



Volume 3, numéro 2, Janvier 2013

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



Paysage hivernal givré de froidure !  
Luminosité enneigée et duveteuse !  
Espace bleuté rempli de quiétude saisonnière !  
Branches ployées sous ses dentelles glacées !  
Ombre invitante et blancheur délectable !

Il n'y a pas de recette pour embellir la nature.  
Il ne s'agit que de voir...

Investissons cœur et énergie dans nos relations et nos projets.  
Revenons à l'essentiel...

Meilleurs souhaits de saison !  
Que la nouvelle année 2013 déborde de bonheur et de prospérité.  
Et que tous les vœux formulés deviennent réalité !

Mot de la présidente sectorielle.....	3
Mot de la présidente régionale.....	4
Le conseil sectoriel 2012-2013.....	5
Le conseil régional 2012-2013.....	5
Récit de voyage Compostelle, chemin mystique.....	6
Environnement : L'AQLPA qu'est-ce que c'est ?.....	8
Sociopolitique : Conseils aux parents du XXI <sup>e</sup> siècle.....	9
Hommage à Jacques Larivière.....	12
<b>Calendrier détachable</b>	
In memoriam.....	15
<b>Activités</b>	
Déjeuner des aîné·e·s puisables.....	16
Journée internationale des femmes.....	17
Quilles.....	18
Sortie hivernale.....	19
Dîner de la Saint-Valentin.....	20
Cabane à sucre.....	21
Jour de la Terre.....	22
Journée F.L.G.....	23
Réflexion.....	24
Album photos.....	25
Adresses importantes.....	28





Bonjour à vous tous, membres aréquiens !

Le 21 décembre 2012, devait être notre dernier jour sur cette terre... ça devait être la fin du monde... Nous sommes toujours là.



L'hiver avec sa neige, lui, est arrivé en force... Et est là plus que jamais. Sa froidure s'est mise en place pour le temps des Fêtes... Et nous a bien conservés... congelés.



La parenté, les amis sont arrivés pour nous visiter, festoyer... Et s'empiffrer de bonnes vieilles recettes d'autrefois.

La nouvelle année s'est pointée... L'embarquement du vol 2013 s'est amorcé.

Vos prochaines escales sont : Santé, Chance, Joie, Bonheur, Amour.

Chaque jour est unique. Chaque année est une promesse de joies et de découvertes.

Je vous informe qu'à l'occasion de ce Nouvel An... ma banque de vœux verse sur le compte de votre vie, 365 jours de joie, bonheur, argent, réussite, prospérité.

### **Meilleurs Vœux de Bonheur**

Une excellente année 2013, que cette année soit pleine de Sérénité, de Paix, de petits Plaisirs et de grandes Joies...

Que 2013 soit pour vous et vos proches comme un feu d'artifice, plein de moments magiques, forts et brillants d'émotions.

Je vous souhaite à tous, une merveilleuse année 2013.

La recette pour une moisson de Bonheur :

3 graines d'Amitié

3 graines d'Amour

1 petite graine de Chance



**Bonne Année 2013 !**

Denise Lamy Bélanger

Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter une année formidable.





## Mot de la présidente régionale

L'AREQ est un organisme qui permet aux personnes retraitées de continuer leur implication citoyenne, car la retraite n'est pas la fin de tout, c'est un « re-traitement » de notre vie, une réorientation, bien souvent, de nos activités, un changement de carrière, si on veut.

Oui, lorsque le jour de la retraite arrive, que la période de travail est terminée, on envisage un temps de repos, un ou des voyages; on s'est promis de bons moments avec les enfants et les petits-enfants, on a planifié la lecture de bouquins, l'exécution de certains travaux qui attendent... On a le goût de se sentir libre, sans horaire, sans contrainte.

Puisque vous êtes membre de l'AREQ, vous savez probablement que si l'AREQ est vivante, si plusieurs activités sont organisées, si les comités fonctionnent, c'est grâce à l'implication de ses membres. Il vous est peut-être venu à l'idée de vous impliquer à l'AREQ, mais vous n'osez pas pour diverses raisons : Qu'est-ce que je vais faire là ? Aurai-je encore du temps pour moi ? Est-ce que je suis capable ? J'ai assez travaillé... je suis bénévole pour la Croix-Rouge, je fais partie d'un club de marche...

Personnes salariées ou retraitées, nous sommes toujours des citoyennes et des citoyens à part entière et, par notre implication, nous contribuons à la société. Le statut change, de personnes salariées nous passons à bénévoles.

À l'AREQ, nous avons besoin de bénévoles, d'une relève ! Il est possible de s'impliquer de diverses façons : en participant aux activités organisées pour les membres, en apportant nos idées, nos réflexions, en devenant membre d'un comité (action sociopolitique, assurance, condition des

femmes, condition des hommes, environnement et développement durable, retraite (indexation), Fondation Laure-Gaudreault et d'autres comités sectoriels tels l'entraide, les téléphonistes...).



On peut aussi penser s'impliquer au niveau du conseil sectoriel du secteur. Il y aura des élections au printemps prochain des personnes à la 1<sup>re</sup> vice-présidence, à la trésorerie et de la personne première conseillère. À l'AREQ, nous avons des mandats de 3 ans et les personnes ne peuvent faire plus de deux mandats au même poste. Nous sommes donc, toujours à la recherche de personnes qui voudraient s'impliquer, qui ont quelques heures à donner, car un comité, un conseil prend toute sa force dans le partage des tâches, la coopération. Chaque personne apporte sa contribution et la tâche est plus facile pour toutes et tous.

Par notre implication, nous sommes un apport pour les autres et pour la société avec un pouvoir de changer les choses car nous travaillons avec une équipe; de plus, il est prouvé que notre santé mentale est meilleure et que l'espérance de vie des bénévoles est augmentée.

Vous avez des interrogations avant de prendre une décision, n'hésitez pas à en parler à des membres de votre secteur ou venez me voir pour échanger lors d'une activité dans votre secteur où je suis présente, sinon, écrivez-moi ou téléphonez-moi : [mariettegelinas@videotron.ca](mailto:mariettegelinas@videotron.ca) 819 379-1995.

Je vous souhaite d'avoir autant de plaisir et de satisfaction à l'AREQ que j'en ai.

**Mariette Gélinas, présidente régionale  
AREQ-04 Cœur et Centre-du-Québec**



## Le conseil sectoriel 2012-2013



Denise Lamy Bélanger	Jean-Yves Proulx	Carole Gingras	Gaétane B. Bellemare	Micheline Thibeault	Micheline Boisvert	Gilbert Lahaye
		Présidente	1 <sup>er</sup> Vice-président	2 <sup>e</sup> Vice-présidente	Secrétaire	Trésorière
		819 376-4547	819 373-8683	819 909-4355	819 375-4117	418 328-3923
		dlbelanger@hotmail.com	jyproulx@videotron.ca	carlegigras@hotmail.com		micheline.thibeault@cgocable.ca
						819 372-1214
						819 693-4861
						gilbert.lahaye@sympatico.ca

### Liste des responsables des comités

<b>Condition des femmes</b>	Carole Gingras	carlegigras@hotmail.com	819 909-4355
<b>Condition des hommes</b>	Nous sommes à la recherche d'un responsable.		
<b>Fondation FLG</b>	Gaétane B. Bellemare, répondante		819 375-4117
	Micheline Boisvert, conseillère		819 372-1214
<b>Environnement</b>	Gilbert Lahaye	gilbert.lahaye@sympatico.ca	819 693-4861
	Suzanne Bourassa	subou@hotmail.com	819 693-9690
<b>Retraite</b>	Micheline Thibeault	micheline.thibeault@cgocable.ca	418 328-3923
	Marielle Franceur	marielfranc@hotmail.com	819 375-0006
<b>Assurances</b>	Guy Marchand	malmar@videotron.ca	819 373-5687
	Pierre Laflamme-Gosselin	plngo@videotron.ca	819 373-8583
<b>Site web</b>	Gaston Levasseur	levasseg@csduroy.qc.ca	819 693-1611
	Denise Lamy Bélanger	dlbelanger@hotmail.com	819 376-4547
<b>Sociopolitique</b>	Jacques Brodeur	jbodeur@mediom.qc.ca	819 379-2132
	Jean-Yves Proulx	jyproulx@videotron.ca	819 373-8683
<b>Quilles</b>	Gilbert Lahaye	gilbert.lahaye@sympatico.ca	819 693-4861

### Le conseil régional 2012-2013

Présidente	Mariette Gélinas	Secteur B
1 <sup>er</sup> vice-président	Jean-Yves Thiboutot	Secteur C
2 <sup>e</sup> vice-président	Gilles Dumas	Secteur A
Secrétaire	Lise Fréchette	Secteur F
Trésorier	Jean Faucher	Secteur D
Conseillère	Carmelle Périgny	Secteur B
Conseillère	Denise Lamy Bélanger	Secteur G
Conseillère	Monique Dionne	Secteur E
Conseiller	Claude Blais	Secteur H



### Compostelle, chemin mystique

Arrivés à la fin d'une tranche de vie, Guy et moi voulions marquer de façon particulière la transition entre notre statut de travailleur et celui de retraité. Longtemps nous avons caressé le souhait de partir sac au dos à la découverte de nouvelles contrées; toutefois, nos obligations familiales et professionnelles avaient mis en veille ce projet commun. Puis, les enfants ayant quitté le nid familial, le désir encore latent refit surface. La décision ne tarda pas : nous parti-



Le pont de Puente la Reina



Contemplation dans les Pyrénées

rions marcher vers Compostelle, sur le Camino Frances (800 km) en automne 2011.

Dès lors, la phase de préparation s'amorça : préparation intellectuelle, mentale, matérielle et physique. Nous joignirent l'Association du Québec à Compostelle et on y rencontra des personnes très généreuses dans le partage de leur expérience. Nous fîmes de nombreuses lectures sur le sujet,

assistions à des ateliers pratiques concernant les besoins matériels. On continua nos bonnes habitudes de vie par la pratique du vélo et de la marche. Puis il y eut toute la logistique du voyage à planifier, les réservations à effectuer. Deux ans et quelques mois plus tard, nous étions prêts à nous envoler vers l'Espagne non sans avoir quelques appréhensions en ce qui a trait à la propreté des gîtes ou à notre capacité de réussir un tel périple. Mais nous nous sentions très fébriles et heureux de pouvoir réaliser ce projet qui nous tenait à cœur.

Au cours de ce chemin, jalonné de hasards, d'épreuves et de joies, nous parvenions à entrer intimement en communion avec la nature dans toute sa pureté.



Entrée à Castrojeriz



Les départs dans le frisson et le silence du matin, éclairés par la lune et la voute étoilée, le réveil du soleil annonçant ses couleurs, les oiseaux et les coqs exerçant leur voix matinale. Jour après jour, la beauté des paysages défilait devant nos yeux comme une vidéo du « National Geographic ». Nous savourions l'instant qui se présentait à nous, le moment présent, un pas après l'autre; nous ressentions un sentiment de plénitude devant l'immensité qui s'offrait à notre regard. Une semaine avait suffi pour que nous nous confondions avec notre sac à dos qui ne contenait que le strict minimum.



Hôtel de ville de Pampelune

Nous faisons l'expérience de la nature humaine dans ce qu'elle a de meilleur, incluant le partage et l'ouverture à l'autre, dénuée de toute forme de jugements. Que des rencontres enrichissantes venues des différents coins de la planète; des « pèlerins » dépouillés du superflu, à la recherche de l'essentiel, à la rencontre de soi et des autres. Des villageois heureux dont la vie semble figée depuis l'époque des années cinquante, mais combien accueillants malgré le nombre de passants défilant chaque jour dans leur milieu de vie. Puis, nous réalisons qu'il ne semble pas avoir de frontières

entre les marcheurs, ni d'inégalités sociales. Rares sont les incitations à la consommation; c'est un chemin de paix et de sérénité. Il est facile de plonger en nous-mêmes si nous en sentons le besoin ou bien au contraire de créer des liens.

Trente-trois jours s'écourent et notre destination est atteinte : Santiago. Qu'allons-nous faire le lendemain ? Notre corps va-t-il réclamer sa dose de marche quotidienne ? Chose certaine, nous revenons conscients que notre chemin (intérieur) se poursuit toujours parce que nous sommes imprégnés par les rencontres significatives qui nous ont fait grandir et la fierté d'avoir réussi notre défi. Mais surtout, nous avons vécu l'expérience du BONHEUR avec si peu de choses.

Nous concluons en disant que nous avons entamé une réelle « retraite » en faisant ce chemin parce que nous avons eu le temps de nous « retirer » en nous-mêmes et ce, en foulant les traces mystiques des « pèlerins » du Moyen-Âge.



Entrée dans Santo Domingo de la Calzada



### L'AQLPA qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que ça fait dans nos vies de tous les jours ?

C'est la question que je me posais avant de me rendre à la conférence multipartite d'octobre dernier à l'Auberge des Gouverneurs de Trois-Rivières. Cet organisme qui existe depuis 30 ans fut fondé au Québec. C'est un groupe écologiste qui défend le milieu environnemental en pointant la pollution de l'air. On voit souvent son président, André Bélisle, dans les médias et les débats publics. Vous le reconnaissez à son langage coloré à la façon Chartrand. Par exemple, lors des rencontres à Bécancour, sur l'exploitation des gaz de schistes, il était là. On l'a vu aussi donner l'information sur la pollution de l'air par les poêles au bois dans la région de Montréal, le recyclage des pneus usés, des vieilles voitures. Ce soir-là, la vice-présidente Kim Cornelissen fut très éloquente aussi.

L'objectif principal de l'AQLPA (Association québécoise de lutte contre la pollution atmosphérique) c'est de favoriser la mise en place de solutions concrètes et adaptées pour un meilleur milieu atmosphérique, et ce par l'acquisition de connaissances, de l'éducation et de la sensibilisation des parties en cause. Elle fut récipiendaire de nombreux prix tant au Québec qu'au Canada.

Au tout début de sa création, son nom faisait référence à la lutte des pluies acides ce qui amena la réduction des émissions d'oxydes de soufre dans l'est du continent américain. L'AQLPA force en 1990 la création de la Régie de l'énergie et de l'Agence de l'efficacité énergétique.

En 1997, l'AQLPA crée le projet « Un air d'avenir » qui vise à jeter les bases d'un programme permanent et obligatoire d'inspection et d'entretien des véhicules automobiles.

En 2004, avec l'organisme Coalition Québec Vert Kyoto, l'AQLPA organise la plus grande manifestation sur l'environnement jamais vue au Québec.

Le programme « Faites de l'air / adieu bazou » qui lutte contre la pollution de l'air par la mauvaise combustion des moteurs à essence est un succès inespéré. Chaque année des centaines de vieilles voitures (de 10 ans et plus) sont recyclées et leurs

propriétaires sont encouragés à choisir un meilleur moyen de transport, soit utiliser les transports en commun ou utiliser le vélo en leur accordant un crédit de paiement sur leurs frais.

En avril 2012, lors de la Journée de la Terre, l'AQLPA organise une manifestation monstre avec la participation de 300 000 personnes au parc Jeanne-Mance à Montréal.



Présentement l'AQLPA a ouvert un dossier concernant les compteurs intelligents que veut installer HQ à travers le Québec tout entier. L'information de l'Hydro-Québec ressemble plus à de la désinformation selon l'organisme indépendant.

On voit combien cet organisme a une importance énorme auprès des instances gouvernementales et du public par son implication sur des dossiers chauds et actuels.

On peut donner du poids à leur démarche en devenant membre pour 10 \$ par année.  
info@aqlpa.com ou  
AQLPA, 484, route 277, Saint-Léon-de-Standon, QC,  
G0R 4L0, tél. :418 642-1322

On peut trouver d'autres informations sur Facebook.com/aqlpa ou sur Twitter.com /aqlpa

*Gilbert Lahaye*



### Conseils aux parents du XXI<sup>e</sup> siècle

Jacques Brodeur, AREQ 04G

*En avril 2012, ma conjointe et moi étions accueillis à Toulouse par une association de grands-parents européens. Le conseil des séniors de la municipalité m'avait invité à m'adresser à des grands-parents, à des enseignants et à des élèves de collège, équivalent du secondaire chez nous. Dans le présent article, je résume les conseils offerts aux parents d'aujourd'hui et qui m'ont semblé rendre service des deux côtés de l'Atlantique. Je vous les présente sans prétention et je vous laisse juger s'ils pourraient être utiles à vos enfants devenus parents ou beaux-parents.*

Être parents aujourd'hui requiert des compétences et des connaissances que n'avaient pas nos propres parents. Quelles sont-elles ?

Dans tous les coins de l'Amérique du Nord et de l'Europe, le nombre d'enfants au comportement troublé n'a cessé d'augmenter depuis le milieu de la décennie 1980. Le phénomène a été constaté dans les quartiers riches et pauvres, dans les écoles privées et publiques, à la ville et à la campagne. Étonnant n'est-ce pas ?

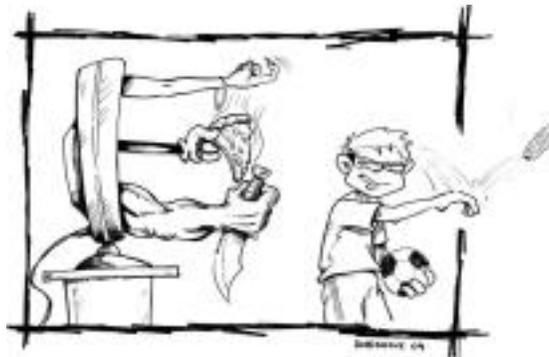
Le nombre d'enfants par famille diminue mais ils sont plus nombreux à extérioriser des rapports perturbés avec leurs pairs et avec les adultes. Votre enfant n'est pas du nombre, mais le climat autour de lui se détériore. Sera-t-il victime ? Témoin impuissant ? Apprendra-t-il à agresser en joignant les rangs d'un groupe de joyeux lurons ? C'est à l'école que le phénomène est visible, mais attention : il faut éviter de blâmer l'école pour être le théâtre d'une dégradation née ailleurs. D'où l'importance d'aborder la question avec précautions. Trois facteurs de la dégradation du « vivre ensemble » sont connus : la structure familiale plus fragile, l'encadrement parental affaibli ou disparu, l'exposition croissante aux écrans. Ces trois facteurs se sont combinés à doses variables dans le cerveau de chaque enfant. Les enfants qui ont grandi dans une famille stable, avec un encadrement parental soigné et sans télévision ont été affectés par leurs pairs : à

la garderie, à l'école... et dans l'autobus scolaire.

#### Conseil 1

Un nombre croissant d'enfants vit dans une maison où papa et maman ne vivent plus ensemble. Lorsque papa et maman sont encore là, ils se disputent souvent. Or, parmi toutes les sources de stress dans un cerveau d'enfant, les relations entre les parents viennent au premier rang.

On évite les disputes devant les enfants, on évite les relations agressives. L'enfant n'y est pour rien et les adultes doivent protéger les enfants.



#### Conseil 2

L'enfant a besoin de repères pour apprendre à se comporter, à exercer son jugement. Un enfant privé d'encadrement ressentira de l'insécurité. Encadrer ne veut pas dire punir ou menacer, encore moins frapper, hurler des

bêtises ou enfermer l'enfant dans sa chambre ! Encadrer requiert du temps pour converser, pour échanger, pour exprimer des sentiments et des émotions en famille.

En 1983, les parents d'Amérique du Nord consacraient 1 h 12 minutes par semaine aux conversations familiales. Quatorze ans plus tard, le temps consacré à ces conversations avait fondu à 34 minutes.

*Réserver du temps pour les communications fami-*



*liales. Lorsque votre enfant revient de l'école, prenez du temps pour l'écouter. Au repas du soir, fermez la télé. Votre famille vaut mille émissions!*

### Conseil 3

Les organismes européens et nord-américains qui surveillent les ondes ont constaté que la violence est de plus en plus présente à la télévision, dans les films, dans les jeux vidéo. Les échanges sur réseaux sociaux et sur les téléphones dits intelligents contiennent beaucoup de diffamation, de menaces, d'insultes, de langage blessant. Les auteurs ne se sentent aucune responsabilité. Résultat ? Le jeune cerveau témoin saturé de paroles et d'actes violents ne voit plus la violence, il devient désensibilisé, spectateur impuissant d'un monde cruel, il se sent incapable de porter secours à ceux qui souffrent autour de lui. Celui qui fait souffrir ne ressent aucuns remords. Toutes les heures que votre enfant soustraira aux écrans, il pourra les consacrer à des loisirs bénéfiques : activités physiques et sportives, lecture, participation aux tâches domestiques, conversations et jeux avec des amis et des membres de la famille, bricolage, dessin, musique, etc.

Tenir votre enfant à l'abri des écrans de la naissance jusqu'à l'âge de 3 ans. Lorsque votre enfant aura entre 4 et 6 ans, limiter le temps-écrans à 2 h/semaine. Lorsqu'il aura entre 7 et 10 ans, limiter le temps-écrans à 5 h/semaine. Sortez les écrans de sa chambre. Aucun écran le matin avant de partir pour l'école. Ces prescriptions ont donné des résultats positifs sur les résultats scolaires et le climat familial.

### Vivre avec les autres, cela s'apprend

L'endroit où votre enfant fera l'apprentissage des habiletés sociales est la garderie et l'école. C'est là que votre enfant découvrira ce que ses copains et copines lui « enseigneront ». Eux-mêmes auront appris la majorité de ce qu'ils savent et de ce qu'ils font de leurs propres parents et des écrans auxquels ils auront été exposés. L'école peut constituer un lieu de rencontre riche ou un

véritable enfer. Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à accompagner votre enfant.

### Conseil 4

L'école n'est pas une entreprise commerciale. Vous n'allez pas y conduire votre enfant pour qu'on l'éduque à votre place. Le personnel de l'école est là pour aider votre enfant, il a reçu la formation professionnelle pour agir en partenariat avec vous. Si l'envie vous vient de faire des reproches à la maîtresse, ne le faites surtout pas devant votre enfant. Téléphonnez à l'école et prenez rendez-vous. Des choses qui vous ont semblé énormes deviendront compréhensibles et vous serez en mesure d'établir une collaboration plus étroite avec le personnel de l'établissement où votre enfant grandit.

### Conseil 5

Votre enfant vous raconte des choses dont il ou elle a été témoin et qui vous inquiètent. Écoutez le récit sans vous emporter. Votre enfant a vu des enfants pleurer, avoir peur, intimider, tout cela colore sa perception du monde et de la vie. Évitez de commenter les événements rapportés. Que pense-t-il de ce qu'il ou elle a vu ou entendu. Surtout, évitez l'interrogatoire. Votre enfant a besoin d'exprimer des émotions, des sentiments et des opinions. Vos questions vont l'aider à élaborer sa pensée, à développer son jugement, à enrichir son cerveau, à développer ses habiletés sociales.

### Conseil 6

Si le récit de ce qu'a vu ou subi votre enfant vous inquiète, prenez un bout de papier et envoyez un message confidentiel à sa maîtresse avec un numéro de téléphone où vous rejoindre et une heure de préférence. Vous ne vous adressez surtout pas au personnel de l'école comme si vous étiez au service à la clientèle d'une chaîne de magasins. Vous parlez alors à une partenaire de l'éducation de votre enfant. On traite les questions entre adultes avant de condamner devant l'enfant le geste qui nous a été rapporté. On vérifie les faits avant de juger.



### Conseil 7

Votre enfant ne devrait pas passer plus de cinq heures par semaine devant le petit écran durant son école primaire. Des études ont démontré que la réussite éducative est affectée par la consommation médiatique. La télé nuit à la capacité de concentration, à la performance en lecture, à l'acquisition de vocabulaire, à la qualité des devoirs et des leçons, au développement de l'intelligence. Le petit écran favorise le culte de l'apparence, au détriment de la confiance en soi pour qui l'on est. Votre mission consiste à représenter l'autorité avec sagesse.

### Conseil 8

Les habiletés sociales de votre enfant se développent à travers des désaccords et des ententes de toutes sortes. Tous les enfants ne savent pas comment se faire des amis. Suggérez à votre enfant d'inviter un ami à la maison à un moment convenu avec lui. Vous serez alors en mesure d'observer le degré de compétence sociale de votre enfant et de prodiguer des conseils une fois que l'ami aura quitté.

### Conseil 9

Dans le monde où grandira votre enfant, trois compétences auront besoin de vitamines. Ce sont des compétences sous-développées à cause de la surexposition des cerveaux aux écrans : la capacité d'exprimer des émotions et des sentiments, le jugement critique face aux messages transmis par le petit écran, le triple pouvoir d'empathie-compassion-entraide.

### Trois compétences à surstimuler

Voici des exercices à faire pratiquer à votre enfant dès la garderie, en maternelle et au début du primaire; ils serviront à développer son courage, pour contrer la violence. Les témoins dépourvus de courage deviennent aisément complices des tyrans. Voici trois exercices éprouvés.

### Conseil 10

Raconter sa peine, sa colère, sa peur, au lieu de les cacher. Cacher ses sentiments rend dur. Exprimer ses sentiments permet d'en devenir conscient et de réduire les dommages. Pour habituer les enfants à raconter, nous devons apprendre à écouter. Quand votre enfant est témoin de gestes ou paroles blessantes, le silence n'est pas une piste recommandable. Quand il en est l'auteur, félicitez-le pour sa franchise. Quand les témoins se taisent, la violence gagne du terrain.

### Conseil 11

Consoler chaque fois que possible. En faisant cet apprentissage, votre enfant augmente son pouvoir de porter secours. Il peut consoler sa sœur, son frère, un ami. Des enfants ont raconté avoir consolé leur maman. Lorsqu'il vous racontera l'avoir fait, félicitez votre enfant, soyez fier de lui.

### Conseil 12

Zapper la peur avant qu'elle n'entre dans sa tête. Plusieurs émissions ou films contiennent des scènes terrifiantes qui causeront, tôt ou tard, des cauchemars, des phobies. Il faut parfois des mois d'incubation avant que les dommages deviennent perceptibles, conscients. La téléviolence incite les citoyens à appuyer des mesures répressives pour « régler » des problèmes. La surstimulation du jugement critique est fondamentale dans l'acquisition de la liberté d'expression et du sens des responsabilités des jeunes face à la violence qui les entoure.

#### Jacques Brodeur

... a enseigné durant plus de 30 ans, principalement dans la région de Québec. À sa retraite, en l'an 2000, il a fondé l'organisme à but non lucratif Edupax et est devenu expert en prévention de la violence et en éducation médiatique. En 2003, il a créé le « Défi des 10 jours sans écrans pour apprendre à voir autrement » auquel près de 200 écoles ont participé au Québec et en France.

Contact: [JBrodeur@edupax.org](mailto:JBrodeur@edupax.org)

[Http://edupax.org](http://edupax.org)

Actualités pour une Consommation Médiatique Éclairée (ACMÉ) : <http://acmequebec.edupax.org>

---

## Hommage à Jacques Larivière

---

2 novembre 2012 - Église Saint-Odilon

Notre confrère et ami Jacques Larivière est décédé en juillet dernier et le 2 novembre, à notre messe souvenir pour nos disparus de l'année, nous avons souligné son triste départ.

Je me suis proposée pour rendre cet hommage à Jacques par amitié pour l'ami fiable et discret qu'il a été pour moi.

Je remercie son épouse Louise, ainsi que Pierre Laflamme Gosselin, Aline Godin et Lucie Carbonneau, enseignante à l'école secondaire Chavigny, pour les renseignements qu'ils m'ont fournis afin d'honorer la mémoire de ce cher ami disparu.

En repassant avec vous l'itinéraire de sa vie, je souhaite pouvoir vous rappeler ce qu'il a été pour chacun de nous.

### Ses études

D'origine madelinoise, Jacques fit son cours primaire à Cap-de-la-Madeleine ; puis il entreprit ses études classiques chez les Pères Oblats d'Ottawa; il fréquenta ensuite l'École Normale de Trois-Rivières.

### Sa carrière

Avant d'arriver à l'enseignement, Jacques avait été Capitaine du 12<sup>e</sup> régiment blindé de Trois-Rivières, à la réserve militaire de Québec. C'est là qu'il fit la rencontre de sa princesse, Louise, qu'il épousa, en 1971, et qu'il emmena vivre dans son royaume de la Mauricie.

Il débute sa carrière comme enseignant en biologie et zoologie, aux écoles Sacré-Coeur, puis Fleur-de-Lys de Cap-de-la-Madeleine; c'est également lui qui est chargé d'implanter le système informatique Uni-6

dans ces deux écoles.

À peine quelques années plus tard, on le retrouve conseiller pédagogique en audiovisuel et agent d'information pour la Commission scolaire de Cap-de-la-Madeleine.



Il redevient ensuite enseignant en informatique à l'école l'Assomption, puis soutien technique à la bibliothèque et aux laboratoires d'informatique à l'Académie des Estacades, où je fais sa connaissance en 1996. Engagée comme enseignante à l'option journalisme, 5<sup>e</sup> secondaire, on me prête son aide pour la mise en page du journal étudiant.

N'eut été de sa collaboration pour soutenir ces élèves pas toujours motivés à mettre à l'ordinateur leurs textes destinés au journal Le Bavard, de sa compétence, de sa patience, de sa compréhension pour faire une mise en pages attrayante et dans les règles à chaque parution, je ne serais pas arrivée à remplir ma tâche convenablement.

Avec lui, il n'y avait jamais de drame. Tout pouvait s'arranger et il acceptait d'y mettre le temps qu'il fallait. Je le revois encore, les veilles de parution du journal, rester à vérifier une énième fois avec moi le bulletin, dans le petit cagibi froid, attendant à ma classe, jusqu'à ce que le concierge de l'école, vers une heure du matin, nous mette à la porte...

Puis, en 1998, Jacques prend une 1<sup>re</sup> retraite. En septembre, il s'inscrit pour un an, à Québec, à temps plein, en études en multimédias.

Les trois années suivantes, il enseignera dans ce domaine au Collège de Shawinigan.

---

## Hommage à Jacques Larivière

---

En 2002, il décide de prendre sa 2<sup>e</sup> retraite. Mais à l'automne, il succombe à une offre d'enseigner les techniques en multimédia à des adultes au chômage.

Ce ne sera qu'en 2003 que Jacques décidera de partir à la retraite pour de bon.

Durant sa carrière, Jacques s'occupa du Club Optimiste de Ste-Marthe-du-Cap, dont il fut membre fondateur en 1978. Ce club convenait tout à fait aux valeurs de Jacques : aider les jeunes, voir les choses du bon côté et être disponible à son entourage. En 1980-81, il est élu lieutenant-gouverneur du Club. Ses compétences nombreuses sont mises à contribution.

Par-dessus tout, il aime aider les jeunes, favoriser leur épanouissement. Il organise alors les concours d'Art oratoire et d'essai littéraire pour les élèves du secondaire et d'Art de s'exprimer, pour les enfants du primaire.

De 1978 à 2009, il incarnera aussi le rôle de Père Noël au Club Optimiste et chez Jean-Coutu de Cap-de-la-Madeleine. Pendant plusieurs années, il organisera aussi la fête de l'Halloween à la salle Félix-Leclerc .

À la retraite, Jacques travailla activement à l'AREQ 04-G dont il fut le président durant trois ans.

Les deux présidentes qui lui succédèrent, Aline Godin, puis Denise Lamy-Bélanger, peuvent témoigner du soutien reconfortant qu'il leur a prodigué, notamment par l'essor qu'il a apporté au bulletin les bonnes notes.

Son dernier mandat fut celui de responsable du comité des assurances, qui prouva, une fois de plus, sa compétence et son dévouement.

### La personnalité de Jacques

Bon animateur d'Assemblée générale, fiable dans ses discours, il savait où il allait et on y retrouvait son professionnalisme.

Son animation était souple ; il simplifiait les procédures tout en respectant l'essentiel ; bref, il ne s'enfermait pas dans les fleurs du tapis ; c'était Monsieur Gros-Bon-Sens. En tant qu'animateur, il était souvent agent modérateur et chacun appréciait ses interventions. C'était l'ami universel, quoi. Et pour lui, tous les membres étaient égaux. Il était loyal et on pou-

vait toujours compter sur lui.

Il avait cependant ses exigences. Ainsi, lorsqu'il s'occupait du bulletin *les bonnes notes...*, il était rigoureux sur les dates de tombée.

Son principe : à l'AREQ, on fait du bénévolat pour tous les membres; on ne se prend pas au sérieux, mais on prend au sérieux les fonctions qu'on accepte. C'est ainsi qu'il prit à cœur la responsabilité du comité des assurances et chaque demande était traitée avec respect et vigilance.

Avec Jacques, on ne parlait jamais dans le dos d'un autre. Il était la discrétion absolue, même s'il aurait parfois eu à redire sur certains. C'était l'indice de son honnêteté de son intégrité. Son humour alors contournait le sujet.



---

## Hommage à Jacques Larivière

---

Notre ami Jacques pouvait à ses heures devenir un joyeux complice. En particulier quand il se retrouvait avec un ou deux compères tels que Pierre Laflamme Gosselin et Jean-Yves Proulx, au fond de la salle.

Jacques avait de l'humour, surtout espiègle, mais qui ne faisait aucune victime. Son esprit vif respectait toujours les bornes. Quand il essayait une réprimande à propos de ses prétendues indisciplines, on devenait presque complice avec lui, rien qu'à voir ses yeux pétillants et son petit sourire complaisant derrière sa barbe caractéristique.

Il était l'ami universel. Il se laissait facilement approcher, mais ne s'imposait jamais à personne.

Celui qui l'abordait était toujours accueilli avec affabilité. Jacques savait déceler nos points d'intérêt et sa grande culture savait facilement trouver des points d'intérêt communs. Et quand on lui demandait un service, on était toujours exaucé. Combien de personnes a-t-il aidées, entre autres, à obtenir certaines promotions grâce à son aide !

Jacques aimait profondément les enfants et adorait les siens. Combien de fois il m'a parlé avec tendresse de sa plus grande, Lynn, et de ses petits-enfants ; de son cher Jérôme, un crac comme lui en informatique; de sa pétillante Mélodie, qui lui en faisait voir de toutes les couleurs, mais qu'il admirait tant.

Les valeurs familiales prédominaient chez lui. Entre autres, quand sa mère fut placée en centre d'accueil, chaque soir, Jacques alla la faire souper.

Quand il parlait de sa femme Louise, c'était pour souligner ses initiatives et son intrépidité lesquelles lui ont même sauvé la vie, lors de son dernier voyage au Mexique. Car, oui, Jacques aimait voyager. Et son interdiction de voyager lui a pesé lourd dans les dernières années de sa vie. Lui qui

avait l'hiver en horreur, devait se résigner à l'endurer le reste de ses jours.

Puis, il dut faire le deuil de son permis de conduire. Celui qui détestait demander devait désormais dépendre d'un chauffeur pour aller chez le médecin, aux réunions de l'AREQ ou pour le moindre déplacement.

Sa dernière activité à l'AREQ fut le 23 mai dernier, à l'assemblée générale du secteur. Lynn l'avait déposé à la rencontre, le matin. Pierre Gosselin préside l'Assemblée. Au moment où il demande à Jacques Brodeur de faire le rapport annuel du comité d'Action sociopolitique, ce dernier, soupçonnant que Jacques pourrait en être à sa dernière rencontre, en profite pour le remercier pour tout son dévouement au sein de l'AREQ, en énumérant ses récents bons coups. À l'heure du dîner, Jacques est fatigué et demande à Denise Lamy-Bélanger de le ramener chez lui...

On ne le revit plus. Le Nouvelliste nous apprit, le 11 juillet suivant, que Jacques nous avait quittés la veille... Au salon funéraire, son frère nous rapportait qu'à l'hôpital, jusqu'à la fin, Jacques, toujours soucieux de ses responsabilités, s'est informé si tout était en ordre pour les siens. Rassuré des réponses, il est parti, en paix...

Je souhaite que cet humble hommage à Jacques puisse témoigner aux membres de sa famille toute la sympathie que nous leur portons.

Et pour terminer, comme Jacques, à chaque fête de l'AREQ, prenait des photos de tous les participants, une manière bien à lui de saluer tout son monde, j'ai le goût de vous inviter tous à lui faire, en guise de notre amitié, votre plus beau sourire. Son appareil grand-angle va sûrement tous nous capter...

*Nicole Proulx*

# Janvier

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2	3	4	5
6	7	8	Déjeuner de la Nouvelle Année Maman Fournier	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	Sortie hivernale Domaine de la Forêt perdue	

# Février

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	Dîner de la Saint-Valentin Buffet Champion	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

## Inscriptions

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04G daté du jour de l'envoi à  
Micheline Thibeault 259, des Lilas, Saint-Narcisse (Québec) G0X 2Y0



418 328-3923 ou [areq04g.org](http://areq04g.org)



# Mars

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
3	4	5	6	7 Journée internationale des femmes Buffet Champion	8	9
10	11	12	13 Déjeuner mensuel Maman Fournier	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

# Avril

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
31	1	2	3	4	5 Cabane à sucre Sucrierie Boisvert St-Stanislas	6
7	8	9	10 Déjeuner mensuel Maman Fournier	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 Jour de la Terre La Tuque	23	24	25 Dîner des bénévoles Buffet Champion	26	27
28	29	30				

## Inscriptions

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04G daté du jour de l'envoi à  
Micheline Thibeault 259, des Lilas, Saint-Narcisse (Québec) G0X 2Y0



418 328-3923 ou [areq04g.org](http://areq04g.org)



# Mai

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1	2	3 Le retour de nos idoles	4
5	6	7	8 Déjeuner mensuel Maman Fournier	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28 Assemblée générale sectorielle Buffet Champion	29	30 Assemblée générale Régionale Buffet Champion	31	

# Juin

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3	4	5 Pique-nique aréquien Parc des Chenaux	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 Dîner de fin d'année Club de golf Du Moulin	20 Journée activités FLG Drummondville	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Inscriptions

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04G daté du jour de l'envoi à  
Micheline Thibeault 259, des Lilas, Saint-Narcisse (Québec) G0X 2Y0



418 328-3923 ou [areq04g.org](http://areq04g.org)





### les bonnes notes... version numérique

Celles et ceux qui utilisent la version Internet du Bulletin *les bonnes notes...* et qui ne souhaitent plus recevoir la version papier doivent en aviser Gaétane Boisvert Bellemare : 819 375-4117.

Par ce geste responsable, face à l'environnement, vous permettez au secteur de réduire les coûts de production et de livraison.

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



### Nécrologie

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

Communiquer avec Marielle Francoeur : 819 375-0006



### Changement d'adresse ou de numéro de téléphone

Attention ! Chaque année, plusieurs membres de l'AREQ 04G, du secteur Cap-de-la-Madeleine, déménagent. D'autres changent de fournisseur Internet 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, avertissez votre Association :

Secrétariat de l'AREQ à Québec :  
1 800 663-2408 ou [www.araq.csq.qc.net](http://www.araq.csq.qc.net)

Pour accroître la rapidité du service, ayez sous la main votre numéro d'assurance sociale.

Secrétariat de l'AREQ 04G :  
819 375-4117 (Gaétane Boisvert Bellemare)



### L'AREQ 04G dans Internet

Vous pouvez avoir accès en tout temps au bulletin *les bonnes notes...*, aux activités, à la page d'inscription à nos activités, aux chroniques, aux assurances, aux photos des activités... C'est un site à placer dans vos favoris. Une seule adresse à retenir :

[www.araq04g.org](http://www.araq04g.org)

Vous aimeriez être informés des activités par courriel, 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 ne verrez que les adresses du conseil sectoriel.

Pour faire partie de la liste de diffusion ou pour des informations supplémentaires, communiquez avec notre webmestre Gaston Levasseur :

[gaston\\_levasseur@sympatico.ca](mailto:gaston_levasseur@sympatico.ca)

### Aide à l'Association du Parkinson

Madame Denise Martel, membre de notre secteur, ramasse les attaches de pain ainsi que les goupilles pour l'Association du Parkinson. On peut aller les lui porter sous son abri d'auto au 461, rue Gélinas, Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine.

On vous demande de mettre les attaches et les goupilles dans des sacs différents.

Merci pour votre générosité!



### Avis de recherche...

Les retraités masculins peuvent également s'impliquer au secteur G. Une complicité entre hommes ça existe... L'humour démystifie... Il y a un comité des hommes au Régional et plusieurs secteurs ont leur responsable.

Si cela vous intéresse, contactez l'un des membres du conseil sectoriel.

La responsable des appels téléphoniques est à la recherche de deux ou trois téléphonistes. Plus on est de monde, moins les listes sont longues...

C'est agréable et cela fait plaisir de recevoir un message d'amitié le jour de notre anniversaire.

Si cela vous intéresse, contactez Gaétane Boisvert Bellemare : 819 375-4117.



C'est avec un profond regret  
que nous vous informons du décès de...

**Madame Liliane  
Lefebvre**



épouse de feu René Cloutier,  
de Cap-de-la-Madeleine,  
survenu au pavillon Sainte-Marie du CSSSTR  
le 17 novembre 2012  
à l'âge de 85 ans.  
Elle était la fille de feu Marie-Berthe St-Arnaud  
et de feu Émery Lefebvre.  
Les funérailles ont eu lieu  
le 20 novembre 2012  
en l'église de Saint-Louis-de-France,  
elle repose au cimetière de cette paroisse.

Elle laisse dans le deuil  
ses deux enfants Bernard et Céline Cloutier,  
deux petites-filles,  
sa soeur Suzanne,  
ses frères: Clément, André, Jean-Paul,  
de nombreux neveux et nièces  
ainsi que des cousins et cousines.

**Madame Gisèle  
Provencher Trempe**



épouse de feu Réal Trempe,  
de Trois-Rivières,  
survenu au pavillon Sainte-Marie du CSSSTR  
le 13 décembre 2012  
à l'âge de 81 ans.  
Les funérailles ont eu lieu le samedi  
22 décembre 2012  
en l'église Sainte-Famille de Trois-Rivières,  
elle repose au cimetière Sainte-Marie-Madeleine.

Elle laisse dans le deuil  
son fils Normand Trempe (Michelle Veillette); son  
petit-fils Maxime Trempe (Annie Baillargeon-Blais);  
ses soeurs : Irène (Paul-Émile Panneton), Denise;  
son frère René (Lise Boulay); ses belles-soeurs :  
Cécile Prince (feu Maurice Provencher), Claire  
Marchand (feu Lucien Provencher), Marielle  
Panneton (feu Gilles Provencher); ainsi que  
plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines et  
ami(e)s, en particulier Jean Provencher (feu  
Françoise Boutet).



## Déjeuner 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.  
À cette occasion, nous soulignerons également les anniversaires du mois.

- Dates :** le mercredi 9 janvier 2013  
le mercredi 13 mars 2013  
le mercredi 10 avril 2013
- 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 10 heures le mardi,  
il nous sera impossible de commander les fleurs pour les anniversaires,  
mais vous serez toujours les bienvenus, même à la dernière minute.*

**Réservations :** Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117  
Bienvenue à toutes et à tous !  
Faites-vous accompagner d'une amie ou d'un ami !





8 mars : Journée internationale des femmes

### Journée internationale

La Woman's Day est devenu officiellement Journée internationale des femmes lors du congrès de la 11<sup>e</sup> Internationale socialiste, tenu à Copenhague en août 1910. Une résolution, adoptée à cette occasion, définit cette journée comme dédiée à la promotion de la lutte pour le suffrage féminin.

En 1911, la Journée internationale des femmes est célébrée pour la première fois en Allemagne, en Autriche, au Danemark, en Suisse et aux États-Unis. Ce n'est toutefois qu'en 1914 que le 8 mars est célébré... un 8 mars!

Au Québec, les sources disponibles ne mentionnent aucune manifestation significative avant 1971. Le 8 mars de cette année-là, le Front de libération des femmes lance une campagne nationale pour l'avortement libre et gratuit.

**Conseil du statut de la femme , L'origine « véritable » du 8 mars, Journée internationale des femmes**

## **Vous êtes invité(e)s le jeudi 7 mars 2013** **10 h 00**

### **Hypersexualisation chez les aînés**

Une conférence de **Marie-Soleil Desrosiers** intervenante et conférencière de CALACS  
Acceptons-nous le vieillissement de notre corps ?  
Comment nous tous, nous nous laissons piéger par l'hypersexualisation.  
Comment les femmes adultes sont invitées à demeurer éternellement jeunes et sexy.  
Comment l'hypersexualisation de notre société exerce de la pression aussi sur les hommes et peut en influencer plusieurs.  
Cette journée va nous servir pour nous aider à réfléchir sur notre attitude vis-à-vis ce phénomène.

**Entrée : 25 \$**

20 \$ pour les membres AREQ-04G

### **Buffet Champion**

890 Notre-Dame-Est  
Trois-Rivières

secteur Cap-de-la-Madeleine

### **Au menu :**

Crème de légumes  
Salade du chef

Suprême de poulet porto & framboise servie avec légumes riz à la jardinière.

Dessert, thé et café

### **Inscriptions avant le 1<sup>er</sup> mars 2013**

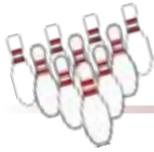
Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04 G  
daté du jour de l'envoi à

Micheline Thibeault  
259, des Lilas, Saint-Narcisse (Québec) G0X 2Y0



418 328-3923 ou [areq04g.org](http://areq04g.org)





## **Petites quilles**

Le mardi 15 janvier 2013  
Salle de quilles de Francheville  
415, rue Vachon, Trois-Rivières  
(secteur Cap-de-la-Madeleine)  
819 374-8383

Quand : le mardi de chaque semaine  
de 10 h à 11 h 30

Coût : 6,00 \$ pour les trois parties  
2,00 \$ pour la location des souliers

Possibilité de jouer toutes les semaines ou selon vos disponibilités.

Pas de compétition !  
On socialise et on s'amuse !  
Plaisir, bonne humeur et détente au programme !

Les équipes seront formées par la personne préposée à la salle selon l'ordre d'arrivée.

L'inscription doit se faire auprès de  
Gilbert Lahaye  
819 693-4861

Si vous ne pouvez pas vous présenter après avoir réservé,  
appelez le responsable pour l'en informer.

Merci !



**Sortie hivernale**

**Jouons dehors ! Un brin de folie hivernale !**

**Domaine de la Forêt perdue**

1180, rang Saint-Félix Est  
Notre-Dame-du-Mont-Carmel  
819 378-5946

<b>Date</b>	Le jeudi 31 janvier 2013
<b>Heures</b>	11 heures à 15 heures
<b>Repas</b>	Vous pouvez apporter votre lunch. Casse-croûte sur place Salle chauffée
<b>Sports</b>	Patins, raquettes et marche
<b>Coût</b>	12,00 \$

Vous n'envoyez pas de chèque.  
Vous paierez directement au Domaine.

Sur place, l'AREQ 04G remettra à chaque personne participante la somme de 10,00 \$.

**Inscriptions avant le 25 janvier 2013**

Micheline Thibeault  
259, des Lilas, Saint-Narcisse (Québec) G0X 2Y0



418 328-3923 ou [areq04g.org](http://areq04g.org)



### Dîner de la Saint-Valentin et chansons françaises



**Un Valentin tout spécial à vous membres de l'AREQ 04G !**

Un petit valentin qui contient de l'affection, de la tendresse  
et même de l'euphorie...  
tout ce qu'il faut pour ensoleiller la vie.

Heureuse Saint-Valentin !

**Date :** le mercredi 13 février 2013

**Endroit :** Salle du Buffet Champion  
890, Notre-Dame Est  
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)

**Accueil :** 11 heures

**Dîner :** 11 heures

**Fleurs :** après le dessert, remise des fleurs pour les anniversaires du mois de février

**Animation :** chansons françaises avec monsieur Roger Kemp

**Coût :** 18.00 \$ pour les membres  
23,00 \$ pour les non-membres

#### **Attention : Le retour de nos idoles, 3<sup>e</sup> édition**

Vendredi 3 mai 2013

Au Colisée Pepsi à Québec. Jean-Pierre Ferland, Angèle Arsenault, Chico, Patrick Juvet, Shirley Thérooux, Claude Barzotti, Nicole Croisille, Emmanuelle, Frédérick François, Tex Lecor, Michèle Richard, Dick Rivers, Patrick Zabé et tellement plus... Et un orchestre de 14 musiciens et choristes. Tout cela pour 169 \$ (159 \$ si réservé avant le 15 mars). Réservation auprès de Monique Tremblay au 819 692-0487.

Pour plus d'informations, consulter notre site web.



#### **Inscriptions avant le 7 février 2013**

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

Micheline Thibeault  
259, des Lilas, Saint-Narcisse (Québec) G0X 2Y0



418 328-3923

ou

[areq04g.org](http://areq04g.org)



### Cabane à sucre



Revivons cette mode traditionnelle du temps des sucres  
dans une atmosphère de convivialité  
et à l'image du bon vieux temps !

**Date** le vendredi 5 avril 2013

**Endroit** **Sucrierie Boisvert et Fils inc.**  
11, Rivière Batiscan Est  
Saint-Stanislas  
418 328-3722  
[www.sucrierieboisvert.ca](http://www.sucrierieboisvert.ca)



**Arrivée** 11 heures (accueil, musique, animation et danse)

**Dîner** 12 heures (repas servi dans de la vaisselle de porcelaine)  
Délicieuse table champêtre du temps des sucres  
Confort assuré, car vous êtes assis sur des chaises...



De magnifiques sentiers pédestres dans l'érablière  
La « Boutique à Camille » classiques de l'érable et produits raffinés  
Plus tard en après-midi, tire sur la neige à volonté  
Tirages

**Coût** 12,00 \$ pour les membres (le secteur G paie la différence)  
16,00 \$ pour les non-membres

Service de bar avec permis

### Inscriptions avant le 30 mars 2013

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04 G  
daté du jour de l'envoi à 259, des Lilas, Saint-Narcisse (Québec) G0X 2Y0



418 328-3923 ou [areq04g.org](http://areq04g.org)



### Jour de la Terre

#### Activité régionale

<b>Quand</b>	Le lundi 22 avril 2013	
<b>Horaire</b>	9 h 30 à 10 h	Inscription
	10 h à 10 h15	Pause
	10 h15	Accueil
	10 h 30	Conférence

Michel Garceau : Le parc provincial des Trois Sœurs



12 h à 13 h 30	Dîner au Club de golf
13 h 30 à 15 h 30	Visites

Parc de la Petite Rivière Bostonnais  
Pavillon Félix Leclerc  
Pavillon Anne MacCormick  
Pavillon de la Faune locale  
Chutes de la rivière  
Tour d'observation

<b>Coût</b>	25\$
<b>Où</b>	Salle de La Lucarne 525, rue St-Eugène <b>La Tuque</b> , G9X 2T5
<b>Transport</b>	Un service d'autobus sera organisé Plus de détail sous peu...

#### Inscriptions avant le 1<sup>er</sup> avril 2013

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04 G  
daté du jour de l'envoi à 259, des Lilas, Saint-Narcisse (Québec) G0X 2Y0



418 328-3923 ou [areq04g.org](http://areq04g.org)



**Fondation Laure Gaudreault**

**Quand :** le 20 juin 2013  
 Accueil Inscription au Club de golf  
 10 h 00 Brunch  
 11 h 30 Départ des activités  
 18 h 00 Souper

**Où :** Golf « Le Drummond »  
 St-Majorique,  
 2164 boulevard St-Joseph-Ouest  
 819 475-3660

**Activités : Golf 80,00 \$**



Départ simultané (shot gun)  
 Type Vegas (4 balles, la meilleure balle)  
 Limite 144 joueurs  
 Voiturette électrique



**Vélo 40,00 \$**

30 à 50 km  
 route asphaltée et terre battue  
 de beaux points de vue sur la rivière St-François  
 La Plaine-Rang du Bassin-St-Pie-de-Guire  
 accompagnateurs

**Visites 65,00 \$**



Mouvement Essarts (Parc boisé, 37 sculptures)  
 Ferme Bel alpaga (boutique)  
 Fafard et Frères (horticulture) argent comptant  
 Fromagerie St-Guillaume  
 Maximum 48 personnes

Les coûts incluent le brunch, le souper et la contribution FLG  
 (Souper seulement : 25,00 \$)

**Vous inscrire rapidement par la poste seulement  
 entre le 1<sup>er</sup> avril et le 15 mai** (chèque daté du 15 mai à l'ordre de AREQ 04 E)

**à :** Rachel Beauchemin                      Tél :819 850-5642  
 1826 av. du Marais Ombragéville      rb2102@hotmail.com  
 Drummondville, Qc. J2C 0A6



**Feuille d'inscription**

à conserver pour votre inscription

**Activités :** \_\_\_\_\_

Nom	Secteur	Téléphone

### Je vieillis

Vous vous souviendrez qu'autrefois lors de la bénédiction paternelle(!) chaque membre de la famille devait prendre des résolutions qu'il s'engageait à appliquer au cours de la nouvelle année. Nous avons trouvé dans une citation écrite par une religieuse du 17<sup>e</sup> siècle, une prière qui nous paraissait tout à fait d'actualité et que nous avons décidé d'inclure dans nos vœux du Nouvel An. Voici donc ces résolutions sous forme de vœux que nous nous empressons de vous transmettre pour le Nouvel An.

Bonne année à tous !

### Le Gérophare de décembre 2012

Seigneur, tu sais mieux que moi que je vieillis, et qu'un jour je ferai partie des « vieux ».

Garde-moi de cette fatale habitude de croire que je dois dire quelque chose à propos de tout et en toutes occasions.

Débarrasse-moi du désir obsédant de mettre en ordre les affaires des autres.

Rends-moi réfléchis mais non maussade, serviable mais non autoritaire. Il me paraît dommage de ne pas utiliser toute ma vraie réserve de sagesse, mais tu sais, Seigneur... que je voudrais garder quelques amis.

Retiens-moi de réciter sans fin des détails, donne-moi des ailes pour parvenir au but.

Scelle mes lèvres sur mes maux et douleurs, bien qu'ils augmentent sans cesse et qu'il soit de plus en plus doux, au fil des ans, de les énumérer.

Je n'ose pas te demander d'aller jusqu'à prendre goût au récit des douleurs des autres, mais aide-moi à les supporter avec patience.

Je n'ose pas te réclamer une meilleure mémoire, mais donne-moi une humilité grandissante et moins d'outrecuidance lorsque ma mémoire se heurte à celle des autres.

Apprends-moi la glorieuse leçon qu'il peut m'arriver de me tromper.

Garde-moi. Je n'ai pas tellement envie de la sainteté; certains saints sont si difficiles à vivre !

Mais une vieille personne amère est assurément l'une des inventions suprêmes du diable.

Rends-moi capable de voir ce qu'il y a de bon là où on ne s'y attendait pas et de reconnaître des talents chez des gens où on n'en voyait pas.

Et donne-moi la grâce pour le leur dire...



#### **Buffet Champion**

890, rue Notre-Dame Est

Trois-Rivières

G8T 4J3

Vous organisez une rencontre ?

Contactez Monsieur Guy Marchand

819 374-6135



## Album photos



Le brunch de la rentrée

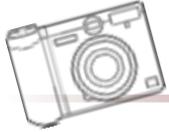


Le déjeuner de l'Halloween



La messe souvenir





## Album photos



Le déjeuner moustache



Conférence de Jacques



Dîner de Noël





## Album photos

Quelle famille !



## Adresses importantes

### **AREQ**

320, Saint-Joseph est,  
Québec, QC, G1K 9E7  
1 800 663-2408  
www.areq.csq.qc.net www.carra.gouv.qc.ca

### **CARRA**

bureau 100 475, rue Saint-Amable  
Québec, QC, G1R 5X3  
1 800 368-9883

### **SSQ**

2525, boul. Laurier 6300,  
C.P. 10500, succ. Sainte-Foy  
Québec, QC, G1V 4H6  
1800 463-5525  
www.ssq.com www.csq.lapersonnelle.com

### **ASSURANCES RésAut-CSQ**

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

### **Régie des rentes du Québec**

Case postale 5200  
Québec, QC, G1K 7S9  
1 800 463-5185  
www.rrq.gouv.qc.ca www.ramq.gouv.qc.ca

### **Régie de l'assurance maladie du Québec**

1125, Grande Allée Ouest  
Québec, QC, G1S 1E7  
1 800 561-9749

*les bonnes notes...* est le bulletin d'information du secteur Cap-de-la-Madeleine, AREQ 04G.  
Il est publié trois fois par année à raison de 500 exemplaires.  
Il est distribué par des factrices ou des facteurs bénévoles.  
Il a été réalisé par les membres du conseil sectoriel.

### **ADRESSE DE RETOUR :**

AREQ 04G  
1180, rang Saint-Malo  
Trois-Rivières, QC, G8V 1X5

