

Volume 1, numéro 3, mars 2011

---

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

---



Il est revenu le temps du muguet  
Comme un vieil ami retrouvé  
Il est revenu flâner le long des quais  
Jusqu'au banc où je t'attendais

Nous vous souhaitons une bonne fin de saison 2010 - 2011 et un excellent été !

## Sommaire

Événements importants .....	3
Conseil régional et comités régionaux .....	4
Comité directeur et responsables de comités .....	5
Mot de la présidente .....	6
Version papier, FLG, Infolettre, Internet .....	7
Informations diverses .....	8
Déjeuners mensuels .....	9
Quilles .....	10
Salle Laure-Gaudreault .....	11
Journée de la Femme .....	11
Conférence Accès D .....	12
Cabane à sucre .....	13
40 <sup>e</sup> anniversaire de la région 04 .....	14
Journée de la Terre .....	15
Conférence Hervé Kempf .....	16
Assemblée générale sectorielle .....	17
Assemblée générale régionale .....	19
Dîner de fin d'année .....	20
Tournoi de golf .....	21
Réduire les impôts .....	22
Ratés à la CARRA .....	23
Des retraités de l'enseignement .....	24
Maxime Bernier, Pensez générique.....	26
Résidences pour personnes âgées .....	27
On a parlé d'elles ! On a parlé d'eux.....	28
Défi climat .....	30
Recettes .....	32
Bravo pour votre travail .....	33
Voyages .....	34
Son de cloches de nos membres .....	36
In memoriam .....	37
Nos déjeuners en photos .....	38
Nos activités en photos .....	39

# Événements importants

<b>Mars</b>	09	Journée de la femme	Le Châtelain
	18	Boîte à chansons	CÉGEP de Trois-Rivières
	23	Initiation Accès D	Le Châtelain
<b>Avril</b>	01	Cabane à sucre	Chez Bédard à Saint-Stanislas
	13	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	15	40 <sup>e</sup> anniversaire de l'AREQ régionale	Auberge des Gouverneurs, Shawinigan
	18	Dîner des bénévoles	Le Châtelain
	20	Jour de la Terre	Shawinigan
<b>Mai</b>	04	Conférence de Joseph Kempf	CÉGEP de Trois-Rivières
	05	Assemblée générale sectorielle	Le Châtelain
	11	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	19	Assemblée générale régionale	La Tuque
<b>Juin</b>	08	Dîner de fin d'année et échange de livres	Club de golf Du Moulin
	22	Tournoi de golf ou circuit touristique ou vélo pour la FLG	Club de golf Du moulin

## LE CONSEIL RÉGIONAL

Ghislaine Larivière, présidente	(secteur G)
Jean-Yves Thiboutot, 1 <sup>er</sup> vice-président	(secteur C)
Georgette Poirier, 2 <sup>e</sup> vice-présidente	(secteur E)
Lise Fréchette, secrétaire	(secteur F)
Aline Godin, trésorière	(secteur G)
Carmelle Périgny, conseillère	(secteur B)
Gilles Dumas, conseiller	(secteur A)
Jean Faucher, conseiller	(secteur D)
Claude Blais, conseiller	(secteur H)

## LES COMITÉS RÉGIONAUX

### COMITÉ « ENVIRONNEMENT »

Jacqueline Bellemare	(secteur A)
----------------------	-------------

### COMITÉ « CONDITION DES FEMMES »

Claire Larouche	(secteur H)
-----------------	-------------

### COMITÉ « ASSURANCES »

Jules Bellemare, rive nord	(secteur B)
----------------------------	-------------

Richard Béliveau, rive sud	(secteur D)
----------------------------	-------------

### COMITÉ « RETRAITE »

Raynald Bellerive	(secteur C)
-------------------	-------------

### COMITÉ « SOCIOPOLITIQUE »

Jean-Yves Proulx	(secteur G)
------------------	-------------

### COMITÉ « CONDITION DES HOMMES »

Marcel Savaria	(secteur D)
----------------	-------------

### FONDATION LAURE-GAUDREAU

Jeannette Bégin Oudet, présidente	(secteur E)
-----------------------------------	-------------

Jean-Marc Laplante, vice-président	(secteur E)
------------------------------------	-------------

Miriam Doucet, secrétaire	(secteur C)
---------------------------	-------------

Jacques Girard, trésorier	(secteur E)
---------------------------	-------------

Ghislaine Lemaire, publicitaire	(secteur E)
---------------------------------	-------------



## Comité directeur 2010-2011



**Aline**

**Jean-Yves**

**Denise**

**Gaétane**

**Micheline**

Aline Godin	Présidente	819 379-5460	aline.godin@cgocable.ca
Jean-Yves Proulx	1 <sup>er</sup> Vice-président	819 373-8683	jyproulx@videotron.ca
Denise Lamy Bélanger	2 <sup>e</sup> Vice-présidente	819 376-4547	dlbelanger@hotmail.com
Gaétane Boisvert Bellemare	Secrétaire	819 375-4117	
Micheline Thibeault	Trésorière	418 328-3923	micheline.thibeault@cgocable.ca
Vacant	1 <sup>er</sup> Conseiller		
Vacant	2 <sup>e</sup> Conseiller		

### Liste des responsables de comités

Condition des femmes	Nous sommes toujours à la recherche d'une responsable.	
Fondation FLG	Gaétane Boisvert Bellemare 819 375-4117	Nicole Brière 819 378-2412 brini2002@hotmail.com
Environnement	Suzanne Bourassa 819 693-9690 subou@hotmail.com	Suzanne Boissonneault 819 693-5183 boissonneault.suzanne@csbaiejames.qc.ca
Indexation	Micheline Thibeault 418 328-3923 micheline.thibeault@cgocable.ca	Jean-Yves Proulx 819 373-8683 jyproulx@videotron.ca
Assurances	Jacques Larivière 819 376-4545 jlariviere@infoteck.qc.ca	Micheline Thibeault 418 328-3923 micheline.thibeault@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.	

## Mot de la présidente



Nous vivons cette année une année de Congrès de l'association puisque le terme de trois ans se termine en fin mai. Les personnes déléguées de secteur ont reçu une formation complète par le Conseil exécutif de l'AREQ nationale. Ils ont étudié en délégation sectorielle les Statuts et Règlements en vigueur dans un but d'amélioration et les orientations pour les années 2011-2014. Ainsi que vous le constatez, les personnes déléguées du secteur sont prêts à assister au prochain Congrès qui se tiendra à Québec en juin prochain.

Dans le contexte mondial que nous vivons présentement, je pense qu'il faut porter un regard critique sur les enjeux internationaux, nationaux et régionaux. Si le prix du litre d'essence a augmenté, il en va de même du panier d'épicerie et de tout ce qui s'en suit. Nous sommes toutes et tous affectés par ce qui se passe, même si le Moyen-Orient nous semble à l'autre bout du monde. N'en déplaise aux mordus du sport, quand les journaux annoncent que le gouvernement provincial est prêt à déboursier 200 millions pour un colisée et ce, pendant que nos élus n'arrêtent pas de déclarer que les finances publiques sont dans un grand déficit et qu'il faut couper partout, quand nos systèmes de santé et d'éducation auraient pourtant besoin d'argent neuf pour répondre aux besoins criants de toute la population du Québec. C'est un peu comme si dans notre budget personnel, nous nous paierions un voyage autour du monde pendant que notre frigo serait vide ou mieux encore que nous serions criblés de dettes. Pourtant trop peu de gens se lèvent pour dire à nos gouvernements, c'est assez. Pour une meilleure prise de conscience des enjeux en cause, je vous invite à participer en grand nombre le 4 mai prochain à la conférence d'Hervé Kempf. Il est toujours bon de s'informer, qu'on adhère ou non au dire du conférencier. La sagesse demande de regarder toutes les facettes d'un problème afin d'en détecter la meilleure solution.

Comme je termine mon deuxième et dernier mandat à la présidence du secteur Cap-de-la-Madeleine, j'aimerais vous dire combien j'ai aimé travailler pour le secteur, non pas que le travail est de tout repos, mais oh combien enrichissant. J'espère avoir répondu à vos attentes et à vos désirs. J'ai fait de mon mieux pour vous servir, entourée d'une équipe extraordinaire. Des gens qui ne calculent ni leur temps ni leur labeur. S'il m'est arrivée d'oublier les noms des membres, dites-vous que vos visages sont gravés dans mon cœur. Au cours des derniers six ans, j'ai pu apprécier la richesse de chacune et chacun d'entre vous. Même si nous n'étions pas toujours du même avis (la richesse n'est-elle pas dans les points de vue diversifiés), j'ai appris à comparer, à évaluer et à négocier des conceptions différentes de la perception d'un problème. Tout n'est pas noir ou blanc, il y a toujours des coins plus ou moins gris. Je quitte la présidence avec le cœur triste, mais en sachant qu'une ou un autre mettra l'épaule à la roue afin de poursuivre le travail qui selon moi est essentiel pour les droits des personnes retraitées. N'avons-nous pas investi lors de nos années sur le marché du travail de l'argent, ne contribuons-nous pas par nos impôts, notre bénévolat, notre consommation à la richesse de ce monde ? Si, comme baby-boomer, nous avons revendiqué des droits et libertés, brassé les institutions établies, défendu le pauvre, la veuve et l'orphelin, nous devons continuer à nous investir dans les choix de société que ce soit pour nous, pour nos enfants et pour le futur. Riches de notre sagesse acquise au fil des années, de notre vécu.

*Aline Godin*

## 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 Boisvert 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.

Le Comité directeur

---

## Fondation Laure-Gaudreault

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.

---

## Infolettre

Si vous n'êtes pas encore inscrite ou inscrit à l'infolettre du site de notre association, je vous convie à le faire afin d'être au courant des dernières nouvelles.

<http://areq.qc.net/extranet>

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

# Informations diverses

## ANNIVERSAIRES

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

en mars, au brunch de la Journée de la Femme du 9 mars 2011 ;  
en avril, au déjeuner du 13 avril 2011 ;  
en mai, au déjeuner du 11 mai 2011 ;  
en juin et en juillet, au dîner du 8 juin 2011 qui se tiendra au Club de golf Du Moulin.

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.

---

## 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 Francoeur au 819 375-0006.**

Merci de votre collaboration !

---

## CHANGEMENT D'ADRESSE

Attention ! Chaque année, plusieurs membres de l'AREQ 04G déménagent. D'autres changent de fournisseur Internet, de logiciel de messagerie ou tout simplement de numéro de téléphone, de sorte que les coordonnées inscrites dans nos dossiers deviennent caduques.

Il n'est pas toujours facile de vous rejoindre...

Nous demandons **votre collaboration** afin que l'AREQ soit capable de mettre à jour ses données. Vous déménagez, vous apportez un changement dans la manière de vous rejoindre, faites **un petit effort** et avertissez votre Association : 1 800 663-2408 ou [www.araq.csq.qc.net](http://www.araq.csq.qc.net).

Tout changement à votre adresse devient **votre responsabilité**. Personne ne peut le faire pour vous.

Le Comité directeur



# Déjeuners des aîné(e)s puisables

Rencontre amicale autour d'un bon café pour partager  
un moment agréable en bonne compagnie.



**Le petit déjeuner  
est servi...**

le deuxième mercredi de chaque mois

- Dates :** - en avril, le mercredi 13 avril 2011  
- en mai, le mercredi 11 mai 2011
- Endroit :** Restaurant Maman Fournier  
830, boul. Thibeau  
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)
- Heure :** 9 heures
- Coût :** selon le menu choisi

*Nous apprécierions que vous réserviez votre place au moins deux jours à l'avance pour aider à la planification avec le restaurateur. De plus, après cette date, il nous sera impossible de commander les fleurs pour les anniversaires, mais vous serez toujours les bienvenus, même à la dernière minute.*

Téléphonez à Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117

**Bienvenue à toutes et à tous ! Amenez vos amies et amis !**



## Petites quilles

### SALLE DE QUILLES DE FRANCHEVILLE

415, rue Vachon, Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)

***Possibilité de jouer à toutes les semaines ou selon vos disponibilités.***

**Quand :** le mardi de chaque semaine.

Mars: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

Avril : 5 - 12 - 19 - 26

Mai: 3 - 10

**Heure :** 10 h à 11 h 30

**Coût :** Nous jouons trois (3) parties de quilles.  
4,50 \$ pour les trois (3) parties  
2,00 \$ pour la location de souliers

**Responsables: Anita et Jean-Denis Trudel**  
**au 819 374-8270**

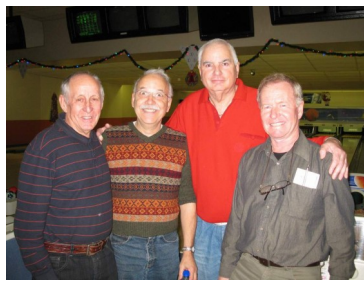


Note : Si tu ne peux pas venir après avoir réservé, rappelle les responsables pour leur faire savoir.

Au **BOWLING** de Francheville. ***Encore les quilles!***  ***Toujours les quilles!***

*De mardi en mardi, ça roule de plus en plus fort aux quilles. Les participants s'encouragent mutuellement. En effet, sur des notes de complicité et de plaisir, chaque joueur égaie et détend l'atmosphère. Le rire est de rigueur. Abats et réserves difficiles se multiplient. Les résultats grimpent en flèche.*

*Clins d'œil, sourires en coin, braves se multiplient.*



*Mariette Sigmen Shore.*

## La Salle Laure-Gaudreault inaugurée à l'UQAM

C'est le 12 janvier 2011 qu'a eu lieu l'inauguration officielle de la Salle Laure-Gaudreault, à la Faculté des sciences de l'éducation de l'UQAM. L'événement eut lieu en présence notamment de la présidente de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG), madame Louise F. Giroux, du trésorier et responsable politique de la Fondation à l'AREQ, monsieur Pierre-Paul Côté et du président de la CSQ, monsieur Réjean Parent. Quelques membres de la FLG étaient également présents pour l'occasion. Non seulement la salle de l'UQAM a-t-elle été nommée en l'honneur de Laure Gaudreault, mais on y a aussi apposé des plaques murales rappelant son œuvre et représentant certaines de ses prises de position.

L'institution d'enseignement a publié une nouvelle à ce sujet sur son site Internet. Il s'agit d'un autre honneur pour la fondatrice de l'AREQ et de la CSQ qui a largement contribué à l'amélioration des conditions de vie des enseignants, puis des ex-enseignants.

La Fondation Laure-Gaudreault a été fondée par l'AREQ en 1990. Elle compte 9 000 membres.

## La Fondation a 20 ans !

Quel bilan intéressant : plus d'un million et demi de dollars amassés grâce à votre générosité, plus de 2 000 dons à des personnes âgées, à des jeunes et à des organismes, sans oublier une participation à des centres de recherche médicale.

Lisez l'article paru dans le dernier *Quoi de neuf* (février-mars 2011) à la page 32.

*Nicole Brière*, conseillère

*Gaétane Boisvert Bellemare*, répondante

---

### Journée de la femme

9 mars 2011

Endroit : Salle Le Châtelain

Horaire : Dîner 11 h à 13 h 30

Conférence 13 h 30 à 15 h d'Anica Lazin

### Les prix incluent le dîner.

**Coût : 5,00 \$ pour les membres du secteur 04G dont 2,00 \$ pour FLG  
22,00 \$ pour les non-membres**



Elle anime des conférences, où, en parlant de son parcours, elle offre au public de différents âges, une image de la vie dans un pays communiste (ex-Yougoslavie), qui se transforme en dictature et qui se dissout par une guerre civile (1991-1995). Aspects social, historique, culturel, politique, artistique. La place des artistes et le rôle des médias pendant la guerre. La conférence est d'une durée de 90 minutes.

N'oubliez pas de réserver auprès de Micheline Thibeault.

418 328-3923



23 mars 2011

**Endroit :** Salle Le Châtelain  
1069, boul. Thibeau  
Trois-Rivières

**Heure :** 13 h 30

**Coût :** 2,00 \$ pour les membres  
4,00 \$ pour les non-membres



AccèsD vous permet d'effectuer vos opérations financières et d'obtenir de l'information sur vos comptes, que vous soyez dans votre salon ou au bureau.

AccèsD, c'est :

- ❑ simple
- ❑ rapide
- ❑ sécuritaire
- ❑ écologique
- ❑ accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous permet de :

- ❑ virer des fonds;
- ❑ consulter vos comptes;
- ❑ consulter et payer vos factures;
- ❑ acquérir des produits et des services en ligne.

Vos enfants en parlent ainsi que votre entourage. En quoi consiste ce programme ? Est-ce sécuritaire ? Comment l'utiliser ? C'est ce que nous expliquera madame Réjeanne Lefèvre lors de sa conférence.

Inscription avant le 17 mars 2011

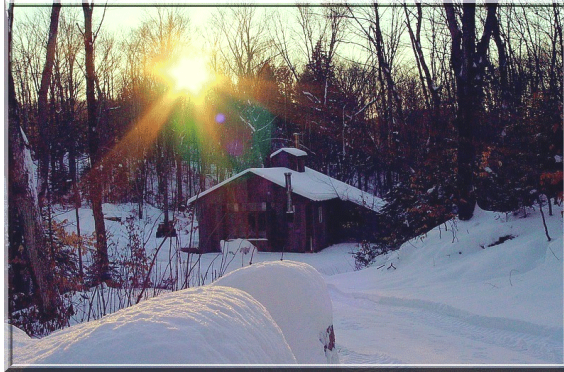
Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04G daté du jour de l'envoi à :

Micheline Thibeault  
259, rue des Lilas  
Saint-Narcisse  
G0X 2Y0  
Tél.: 418 328-3923

# Cabane à sucre

Avec nos amis de l'AREQ, nous aimons bien nous sucrer le bec !

Il ne faut pas briser la tradition d'aller à la cabane à sucre au printemps !



**Date :** le vendredi 1<sup>er</sup> avril 2011

**Endroit :** Érablière Denis Bédard  
185, route 159 Nord  
Saint-Stanislas

**Heure :** le repas sera servi entre 11 h 30 et 12 h

**Menu :** repas de cabane et tire sur la neige

**Coût :** 8.00 \$ pour les membres (le secteur paie la différence)  
15,00 \$ taxes incluses pour les non-membres

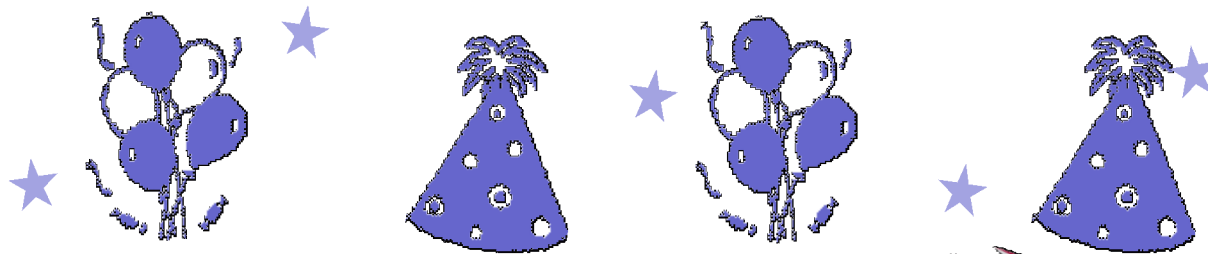
Il n'y a pas de service de bar. Apportez votre bière ou votre vin.

Les boissons gazeuses peuvent être achetées sur place.

**Inscription avant le 25 mars 2011**

**Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04G daté du jour de l'envoi à :**

Micheline Thibeault  
259, rue des Lilas  
Saint-Narcisse, Québec  
G0X 2Y0  
Tél. : 418 328-3923



# Région 04



## 1971 - 2011

# 40ième Anniversaire

### 15 avril 2011

Endroit : Auberge des Gouverneurs  
1100, Promenade du Saint-Maurice  
Shawinigan, QC

Horaire : 10 h 30 Accueil  
11 h Présentation  
11 h 45 Vin d'honneur  
12 h Dîner

Coût : 25,00 \$ pour les membres  
40,00 \$ pour les non-membres

**Réponse avant le 25 mars 2011**

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04G

daté du jour de l'envoi à :

Micheline Thibeault  
259, rue des Lilas  
Saint-Narcisse  
G0X 2Y0  
Tél.: 418 328-3923



## 20 avril 2011

**Endroit :** Auberge Gouverneur  
1100, du St-Maurice Shawinigan

**Accueil :** 8 h 15 à 9 h avec café, jus et pâtisseries.

**Mot de bienvenue :** 9 h

**Programme de la journée :**

Conférence : Mme Mélanie Bernier, Parc Canada

Visite de l'église Notre-Dame-de-la-Présentation.

Dîner : 12 h (Buffet chaud et froid)

Visite de la Cité de l'Énergie avec son «NOUVEAU» spectacle multimédia

Fin de la rencontre : vers 16 h

**Coût :** 10,00 \$ pour les membres de l'AREQ 04G  
30,00 \$ pour les non-membres

Inscription avant le 3 avril 2011

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04G daté du jour de l'envoi à :

Micheline Thibeault  
259, rue des Lilas  
Saint-Narcisse  
G0X 2Y0  
Tél.: 418 328-3923

## Journée mondiale de l'eau 2011 – 22 mars

L'objectif de la Journée Mondiale de l'Eau 2011 est de braquer l'attention internationale sur les impacts de cette croissance urbaine rapide, de l'industrialisation et des incertitudes liées au changement climatique, aux conflits et aux catastrophes naturelles sur les réseaux d'eau urbains.

Le thème de cette année *L'eau pour les villes : répondre au défi urbain* a pour but de mobiliser et d'encourager les gouvernements, les organisations, les communautés et les individus à s'engager activement pour relever le défi de la gestion urbaine de l'eau.

Dans le cadre de la Journée Mondiale de l'Eau, le 22 mars, il y aura un dîner conférence, à l'UQTR. Je vous invite fortement à y participer.

*Suzanne Bourassa*

Comité de l'Environnement

# Conférence Hervé Kempf



Journaliste responsable de la section environnement au quotidien *Le Monde*, à Paris. Écrivain, l'un de ses derniers livres a même été traduit en huit langues. Fondateur du site *Reporterre*

Tournée québécoise organisée par Jacques Brodeur,  
Philippe Giroul et Jean-Yves Proulx

Si les questions suivantes vous préoccupent (et elles le devraient) : crise économique, privatisation des soins de santé, corruption, exploitation des gaz de schiste, dettes publiques..., les propos d'Hervé Kempf devraient vous intéresser.

Voici ce qu'écrivait **Louis-Gilles Francoeur** dans *Le Devoir* du 12 février dernier :

« Quand on ferme le dernier livre d'Hervé Kempf, journaliste à l'environnement au quotidien *Le Monde*, **L'oligarchie ça suffit, vive la démocratie**, on a l'impression d'avoir parcouru en filigranes le dossier des gaz de schiste! »

Principaux thèmes abordés dans son dernier livre :

- Diktats des marchés financiers sur les États
- Hybridation entre les dirigeants politiques et économiques
- Corruption
- Privatisation des biens publics et des fonctions régaliennes de l'État
- Contrôle des médias par les pouvoirs politiques et économiques
- Détournement de la démocratie représentative
- Monarchie, dictature, démocratie, oligarchie
- Crise écologique et réduction des inégalités

**Un rendez-vous à ne pas manquer !**

**Date :** le mercredi 4 mai 2011

**Endroit :** CÉGEP de Trois-Rivières

**Heure :** 19 h

**Coût :** 5,00 \$ pour les membres

10,00 \$ pour les non-membres

**Attention ! Réservez tôt, car les places sont limitées.**

**Faite parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04G daté du jour de l'envoi à :**

Micheline Thibeault  
259, rue des Lilas  
Saint-Narcisse  
G0X 2Y0  
Tél.: 418 328-3923



# **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE**

**JEUDI LE 5 MAI 2011**

## **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 : présidence, 1<sup>er</sup> conseiller et de 2<sup>e</sup> conseiller. Nous devons aussi confirmer le poste de la 2<sup>e</sup> vice-présidence.

Les postes de responsable des comités : condition des femmes et condition des hommes sont aussi vacants.

**Si nous voulons un secteur énergique et vivant, il est important de combler ces postes. 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**

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**  
**Secteur Cap-de-la-Madeleine (04G)**

Par la présente, vous êtes convoqués à l'Assemblée générale annuelle du secteur  
Cap-de-la-Madeleine (04G).

- Date :** le jeudi 5 mai 2011  
**Endroit :** *Salle le Châtelain*  
1069, boul. Thibeau  
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)  
**Horaire :** 10 heures  
10 h 30 Mot de bienvenue  
10 h 45 Assemblée générale annuelle  
12 h Dîner  
**Élections :** Selon les Statuts et règlements, les postes venant en élection sont ceux de la présidence et comme les postes de deuxième vice-présidence, de premier et de deuxième conseillers sont vacants, ces derniers viendront également en élection.

Les bulletins de mise en candidature aux divers postes à combler seront disponibles sur place.  
Après l'Assemblée générale, les membres réguliers et associés sont invités pour le repas.

- Coût du repas :** gratuité pour les membres  
8,00 \$ pour les amis de l'AREQ 04G  
16,00 \$ pour les non-membres

Réservez votre repas avant le 30 avril 2011 auprès de Micheline Thibeault au 418 328-3923.

**Projet d'ordre du jour**

1. Ouverture de l'assemblée
2. Vérification du quorum
3. Nomination de la présidence d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. a) Nomination de la présidence d'élection  
b) Nomination de la ou du secrétaire d'élection  
c) Nomination de deux scrutatrices ou scrutateurs
6. Lecture et approbation du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 6 mai 2010
7. Rapport de la présidence, des activités et du plan d'action
8. Rapport financier : présentation et réception
9. Prévisions budgétaires : lecture et réception
10. Rapports des divers comités
11. Rapport de la Fondation Laure-Gaudreault
12. Élection : a) Présentation du Comité d'élection  
b) Mise en nomination aux postes  
c) Période de votation  
d) Présentation des élues ou élus
13. Mot de la présidence régionale
14. Informations diverses
15. Clôture de l'assemblée

**RÉGION 04 AREQ  
ASSEMBLÉE RÉGIONALE ANNUELLE  
CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC**

**Par la présente, vous êtes convoqués à l'Assemblée générale de la région 04.  
Les membres de la FLG sont aussi convoqués.**

**Date :** le jeudi 19 mai 2011

**Endroit :** Place du Parc, centre ville de La Tuque  
558, rue Commerciale

**Horaire :** 9 h Accueil (Muffins et café)  
10 h Assemblée régionale annuelle  
11 h 30 Pause  
12 h Dîner (buffet)  
Entrée : Jus de légumes et salade César  
Plat principale : Rosbif au jus  
Dessert : Tartelette au sucre  
Breuvage : Thé - café  
13 h 30 Assemblée de la Fondation Laure-Gaudreault  
15 h Départ des autobus

**Attention !**

Il y aura au cours de cette rencontre, l'élection à la présidence régionale pour un premier mandat de trois ans. Tous les membres peuvent se présenter à ce poste. Aucun pré-requis autre que celui d'être membre de l'AREQ est nécessaire pour être éligible à ce poste

**Apportez votre carte de membre de l'AREQ.  
La réservation est obligatoire pour le repas.**

**Un autobus nolisé est prévu pour l'assemblée. Réservez tôt.  
Départ à 8 h du Maxi, rue Barkoff**

**Coût :** 10,00 \$ pour les membres  
30,00 \$ pour les non-membres

**Réservation avant le jeudi 5 mai 2011**

**Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04G daté du jour de l'envoi à :**

Micheline Thibeault  
259, rue des Lilas  
Saint-Narcisse, Québec  
G0X 2Y0  
Tél. : 418 328-3923



**Vive l'été !**



**Dîner de fin d'année aréquienne**

**Ce n'est pas ce qu'il y a dans les plats qui contribue à un bon repas,  
mais ce qu'il y a dans le cœur des convives.**

**Date: le mercredi 8 juin 2011**

**Endroit: *Club de Golf Du Moulin*  
841, chemin des Pins  
Trois-Rivières (secteur Saint-Louis-de-France)**

**Heure : 11 h 30**

**Menu : Buffet chaud et froid**

**Coût : 12, 00 \$ pour les membres  
24, 00 \$ pour les non-membres**



**Au programme : Hommage à nos aînés !  
Échange ou vente de livres par le Comité de l'environnement  
Remise des fleurs pour les anniversaires de juin et de juillet  
Remise du chèque FLG à l'organisme choisi**

**Les membres et les amis sont attendus pour raffermir notre solidarité avec le sourire !  
Votre présence est toujours très appréciée !**

**Inscription avant le 2 juin 2011**

**Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04G  
daté du jour de l'envoi à :**

**Micheline Thibeault  
259, rue des Lilas  
Saint-Narcisse, Québec  
G0X 2Y0  
Tél. : 418 328-3923**

**TOURNOI DE GOLF 2011**  
**FONDATION LAURE-GAUDREAU AREQ 04**  
**Le mercredi 22 juin 2011**

**Endroit :** Club de Golf Du Moulin  
 841, chemin des Pins  
 Trois-Rivières  
 819 378-2819



**Heures :** 10 heures      ⇨    Inscription au Club de Golf  
 10 heures 30      ⇨    Brunch  
 11 heures 30      ⇨    Départ des activités  
 18 heures 30      ⇨    Souper

**Golf :** Départ simultané (shot gun)  
 Type : Vegas (4 balles, la meilleure balle)  
 Limite de 144 joueurs  
 Voiturette électrique  
 Formez vos équipes.

**Vélo :** Trajet de 55 kilomètres (ville et campagne)  
 Accompagnateur en cas d'urgence  
 Bouteille d'eau  
 Apportez une collation.

**Visites :** Autobus de luxe (56 passagers)  
*La Bissonnière* à Saint-Prospér  
 Parc de la rivière Batiscan à Saint-Narcisse  
 Église de Champlain  
*Boréal* à Trois-Rivières  
*Centre sportif Alphonse-Desjardins* (secteur Cap-de-la-Madeleine)

**Coûts :** Golf              ⇨    75,00 \$ (inscription en *foursome* ou seul)  
 Vélo              ⇨    45,00 \$  
 Visites            ⇨    75,00 \$

**Les coûts incluent le brunch, le souper et la contribution FLG.**  
 Souper seulement ⇨ 25,00 \$

**Inscriptions à compter du 1<sup>er</sup> mars jusqu'au 1<sup>er</sup> juin 2011**  
**Vous inscrire par la poste seulement à l'adresse suivante :**

Micheline Thibeault  
 259, rue des Lilas  
 Saint-Narcisse, Québec  
 G0X 2Y0  
 418 328-3923

## Réduire les impôts des entreprises ?

Le premier ministre du Canada, Stephen Harper, se propose de réduire les impôts des entreprises. Ce serait selon lui un excellent moyen de favoriser la création d'emplois. Il les appelle d'ailleurs les « créateurs d'emplois ».

### Créateurs d'emplois ?

Pourtant, l'économiste qu'il est doit savoir que l'objectif premier d'une entreprise n'est pas de créer des emplois, mais de générer des profits. Et même, de générer le maximum de profits avec le minimum d'emplois. Le phénomène est d'ailleurs mis en évidence lorsqu'une entreprise ferme ses portes ici pour aller s'installer ailleurs, là où les travailleurs sont moins bien rémunérés, où les lois sur la protection de l'environnement sont moins contraignantes voire inexistantes... tous ces facteurs qui lui permettent de verser de meilleurs dividendes aux actionnaires et de plus gros bonis à ses hauts gestionnaires.

La fermeture récente d'Electrolux à L'Assomption ne devrait-elle pas nous faire réfléchir ? Qui plus est, la société d'État Investissement Québec lui avait donné en 2009 une subvention de 4,7 millions pour son projet de modernisation. L'entreprise était rentable, mais les profits seront plus élevés au Tennessee. Bilan de cette aide gouvernementale ? Création de 1 300... chômeurs. Le 14 février dernier, fermeture de l'usine Canlyte de Lachine... 125 chômeurs de plus...

Subventionner une entreprise ou en réduire les impôts dans le but de créer des emplois relève de la pensée magique beaucoup plus que de la saine gestion.

### Pourquoi une entreprise devrait-elle payer des impôts ?

Si le principe de l'utilisateur-payeur est logique pour le citoyen ordinaire, pourquoi ne le serait-il pas aussi pour le citoyen corporatif ?

Si l'entreprise bénéficie d'un bon réseau routier, dont elle participe grandement d'ailleurs à sa détérioration, pourquoi ne devrait-elle pas contribuer à son financement ? Si l'entreprise bénéficie d'une main-d'œuvre qualifiée, pourquoi ne devrait-elle pas contribuer au financement du réseau scolaire qui l'a formée ? Si l'entreprise bénéficie d'une main-d'œuvre en santé, pourquoi ne devrait-elle pas contribuer au financement de notre système de santé ? À titre d'exemple, l'économiste Jim Stanford disait, en 2003, que General Motors économisait 6 \$ l'heure par employé au Canada grâce à notre système public de santé. Aux États-Unis, GM doit financer un régime d'assurance médicale privée pour ses employés.

Les entreprises d'ici sont-elles trop imposées ? Sur son site Internet, Investissement Québec nous apprend que nos taux d'imposition sont parmi les plus bas en Amérique du Nord.

### Favoriser la création d'emploi ?

Tant que les entreprises pourront trouver une main-d'œuvre à bon marché ailleurs, il ne sera pas facile de créer des emplois ici, ni même de les conserver. Par contre, si nous formons ici une main-d'œuvre hautement qualifiée et en santé nous aurons alors plus de chance de conserver ici les emplois les mieux rémunérés et même d'en attirer d'autres. Ne parlait-on pas encore récemment de l'économie du savoir ? Ne serait-il pas alors plus sage d'utiliser les impôts de ces entreprises pour financer adéquatement nos systèmes de santé et d'éducation qui en ont actuellement cruellement besoin ? À l'origine de la création de notre système de santé, le gouvernement fédéral s'était engagé à en financer la moitié des coûts. Avec le temps, sa contribution a fondu comme neige au soleil.

### Et la dette ?

Diminuer encore davantage les impôts des entreprises, c'est faire porter par les citoyens tout le poids de la dette canadienne. La situation est d'autant plus originale que cette dette provient en partie de subventions données par le gouvernement fédéral aux entreprises. Une analyse indépendante affirme par exemple que le gouvernement fédéral est responsable de l'attribution de 1,4 milliard \$ en 2008 en soutien canadien à la production pétrolière. En juillet 2008, le gouvernement conservateur de Stephen Harper confirmait un prêt de 350 millions de dollars à Bombardier. Et ce ne sont que deux exemples...

Comment se fait-il que l'épouvantail de la dette publique qu'on agite si souvent au gouvernement du Québec ne semble pas exister au niveau fédéral ? Pourtant, selon une étude de la revue *The Economist* parue en septembre dernier, la dette canadienne était de 32 506 \$ US pour chaque citoyen, par

comparaison celle de l'Irlande est de 28 758 \$ US, celle du Portugal se tient à 18 959 \$ US. Et on sait maintenant ce qui s'est passé en Irlande...

### **La vraie raison ?**

Le 14 janvier dernier, le premier ministre du Canada, Stephen Harper, nous annonçait qu'il voulait mettre fin au financement public des partis politiques. Chaque vote obtenu permet actuellement aux partis fédéraux d'obtenir 2 \$ d'une enveloppe de financement public fixe et indexé équivalant à quelque 27 millions de dollars par année. Les conservateurs... récoltent en effet beaucoup plus de contributions des particuliers que les autres partis. En 2009, 101 000 donateurs ont contribué à la caisse des Conservateurs, 37 800 à la caisse des Libéraux et 23 700 à celle du NPD.

Ne serait-il pas normal que les Conservateurs remercient ces 101 000 généreux donateurs en promettant de réduire leurs impôts ? Sans rien espérer en retour, évidemment !

### **La vraie question ?**

Quand un parti politique est largement financé par des intérêts privés, comment peut-on espérer qu'une fois au pouvoir, il fera passer les besoins de la population avant ceux des intérêts privés qui ont généreusement garni ses coffres ?

*Jean-Yves Poulin*

---

## Ratés à la CARRA

L'AREQ réclame des correctifs

Au cours des dernières semaines, l'AREQ a reçu une grande quantité de plaintes et de commentaires de la part de ses membres concernant le traitement de leur dossier par la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurance (CARRA). On note en particulier leur difficulté à joindre le service administratif de la CARRA et à obtenir des réponses à leurs questions.

D'autres éléments d'insatisfaction ont été identifiés, notamment les nombreux retards administratifs, l'utilisation abondante de papier en cette période de restriction budgétaire, la confusion créée par de l'information erronée ou imprécise, etc.

D'autre part, nous savons que la CARRA a effectué des corrections au document *Votre relevé annuel 2010* des prestataires du RRE et du RRF. Les corrections qui touchent la rente du conjoint survivant sont expliquées dans une lettre adressée aux personnes concernées par un envoi massif qui a débuté à la mi-janvier.

**L'AREQ a donc réclamé une rencontre d'urgence avec les autorités de la CARRA pour discuter de l'ensemble de ces problèmes et apporter les correctifs nécessaires.**

L'AREQ tiendra ses membres informés du dénouement de cette rencontre. D'ici là, les membres qui éprouvent des difficultés avec le traitement de leur dossier sont invités à communiquer avec le service à la clientèle de la CARRA au 418 643-4881 (région de Québec) ou au 1 800 463-5533 (sans frais)

du lundi au mercredi : de 8 h 30 à 12 h  
et de 13 h à 16 h 30  
le jeudi : de 10 h à 12 h  
et de 13 h à 16 h 30  
le vendredi : de 8 h 30 à 12 h  
et de 13 h à 16 h 30

ou encore par télécopieur ou par la poste. Vous pouvez aussi communiquer par courriel à l'adresse suivante : <http://www.carra.gouv.qc.ca/fra/courrier/Infocarra.htm>

Lorsque vous appelez ceux-ci, noter l'heure de votre appel ainsi que le nom de la personne qui répondra à votre appel ainsi vous pourrez éviter de tout recommencer si jamais vous avez à recommuniquer à nouveau avec eux.

**Des retraités de l'enseignement de notre secteur préparent en ce moment  
un colloque international intitulé :  
« Surdose médiatique et Santé des Jeunes : les faits, les dommages, les solutions »**

**Offert gratuitement à un membre du secteur.  
S'inscrire à : Aline Godin 819 379-5460**

**POURQUOI UN TEL COLLOQUE?** En plus de véhiculer une multitude de contenus, y compris des publicités vantant des pratiques et des produits souvent malsains, les écrans de télévision, d'ordinateur et de jeux vidéo sont, en soi, les objets de consommation préférés des jeunes. Le temps passé devant ces écrans joue un rôle majeur dans le développement des habitudes de vie des enfants et des ados. Ils y passent en moyenne six heures par jour sur semaine, 7h/jour la fin de semaine pour un total ahurissant de 44 h/semaine. Comme grands-parents et comme ex-enseignants, il faut s'interroger.

**NOS LÉGISLATEURS AVAIENT VU JUSTE.** Déjà, au milieu de la décennie 70, les messages transmis par les écrans avaient atteint une puissance telle que les législateurs québécois, tous partis réunis, adoptaient une Loi de protection du consommateur interdisant la publicité aux moins de 13 ans. Depuis plus de 30 ans, le Québec reste seul, en Amérique du Nord, à protéger ses enfants par voie législative. Cette vision des décideurs publics s'est trouvée confirmée par la puissance croissante des messages publicitaires ciblant les enfants. La hausse vertigineuse des budgets publicitaires ciblant les enfants de nos voisins du sud sont éloquents: ils sont passés de 100 millions \$ US en 1983 à 17 milliards en 2007. C'est 170 fois plus !

**DES BUDGETS CROISSANTS DANS QUEL BUT?** Cette manne de dollars a eu pour effet d'accroître la rivalité entre les diffuseurs, ce qui les a conduit à redoubler d'audace pour attirer un nombre accru d'enfants devant les écrans, capter leur attention, y compris celle des marmots dans leur berceau, et en faire des consommateurs dociles. D'où, en Europe et en Amérique, des chaînes ou des DVD qui s'adressent aux bébés.

La loi québécoise interdisant la publicité ne peut pas tout régler. Trente ans après l'entrée en vigueur de la loi interdisant la publicité aux moins de 13 ans, cinq constats retiennent l'attention.

1. La loi ne remplace pas la protection des enfants par les parents et l'obligation d'aiguiser le jugement critique des jeunes. Les parents ont besoin d'encouragements et de moyens pour fournir un encadrement éclairé à leur progéniture.
2. La loi québécoise interdisant la pub aux moins de 13 ans fait l'envie de nos voisins du Canada et des États-Unis. Comment se fait-il, alors, que d'autres provinces et états voisins n'ont pas emboîté le pas ?
3. La sollicitation publicitaire ciblant les enfants hors du Québec finira bien par affecter les nôtres. La protection juridique des enfants québécois francophones dans un océan anglophone ne pouvait pas (et ne pourra jamais) être parfaitement étanche. La sollicitation publicitaire ne respecte pas les frontières. Quels moyens va-t-on prendre pour protéger les enfants efficacement ?
4. La loi québécoise ne fournit pas de protection juridique après l'âge de 12 ans et les experts en marketing savent exploiter la vulnérabilité des ados. Comment aide-t-on les jeunes de 13 à 18 ans à se protéger des astuces Publicitaires ?
5. La publicité ne représente qu'une partie de la consommation médiatique des jeunes. Les impacts négatifs vont bien au-delà de la sollicitation publicitaire. Comment arrive-t-on à enchaîner des jeunes à l'écran pendant 40 heures par semaine ? Comment nos sociétés pourraient-elles aider leurs jeunes citoyens à développer une consommation éclairée, responsable ? Comment faire contrepoids à la publicité et susciter l'adoption de saines habitudes de vie chez les générations futures ?

**La surexposition aux écrans coûte très cher : sédentarité et agressivité**

En avril 2010, les familles canadiennes recevaient le bulletin de santé de leurs enfants. En bref, l'obésité progresse et le temps consacré à l'activité physique diminue. « Pour la 4<sup>e</sup> année consécutive, les enfants et les ados du Canada obtiennent un double F pour leur faible niveau d'activité physique et leur fort taux de dépendance aux écrans. Les chercheurs ont découvert que trop de temps passé devant un écran engendre des conséquences diverses: diminution des rendements scolaires et comportements à risques, notamment la consommation de tabac et d'alcool. Pour les responsables de santé publique et les parents, la consommation médiatique pose problème. Les écrans nuisent au sain développement physique, psychologique et social de la jeunesse.

**Obésité**

Diverses études ont relié le temps passé devant l'écran à la propagation de diverses habitudes de vie malsaines, notamment la pandémie d'obésité qui affecte un pourcentage croissant de jeunes dans tous les pays du monde. Une étude rendue publique récemment par Statistique Canada révèle que le simple fait de regarder la télévision abaisse



le métabolisme plus que la lecture, (1,3) pratiquement au niveau du sommeil (1,0 pour la télévision comparative-ment à 0,9 pour le sommeil). Les propos de Madame Julie Mandeville rapportés dans *Le Devoir* en juin 2008 sont sans équivoque : « Du point de vue de la santé publique, il est plus rentable d'éloigner les jeunes de la télé que de faire la promotion de l'activité physique. »

### **Violence**

Le contenu violent fait lui aussi problème. Le Dr Frederick Zimmerman (Université de Washington) a suivi 1 300 enfants de 4 ans jusqu'à 11 ans. L'étude qu'il a pilotée lui a permis d'affirmer que « chaque heure passée devant la télé augmente de 9 % la probabilité de devenir tyran de cour d'école. » Selon lui, l'intimidation (bullying) vient s'ajouter à d'autres « conséquences potentiellement négatives de la consommation excessive de télé telles que l'obésité, l'inattention et l'agressivité. »

À peu près au même moment, trois grands quotidiens de Baltimore, Los Angeles et Washington reprenaient les données tirées d'une étude rapportée dans l'édition de mars 2002 du magazine *Science*. L'équipe du psychiatre Jeffrey Johnson, de l'Université Columbia, avait suivi durant 17 ans, 700 ados du Nord de l'État de New York, choisis au hasard. Les chercheurs ont comparé le vécu des jeunes après les avoir regroupés en trois sous-groupes selon leur consommation de télé à l'adolescence. Parmi ceux qui...

1. consommaient moins de 1 h/semaine de télé, 6 % avaient un dossier criminel violent.
2. en avaient consommé entre 1 et 3 heures, 22,5 % avaient un dossier criminel violent.
3. en avaient consommé plus de 3 h/semaine, 29 % avaient un dossier criminel violent.

La conclusion de l'étude saute aux yeux: il existe bel et bien un lien entre la consommation télévisuelle des ados et leur comportement criminel à l'âge adulte. « Les parents ne devraient pas laisser leur enfant regarder la télé plus d'une heure par jour » croit le Dr Johnson qui a constaté que le **facteur télé produit un impact supérieur à six autres paramètres: la négligence parentale durant l'enfance, le comportement agressif à l'adolescence, la violence présente dans le voisinage, les troubles psychiatriques, le revenu des parents et leur niveau de scolarité.**

Le nombre de scènes violentes diffusées à la télé ne diminue pas. La violence véhiculée par les diffuseurs privés a augmenté de 432 % entre 1995 et 2003, malgré les promesses faites à Virginie Larivière en 1994.

Le Directeur du *Media and Child Health Center* à l'Hôpital pour enfants de Boston et porte-parole de l'*American Academy of Pediatrics* (AAP), le Dr Michael Rich déclare que « plus de 3 500 études ont reconnu le lien entre le spectacle de la violence des médias et le comportement violent. » Un sondage de 2001 révèle que 70 % des Canadiens se disent convaincus que les scènes violentes influencent le comportement des jeunes, et 80 % pensent que les pouvoirs publics devraient réglementer l'utilisation de la violence à la télévision (86 % au Québec).

### **Autres troubles reliés à l'exposition aux écrans**

D'autres facettes de la consommation médiatique affectent le développement de saines habitudes de vie chez les jeunes:

1. Selon la société canadienne de pédiatrie, la consommation médiatique affecte aussi le tabagisme et l'alcoolisme, une image négative de soi, de même que des attitudes et comportements sexuels à risque.
2. D'autres impacts sur les habitudes de vie ont suscité la curiosité des chercheurs: perte de compassion, dépression, peurs et phobies, cauchemars et perturbation du sommeil, conduite automobile criminelle, désordres alimentaires (anorexie), réussite éducative, déficit de l'attention et hyperactivité, abandon scolaire, etc.
3. Des chercheurs de l'*Université Yale* ont épluché 1 800 études et ont vérifié les conclusions de 173 d'entre elles. Conclusion ? En plus de l'obésité et de l'agressivité, les impacts suivants ont été confirmés: tabagisme, comportement sexuel, consommation de drogues et d'alcool, faibles résultats scolaires et déficit d'attention.

### **Œuvrer de concert**

Face à la croissance de l'exposition des jeunes aux écrans, le colloque de mai 2011 réunira des intervenants en santé et en éducation pour discuter une question centrale: comment le Québec peut-il assurer à ses enfants une protection adéquate contre les impacts des écrans ? C'est à cette question que veut répondre le 2<sup>e</sup> Colloque SURDOSE MÉDIATIQUE.

Les organisateurs de ce 2<sup>e</sup> colloque souhaitent insuffler à notre société, aux familles et aux ministères concernés, une volonté commune qui permette à des milliers de citoyennes et de citoyens de serrer les coudes pour mener des **actions pour une consommation médiatique éclairée**. La société québécoise se doit d'éclairer ses enfants et petits-enfants sur les impacts des écrans sur leurs habitudes de vie. Puisque des industries médiatiques et publicitaires utilisent les écrans pour vanter une alimentation et des comportements malsains, en plus de les garder sédentaires, n'est-il pas temps de prendre des mesures pour protéger ce que nous avons de plus cher au monde?

Bienvenue au <http://2ecolloquesurdosemediatique.edupax.org>

*Jacques Brodeur*

## Maxime Bernier et l'avenir du français au Québec

Tous les Québécois inscrits à l'école française apprennent l'anglais, même si la plupart d'entre eux n'auront jamais à l'utiliser pour gagner leur vie.

Par contre, faire choix d'envoyer ses enfants à l'école anglaise, c'est choisir d'ignorer la littérature québécoise et française, c'est choisir d'ignorer le cinéma québécois et français, c'est choisir d'ignorer la culture d'ici. En un mot, c'est choisir de se couper de ses propres racines.

Pour vous en convaincre, allez citer un écrivain, un chanteur, un penseur, un cinéaste québécois devant un groupe d'anglophones d'ici. À quelques rares exceptions près, vous citeriez un auteur tamoul que vous obtiendriez probablement autant d'impact.

À l'inverse, allez citer un écrivain, un chanteur, un penseur, un cinéaste anglophone devant un groupe de Québécois et vous verrez la différence.

Au Québec, revendiquer le droit d'envoyer ses enfants à l'école anglaise publique, ce n'est pas exiger le respect de sa liberté, c'est exiger que la société québécoise subventionne sa propre disparition.

Nos ancêtres étaient Canadiens, les autres étaient des Anglais. Nous sommes par la suite devenus Canadiens-français. Après nous être longtemps identifiés comme Québécois, nous nous retranchons maintenant derrière l'expression Québécois francophones. Si on s'aligne derrière les Maxime Bernier, Christian Paradis, Kathleen Weil, Christine Saint-Pierre... demain, un demain tout proche, le fait français en Amérique ne sera plus que du folklore.

Contrairement à ce que prétend Maxime Bernier, le choix de la langue doit être un choix collectif et non un choix individuel... comme dans n'importe quel pays digne de ce nom.

Or, nous ne sommes toujours pas un pays. On ne peut alors feindre d'ignorer la question suivante : n'est-il pas illusoire de croire en la survie du fait français en Amérique tant et aussi longtemps que nous ne nous déciderons pas à prendre en main notre avenir politique? Nos hésitations et nos tergiversations finiront-elles par donner raison à Lord Durham ?

*Jean-Yves Peula*

## Pensez générique!



Saviez-vous qu'il existe environ 20 % des médicaments en version générique sur le marché ?

L'ingrédient actif du médicament générique respecte les mêmes normes scientifiques établies par Santé Canada que celui du médicament d'origine, autant au niveau de l'innocuité, de la qualité, de la pureté, que de l'efficacité. Fait intéressant : lorsqu'offerts sur le marché, les médicaments génériques sont fréquemment utilisés par les hôpitaux.

La consommation du médicament générique peut faire réaliser des économies allant en moyenne jusqu'à 40 % du coût d'un médicament d'origine. En optant pour le générique, vous effectuerez des économies personnelles en plus de contribuer à limiter les coûts d'assurance collective du groupe.

Nous vous rappelons de demeurer prudent. Il faut toujours s'assurer de prendre les précautions nécessaires avant de débiter la prise de médicament...générique ou pas!

## Résidences pour personnes âgées - Qu'est mon pays devenu ?

Voici ce qu'on pouvait entendre le 28 janvier dernier dans un reportage télé portant sur les conditions de vie des personnes âgées en résidences privées :

« Pendant deux mois, j'ai œuvré comme bénévole dans neuf établissements de la région de Montréal et de sa périphérie. J'y ai vu des choses qui m'ont troublée. Une flaque d'excrément qui empestait la chambre d'une vieille dame. Une résidente qui ne s'est pas levée pendant trois jours. Une odeur d'urine persistante dans un couloir. Des bains hebdomadaires bâclés. Des repas servis au pas de course. [...] Et des préposés impatients... Toutes les résidences que j'ai approchées ont rapidement accepté mes services. Je n'ai eu qu'à fournir mon nom et mon numéro de téléphone. »

Je vous fais grâce du reste, l'émission est toujours disponible par Internet.

Déjà, en janvier 2006, « Monsieur Couillard (alors ministre de la Santé) rappelle ... que le projet de loi 83, adopté avant les Fêtes, vise précisément à soumettre les résidences privées à une certification gouvernementale et à des normes et règlements stricts. Ces résidences seront également assujetties au Protecteur des usagers, auquel elles échappaient jusqu'ici. »

En mai 2009, la protectrice du citoyen, Raymonde Saint-Germain, se plaint que « seulement 686 de ces 2199 établissements avaient reçu leur certification en avril, alors que l'objectif était d'avoir complété le processus en février. » Qu'en est-il aujourd'hui ?

En septembre 2010, Louis Plamondon, président de l'Association québécoise de défense des droits des retraités mentionne que Québec refuse de rendre obligatoire la vérification des antécédents judiciaires du personnel des résidences privées pour aînés, alors que le gouvernement vérifie les antécédents judiciaires des éducatrices en garderie.

La présidente de la Fédération de la santé et des services sociaux, Francine Lévesque, nous dit en septembre dernier « que le processus de certification des résidences privées pour aînés est entaché de complaisance. Ce n'est pas assez exigeant. On donne plein de délais aux promoteurs privés, dénonce-t-elle. Je pense que le gouvernement ne veut pas être trop sévère, parce qu'il ne veut pas fermer ces établissements et être obligé de s'occuper de cette clientèle ensuite. »

Ariane Lacoursière (La Presse, octobre 2010) dans l'une de ses chroniques portant sur les résidences privées pour aînés, s'interroge ainsi : « Combien de morts faudra-t-il dans les résidences privées pour personnes âgées avant que le gouvernement fasse quelque chose ? »

Et à quoi peut-on s'attendre de la ministre déléguée aux Services sociaux, Dominique Vien, quand elle nous dit dans ce même reportage « qu'elle étudie actuellement un modèle d'inspection plus simple que celui existant déjà dans les CHSLD, qu'elle veut une structure moins lourde et plus réaliste » ?

Voilà comment l'État traite nos aînés.

Je n'ose imaginer ce à quoi on peut s'attendre d'un gouvernement qui propose à ses aînés de « mourir dans la dignité » tout en leur refusant le droit de « vieillir dans la dignité » !

Nous avons tous le devoir de crier haut et fort notre indignation. Nous avons tous le devoir de signifier à ce gouvernement ce que nous pensons. Ce gouvernement qui « crée de la richesse » en marchandisant nos aînés, en marchandisant nos malades, en marchandisant notre environnement...

Parce que si nous sommes en véritable démocratie, l'État, c'est nous tous, vous et moi !

*Jean-Yves Beaulieu*

## 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 reconnu quelques personnes...

Nous ne pouvons passer sous silence le décès de monsieur **Raymond Johnston**, le 26 octobre dernier, au CHRTR, à l'âge de 68 ans, époux de madame Nicole Morris. Il n'était pas un membre de notre association, mais plusieurs l'ont côtoyé au Syndicat des Vieilles-Forges.

Monsieur **Jean Langelier** est décédé au CHRTR, pavillon Sainte-Marie, le 15 décembre 2010 à l'âge de 91 ans. Plusieurs retraités ont travaillé avec lui à la Polyvalente du Cap (Académie Les Estacades).

Un autre confrère de travail ayant œuvré à cette école nous a quittés le 7 janvier dernier. À l'Hôtel-Dieu de Québec, est décédé à l'âge de 81 ans et 8 mois, monsieur **Jean Duchesne**, époux de madame Bibiane Chabot.

Le 10 octobre 2010, à l'occasion de la cérémonie Hommage aux familles trifluviennes, quinze familles ont été honorées en raison de leur contribution exceptionnelle à la communauté ainsi que pour leur participation au dynamisme de notre ville. Madame **Murielle Martel** a été lauréate de l'édition 2010 pour le district des Estacades. Félicitations !

À l'occasion d'un déjeuner bimensuel, les diplômés de l'école normale Val-Marie (1958), se sont réunies afin de féliciter l'une des leurs, Sœur Georgette Beaudry, provinciale des Filles de Jésus pour l'ensemble du Canada, qui vient d'être nommée conseillère générale de la congrégation, avec résidence à Paris. Des compagnes se joignent à elle. Le Comité directeur a reconnu sur la photo, madame **Lise Bacon**.

L'Orchestre symphonique de Trois-Rivières a tenu un bal musette en novembre dernier à la salle multifonctionnelle du secteur Saint-Louis-de-France. Dans le plus pur esprit des bistros de Paris, musique, danse et vin ont fait la java grâce à l'accordéoniste Steve Normandin et ses trois musiciens, auxquels s'est joint Jacques Lacombe au piano. L'événement a été organisé par les Amis de l'OSTR à l'initiative de madame **Monique Turcotte**. Bravo !

En octobre, monsieur **Denis Boisclair** était à la recherche de joueurs dans le but de compléter les cadres de la Ligue senior de tennis au CSAD. A-t-il trouvé tout son monde ?

Les Femmes dynamiques ont accueilli à leur tribune monsieur Steve Dubé qui les a informées sur le projet d'amphithéâtre à Trois-Rivières. La secrétaire, madame **Raymonde Boissonneault Paquin**, était présente lors de la prise de la photo ainsi qu'à la conférence donnée par Sylvie Fréchette, la médaillée d'or aux Jeux olympiques de Barcelone.

*Le Nouvelliste* invite ses lecteurs à partager leur opinion sur des sujets d'actualité... Notre responsable du Comité sociopolitique, monsieur **Jean-Yves Proulx**, a répondu à la lettre de Jacques Dion « Les syndicats responsables » en janvier dernier. Son article était intitulé « Finances publiques : syndicats ou État ? »

Il a également écrit un autre texte suite au reportage télé sur les conditions de vie des personnes âgées en résidences privées, le titre était *Résidences pour personnes âgées : qu'est mon pays devenu ?*

Notre présidente, madame **Aline Godin**, au nom des amis des secteurs 04A, 04G et 04H a rendu hommage à monsieur Raymond Johnston. Elle cite : « Avec sa disparition, la région de Trois-Rivières a perdu un protecteur et un grand humaniste. » Elle ajoute : « Bon voyage et merci Raymond ! Sache que le monde de l'éducation de la région ne t'oubliera pas, car ton travail et ton dévouement te survivront. »

Les membres de l'Accueil féminin ont souligné l'Halloween lors d'un souper. Un magnifique spectacle a été présenté. La prestation a été grandement appréciée et plusieurs l'ont trouvée « extraordinaire ». Pour sa part, madame **Liette Charest** s'est dit très heureuse et enchantée d'avoir assisté à une soirée aussi animée et pleine de rythme, grâce aux interprètes et aux musiciens.

La Table de concertation « Abus auprès des aînés de la Mauricie » a souligné ses 20 ans d'existence lors d'une journée d'activité toute spéciale à l'automne dernier. En matinée, les participants ont pu assister à deux conférences alors qu'en après-midi, ils ont eu droit à une lecture animée de la pièce de théâtre *Portrait de famille*, suivie du spectacle de Michel Louvain.

*La vie régionale en images* et *Les gens d'ici (Le Nouvelliste)* nous ont permis de revoir la présidente de cet organisme, madame **Rita Morin**.

Madame **Mariette Jacob** de Saint-Narcisse a assisté à la rencontre des Sociétés d'histoire de la MRC des Chenaux à l'automne dernier. Soulignons que neuf municipalités de cette MRC possèdent une Société d'histoire, animée par des bénévoles passionnés par l'histoire locale. Merci pour ton implication !

Quelques Trifluviennes, dont madame **Odette Trudel**, poursuivent leur lancée cette année après avoir remporté la palme de la section féminine lors de la septième édition du tournoi de curling senior du club de curling Riverbend, à Alma. Bravo !!!

Le **Bulletin d'information aux membres** de l'équipe **Desjardins** de la Caisse Les Estacades a publicisé l'implication de certaines personnes dans leur communauté. Nous avons pu remarquer madame **Nicole Desbiens** lors de la fête de la communauté de Sainte-Bernadette.

Monsieur Roland Paillé, de la chronique *Les Gens d'ici*, nous a appris que monsieur **René-J. Lemire** avait enseigné dans la paroisse Sainte-Marguerite (à Trois-Rivières) au niveau des 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années primaire, en 1972 et 1980.

Madame **Lise Goulet Pépin** tricote son petit bonheur... au Cercle de fermières de Trois-Rivières. Elle et d'autres copines retraitées discutent de tout et de rien sans jamais quitter des yeux leurs œuvres d'art en devenir.

La revue **Le Rabaska**, Bulletin d'Appartenance Mauricie du mois de décembre dernier, présente, grâce à un de ses membres, monsieur François De Lagrave, un article très étoffé sur un ardent apôtre du patrimoine forestier, monsieur Viateur Perreault. Ce dernier, décédé le 28 octobre 1998, était le conjoint de madame **Huguette Frigon**. En 1978, naissait le **Musée du Bûcheron**. Huguette faisait partie du Conseil d'administration comme vice-présidente. La page couverture de la revue présente le **Musée du Bûcheron** en 1981. Cette photo et plusieurs autres proviennent de la collection d'Huguette.

Pour les intéressés, voici la source : **Le Rabaska**, Bulletin d'Appartenance Mauricie, volume 16, numéro 4, décembre 2010, pages 10, 11 et 12.

Nous vous présentons le Comité de l'organisation du Tournoi de Golf de la Fondation Laure-Gaudreault qui se déroulera le 22 juin 2011 à Club de golf Du Moulin : **Aline Godin, Micheline Thibeault, Jean-Yves Proulx, Denise Lamy Bélanger, Serge Bertrand, Jacques Larivière, Pierre Laflamme-Gosselin, Nicole Desbiens, Jean Desbiens et Gaétane Boisvert Bellemare**.

Le Comité directeur

---

## Dîner des bénévoles de l'AREQ 04G

18 avril 2011

Semaine des bénévoles : du 10 au 16 avril 2011

Thème : Merci ! L'action bénévole, des gens et des gestes !

Aux personnes concernées : Votre lettre d'invitation est incluse dans ce Bulletin.

N'oubliez pas de confirmer votre présence auprès de Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117.

Merci !

## Inscrivez votre organisation au Défi Climat 2011!



Contribuer activement à la **lutte aux changements** climatiques.

Inscrivez-vous des maintenant au [www.deficlimat.qc.ca](http://www.deficlimat.qc.ca) voir AREQ 04G.

Pour ceux qui n'ont pas Internet, je vous offre la possibilité de vous inscrire à un défi de groupe du 15 mars au 30 avril 2011.

Une journée par semaine sans viande, à remplacer par légumineuses, tofu...

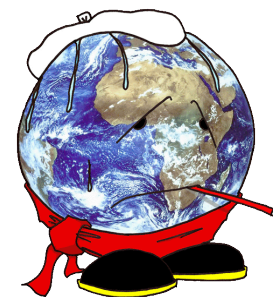
Si vous acceptez de vous engager, téléphonez-moi au 819 693-9690

### Pourquoi participer à défi climat?

Pour contribuer activement à la **lutte aux changements** climatiques.

Je vous propose de vous inscrire à un défi de groupe du 15 mars au 30 avril :

Une journée par semaine, **Lundi sans viande**, à remplacer par légumineuses, tofu, noix et autres.



Tu l'as vue quand tu pollues ?

### Pourquoi sans viande?

On trouve de nombreuses raisons pour éviter de manger de la viande : environnement, santé, éthique, justice sociale et autres.

Les trois principales raisons de réduire sa consommation de viande:

#### 1. Les raisons environnementales

On retrouve entre autres le réchauffement climatique et l'utilisation inefficace de ressources naturelles. En 2006, un rapport de la FAO indiquait que l'élevage était responsable de 18 % des émissions annuelles des gaz à effet de serre (GES) dans le monde, plus que tous les moyens de transport réunis.

#### 2. Les raisons de santé

En augmentant notre consommation de légumineuses, de noix et de soya, on ajoute des phytoprotecteurs, des antioxydants, des fibres à notre alimentation tout en réduisant par le fait même notre apport en gras saturé et en cholestérol.

Substituer des repas de viandes par davantage de végétaux permet ainsi de réduire nos risques de cancers, maladies cardiaques, obésité, hypertension artérielle, diabète, maladies rénales et autres.

Même le guide alimentaire canadien, en ayant mis les légumineuses en premier plan dans la section viandes et substituts, donne un message d'encouragement à manger plus souvent les alternatives végétales de la viande.

Même si on adoptait un régime végétarien toute la semaine, les experts en nutrition d'Amérique du nord l'approuveraient unanimement. Voici leur position officielle sur le végétarisme :

*« Les régimes végétariens planifiés de façon appropriée sont sains, adéquats sur le plan nutritionnel et bénéfiques dans la prévention et le traitement de certaines maladies. »*

Les Diététistes du Canada et l'American Dietetic Association

### **3. Les raisons éthiques**

La grande majorité des viandes consommées au Québec provient de fermes qui utilisent des techniques industrielles de production. 53 milliards d'animaux sont consommés à chaque année dans le monde, dont 650 millions au Canada.

Ces millions d'animaux d'élevage industriel sont élevés, transportés et abattus dans des conditions inacceptables d'un point de vue éthique. On les traite de manière mécanique et industrielle, sans prêter aucune attention particulière à leurs besoins fondamentaux ou à leur capacité de souffrir. Les pratiques utilisées sur les animaux de fermes industrielles (telles que l'ablation de la queue des cochons, le débecquage des poussins et la castration des mâles) leur infligent de grandes souffrances. De plus, pour la majorité d'entre eux, ils sont confinés à des enclos intérieurs, très entassés, jusqu'au jour où ils vont se faire abattre.

La meilleure façon de réduire cette souffrance animale est de réduire notre consommation de viande.

***En somme, moins on mange de viande, plus on aide notre planète, notre santé et les animaux !***

« Voici les dernières nouvelles de la campagne Lundi sans viande. Nous sommes rendus à 1 725 personnes s'étant engagées à participer aux Lundis sans viande. Cela signifie qu'au cours d'un an, tous ensemble nous évitons l'émission de plus de 466 tonnes d'équivalent CO2 (l'équivalent de 5 million de kilomètres en voiture), et 22 184 animaux seront épargnés. »

La campagne du Lundi sans viande n'est pas une obligation, mais bien une invitation à prendre conscience de l'impact de nos choix alimentaires sur la planète et l'ensemble de ses habitants. Plusieurs pays ont déjà lancé leur propre campagne « Lundis sans viande » dont l'Angleterre, la Hollande, le Brésil, la Finlande, Taiwan et autres.

Au Québec, nous avons décidé de rejoindre le mouvement et d'opter nous aussi pour le Lundi sans viande, à l'instar du Canada anglais et du mouvement international.

**Chaque geste compte !**

Merci !

*Suzanne Bourassa,*  
Comité Environnement.

## Ragoût de boulettes sans viande

La bonne bouffe fait partie du rituel de Noël et nous ne croyons pas qu'il faille se priver de ce merveilleux plaisir. C'est une occasion de faire quelques changements à nos recettes traditionnelles. Voici donc un ragoût de boulettes qui fera saliver votre famille et vos invités.

### ***Ingrédients***

#### Boulettes

- 1 tasse de flocons d'avoine rapide (ou régulier passés au moulin à café)
- ½ tasse de graines de tournesol moulues
- ¾ tasse de chapelure
- 2 ½ c. à soupe de germe de blé
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 tasse de tofu finement émietté au robot culinaire ou râpé
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 2 c. à soupe de levure alimentaire (Red Star)
- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 2 c. à soupe de tamari
- 1 c. à thé de thym
- 1 c. à thé de basilic
- 1 c. à thé de toutes-épices (appelée aussi piment de la Jamaïque)
- 1 c. à thé de sarriette
- ¼ c. à thé de clou de girofle moulu
- ½ c. à thé de cannelle
- ½ tasse de bouillon de légumes

#### Sauce

- 4 tasses de bouillon de légumes
- ½ tasse de farine grillée
- 3 c. à soupe de tamari
- ½ c. à thé de sarriette
- ¼ c. à thé de toutes-épices
- une pincée de clou de girofle
- poivre au goût

### ***Préparation***

1. Mélanger tous les ingrédients des boulettes. Façonner en petites boules rondes (il est plus facile de faire les boulettes en trempant les mains dans l'eau avant de façonner).
2. Cuire les boulettes dans de l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Réserver.
3. Faire griller (à feu moyen) la farine dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
4. Faire chauffer les ingrédients de la sauce (sauf la farine grillée). Laisser mijoter.
5. Épaissir tranquillement la sauce en saupoudrant la farine grillée jusqu'à épaississement, à votre goût.
6. Réchauffer les boulettes, juste avant de servir, de 10 à 15 minutes dans la sauce brune.  
Servir avec des pommes de terre, des betteraves et des légumes colorés.



## **Bravo pour votre généreux travail !**

Aux téléphonistes, aux factrices et aux facteurs, aux responsables de Comités et aux autres bénévoles impliqués...

Le Comité directeur vous remercie chaleureusement pour votre grande implication et votre généreuse collaboration. Vous êtes celles et ceux qui assurez un lien indispensable avec les cinq cent quatre membres du secteur Cap-de-la-Madeleine.

La semaine des bénévoles s'en vient à grand pas... C'est le meilleur temps de l'année pour vous dire un merci tout particulier pour le travail accompli depuis l'automne et de vous présenter fièrement à nos membres.

**Hélène Alarie, messe souvenir**  
**Marie-Paule Asselin, factrice**  
**Denise T. Auger, appels**  
**Pierrette Ayotte, factrice**  
**Marthe Barrette, factrice**  
**Berthier Bergeron, échange de vivaces**  
**Suzanne Boissonneault, environnement**  
**Micheline Boisvert, appels**  
**Louissette Bourassa (amie), environnement**  
**Pierre Bourassa, messe souvenir**  
**Suzanne Bourassa, environnement**  
**Claudette P. Bordeleau, appels**  
**Nicole Brière, appels, FLG**  
**Jacques Brodeur, sociopolitique**  
**Laure Casaubon, appels**  
**Renée Charest, factrice**  
**Raymonde Cinq-Mars, factrice**  
**Danielle D'aoust, appels**  
**Nicole Desbien, appels, messe, vélo**  
**Lise Deshaies (amie), appels**  
**Hélène Doyon (amie), appels, FLG**  
**Lise G. Fortin, appels**  
**Marielle Francœur, factrices, cartes, Bulletin**  
**Carmen Gauthier, factrice, appels**  
**Carmen Gélinas, appels**  
**Angèle G. Poulin, factrice**  
**Diane Girard, appels**  
**Françoise G. Thelland, factrice**  
**Lise G. Pépin, appels**  
**Louise M. Goyette, factrice**  
**Odette Groleau, appels**  
**Yolande Jutras, factrice**  
**Pierre L.-Gosselin, appels, golf**  
**Diane Lalancette, factrice**  
**Claire G. Lebrun, appels**

**Rita G. Lemire, appels**  
**Gaston Levasseur, webmestre**  
**Claudette L. Alarie, factrice**  
**Claudette Marchand, factrice**  
**Rachel G. Marchand, appels**  
**Estelle Masson, appels**  
**Diane Montplaisir, appels, factrice**  
**Simonne Pellerin, appels, factrice**  
**Pierre Pépin, messe souvenir**  
**Jocelyne Périgny, factrice**  
**Jacqueline Pintal, appels**  
**Laurette Pintal, factrice**  
**Augustin Poirier, facteur**  
**Marie-Jeanne Richard, appels**  
**Denise Rivard, messe souvenir**  
**Marie-Paul T. Rivard, appels**  
**Gisèle L. Roy, factrice**  
**Sylvaine St-Amand, factrice, appels**  
**Nicole Smith, appels**  
**Mariette S. Shore, quilles**  
**Reine Toupin, factrice**  
**Anita Trudel, quilles**  
**Jean-Denis Trudel (ami), quilles**  
**Nicole Veillette, appels**  
**Reine Veillette, factrice**  
**Ghislaine Larivière, présidente 04**  
**Aline Godin, présidente 04G**  
**Denise Lamy Bélanger, 2<sup>e</sup> v.-p.**  
**Jean-Yves Proulx, 1<sup>er</sup> vice-président**  
**Micheline Thibeault, trésorière**  
**Jacques Larivière, assurance, poste**  
**Serge Bertrand, golf**  
**Jean Desbiens, vélo**  
**Yolande Leclerc, factrice**  
**Gaétane B. Bellemare, secrétaire**

Si d'autres membres désiraient se joindre à cette équipe dynamique, des places sont toujours disponibles.

Il nous manque des téléphonistes, des factrices et des facteurs.

Soyez assurés, chers bénévoles, que nous vous apprécions grandement !

**Le Comité directeur**

**Gaétane Boisvert Bellemare, responsable du courrier et des téléphonistes**



## ÉQUATEUR ET ÎLES GALAPAGOS



- ✈ Vol vers Quito-Équateur et escale à Miami  
Arrivée à l'aéroport Mariscal Sucre de Quito avec *American Air Lines*
- 🕒 Durée du vol : 7 heures 30  
Décalage horaire : une heure en moins en Équateur  
une autre heure en moins aux îles Galapagos

L'Équateur, dont la superficie est deux fois inférieure à celle de la France, est le plus petit des pays andins et le plus facile à explorer.

- 🌍 Diversité des paysages
- 🏖 Plages de cocotiers
- 🌿 Végétation luxuriante de la jungle
- 🌋 L'univers volcanique des îles Galapagos

D'abord, visite de Quito, la capitale. C'est le point de départ pour aller à la découverte du pays. Enchâssée dans la Cordillère des Andes, elle est renommée pour son quartier colonial considéré comme un joyau architectural et a conservé le charme et l'élégance du XVIII<sup>e</sup> siècle.

Visite du monument « mitad del mundo » qui marque l'emplacement de la ligne « Équinoxe » qui donna son nom à l'Équateur.

La ville équatorienne doit son nom aux premiers occupants des lieux, les Indiens Quito et fut fondée par les Incas. Visite panoramique à 2 800 mètres d'altitude au pied du volcan Pinchincha.

Arrivée à Otavalo, village réputé pour la richesse de sa culture indigène et son artisanat coloré. Découverte de son marché (tissages et lainages).

Visite de la ville historique de Cuenca, jolie ville coloniale pleine de charme avec ses petites rues pavées et ses belles maisons blanches aux toits de tuiles et aux balcons fleuris. Visite d'une fabrique de chapeaux de Panama à cet endroit.

Nous voilà rendus à la ville de Banos aux nombreuses sources thermales. À 6 heures du matin, nous étions dans ces eaux chaudes, un véritable bienfait pour le corps. Le paysage de cette ville entourée de montagnes est exceptionnel.

Nous nous dirigeons vers l'Amazonie. Changement de climat et de végétation. Découverte de sa faune, sa flore et ses communautés indigènes. Arrivée dans un « lodge » en pirogue, le seul moyen de transport. Nous avons fait plusieurs excursions en forêt et sur la rivière Napo, dont une descente en radeau... beaucoup d'émotion !!!

Nous partons pour Guayaquil, la plus grande et la plus vivante des villes de l'Équateur. C'est de cette ville que nous prenons ✈ pour les îles Galapagos (90 minutes).

Arrivée sur l'île Batra d'abord (autobus-bateau), ensuite l'île de Santa Cruz (notre hôtel).

Les Galapagos (19 îles et 42 îlots) doivent leur célébrité à Darwin. Visite de la station scientifique qui a mission de protéger la faune et la flore des îles. Visite du centre de reproduction des réserves de tortues géantes. On se rend à l'île Seymour, renommée pour ses oiseaux de toutes sortes : fous à pattes bleues, frégates à gorge rouge, fous à pattes rouges et encore. Visite d'une autre île : Floréana où vécurent les premiers habitants des îles. Un peu partout dans les îles, nous rencontrons des iguanes, des lions marins... ici et là...

Nous avons fait la rencontre de Bruno Blanchet, ce voyageur qui a une chronique de voyage dans *La Presse*. Il est à son soixante-quinzième voyage à travers le monde et il anime également des émissions au *Canal Évasion*. Une rencontre amicale et fort appréciée par tout le groupe.

Vous aimez la nature... les animaux marins... les oiseaux..., n'hésitez pas. C'est un endroit merveilleux à visiter et de plus, la température oscille entre 25 et 30° C. C'est à prendre facilement !!!

Une... qui a bien aimé ce coin du monde !!!

*Marielle Francoeur*



### Vacances au pays du SILENCE.

« Tous les hôtes qui viennent seront reçus comme le Christ en personne. »



C'est un voyage à l'extérieur vers l'intérieur... l'extérieur, la grande nature ! ... et qui me ramène à l'Essentiel, à l'intérieur de moi-même.

Même à l'intérieur, nous sommes toujours à l'extérieur, puisque tout est vitré, la nature entre de partout, quand on mange, quand on prie, quand on dort, quand on médite. Et quand nous sommes à l'extérieur, la nature nous invite à l'intérieur, à la contemplation, l'admiration, la dévotion, la nourriture par excellence pour l'âme. Bon je me suis délectée de cette nourriture pendant cinq jours, jours de Silence et de Nature. Le premier après-midi, nous avons visité les alentours de l'Abbaye Val Notre-Dame, chez les Cisterciens de St-Jean-de-Matha. Une Nature à vous couper le souffle. C'est beau, puissamment beau ! C'est incommensurable, l'âme reste suspendue comme en extase... les montagnes, le soleil, la neige...

Nous avons passé trois après-midi en ski de fond, à la Montagne-Coupée, un très beau centre, mais les côtes ressemblaient plus à des pentes de ski alpin ! Il y a eu aussi un après-midi de marche dans la tempête ... merveilleux ces gros flocons. J'ai essayé d'en manger comme un enfant, puis, comme les enfants, on s'est roulé dans cette neige folle, aussi folle que nous.

À ma grande surprise, j'ai assisté à presque tous les offices. J'ai aimé cela. Une très belle expérience de moine : me lever à quatre heures du matin, pour les matines ; il faut le faire au moins une fois ! Mais juste d'être là, dans la chapelle, avec les psalmodies des moines, c'est spécial, le calme nous habite. Ça c'est rare de nos jours.....

Puis il y avait une bibliothèque, j'ai trouvé un livre fantastique, de Maurice Zundel, *Silence « Parole de Vie »*. Et je pense que toute personne éduquée dans la religion catholique aurait avantage à lire ce livre pour comprendre différemment la religion qui nous a été enseignée.

Un temps d'arrêt, de silence total, quatre jours, c'est trop peu, j'aurais aimé y rester toujours... Mais on n'a droit qu'à un seul séjour par année, et il faut s'y prendre de bonne heure ! Moi, c'était mon cadeau de fête du 24 novembre, mais nous avons dû attendre le début de février pour avoir une place. C'est vraiment le plus beau cadeau qu'il m'a été donné de recevoir.

Ce n'est pas cher et à la portée de tous ! À s'offrir en cadeau ! L'hôtellerie comprend treize chambres individuelles avec lavabos et balcons. Ils suggèrent un don de 45, 00 \$ par nuitée, trois repas compris et le silence !

Toutes les saisons sont belles chez les moines !

Vous pouvez réserver soit par téléphone: 450-960-2889 poste 1164

Par courriel: [accueil@abbayevalnotredame.ca](mailto:accueil@abbayevalnotredame.ca)

Pour plus d'informations visitez le site:

<http://www.abbayevalnotredame.ca/sejour-monastere/index.aspx>

Nous avons fait un bien beau voyage !

*Suzanne Bourassa*

---

## Son de cloches de nos membres

### Déjeuner du 9 février 2011

Des cœurs rouges, des cupidons de la même couleur, une banderole nous souhaitant Joyeuse Saint-Valentin. Une belle ambiance de fête nous attendait mercredi le 9 février au déjeuner du mois. Un bisou sur la joue droite, un petit cœur rouge sur la joue gauche, du « social » entre amies et amis, le repas fut très agréable. Chaque participante et participant a reçu une grande tasse rouge et blanche, aux couleurs de la Saint-Valentin bien sûr, des friandises, un cœur en chocolat avec un cupidon ; il y eut aussi plusieurs prix de présence. Ce moment, apprécié de tous, fut sous le signe de l'amitié et de l'amour. Merci au comité organisateur.

*Jocelyne Périgny*

### Journée plein air au Centre de ski Mont-Carmel

Le 15 février dernier, une bonne trentaine de fervents de plein air ont répondu à l'invitation de l'AREQ 04G et se sont présentés au Centre de ski Mont-Carmel afin de goûter pleinement à notre bel hiver québécois.

De nombreuses activités meublaient le programme de cette journée tels le ski de fond, le ski alpin, la raquette ainsi que la glissade. Malgré le froid qui sévissait ce jour là, le soleil quant à lui était au rendez-vous et nous a permis de vivre une journée vraiment très agréable.

De plus l'AREQ défrayait presque la totalité de notre repas. Quoi demander de plus ? Merci aux organisateurs qui nous ont permis de prendre comme le dirait si bien les gens du bas du fleuve, une grande bûlée d'air.

*Michel Massicotte*



## In memoriam

*Madame Hélène Landry Rodrigue est décédée au pavillon Sainte-Marie du CHRTR, le 20 octobre 2010, à l'âge de 78 ans. Elle était l'épouse de feu Jean-Noël Rodrigue.*



*Madame Éliane Grenier est décédée à son domicile, entourée de l'amour des siens, le 1<sup>er</sup> décembre 2010, épouse de feu Jacques Loiselle et conjointe de monsieur Émilien Plouffe. Elle était la sœur de madame Rachel Marchand.*



*Monsieur Léo Veillet est décédé le 5 décembre 2010, à la Résidence Cooke du CSSSTR, à l'âge de 90 ans. Il était l'époux de madame Alberte Beaulieu.*



*Madame Georgette Tellier est décédée à l'unité des soins palliatifs du CHRTR, pavillon Sainte-Marie, le 7 janvier 2011, après une brève maladie, à l'âge de 94 ans. Elle était l'épouse de feu Paul Tellier et la plus âgée de nos membres.*



*Nos sincères condoléances*





Pas à dire,  
ça discute  
fort les ma-  
tins des  
déjeuners  
de l'AREQ  
04G.



Il y en aura toujours pour regarder  
la caméra !



Eh Denise ! Dépêche,  
les gens arrivent  
bientôt.  
*Ben là! Écoute donc !  
Je fais  
mon possible.*



Tiens,  
notre Jacques en penseur.  
À quoi peut-il bien penser ???



Quel gentil  
homme cet  
Augustin !  
Il n'y en a  
pas deux  
comme lui !

**De généreux dons  
pour Le Far. Merci !**



**C'est à votre tour de  
vous laisser parler  
d'amour...**



**Dieu ! Qu'il  
était bon ce  
potage !**

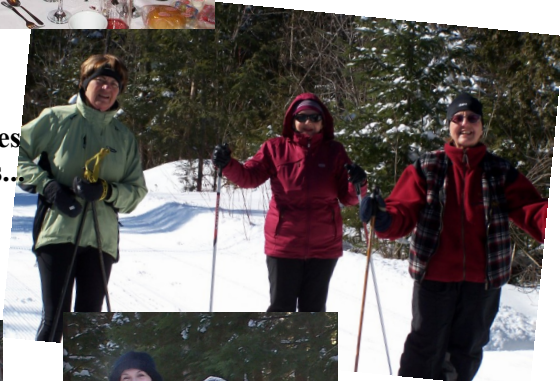


**Quelle surprise !  
Je ne pensais jamais être  
si chanceuse.**

**Magnifique paysage  
hivernal !  
Notre Micheline  
tout en beauté...**



**Nos sportives  
aréquiennes...**



**Temps  
d'arrêt...  
après un aussi  
pénible effort.**



**Des sourires qui  
disent tout après  
une bouffée  
d'air pur.**

## Adresses importantes

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

**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](http://www.ssq.com)

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

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

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

**Régie de l'assurance maladie du Québec**  
1125, Grande Allée Ouest  
Québec, QC, G1S 1E7  
1 800 561-9749  
[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

Site Web du secteur 04G  
<http://www2.csduroy.qc.ca/AREQ-04G>

Inscription en ligne aux activités  
<http://recit.csduroy.qc.ca/jyproulx/araq04g/inscription>

*Les bonnes notes...* est le bulletin d'information du secteur Cap-de-la-Madeleine 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 Aline Godin et la correction des épreuves par Gaétane Boisvert Bellemare.*

**L'Imprimec inc.**  
371-Copi  
1110 des Récollets, Trois-Rivières, Qué. G8Z 3X2

Si non livré, prière de retourner le journal à :  
1180, rang Saint-Malo  
Trois-Rivières, QC, G8V 1X5

