, contre la pauvreté et la famine. Nous n'avons qu'à penser à l'Exposition universelle de 67 appelée « Terre des Hommes » et à la Révolution tranquille qui amena de grands changements dans le paysage politique : Code civil qui reconnaît enfin la place des femmes dans la société, le Rapport Parent, la Régie de l'Assurance-maladie le 1^{er} novembre 1970.

Fernand Dumont a vu juste. L'élite qui a fait la Révolution tranquille ne représente plus les inquiétudes d'une société confrontée au vide et à la menace de sa disparition. « A force de vivre dans l'impasse, on finit par s'y habituer, par s'en faire comme on dit une raison. Aujourd'hui, si le sentiment d'une impasse, voire d'une urgence, persiste toujours, force est d'admettre que ce sentiment-là ne pousse guère à l'action ni à la réflexion. Comme si l'impasse revêtait peu à peu le masque de la fatalité de tout ce contre quoi il est vain de lutter. » *Serge Cantin, Philosophe, Université du Québec à Trois-Rivières dans Le Devoir du 16 octobre 2000.*

Le néolibéralisme désigne un ensemble multidimensionnel d'analyses qui critique généralement le développement d'un important État-providence et l'accroissement des interventions publiques dans l'économie. Celui-ci défend l'importance des économies de marchés selon des considérations qui vont de l'efficacité économique du marché (prix selon l'offre et la demande) à la liberté de l'individu, en recommandant fortement de restreindre les interventions étatiques dans l'activité économique créant par la même occasion la libre-entreprise, les accords de libre-échanges. Il en résulte, comme nous le constatons une recherche de bonheur inaccessible dans la surconsommation de biens, de produits éphémères entraînant de plus en plus de pauvreté, d'individualisme et d'un quant-à-soi.

Et nous Québécois des années 2010, où en sommes-nous dans tout ça ? Nous qui regardons la détérioration de la démocratie où le plus fort l'emporte, non parce qu'il a de bonnes idées, mais seulement parce qu'il parle plus fort pendant que d'autres se confortent dans le silence. Préférons-nous porter le bandeau du « je n'ai pas vu » et du « je n'ai pas entendu » ? Que rêvons-nous pour le futur de nos enfants, pour le nôtre ?

Le printemps est à nos portes, c'est peut-être le temps de nous reverdir ! Qu'en pensez-vous ?

Aline Godin, présidente

AREQ 04G

Liste des responsables des comités

Condition des femmes Nous sommes à la recherche de responsables.

Fondation FLG	Gaétane B. Bellemare 819-375-4117	Nicole Brière 819 378-2412 brini2002@hotmail.com
---------------	--------------------------------------	--

Environnement	Suzanne Bourassa 819 693-9690 subou@hotmail.com	Louissette Bourassa 819-379-8515 Louissetteb@hotmail.com
---------------	---	--

Indexation	Aline Godin 819 379-5460 aline.godin@cgcable.ca	Micheline Thibeault 418-328-3923 micheline.thibeault@cgcable.ca
------------	---	---

Assurances	Jacques Larivière 819 376-4545 jlariviere@infoteck.qc.ca	Aline Godin 819 379-5460 aline.godin@cgcable.ca
------------	--	---

Site WEB	Gaston Levasseur 819 693-1611 levasseg@csgduroy.qc.ca	Aline Godin 819 379-5460 aline.godin@cgcable.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	
---------	--	--

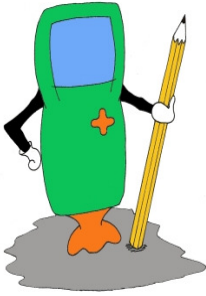
Condition des hommes	Nous sommes toujours à la recherche d'un responsable.	
----------------------	---	--

Version papier du bulletin « les bonnes notes... »

Celles et ceux qui utilisent la version Internet du bulletin *les bonnes notes...* et qui ne souhaiteraient plus recevoir la version papier doivent en aviser **Gaétane B. Bellemare au 819 375-4117**. À ce jour, trente membres ne reçoivent plus le Bulletin.

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 pourriez toujours changer d'avis et recevoir de nouveau le **Bulletin** en communiquant avec la responsable du courrier au numéro indiqué plus haut.



La perte du pouvoir d'achat

(indexation 1982 - 2000)

L'AREQ continue de travailler afin de régler l'injustice des années 1982 à 2000. En février dernier, une Commission parlementaire s'est tenue. Notez que madame Monique G. Tremblay était absente de la Commission. On peut en déduire que nous sommes loin de ses préoccupations,

Pourtant, en février 2002, le Parti libéral nous promettait qu'il procéderait progressivement à régler le dossier indexation. En 2010, nous sommes toujours à demander une table de travail qui permettrait aux associations de personnes retraitées de l'État de discuter avec le Gouvernement de solutions durables à la perte de leur pouvoir d'achat.

Il est important que le Gouvernement sache que les membres de l'AREQ sont conscients de l'injustice qu'ils subissent et comme moyen concret de leur dire. Faites-vous un devoir d'aller sur le site, de faire calculer l'injustice que vous subissez et d'envoyer un message électronique à la présidente du Conseil du trésor afin qu'elle réalise que beaucoup de gens sont derrière les représentants de l'AREQ.

Voici l'adresse pour faire calculer votre contribution involontaire et envoyer le message à madame la présidente du Conseil du trésor :

<http://areq.qc.net/exercice-de-calcul-de-la-perte-de-pouvoir-dachat/>

Dans *Le Focus* de mars 2010, on constate que parmi les personnes qui ont fait faire le calcul de leur contribution involontaire, un cinquième seulement poursuivait la démarche en transmettant un courriel à la présidente du Conseil du trésor. C'est peu... Ne soyons pas gênés de démontrer concrètement au Gouvernement notre manque à gagner. Ce n'est pas nous qui créons l'inflation, nous la subissons. Pensez-vous que l'indexation qui nous est donnée dans les années avant 1982 et après 2000 est un cadeau ?... Sur chacune de nos payes, un montant était prélevé pour qu'un jour on ait une retraite décente.

Il est reconnu que les retraités font du bénévolat, payent des impôts et consomment. Nous contribuons donc à la collectivité et nous avons droit que justice soit faite.

Si vous n'avez pas d'ordinateur, vous pouvez le faire chez une amie ou un ami qui en possède un. Ce n'est pas un problème. Plusieurs petits gestes peuvent réaliser de grandes choses.

Micheline Thibeault
Responsable du dossier « Indexation »

Le printemps arrive ! Le grand ménage aussi ! Débarrassez-vous mais ne jetez pas tout !

« 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 es résidus de vos achats, vous contribuez immédiatement à améliorer la qualité de l'eau, de l'air et du sol. Donner un dernier souffle aux biens de consommation... Voilà le meilleur choix, non seulement écologique, mais aussi économique. »
Tiré du Répertoire du réemploi (CRÉER).

Vous êtes des personnes habituées à récupérer... Maintenant, on vous demande un peu plus. Allez porter vous-même vos objets récupérables au bon endroit ! Nous sommes toutes et tous responsables !

Voici un aide-mémoire à garder en évidence

- 1- **Attache à pain** : Mme Rachel Marchand (membre) continue de les ramasser pour la *fibrose kystique* ;
les écoles EVB les ramassent aussi.
- 2 - **Goupilles** : les écoles EVB
- 3 - **Timbres** : Nicole Brière(membre) pour *Développement et paix*.
- 4 - **Cartouches d'encre** : la plupart des écoles, *UQTR, Mira, Bureau en gros, Future Shop;*
La Recharge (vend aussi café, tisane, savon équitable et biologique au 1380 des Récollets, T.-R. voisin d'Omer Deserres).
- 5 - **Téléphones cellulaires** : *Fondation Mira, La Source (Radio Shack), Zellers.*
et piles rechargeables : *Bureau en gros, Future Shop, Telus Mobilité (4650 Boul des Récollets, T.-R., 819 378-1007).*
- 6 - **Ordinateurs et imprimantes** : *CFER de Chavigny*, achemine les choses
CRI (2825 Sidbec Nord, T.-R., 819 691-4444)
Clic Informatique (123 St-Antoine, T.-R. 819 376-2542)
- 7 - **Batteries** (plus les petites pour appareil auditif) : Suzanne Bourassa pour
l'École Pointe-du-Lac
- 8 - **Lunette et étuis**: *Fondation Mira, Uniprix(rue Thibeau);*
Cliniques d'optométrie : 85 Fusey ; 700 Thibeau ;
411 Barkoff ; 4871 des Forges, T.-R. et plusieurs autres...
- 9 - **Ampoules (AFC)** : *Rona et Home Dépôt*
- 10 - **Bicyclettes et accessoires** : *Cyclo Nord-Sud*
au Séminaire Saint-Joseph (été 2010)
et à Louiseville.
- 11 - **Peinture et teinture** : *Patrick Morin, rue Barkoff ; Rona, boul. des Récollets.*

(Suite page 7)

PRIMES MENSUELLES 2010 – RÉGIMES D'ASSURANCE COLLECTIVE							
RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE (RÉGIME A)							
Garantie de médicaments	Garanties complémentaires	Primes totales	Contribution du groupe CSQ	Primes de la personne adhérente	Prime txe incl.	Prime tot. annuelle	
Personne adhérente de moins de 65 ans							
Individuelle	Individuelle	123,03 \$	15,00 \$	108,03 \$	117,75 \$	1 413,00 \$	
Monoparentale	Monoparentale	159,94 \$	15,00 \$	144,94 \$	157,98 \$	1 895,76 \$	
Monoparentale	Individuelle	151,06 \$	15,00 \$	136,06 \$	148,31 \$	1 779,72 \$	
Familiale	Familiale	246,06 \$	15,00 \$	231,06 \$	251,86 \$	3 022,32 \$	
Familiale	Monoparentale	225,35 \$	15,00 \$	210,35 \$	229,28 \$	2 751,36 \$	
Familiale	Individuelle	216,47 \$	15,00 \$	201,47 \$	219,60 \$	2 635,20 \$	
Familiale – personne conjointe de 65 ans ou plus inscrite à la RAMQ*	Familiale	172,73 \$	15,00 \$	157,73 \$	171,93 \$	2 063,16 \$	
Personne adhérente de 65 ans ou plus inscrite à la RAMQ ou personne conjointe survivante							
Individuelle	Individuelle	49,70 \$	0 \$	49,70 \$	54,17 \$	650,04 \$	
Monoparentale	Monoparentale	64,61 \$	0 \$	64,61 \$	70,42 \$	845,04 \$	
Familiale	Familiale	99,40 \$	0 \$	99,40 \$	108,35 \$	1 300,20 \$	
Personne adhérente de 65 ans ou plus non inscrite à la RAMQ							
Individuelle	Individuelle	309,01 \$	0 \$	309,01 \$	336,82 \$	4 041,84 \$	
Monoparentale	Monoparentale	401,71 \$	0 \$	401,71 \$	437,86 \$	5 254,32 \$	
Familiale	Familiale	618,02 \$	0 \$	618,02 \$	673,64 \$	8 083,68 \$	

RÉGIME D'ASSURANCE VIE (RÉGIME B)					
CHOIX 1					
Individuelle	13,05 \$	0 \$	13,05 \$	14,22 \$	170,64 \$
Familiale	19,65 \$	0 \$	19,65 \$	21,42 \$	257,04 \$
CHOIX 2					
Individuelle	26,10 \$	0 \$	26,10 \$	28,45 \$	341,40 \$
Familiale	32,70 \$	0 \$	32,70 \$	35,64 \$	427,68 \$
CHOIX 3					
Individuelle	39,15 \$	0 \$	39,15 \$	42,67 \$	512,04 \$
Familiale	45,75 \$	0 \$	45,75 \$	49,87 \$	598,44 \$

Note : La taxe de vente provinciale de 9 % doit être ajoutée à ces taux de primes.

- * Une demande écrite de protection particulière devra être présentée à l'assureur accompagnée du nom et de l'âge de la conjointe ou du conjoint et d'une preuve qu'elle ou il est enregistré à la RAMQ (copie d'une facture de remboursement de médicaments RAMQ).

Pour connaître les détails des avantages inhérents à votre contrat d'assurance SSQ, veuillez vous référer au site internet

accès | service aux personnes assurées <https://extranet.ssq.ca/accesadh/login/login.jsp>

ou communiquez par téléphone au numéro qui apparaît au dos du bulletin «les bonnes notes».

(Suite de la page 6)

12 – TOUT : Armée du Salut (770, St-Maurice, T.-R., près Super C, 819 371-3224)

Le Bon Citoyen, 45 Fusey, 819 693-5581

Artisans de Paix, 819 371-3366

Village des Valeurs, 6055 boul. Jean XX111, 819 694-9929

- Cartes de Noël (usagées ou non) pour un pays en développement.

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

Suzanne Bourassa, pour le comité environnement.



Le Jour de la Terre

Le premier Jour de la Terre fut célébré en 1970, le 22 avril, lorsque le sénateur américain G.Nelson encouragea les étudiants à initier des projets de sensibilisation à l'environnement dans leur collectivité. Monsieur Nelson a proposé la première protestation d'envergure pour secouer l'establishment politique américain et forcer ainsi l'insertion de problématiques environnementales dans le discours des gens du pouvoir. Il y a déjà 40 ans.

Au Québec, c'est depuis 1995 qu'on célèbre par l'action et par la réflexion le 22 avril. À l'époque, le Comité national de l'environnement et du développement durable de l'AREQ encourageait chaque région à se mobiliser pour sensibiliser les membres à la nécessité d'agir pour préserver la planète et par ricochet, la santé humaine.

À l'AREQ 04, depuis neuf ans, tous les secteurs ont participé, à tour de rôle à l'organisation d'une journée spéciale de célébration du Jour de la Terre. En 2010, personne ne peut désormais ignorer que notre terre est abîmée par l'activité industrielle et la consommation à outrance. La thématique retenue par l'AREQ est l'eau « source de vie ». Chez nous, le Jour de la Terre fait résonner le message que des citoyens souhaitent une réglementation ainsi qu'une activité décisive et rapide en faveur du respect de l'environnement dans la lutte contre les sources de pollution des eaux. Le 22 avril, c'est pour nous une journée de fête au cours de laquelle chacune ou chacun est invité à remettre en question sa façon personnelle de consommer l'eau selon des principes de responsabilité et d'utilité et de passer ensuite à l'action par des petits gestes de réduction, de réutilisation et de recyclage.

Ce 22 avril 2010, Daniel Béland, président, ainsi que le comité sectoriel de Louiseville, vous convient à Sainte-Ursule pour une célébration des ressources et des produits du terroir. Ce Jour de la Terre sera un événement écoresponsable, incluant un repas puisé aux produits du terroir, des visites guidées du site des Chutes et du Moulin seigneurial de la Carrière *dit St-Louis*, des kiosques d'information, de courtes conférences et plus encore. Vous êtes priés d'apporter votre gourde pour vous approvisionner sur place d'une eau limpide... un petit geste pour réduire la pollution par les bouteilles de plastique.

LA VENTE DES BILLETS SE TERMINE LE 9 AVRIL 2010.

Réservez votre place le plus tôt possible, car le nombre est limité !

Suzanne Bourassa
Comité Environnement



JOUR DE LA TERRE

22 AVRIL 2010
Secteur Louiseville

Salle Jacques-Charrette
215, rue Lessard
Sainte-Ursule

Thème : « L'EAU »



Déroulement de la journée

- | | |
|-----------------|---|
| 8 h 15 à 9 h 00 | Accueil (café et biscuits) |
| 9 h 00 | Mot de bienvenue |
| 9 h 30 | Départ pour les deux visites (deux groupes, en alternance)
- Chutes Sainte-Ursule
- Moulin seigneurial de la Carrière
(en activité depuis 250 ans et mû par l'eau) |
| 11 h 30 | Retour à la Salle Jacques-Charrette
- Présentation des « Bières de la Nouvelle-France »
- Dégustations des produits |
| 12 h 00 | Dîner
- Pendant l'heure du dîner, la visite des kiosques d'information |
| 13 h 30 | Hommage à Sœur Estelle Lacoursière |
| 14 h 00 | Conférences
- Groupe « Eau Secours »
- Groupe « Agir Maskinongé » |
| 15 h 15 | Au revoir ! |

Coût : 10,00 \$ pour les membres
25,00 \$ pour les non-membres

Vous vous inscrivez avant le 9 avril 2010 auprès de Micheline Thibeault au
418 328-3923.

Maison propre, maison verte !

Chaque année, une famille canadienne utilise en moyenne entre 20 et 40 litres de nettoyeurs toxiques. La majorité des produits est rejetée dans les égouts. Troquez donc le chimique contre l'écologie!

Ce qu'il vous faut

Pour bien nettoyer à fond votre maison, quelques produits d'usage courant suffisent. Plusieurs d'entre eux se trouvent déjà dans votre armoire, alors que d'autres sont vendus dans les pharmacies ou les épiceries.

- **Vinaigre** : son contenu acidulé en fait un produit antiseptique utile pouvant servir aussi bien à déloger la graisse qu'à dissoudre les dépôts calcaires. Se trouve facilement en vente libre dans les pharmacies.
- **Bicarbonate de soude** : un minéral efficace possédant des propriétés détergentes, javellisantes et désodorisantes légèrement abrasives.
- **Huiles essentielles** : permettent d'ajouter une touche agréable aux détergents maison.
- **Cristaux de soude ou carbonate de sodium** : également connus sous le nom de cristaux à lessive, ils s'avèrent efficaces pour déloger la graisse, l'huile, la saleté et de nombreux produits pétroliers des vêtements. Ils constituent également un excellent fortifiant à lessive et adoucisseur d'eau. Vous les trouverez à l'étalage des produits pour la lessive de votre supermarché.
- **Borax** : minéral d'origine naturelle possédant des propriétés antiseptiques, fongicides, antibiotiques, désodorisantes et désinfectantes. Il combat la formation de moisissure. Vous le retrouvez à l'étalage des produits pour la lessive de votre pharmacie à grande surface. Le borax est toxique s'il est ingéré.
- **Savon liquide à base d'huile végétale** : préférables aux détersifs et savons faits à partir de gras animal et de pétrole. Ces savons, qui sont surtout faits à partir d'huile de noix de coco facilement biodégradable, se retrouvent souvent dans les magasins d'aliments naturels.

Ajoutez à cette liste des contenants pour vaporiser ou saupoudrer ainsi que des étiquettes pour bien identifier vos produits.

Quelques recettes

Pour récurer évier, douche, tuiles et bain

Mélanger 250 ml de bicarbonate de soude avec 60 ml de borax dans un contenant à saupoudrer. Ce mélange peut servir pour toutes les composantes de la salle de bain. Rincez à l'aide d'un linge doux mouillé.

Préparer un mélange à récurer doux en combinant 60 ml de bicarbonate de soude, 30 ml de borax et 30 ml de cristaux de soude, à une quantité suffisante de savon liquide pour produire une pâte riche et crémeuse. Bien mélanger et conserver dans une vieille bouteille à gicleur. Bien rincer.

La douche

Dissoudre 2 ml de cristaux de soude, 5 ml de borax, 2 ml de savon liquide, 45 ml de vinaigre dans 500 ml d'eau bouillante. Mélanger le tout dans un vaporisateur et utiliser pour enlever la saleté, les traces de savon et les accumulations calcaires sur les murs et les portes de douche. Rincer avec du vinaigre et de l'eau. Faire briller avec un linge doux.

Nettoyer les rideaux en plastique à la machine, à l'eau tiède, avec 125 ml de borax. Faire sécher les rideaux en les étendant ensuite au soleil.

Nettoyer le pommeau de douche avec un mélange de 80 ml de vinaigre et 80 ml d'eau chaude. Utiliser une éponge ou une vieille brosse à dents imbibée pour déloger les dépôts calcaires tenaces.

Le chrome

Les bouchons et robinets de chrome brillent de tout leur éclat lorsque frottés avec du bicarbonate de soude déposé sur une vieille brosse à dents. Rincer et polir avec du vinaigre dans de l'eau chaude.

Les renvois d'eau

Utiliser un filtre à cheveux pour empêcher les cheveux de boucher les renvois d'eau. Ces filtres sont disponibles dans les quincailleries.

Utiliser d'abord un débouchoir à ventouse (siphon) ou un serpentín de plombier.

La solution mécanique est toujours préférable à la solution chimique.

Verser 60 ml de bicarbonate de soude dans le renvoi d'eau, suivi de 60 ml de vinaigre. Laisser reposer 15 minutes. Verser ensuite une pleine bouilloire d'eau bouillante. Cela fonctionne à merveille !

Les vitres et les miroirs

Mélanger 2 ml de savon liquide, 45 ml de vinaigre et 500 ml d'eau dans un vaporisateur. Utiliser un linge 100 % coton pour nettoyer et faire briller.

Le four à micro-ondes

Préparer une pâte composée de 45 à 60 ml de bicarbonate de soude et d'eau. Utiliser cette pâte sur une éponge pour laver l'intérieur et le pourtour de la porte. Rincer généreusement.

Pour le chrome et le métal des appareils ménagers, mélanger 5 ml de borax, 2 ml de savon liquide, 45 ml de vinaigre et 500 ml d'eau chaude dans un vaporisateur. Vaporiser le mélange sur les appareils, puis essuyer avec un chiffon doux.

L'entretien des renvois d'eau

Verser 125 ml de bicarbonate de soude dans le renvoi d'eau. Verser ensuite 125 ml de vinaigre. Laisser reposer 15 minutes. Terminer en versant 750 ml d'eau bouillante. Verser 60 ml de cristaux de soude dans le renvoi d'eau chaque semaine. Rincer avec l'eau chaude du robinet.

Ces recettes proviennent du guide « [Maison propre et jardin vert, guide d'entretien ménager et de jardinage](#) », publié par la Ville de Montréal en 2002.

Ne pas perdre la boule... aux petites quilles!

Je tiens d'abord à féliciter chaleureusement les rassembleurs Anita et Jean-Denis Trudel qui trouvent toujours les mots justes pour encourager toutes les personnes participantes sur les allées de Francheville tous les mardis de 10 h à 11 h 30.



Les vétérans donnent le maximum de leurs compétences tandis que les nouvelles recrues fournissent de très beaux efforts louables et dignes de mention. Un merci spécial à Mariette S. Shore qui a pris la relève comme chroniqueuse hors-pair tout en soulignant les bons coups et anecdotes avec une animation plaisante pour les yeux. J'invite tous les internautes à visiter le site de l'AREQ 04G mis à jour par le webmestre sans pareil, Gaston Levasseur.

Pierre Laflamme-Gosselin

P.S. Je récupère lentement et sûrement grâce à l'excellent support mental et physique de ma douce moitié.



VOYAGE AU CENTRE DE LA BIODIVERSITÉ DU QUÉBEC

1800, avenue des Jasmins, Sainte-Angèle-de-Laval
QUAND ? Le jeudi 23 septembre 2010 **Départ** : 13 h **Retour** : 16 h 30

PROGRAMME

Sentiers d'observation (30 min.)

Randonnée pédestre de 1 km à travers 4 km de sentiers aménagés.

Interprétation sur la flore et la faune, sur les aménagements forestiers et les aménagements fauniques susceptibles d'attirer la faune dans la forêt.

Espace quatre saisons (30 min. avec espace H2O)

(Salle de Projection)

Court métrage sur le lac Saint-Pierre, un milieu d'exception qui présente une flore et une faune d'une grande diversité. Durée de 12 minutes.

Espace H₂O

Aquariums dans lesquels vous pouvez observer de petits et grands poissons du fleuve Saint-Laurent. La diversité est impressionnante.

« Le monstre du fleuve », la Chélydre serpentine est la plus grosse tortue d'eau douce du Québec.

Écosystèmes du lac (habitat de la loutre)

Venez observer loutres, tortues et grenouilles dans leur habitat naturel.

Corridor sensoriel (Optionnel)

La vue, l'ouïe, l'odorat et le toucher sont les sens utilisés par des activités interactives.

Espace exploration (Optionnel)

Animation sur les cervidés et les arthropodes.

Atelier d'horticulture (1 heure)

Conseils horticoles donnés par un expert.

1. Arbre fruitier – Notions de base sur les arbres fruitiers : plantation, entretien et taille.
2. Multiplication des végétaux - Apprenez à faire la multiplication et l'entretien des plantes intérieures et extérieures.

Verger (1heure)

Cueillette d'un sac de pommes d'environ 3 livres.

Porter des vêtements adéquats selon la température de la saison.

Prix : 10 \$

Transport : Autobus si le nombre est suffisant ou covoiturage.

Suzanne Bourassa, pour le Comité Environnement

Coin du voyage



Polynésie française



L'archipel de la Société se divise en deux groupes :
- Les îles du vent : Moorea et Tahiti (celles visitées) ;
- Les îles sous le vent : Bora-bora et Huahine.

Papeete (Tahiti) est la capitale de la Polynésie française.

MOOREA, c'est l'île de charme... un lagon turquoise, des pics volcaniques au relief prononcé, une végétation luxuriante et fleurie, des baies parfaitement dessinées, un environnement préservé et une atmosphère reposante. C'est l'île la plus visitée après Tahiti.

BORA BORA est surnommée « La perle du Pacifique ». Le lagon est d'un vert émeraude et ses eaux sont si cristallines que l'on peut y voir le sable sur le fond.

TAHITI n'est qu'une île parmi les 118 qui composent la Polynésie. Elle est d'origine volcanique et la plus grande des îles.

Toutes les fleurs poussent en Polynésie.

Les chevelures féminines s'embellissent d'hibiscus et la « tiare », emblème de la Polynésie... nous est offerte un peu partout. Les fleurs sont dans la nature, au bord de la route, autour des « FARES », les maisons sur pilotis.

Voilà un bref résumé, c'est le voyage de rêve... et vraiment le « Paradis terrestre ».



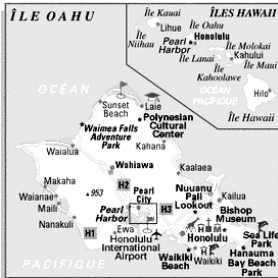
Hawaï

« ALOHA » est le premier mot que l'on entend à notre arrivée à Hawaï ; un mot connu aux quatre coins du monde signifiant « bonjour ».

En arrivant, c'est l'extraordinaire beauté de la nature qui nous séduit. Des monta-

(Suite de la page 14)

gnes tapissées de verdure, des cascades, des volcans, des falaises escarpées, des champs de canne à sucre, et sans oublier les immenses plages de sable blanc ou noir. Waikiki est du nombre.



C'est un « merveilleux chapelet » d'îles au milieu de l'océan – Oahu, Maui, Kawai, la grande île. Une visite dans chacune d'elles nous fait découvrir l'exotisme de l'archipel.

La grande île (Hawaï) est issue de l'émergence de cinq volcans.

Tout comme un être vivant, les îles naissent, grandissent, vieillissent et disparaissent.

On connaît l'âge d'une île à l'aspect des récifs coralliens qui, dès sa naissance, se développent autour d'elle comme un « LEI » de fleurs, le collier mis autour du cou, à l'arrivée.



Marielle Francœur

43^e Congrès national de l'AREQ à Québec

Il nous faut déjà penser à notre Congrès national pour 2011 !

Nous procéderons à l'organisation de la nomination de nos représentantes ou représentants de secteur.

Comme nous sommes 505 membres au secteur G, nous avons besoin de six (6) personnes provenant du Comité directeur en place en 2011, principalement la présidence, tout en prévoyant en plus, deux (2) substituts.

Nos représentantes ou représentants seront nommés à l'Assemblée générale sectorielle du 6 mai 2010.

Les personnes dont la nomination sera faite à l'assemblée assisteront à une formation au cours de l'année 2010-2011.

Le Comité directeur

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 ou ailleurs. 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*, au *Bulletin des Chenaux* ou à différentes revues, le Comité a découvert quelques personnes...

Le Temple de la Renommée du sport de la Mauricie a ouvert ses portes à quatre nouveaux membres. Un des nôtres, *Laurent Rocheleau*, impliqué longtemps dans le hockey à Cap-de-la-Madeleine bien avant la fusion, a été intronisé lors du Gala Sport-Hommage Desjardins. Félicitations Laurent ! Il a également fait sa marque au baseball.

Le comité du Temple de la Renommée était présidé par *André Dupont*. Depuis peu de temps, ce dernier a enligné son GPS vers la Floride. Nous lui souhaitons chaleur et succès !

Madame Jacqueline Tremblay continue de faire du fudge et du sucre à la crème pour les bénévoles du Festival international de la poésie de Trois-Rivières. Parfois, elle offre de ses succulentes gâteries aux passagers des « Voyages Club Sélect ». Un merci tout sucré !

Accommodants ou pas, les lectrices et les lecteurs de la revue *L'Actualité* de janvier 2010 ont été nombreux à réagir au dossier sur la laïcité. *Vianney Rhéaume* a exprimé son point de vue sur ce sujet.

En novembre 2009, lors du 20^e anniversaire de la Convention relative aux droits de l'enfant des Nations unies, *Jacques Brodeur* a fait paraître dans *Le Nouvelliste* un article des plus intéressants et des plus sérieux intitulé « Consommation médiatique : attention danger ». Un texte à faire réfléchir...

Raymonde Boissonneault Paquin s'implique à fond comme secrétaire chez *Les Femmes dynamiques*. Elle est toujours là sur les photos avec son beau sourire. Continue ton bon travail !

Pierre Laflamme-Gosselin est heureux de l'arrivée de Paul Arcand et de son équipe à la station CHLN. C'est une bénédiction dit-il ! Le changement permettra aux auditrices et auditeurs de CHLN d'être vraiment renseignés sur les grands dossiers de l'heure. En passant, nous lui souhaitons chaleureusement un prompt rétablissement !

Pauline Rochefort a été hospitalisée. Nous lui souhaitons un excellent retour à la santé. Prends bien soin de toi !

Denis Boisclair accomplit un travail colossal comme responsable de tennis chez les seniors les lundis, mercredis et samedis au CSAD. Bravo pour cette implication !

Saviez-vous que *Louise Drouin* a eu sa première sortie avec celui qui est devenu son époux, une fin de semaine de la Saint-Valentin et qu'ils étaient allés au Carnaval de Québec... C'est un beau roman, c'est une belle histoire !

Vous avez certainement lu l'article de *Jean-Yves Proulx* dans le magazine de l'AREQ, le « Quoi de neuf » de janvier 2010. Le titre, « Attention à ceux qui prétendent vouloir votre bien, ils pourraient l'obtenir ! » Réflexion...

Un autre texte du même auteur dans *Le Nouvelliste* de la fin de semaine des 13 et 14 mars dernier : l'article est titré « La lucidité des bien nantis ».

Gaétane Boisvert Bellemare

Assemblée générale sectorielle 6 mai 2010

Assistez en grand nombre à cette assemblée !

C'est l'occasion d'apporter des modifications pour que notre association et notre secteur, en particulier, demeure à l'image de ses membres.

Soyez présentes et présents !

On a besoin de connaître vos goûts, vos désirs. Ne laissez pas les autres tout décider...

Impliquez-vous !

Les personnes en place sont parfois essouffées... Nous vous rappelons que les membres du Comité directeur sont élus pour un mandat de trois (3) ans sous réserve de la limite de (2) deux mandats consécutifs complets à un même poste (Article 23.02 des Statuts et règlements).

Qui acceptera de donner un peu de temps ?

Pensez-y dès maintenant, car il est pénible d'arriver à l'assemblée sans candidate ou candidat, voire même de forcer une candidature inattendue.

Tous les membres aréquiens sont éligibles aux divers postes et en particulier cette année aux postes de : 1^{er} vice-présidence, 2^e vice-présidence (poste vacant dû à une démission), secrétariat, trésorerie et 1^{er} conseiller.

Il faut conserver notre secteur bien vivant. Il faut que des personnes acceptent d'accomplir certaines tâches. Du sang neuf apporte toujours une vitalité différente.

On se donne le mot et on participe !

Bienvenue à toutes celles et tous ceux qui ont de l'intérêt pour un tel défi !

Le Comité directeur

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 avril, au déjeuner du 14 avril 2010 ;
- en mai, au déjeuner de 12 mai 2010 ;
- en juin, au dîner de fin d'année, le 9 juin 2010 (voir l'encart pour cette activité).**

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.

Micheline et Gaétane

CABANE À SUCRE

le mardi 30 mars 2010 (nouvelle date)

Prendre note que la date de cette activité a été changée suite à des circonstances incontrôlables.

Le transport en autobus annoncé dans le Bulletin de novembre dernier ne s'organisera pas, car nous ne pouvions pas louer un autobus pour cette nouvelle date.

Inscrivez-vous quand même auprès de Micheline Thibeault au 418-328-3923

Optez pour le covoiturage !

Mille excuses !

Le Comité directeur

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 !



In memoriam!



Un phare s'est éteint... Monsieur Jacques Despins est décédé le 2 décembre 2009. Il s'est endormi comme il a vécu, en silence. Une messe a été célébrée à son intention en l'église Saint-Eugène à Trois-Rivières, le dimanche 20 décembre 2009. Il n'était pas membre du secteur G, mais plusieurs l'ont côtoyé à l'Académie Les Estacades.

Nos sincères condoléances !

Les responsables FLG, la conseillère Nicole Brière et la répondante Gaétane B. Bellemare, invitent tous les membres du secteur à se souvenir 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.

Comité directeur

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
jlariviere@infoteck.qc.ca

(Poste vacant)
2^e conseiller

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)**