

Volume 3, numéro 1, septembre 2012

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



Je m'engage activement dans mon développement en m'inscrivant à une activité qui me fait du bien!

Une nouvelle année aréquienne s'amorce et nous avons tous quelque chose
de nouveau à faire, même à apprendre...

Certains acquerront de nouvelles connaissances.

Pour d'autres, il s'agira d'essayer de mieux vivre...

D'autres enfin remettront en question certaines de leurs idées arrêtées ou
deviendront plus ouverts d'esprit et nuanceront leurs opinions.

Profitons de cet élan collectif vers le savoir!

Que voulons-nous savoir? Vers où notre curiosité nous mène-t-elle?

Plus rien ne nous stimule?

Impliquons-nous bénévolement!

Jouissons encore quelques jours de la lumière du chaud soleil, car elle nous indique le chemin de la joie.

Le soleil accepte bien de passer par de petites fenêtres!

« Le tournesol, le tournesol n'a pas besoin d'une boussole ni d'arc-en-ciel
ni d'arc-en-ciel pour se tourner vers le soleil. » Nana Mouskouri

Sommaire

Page couverture	1
Sommaire	2
Événements importants	3
Bienvenue aux personnes nouvellement retraitées	4
Mot de la présidente sectorielle, Denise Lamy Bélanger	5
Conseil sectoriel 2012-2013 et responsables des comités	6
Conseil régional et mot de la présidente régionale, Mariette Gélinas	7
À chacune des téléphonistes	8
Informations diverses	9
Brunch des Retrouvailles	11
Ami(e) AREQ 04G	12
Activité des petites quilles	13
Déjeuners mensuels	14
La Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie	15
Souper et Soirée Cabaret FLG	16
Voyage en Estrie : Gould réinventé...	17
Messe souvenir	18
Dîner de Noël	19
Hommage à une de nos aînées : Jacqueline Pintal	20
Liste des bénéficiaires de la Fondation Laure-Gaudreault	22
Projets pour 2012-2013 : le Comité environnement	23
Condition des femmes, condition de vie : s'impliquer...	24
Récit d'un voyage : Bali « l'île des dieux »	26
L'Énoncé de valeurs de l'AREQ	28
<i>In Memoriam</i>	29
<i>les bonnes notes...</i> et le dîner de fin d'année aréquienne	31
Une activité très bien réussie : l'Assemblée générale régionale	32
Diverses activités en images	33
Adresses importantes	36

Événements importants

2012-2013

Septembre	12	Brunch des Retrouvailles Accueil des nouveaux Échange et vente de livres	Club de golf Du Moulin
	18	Début des quilles	Salle de quilles de Francheville
Octobre	01	Journée internationale des Aînés	Centre Félix-Leclerc
	09	Table de concertation des aînés	Shawinigan
	10	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	13	Voyage : Gould réinventé...	Région de l'Estrie
	18	Souper et soirée Cabaret FLG	Auberge Le Florès
Novembre	02	Messe souvenir à l'église Saint-Odilon	Repas : Buffet Champion
	14	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	19	Journée des Hommes	La Tuque
Décembre	12	Dîner de Noël	Buffet Champion
Janvier	09	Déjeuner de la Nouvelle Année	Maman Fournier
	31	Sortie hivernale	Domaine de la Forêt perdue
Février	13	Brunch de la Saint-Valentin	Buffet Champion
Mars	07	Journée internationale des femmes	Trois-Rivières
	13	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
Avril	05	Cabane à sucre « Sucrierie Boisvert »	Saint-Stanislas
	10	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	22	Jour de la Terre	La Tuque
	25	Dîner des bénévoles	Buffet Champion
Mai	08	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	28	Assemblée générale sectorielle	Buffet Champion
	30	Assemblée générale régionale	Trois-Rivières
Juin	05	Pique-nique aréquier	Parc des Chenaux
	19	Dîner de fin d'année et échange de livres	Club de golf Du Moulin
	20	Journée activités FLG	Drummondville

BIENVENUE!



**Aux nouvelles retraitées
Aux nouveaux retraités**



AUX NOUVEAUX MEMBRES DU SECTEUR G

Personnes nouvellement retraitées

Francine Belle-Isle Proulx
Linda Bradley
Danielle Désilets
Jeannine Giguère
Micheline Jacob
Jean-Claude Viau

Autres nouveaux membres

Louise Bernier Larivière
Mauricette De Baene
Rina Hetsrony
Germaine Magnan Poirier
Céline Paquette
Gaétan Portelance
Gilles Vaillancourt



Mot de la Présidente

OUÉ ! OUÉ ! Aréquiennes et Aréquiens !

Quel bel été nous avons eu! J'espère que vous en avez toutes et tous profité et que vous avez su, malgré la chaleur quelquefois accablante, refaire le plein d'énergie et de vitamines C et D afin d'en accumuler pour la saison froide qui viendra...

Tournés vers le soleil tout comme le tournesol, nous avons pu au cours de l'été : voyager, festoyer allègrement entre parents et amis, obtenir un superbe bronzage grâce à la piscine et au golf. Le vélo et la marche nous ont servis à visiter et à découvrir des lieux nouveaux et à faire de belles découvertes sur la nature. Tous ces souvenirs sont emmagasinés dans notre cœur et notre tête, prêts à être partagés lors du Brunch des Retrouvailles.

L'année aréquienne 2012-2013 sera remplie de rencontres, de conférences et d'activités de toutes sortes auxquelles nous vous convions. Celles-ci sauront enrichir notre savoir-être et notre savoir-faire pour une retraite heureuse et en santé. Elles seront réalisées grâce à une équipe qui est déjà à l'œuvre et qui espère vous enrichir et vous divertir tout en répondant à vos attentes, vos goûts et vos désirs.

De plus, nous continuerons, au cours de l'année, à faire avancer le dossier sur la pleine indexation des régimes de retraite et sur la santé des personnes âgées.

Tout comme le tournesol a besoin du soleil, les retraités ont besoin de l'AREQ pour s'ouvrir, bouger, grandir, vibrer, s'orienter, vivre intensément et partager leurs sentiments.

Je vous laisse sur ce poème d'un auteur inconnu :



Moi, me confie le tournesol
Je me croyais figé au sol
Lorsque je suis sorti de terre.
Mais je bouge, je l'ai découvert
Je m'oriente vers le soleil
Je frémis quand vient l'abeille
Je danse quand la pluie m'arrose
Je vibre quand l'oiseau se pose
Je me balance dans le vent
Et j'ai aussi des sentiments :
Lorsque ton regard me surprend
C'est l'amour que je ressens
Toi humain, mon petit frère
Ton cœur aime être ouvert.

Auteur inconnu

À tous, Bonne Année Aréquienne!
N'oubliez pas que la vieillesse embellit tout.
Elle a l'effet du soleil couchant sur les beaux crépuscules d'automne.

Denise Lamy Bélanger
Présidente AREQ 04 G

LE CONSEIL SECTORIEL 2012-2013



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

Liste des responsables des comités

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

LE CONSEIL RÉGIONAL 2011-2014

Présidente : Mariette Gélinas Secteur B
1^{er} vice-président : Jean-Yves Thiboutot Secteur C
2^e 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

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

L'année aréquienne 2012-2013!

Bonjour à vous, membres du secteur Cap-de-la-Madeleine !

Au moment d'écrire cet article, le Québec est en campagne électorale. Vous avez probablement pris connaissance des revendications de l'AREQ concernant :



- La **sécurité financière** des membres par la pleine indexation des régimes de retraite.
- La **santé**, le **respect** et la **dignité** des personnes âgées par l'adéquation, l'accessibilité, l'universalité et la gratuité des services publics de santé; par la mise en place d'un régime universel de médicaments; par des milieux de vie adaptés aux besoins des personnes âgées par des services adéquats et accessibles tant en milieu familial qu'en hébergement; par une intervention visant à prévenir la maltraitance sous toutes ses formes.
- L'**implication** et l'**action** citoyennes des personnes âgées pour une meilleure reconnaissance de l'apport et de leur contribution à la société; par une valorisation des différentes formes de bénévolat et de militance et par une réelle prise en compte des besoins des personnes proches aidantes.

Vous avez peut-être interrogé votre candidate ou votre candidat sur ces sujets ou, tout au moins, comparé ces revendications avec les belles promesses des différents partis politiques.

Quoi qu'il en soit, il nous faudra surveiller les priorités et les actions des personnes élues, leur rappeler l'importance de la sécurité à tous les points de vue, des soins de santé adéquats, de la reconnaissance du travail et du bénévolat afin d'améliorer la qualité de vie des Québécoises et des Québécois.

La journée internationale des aînés, le 1^{er} octobre prochain, avec son thème « *Vieillessement actif et en santé* » vient appuyer les priorités aréquiennes. Aujourd'hui, le nombre de personnes âgées de 60 ans et plus est de quelque 600 millions. Ce chiffre doublera vers 2025 et atteindra les deux milliards vers

2050. Les personnes, citoyennes à part entières, sont donc une force pour la société autant par leur nombre que par leur bénévolat, leur travail, leur apport suite aux expériences vécues, aux problèmes résolus. Plusieurs activités auront lieu en octobre en lien avec cette journée internationale.

Déjà, le 1^{er} octobre, la Table de concertation des abus organise une activité au *Centre Félix-Leclerc* (secteur Sainte-Marthe-du-Cap), de 13 à 16 heures, sous le thème « *Les personnes âgées n'osent pas demander* ». L'invité sera monsieur Michel Letarte, crooner.

Il faut réserver votre billet. Les modalités seront connues sous peu : informez-vous auprès des membres de votre Conseil sectoriel.

La Gazette de la Mauricie, dans son numéro d'octobre, présentera un dossier santé en collaboration avec l'AREQ. Un numéro à se procurer, à lire, à diffuser...

La CRÉ de la Mauricie a accordé le projet de l'AREQ au sujet de l'organisation des journées visant à informer sur les mythes et réalités concernant la santé des personnes âgées. Ces sessions auront lieu en octobre ou novembre 2012 et seront ouvertes à toute personne retraitée de la Mauricie.

Bonne année aréquiennne et au plaisir de vous rencontrer.

Mariette Gélinas, présidente régionale

À chacune des téléphonistes

Votre nouvelle liste pour les appels téléphoniques lors des anniversaires de nos membres et pour les courts messages transmis par le Conseil sectoriel vous sera expédiée par la poste ou remise lors d'une activité du secteur.



L'entrée en vigueur de cette liste sera le **1^{er} décembre 2012**. Toutes les instructions y seront clairement indiquées.

Notre dîner des bénévoles aura lieu le jeudi 25 avril 2013. Vous recevrez une invitation personnalisée.

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

Gaétane Boisvert Bellemare (819 375-4117)

Informations diverses

Version papier du bulletin les bonnes notes...

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

Par ce geste responsable, face à l'environnement, vous permettrez 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 AU ☎ 819 375-0006.
Merci de votre collaboration!

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, 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 :

Secrétariat de l'AREQ à Québec :

☎ 1 800 663-2408 ou 🌐 www.areq.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)

Tout changement à votre adresse devient **votre responsabilité**.

On ne peut le faire à votre place.

Le Conseil sectoriel

L'AREQ 04G sur 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 :

Nouvelle adresse simplifiée :
areq04g.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 verrez seulement les adresses du Conseil sectoriel.

Pour faire partie de la liste de distribution ou pour des informations supplémentaires, communiquez à l'une des deux adresses suivantes :

levasseg@cduroy.qc.ca
gaston_levasseur@sympatico.ca

Aide à l'Association du Parkinson



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

On vous demande de ne pas mélanger les attaches et les goupilles dans le même sac.

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-nous aux numéros indiqués à la page 6.
- ⊗ 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.
Impliquez-vous!

Gaétane Boisvert Bellemare (819 375-4117)

Brunch des Retrouvailles



L'été tire à sa fin...
Invitation cordiale à participer au
Brunch des Retrouvailles
Le mercredi 12 septembre 2012

Pour celles et ceux qui le désirent, il y aura échange de livres avec Suzanne et Louissette.

Bienvenue à toutes et à tous !

- Endroit :** Club de golf Du Moulin
841, chemin des Pins
Trois-Rivières (secteur Saint-Louis-de-France)
- Heures:** 10 heures : accueil, inscription, signature du livre des présences, apéro
11 heures : mot de la présidente
11 heures 20 : début du repas
- Coût :** 12,00 \$ pour les membres
16,00 \$ pour les Ami(e)s de l'AREQ
20,00 \$ pour les non-membres

Inscription avant le 10 septembre 2012

(Nous accepterons les inscriptions de dernières minutes.)

- ◆ Présentation des personnes nouvellement retraitées et nouveaux membres au secteur G
- ◆ Remise des fleurs pour les anniversaires d'août et de septembre (membres présents)
- ◆ Échange de livres par le Comité de l'environnement (possibilité de faire des achats)
- ◆ **Fondation Laure-Gaudreault : vente de billets à l'inscription et tirelire**

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
☎ 418 328-3923



Une bonne façon de renouveler votre adhésion (25,00 \$) est de le faire lors du

Brunch des Retrouvailles, le mercredi 12 septembre 2012.

Rappelons que seuls les membres amis AAG déjà inscrits peuvent renouveler leur adhésion annuelle couvrant la période du 1^{er} septembre 2012 au 30 juin 2013.

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

Ami(e) AREQ 04G, s'il ne vous est pas possible d'être parmi nous à l'activité du 12 septembre prochain, vous devrez faire un chèque de 25,00 \$ au nom de l'AREQ 04G.

Faites le parvenir au plus tard le 30 septembre 2012 à Micheline Thibeault.

259, rue des Lilas
Saint-Narcisse (Québec)
G0X 2Y0
☎ 418 328-3923

Si votre paiement n'est pas effectué, à regret,
nous devons rayer votre nom de la liste des Amis AREQ 04G.

Le Conseil sectoriel

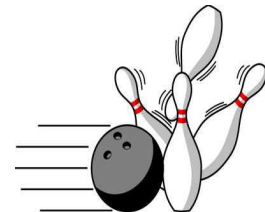
PETITES QUILLES

Le mardi 18 septembre 2012
SALLE DE QUILLES DE FRANCHEVILLE
415, rue Vachon, Trois-Rivières
(secteur Cap-de-la-Madeleine)
819-374-8383

*Possibilité de jouer aux grosses ou aux petites quilles dépendant
du nombre d'inscriptions pour les grosses quilles.*



Quand : le mardi de chaque semaine
Heures : 10 heures à 11 heures 30
Coût : Nous jouons trois (3) parties de quilles.
6,00 \$ \$ pour les trois (3) parties
2,00 \$ pour la location des souliers



Possibilité de jouer à 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 de la salle selon l'ordre de l'arrivée.

L'inscription doit se faire avant le 18 septembre 2012
auprès de
Gilbert Lahaye au 819 693-4861

Si vous ne pouvez pas vous présenter après avoir réservé,
appelez le responsable pour lui faire savoir.

Merci!

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.



À cette occasion, nous soulignerons également les anniversaires du mois pour les personnes présentes.

Dates : le mercredi 10 octobre 2012
le mercredi 14 novembre 2012
Prenez note qu'il n'y a pas de déjeuner au mois de décembre.
le mercredi 9 janvier 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 cette date, il nous sera impossible de commander les fleurs pour les anniversaires, mais vous serez toujours les bienvenus, même à la dernière minute.

Téléphenez à Gaétane Beisvert Bellemare au 819 375-4117.

**Bienvenue à toutes et à tous!
Faites-vous accompagner d'une amie ou d'un ami!**

La Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie



vous invite

le mardi 9 octobre 2012
à l'*Auberge Gouverneur* de Shawinigan
à la conférence de **Riccardo Petrella**

*Rendre la pauvreté illégale,
crise et retour aux pratiques du rite sacrificiel*



professeur émérite de l'Université catholique de Louvain

10 heures : accueil et café
10 heures 30 : conférence
12 heures : dîner

- ⇒ Veuillez prendre note que toutes les inscriptions doivent être payées par chèque.
- ⇒ Informations

Ghislaine Larivière

819 374-9832

ghislariviere@videotron.ca

- ⇒ Inscription : 10,00 \$ (repas inclus) par chèque et par poste seulement.
- ⇒ Datez votre chèque du jour de l'envoi (pas de chèque postdaté).
- ⇒ Libellez le chèque à : **Table de concertation des aînés de la Mauricie**
402, Latreille, Trois-Rivières (Québec) G8T 3G6

Résumé de la conférence

Après la reconnaissance par l'ONU de l'accès à l'eau potable comme droit humain en juillet 2010, Riccardo Petrella propose maintenant aux pays du monde entier la mise « hors-la-loi » de la pauvreté et la réappropriation du bien commun. Il propose également d'abolir les mécanismes qui créent et maintiennent la pauvreté et d'assurer l'accès aux biens et services essentiels à la vie. Il invite l'humanité à une réappropriation du bien commun et à une extraordinaire réinvention de vivre ensemble. Un projet de civilisation réalisable. « Un autre monde est possible », dont nous voulons jeter les bases, en remplaçant la compétition par la coopération, l'exclusion par la solidarité, la loi du plus fort par le respect des droits.



D'un univers à l'autre...

Souper et Soirée Cabaret

au profit de la Fondation Laure-Gaudreault



- DATE :** Le jeudi 18 octobre 2012
- ENDROIT :** *Auberge Le Florès* 4291, 50^e avenue, Grand-Mère
- ACCUEIL :** 17 heures
- SOUPER :** 17 heures 30
- SPECTACLE :** 19 heures 30
- COÛT :** Membre de l'AREQ : 30,00 \$ + 5,00 \$ pour la FLG = 35,00 \$
Non-membre : 40,00 \$ + 5,00 \$ pour la FLG = 45,00 \$

Un souper et un spectacle à *l'Auberge Le Florès* sont toujours une fête pour les personnes qui y assistent.

Notre invitée, **Angélique Duruisseau**, fut connue à Shawinigan par son hommage à Édith Piaf lors du Festival des arts de la rue. Au fil des ans, elle s'est créé une réputation de chanteuse vocalement impressionnante et intense. Fort de son expérience en théâtre, elle brille par ses interprétations qui transportent les spectateurs d'un univers à l'autre.

Vous ne regretterez certainement pas votre soirée et repartirez le cœur en fête en plus d'avoir contribué à la Fondation Laure-Gaudreault.



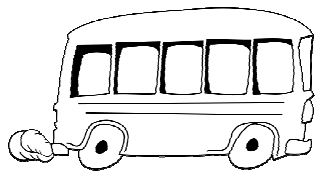
Carmen Périgny, présidente

Au nom des membres du Conseil sectoriel 04B

Inscrivez-vous avant le 4 octobre 2012.

Faites votre chèque au nom de **l'AREQ 04B** et postez-le à l'adresse suivante :

Lise Lirette
5180, 18^e rue
Grand-Mère (Québec)
G9T 6P1



Gould réinventé... Groupe TS13668



Date : le samedi 13 octobre 2012

- 12 h 00** **Départ du *Couche-Tard/Irving***, 605, boul. Thibeau, secteur Cap-de-la-Madeleine. Laissez votre voiture à l'arrière ou sur le côté. N'hésitez pas à encourager le ***Couche-Tard*** qui accepte gratuitement votre voiture. Nous voyagerons avec ***Autocar Hélié***.
- 12 h 15** **Départ *Sainte-Catherine-de-Sienne***, 4950, boul. Gene-H.-Kruger. Laissez votre voiture près de ***Club Vidéo*** et le boulevard. Demandez votre permis de stationnement à bord de l'autocar.
- 14 h 00** Votre journée sera certainement à son comble en y découvrant l'origine des Écossais dans la région de l'Estrie, près du lac Mégantic.
- 16 h 00** Vos hôtes, **gagnants du Lauréat provincial, catégorie Coup de cœur du public**, vous en mettront plein la vue. Votre **guide local (inclus)** vous accueillera à ***l'Auberge La Ruée vers Gould***, ancien magasin général de plus de 160 ans, où un brin d'histoire vous sera raconté. Votre guide vous offrira une **visite historique** (à l'extérieur : **bien vêtu et chaussé**) incluant l'Église Chalmer's, le cimetière Pionniers, le pont couvert et la boutique des artisans. Très peu de marche, mais sur des terrains inégaux.
- 16 h 00** De façon tout à fait exceptionnelle et cela offert pour une première fois aux groupes de Monique Tremblay, vous aurez la chance de visionner ***La Saga*** de Murdo MacLeod, film d'animation qui présente l'histoire de cette famille écossaise. Vous y rencontrerez son réalisateur, G. Scott MacLeod, qui échangera avec vous après la présentation.
- 17 h 00** Ensuite, vous aurez une mini conférence sur le monde des **scotchs** (l'apéro est au frais des participants).
- 17 h 30** Présentation du ***Grand banquet des Clans***, un grand brunch festin d'Écosse (**inclus**) où plus de quarante (40) items de la cuisine traditionnelle écossaise sont à déguster au restaurant ***La Ruée vers Gould***. Des plats concoctés de manière écossaise depuis quinze ans. **Sélection de bières, de vin et de scotch (frais supplémentaires)**.
- 19 h 30** En fin de journée, vous rencontrerez Mike Burn, ce conteur à l'âme irlandaise connu à l'international. Découvrez les Cantons-de-l'Est à l'époque de la prohibition en écoutant l'imaginaire de Mike Burn.
- 21 h 00**

Départ vers 21 heures et retour prévu pour 23 heures

Brunch, guide, visites et ateliers inclus



Coût : 128,00 \$, Taxes, pourboires et OPC inclus dans le prix, annulation disponible : 6,00 \$

S'inscrire le plus tôt possible.

Quinze (15) places sont réservées pour l'AREQ 04G.

Indiquez que vous êtes membre de ***l'AREQ 04G*** lors de votre réservation.

Réservation obligatoire auprès de Monique Tremblay au 819 692-0487 (8 h à 18 h) avant d'envoyer votre chèque ou monic@voyagezavecmonique.com

Faites votre chèque au nom de Voyages Club Sélect daté du jour de la réservation.

Indiquez le numéro de groupe (TS136668) et votre numéro de téléphone à l'endos de votre chèque.

Adresse : Voyages Club Sélect, 874, rue Archimède, Lévis (Québec) G6V 7M5

Note importante : Notre assurance groupe ne rembourse aucun frais pour un voyage inférieur à 72 heures.



Messe souvenir



*Celles et ceux que nous avons aimés,
Que nous avons perdus, ne sont plus là où ils étaient,
Mais ils sont toujours là où nous sommes!*

2 novembre 2012

L'AREQ 04G se rappellera ses membres disparus par une messe,
à l'église Saint-Odilon, rue du Charbonnier, secteur Cap-de-la-Madeleine.

Madame Rose-Hélène Carignan Lebleu décédée le 2 février 2012

Monsieur Augustin Poirier décédé le 4 mars 2012

Monsieur Jacques Larivière décédé le 10 juillet 2012

Madame Denise Rompré Portelance décédée le 13 juillet 2012

Nous vous invitons en grand nombre à assister à la messe commémorative qui sera célébrée à 10 heures 30.

Vous n'avez pas à réserver pour assister à la messe.

Stationnement à l'avant et à l'arrière de l'église.

Un dîner sera servi vers 12 heures à la salle Buffet Champion au coût de 12,00 \$ (soupe, buffet froid, dessert et café).

Réservation avant le 26 octobre 2012 pour le dîner

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

daté du jour de l'envoi à :

**Micheline Thibeault
259, des Lilas
Saint-Narcisse, Qc, G0X 2Y0
☎ 418 328-3923**

Dîner de Noël



*Que Noël soit tout entier fait de plaisir et d'harmonie!
Des moments partagés en agréable compagnie!
Que les Fêtes soient remplies de rires et de joies!*



DATE : le mercredi 12 décembre 2012
ENDROIT : Salle du Buffet Champion
890, Notre-dame Est
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)
ACCUEIL : 11 heures
DÎNER : 12 heures
MENU : Repas chaud
COÛT : 18,00 \$ pour les membres
20,00 \$ pour les AAG (amis)
25,00 \$ pour les non-membres

Dîner animé et danse

Cueillette de dons et de denrées non périssables pour **Le FAR**

Remise des fleurs pour les personnes présentes dont les anniversaires sont en décembre.

Inscription avant le 6 décembre 2012

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



En cette saison de réjouissances, une pensée du fond du cœur à tous nos membres.
Que le temps des Fêtes donne l'occasion d'accumuler de ces moments qui nourrissent les
souvenirs pour les années à venir.
Meilleurs vœux pour des Fêtes pleines d petits bonheurs!

Hommage à une de nos aînées



*Madame Jacqueline Pintal
15 juin 2012-09-05
Dîner de fin d'année aréquiennne
Club de golf Du Moulin*

Ce texte a été lu avec émotion par Denise Lamy Bélanger, notre présidente.

Nous profitons de cette dernière activité estivale pour souligner l'importance de nos personnes âgées.

Ce geste significatif répond à un champ d'intervention de notre plan d'action sectoriel 2011-2012.

Les personnes présentes se joignent à nous, membres du Conseil 04G, pour rendre un vibrant hommage à toutes celles et ceux qui, aujourd'hui, ont soixante-quinze ans et plus. Vous êtes cent cinq membres de notre secteur à vous laisser parler d'amour...

Les années d'expérience bien assumées développent une grâce et une confiance qui aident à poursuivre encore la route de la vie.

Cela permet aussi d'acquérir un sentiment de beauté plus profond, un trésor que la jeunesse ne pourra jamais atteindre.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur; c'est vieillir avec son corps; c'est donner un coup de pouce; c'est vieillir positivement; c'est vieillir avec amour et avec espoir...

Malgré la diversité qui caractérise la population plus âgée, il est indéniable que la vieillesse amène des changements. Il n'y a pas d'âge pour se tenir à la page... La technologie moderne a de bien grands avantages. Devenez-vous centenaire? Quand vieillir rime avec agir... Un monde de magie et d'émerveillement : l'art d'être grands-parents et même arrière-grands-parents... L'activité physique fait encore partie de la vie : ne laissez pas la douleur et l'inconfort vous immobiliser! Vous vous souvenez encore de la nourriture de ce « bon vieux temps »?

Il est bien de vivre vieux, mais en santé!

Le secteur Cap-de-la-Madeleine a la joie et le bonheur de reconnaître une personne âgée parmi tant d'autres, une personne unique, une personne dévouée, une belle dame encore impliquée, une secrétaire aréquiennne des années 1989-1993, la grande sœur d'une bénévole fort appréciée...

Bien oui! Vous avez certainement reconnue madame Jacqueline Pintal.

Faisons l'éloge de cette charmante personne à l'aide d'un acrostiche

Jacqueline célèbre les beaux jours. Elle aime toutes les belles et bonnes choses qui l'entourent.

*Avec le travail et la patience, elle a réveillé le génie en elle!
Constructives furent ses expériences, car elle a su y contribuer
activement et leur donner un sens.*

*Quand elle jette des rayons de soleil dans la vie des autres, l'éclat rejaille
toujours sur elle...*

*Un fruit cueilli avant maturité n'est jamais succulent. Maîtriser la
patience, c'est maîtriser l'art du bonheur pour Jacqueline.*

Elle encourage les autres par son sourire et ses paroles positives.

*Le bonheur est à ses côtés; elle s'enveloppe de lumière, de beauté et de
rires...*

Inclure la joie dans sa vision du succès, elle en fit une priorité.

N'oublions pas de répéter qu'elle dégage sagesse, bonté et générosité.

*Elle ne perd pas la cadence, elle est encore alerte et active! « Le cœur n'a
pas de rides », disait Madame de Sévigné.*

Avant de terminer cet hommage, savourons délicieusement un poème de madame Ghyslaine Delisle.

Vieillir en beauté

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.



**LISTE DES BÉNÉFICIAIRES DE LA FONDATION LAURE-
GAUDREULT – RÉGION 04
Distribution de juin 2012**

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

1. Organismes de charité œuvrant auprès des personnes retraitées :		1 500,00 \$
La Maison des grands-parents	04A	
Auxiliaires bénévoles	04F	
Carrefour d'entraide bénévole des B.-F.	04D	
Groupe Amis (Les Petits Frères des pauvres)	04A	
2. Organismes de charité enregistrés dans le domaine médical :		3 700,00 \$
La Bouée du Nord	04F	
Maison Carpe Diem	04A	
Maison Myosotis, Drummondville	04E	
Association des parents d'enfants handicapés	04A	
Association de fibromyalgie des B.-F.	04D	
Albatros Centre Mauricie	04B	
3. Organismes de charité venant en aide à des œuvres de jeunesse :		3 300,00 \$
Fédération des Guides catholiques	04A	
Groupe scouts Saint-Pierre	04E	
Groupe scouts 16 ^e , Saint-Jean-Baptiste	04E	
Loisirs jeunesse Cap-de-la-Madeleine	04A	
Centre d'Action bénévole de Nicolet	04C	
Le refuge La Piaule	04E	
Le Trash travail de rue, Shawinigan-Sud	04B	
4. Organismes de charité (jeunes et familles avec jeunes enfants) :		1 600,00 \$
Comptoir alimentaire Drummond Inc.	04E	
La Maison de la famille Maskinongé	04H	
Ébyön, Centre Jacques-Jobidon	04G	
5. Organismes venant en aide à des enfants en bas âge :		800,00 \$
Accueil Grossesse	04E	
Urgence-Vie, Drummondville	04E	
6. Individus :		859,00 \$
Père de famille avec enfants	04D	
Dame avec maladie incurable	04H	
Total de la distribution de juin 2012 :		11 759,00 \$
Total des 21 années de souscriptions et de distributions :		125 459,00 \$

Gaétane Boisvert Bellemare, la répondante FLG du secteur G, a reçu le 31 mai 2012, lors de l'Assemblée générale régionale tenue à Victoriaville, un chèque pour l'organisme communautaire *Ébyön, Centre Jacques-Jobidon*, secteur Cap-de-la-Madeleine.

Il a été remis à l'organisme concerné lors du dîner de fin d'année au *Club de Golf Du Moulin*, le 15 juin dernier, en présence d'une soixantaine de membres et amis.

Le Comité environnement projets 2012-2013



L'été est déjà derrière nous et il faut retourner doucement à nos activités saisonnières. Votre comité environnement tient à vous informer et à vous mettre à jour sur le développement durable, l'écologie, l'économie d'énergie renouvelable ou no, ce qui se passe du côté des gaz à effet de serre (les GES) ou des gaz de schiste (« shale gaz » en anglais). C'est pourquoi, lors des déjeuners mensuels, nous prendrons quelques minutes pour vous présenter une capsule sur un des sujets plus haut mentionnés.

Cet automne, nous aimerions faire une sortie pour bien comprendre notre environnement que nous malmenons, mais qui en même temps comporte de si belles richesses à découvrir. Pour ce faire, nous avons besoin de vos idées, de vos suggestions et encore davantage, de votre participation. Pourquoi ne pas donner votre nom pour gonfler les effectifs du comité environnement?

Au printemps 2013, le secteur 04F de La Tuque sera le présentateur de la Journée de la Terre. On vous tiendra au courant de tous les détails lors de nos prochaines activités ou notre bulletin *les bonnes notes...* Aussi, le comité enviro-sectoriel vous présentera un quelque chose de son cru...

En cette année d'économie d'énergie, notre thème sera la lutte au « super emballage ». On vous en reparlera dans nos petites capsules mensuelles. On a vu que la conscientisation des consommateurs peut porter des fruits : les sacs de plastique de nos épiceries ont diminué de façon drastique. Nous avons économisé un milliard de sacs difficiles à recycler et souvent polluants pour notre environnement. Continuons de se servir de nos sacs réutilisables et aussi des bouteilles que l'on peut remplir sans cesse et qui ne polluent ni la terre ni la mer.

Lors de mes deux jours de bénévolat aux Jeux du Québec à Shawinigan, j'ai pu constater un grand changement : les jeunes sportifs avaient été informés qu'ils devaient apporter leur gourde ou leur bouteille personnelle afin de boire l'eau des buvettes installées sur les sites de compétition. De plus, ces jeunes avaient été avisés que lorsqu'ils rapportaient leur cabaret après les repas, ils devaient trier les restes dans les trois poubelles bien identifiées et mises à leur disposition à la sortie de la cafétéria. Quelle bonne façon de contribuer à la santé de notre terre!

Gilbert Lahaye, comité environnement

Condition des femmes, condition de vie s'impliquer...



Aujourd'hui, la mienne...

Fin 2010 début 2011, je « retraite » ma vie professionnelle.

Originaire de la Montérégie, je « m'expatrie » vers la Côte-Nord en 1979. J'enseigne dans une petite commission scolaire anglophone protestante. On y accueille des francophones de diverses religions : ouverture de classes à plusieurs niveaux, à petits budgets.

La société parle de commissions scolaires linguistiques. J'y aspire de tout mon cœur! Si difficile de faire valoir sa culture francophone et même sa langue française dans cette petite école anglophone. En effet, les réunions se tiennent en anglais seulement. Plus tard, elles seront bilingues, donc interminables!

Avec mon conjoint, je fonde une famille dite nombreuse : nous aurons quatre enfants. Nous nous impliquons bénévolement dans leurs activités.

En 1997, je profite des retraites massives pour accéder à la commission scolaire catholique francophone. L'année suivante, les commissions scolaires linguistiques sont en place. Enfin!

Nos enfants grandissent et la vie change. Notre couple prend l'eau... Un divorce difficile à vivre. Parents, nous poursuivons ce rôle.

En 2010, je quitte la Côte-Nord pour venir m'installer en Mauricie. Mes parents sont vieillissants, deux de mes filles vivent en Montérégie, un petit-fils est en route. Mes deux plus jeunes se sont installés à Québec. Trois-Rivières, une ville universitaire qui m'attire. Je suis au centre de mes amours de vie.

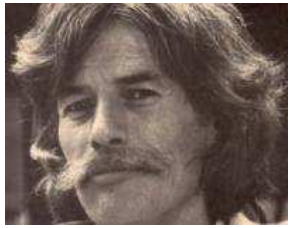
Sans réseaux, je décide de m'impliquer bénévolement auprès d'un organisme communautaire, puis à l'école de mon quartier. Un cours de deuxième cycle, programme court à l'UQTR : *Sens et projet de vie*. Bilan et projet de vie... Lectures et réflexions écrites en perspective! Nourrissant!

Et c'est en septembre 2011 que l'AREQ m'accueille au Brunch des Retrouvailles. Je décide de m'impliquer au comité de la condition des femmes. Poste vacant et qu'on dit peu accaparant pour une débutante. Je vis ma première rencontre en décembre 2011. Le mois suivant, j'accepte sans trop savoir, le poste de responsable régionale.

Ouf! Je réalise que je me suis embarquée dans un train en marche, à grande vitesse. Il me semble qu'un manuel d'instructions ou un CD ou encore un DVD devrait exister pour les personnes désirant s'impliquer. Connaître minimalement l'historique de l'AREQ, sa structure et son organigramme aiderait à jouer, au meilleur de nos connaissances, ce rôle bénévole que nous choisissons pour un temps de notre vie.

La tâche est grande, elle peut faire peur... À petits pas et selon ma disponibilité, je tenterai d'offrir le meilleur de moi-même.

La condition des femmes, c'est sociopolitique, ça touche tout le monde! Et ça fait grandir le genre humain.



*Lisez ou écoutez
les mots de la chanson
de Jean Ferrat*

La femme est l'avenir de l'homme

Le poète a toujours raison
Qui voit plus haut que l'horizon
Et le futur est son royaume
Face à notre génération
Je déclare avec Aragon
La femme est l'avenir de l'homme.

Entre l'ancien et le nouveau
Votre lutte à tous les niveaux
De la nôtre est indivisible
Dans les hommes qui font les lois
Si les uns chantent par ma voix
D'autres décrètent par la bible.

Le poète a toujours raison
Qui détruit l'ancienne oraison
L'image d'Ève et de la pomme
Face aux vieilles malédictions
Je déclare avec Aragon
La femme est l'avenir de l'homme.

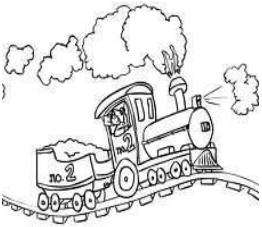
Pour accoucher sans la souffrance
Pour le contrôle des naissances
Il a fallu des millénaires
Si nous sortons du moyen âge
Vos siècles d'infini servage
Pèsent encore lourd sur la terre.

Vos commentaires et vos suggestions seront accueillis : carlegigras@hotmail.com

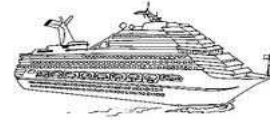
Carole Gingras

Responsable du comité de la condition des femmes
au sectoriel et au régional

Le prochain bulletin les bonnes notes... paraîtra vers le 15 janvier 2013.
Surveillez les informations concernant la Journée des hommes à La Tuque le 19 novembre 2012.
Préparez-vous pour la sortie hivernale du 31 janvier 2013 au Domaine de la Forêt perdue.



Bali « l'île des dieux »



Après un périple d'environ vingt et une heures et demie dont quinze heures successives à bord de l'avion, nous atterrissons à **Denpasar**, la capitale du Bali.

Dès notre arrivée, nous vivons un dépaysement total et un vrai choc culturel même à deux heures du matin. Nous sommes à l'autre bout du monde et ça paraît!...

Les Balinais sont en majorité hindous. Ce peuple pratique encore d'anciennes traditions animistes et consacre beaucoup de temps aux offrandes et aux prières dédiées aux dieux et aux divinités.

Bali compte environ 200 000 temples. Le **meru** (temple) compte parfois jusqu'à onze étages selon l'importance de la divinité. Chaque maison possède son temple.



Un des temples le plus marquant est celui de **Goe Lawah**, haut lieu de l'hindouisme balinais. Il est juxtaposé à une grotte dans laquelle abritent des milliers de chauves-souris.

Pour contempler un coucher de soleil, un des plus splendides de l'île, il faut se rendre au sud de Bali à **Tanah Lot**, temple du XVI^e siècle, érigé sur un rocher isolé.

Nous avons eu la chance de participer à des rites sacrés où les offrandes composées de fleurs et de fruits faisaient le bonheur des chats qui attendent patiemment la fin des célébrations.

Le limage des dents est une cérémonie incontournable. Elle marque l'entrée de l'adolescent dans le monde adulte. Elle consiste à égaliser les deux canines supérieures et les quatre incisives correspondant à six défauts.

La crémation de leurs morts est une autre occasion pour la fête, le défilé, la musique et les offrandes.

Les Balinais aiment prendre leur temps. C'est un peuple simple et chaleureux dont la vie est régie par l'ordre cosmique : le choix des vêtements, le plan des temples, des villages, le rapport à la mer, au volcan et à la nature en générale. D'après la philosophie hindouiste, les trois sources du bonheur sont de bonnes relations avec Dieu, les gens et l'entourage.

Une des manifestations de la culture originale des Balinais est la danse. Celle de **Barong** est la plus populaire. C'est du théâtre dansé où les démons interviennent.

Le **gong** représente le ballet dansé céleste de nymphes divines. Les danseuses sont revêtues de luxueux costumes dorés et de coiffures garnies de fleurs. Le mouvement du visage, la position des mains et des doigts doivent être précis. Le **gamelan** est un ensemble instrumental traditionnel balinais composé majoritairement de percussions qui accompagne les représentations de danses.

L'économie de Bali repose sur le tourisme et l'agriculture (culture du riz). Bali est célèbre pour son artisanat (batik), les sculptures et l'orfèvrerie.

On y mange bien. L'aliment de base est le riz et le plat national est le **nasi goreng**, un riz frit avec des œufs, des petits morceaux de viande, des légumes ou des crevettes.

L'intérieur des terres est dominé par les montagnes et les volcans où de nombreuses rizières sont en terrasses. Un seul volcan actif, le mont **Batur** et le mont **Agung** est le point culminant de l'île.

Parmi les principales villes à visiter, il faut mentionner :

Abud : le cœur culturel de Bali avec ses nombreux musées, ses représentations de théâtre ou de danse ainsi que son artisanat local.

Kuta : la plus grande station balnéaire de Bali avec ses très belles plages.

Sanur : une station balnéaire de luxe.

Lovina beach : endroit idéal pour admirer un lever de soleil et voir des dauphins en barque traditionnelle.

Nusa Dua : complexes hôteliers quatre étoiles isolés de la population balinaise.

Legallalang : magnifique vue sur les plus belles rizières en terrasses de l'île.

Kintamani : vue imprenable sur le volcan **Batur** et son lac.

Penglipuran : village typique aux traditions ancestrales.

Klungkung : capitale de l'un des plus importants royaumes balinais.

Île de Lembongan : réputée pour ses célèbres et beaux sites de plongée; sur ses côtes, le plus intacte barrière de corail de Bali.



Aller à Bali, c'est vivre une expérience hors de l'ordinaire qui n'a rien de commun avec nos mœurs occidentales. C'est profiter d'une température oscillant entre 27 et 32 °C. C'est contempler des paysages à couper le souffle. C'est connaître un peuple chaleureux, respectueux et conscient de leur environnement. Les Balinais demeurent fidèles à leur culture et à leur religion malgré le flot de touristes toujours grandissant.

Si vous voulez « flirter » avec le paradis, allez à Bali!

Lise Jacob
Saint-Narcisse

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

Lors du 44^e Congrès de l'AREQ, tenu en juin 2011, les quelque 650 personnes déléguées provenant de toutes les régions et de tous les secteurs ont adopté une série d'orientations, les grandes lignes qui guideront notre Association au cours du triennat 2011-2014. De ces orientations découleront des moyens d'action concrets inscrits dans un plan d'action national et des plans d'action régionaux et sectoriels.

En 2011-2012, l'**AREQ 04G** a préparé et produit son plan d'action sectoriel. Les membres du Conseil ont sélectionné des champs d'intervention réalisables et des actions possibles pour l'année selon les trois axes proposés par l'AREQ national. Ils ont également ciblé des moyens pour y arriver. Un exemple est donné pour une meilleure compréhension.

Axe 3 : la participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité

3.1.2 Champ d'intervention : les différences formes de bénévolat et la militance

Action : Souligner la semaine de l'action bénévole en avril.

Moyens : a) Dîner des bénévoles de 11 avril 2012
b) Lecture d'un texte remerciant tous les bénévoles
c) Hommage à une ou un bénévole « extraordinaire »
d) Présentation de la liste des bénévoles dans le Bulletin

Ce plan d'action a été remis aux membres présents lors de l'Assemblée générale sectorielle le 23 mai dernier et il est encore disponible en s'adressant à la secrétaire.

Le Conseil 04G est déjà au travail pour la préparation de son plan d'action 2012-2013. Une des actions est de diffuser l'**Énoncé de valeurs** auprès des membres. Notons que lors du Congrès, et à l'occasion de son 50^e anniversaire, l'AREQ a officiellement adopté un énoncé de valeurs reproduit ici.

Égalité et justice

Nous affirmons que l'égalité et la justice sociale prennent forme dans la défense et la promotion des droits égaux et des intérêts de toutes et tous. Nous accordons une attention particulière à la qualité de vie et au traitement équitable de toutes les personnes âgées.

Respect et reconnaissance

Nous sommes convaincus que le respect et la reconnaissance supposent l'accueil, l'écoute, l'acceptation et la valorisation des différences individuelles, d'opinion et de prises de position. Ces valeurs impliquent également que soit valorisée la contribution des personnes âgées de la société.

Engagement et solidarité

Nous considérons que l'engagement et la solidarité supposent de faire siens les objectifs de l'Association, d'être présentes et présents, de s'impliquer et de faire preuve de persévérance et de cohésion dans nos actions individuelles et collectives. Toutes et tous, nous sommes appelés à mettre nos compétences au service des membres et des idéaux défendus par l'AREQ.

Conseil national, mars 2011



Paisiblement et entouré des siens, au CHRTR , pavillon Sainte-Marie, le 4 mars 2012 est décédé à l'âge de 80 ans monsieur **Augustin Poirier**, époux de madame Germaine Magnan, demeurant à Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine.



Au CHRTR, le 10 juillet 2012, est décédé à l'âge de 69 ans, monsieur **Jacques Larivière**, époux de madame Louise Bernier demerant à Trois-Rivières , secteur Sainte-Marthe-du-Cap.



Paisiblement et entourée de l'amour de sa famille, à la Maison Albatros, le 13 juillet 2012, est décédée à l'âge de 71 ans, madame **Denise Rompré**, épouse de monsieur Gaétan Portelance , demeurant à Saint-Anne-de-la-Pérade.

**Avec la plus vive sympathie !
Afin de vous aider à oublier ces heures tristes,
Puissent nos pensées vous apporter réconfort et
sérénité**



Réalisation Aline Godin, août 2010

Nos sincères condoléances aux familles éprouvées et aux amis.

- À madame Colombe Provencher Tourigny pour le décès de son frère.
- À monsieur Raymond Nadeau pour le décès de sa mère et de son frère.
- À madame Marguerite Tessier pour le décès de son conjoint.
- À madame Raymonde Loranger pour le décès de sa sœur.
- À madame Diane Bernier pour le décès de son père.
- À madame Jacqueline Rinfret pour le décès de sa sœur.

GRAND MERCI À VOUS

Augustin Poirier et Jacques Larivière

Le secteur G a eu la douleur de perdre deux grands personnages.

Ces deux hommes ont œuvré bénévolement à différents comités directeurs. Monsieur Poirier fut 1^{er} vice-président de 1993 à 1997 et Jacques, président de 2003 à 2005 et conseiller par la suite. À son décès, en juillet dernier, il était encore au comité des assurances.

Augustin nous a quittés très rapidement. Une triste surprise en voyant sa photo dans la nécrologie. On ne s'y attendait pas.

Jacques est décédé suite à une longue maladie. Encore à la mi-juin, il assistait à une rencontre régionale à La Madone.

Ces deux aréquiens ont donné temps et énergie pour notre Association.

Ces deux visages familiers nous manqueront... Ils étaient de toutes les activités.

Augustin, homme au cœur généreux et encore davantage...

Jacques, un homme parfaitement flegmatique...

Augustin, habile bricoleur. Jacques, à la fin pointe de la télécommunication.

Un message de réconfort à leur épouse et leur famille.

Toutes nos pensées vous accompagnent dans ces moments difficiles.

Acceptez nos plus sincères condoléances.

Augustin et Jacques, mille mercis pour tout et nous ne vous oublierons jamais!

Le Conseil sectoriel et les membres

Nos sincères condoléances aux familles éprouvées et aux amis.

Gaétane Boisvert Bellemare, répondante à la FLG., avise tous les membres du secteur 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 elle au (819 375-4115)

L'histoire des bonnes notes...

Notre bulletin les bonnes notes... date de novembre 1999. Mais le titre d'aujourd'hui n'apparaît qu'en mars 1999.

Suite à un concours lancé en août 1998, tous les membres du secteur G pouvaient y participer autant de fois qu'ils le désiraient.

Parmi les trente-sept titres proposés par douze personnes participantes, la suggestion de monsieur Guy Fournier, « Les bonnes notes », a été retenue par le comité de sélection composé de Laure Casaubon, Reine Toupin et Gaétane Boisvert Bellemare.

Leurs critères étaient les suivants :

- a) Aucune ressemblance avec d'autres bulletins de l'AREQ
- b) L'originalité
- c) Un nom significatif à notre groupe.

Monsieur Jean-Rock Desmarais a réalisé le graphisme du bandeau actuel de notre bulletin en mars 2000.

À ce moment-là, on comptait 380 membres au secteur 04G du Cap-de-la-Madeleine.

Notes provenant des archives AREQ 04G par Gaétane

Dîner de fin d'année (15 juin 2012)

Quelle merveilleuse température estivale! Une journée idéale pour notre dernière activité aréquienne, chaude juste à point...

Le thème de la « grenouille » a bien amusé la cinquantaine de personnes participantes. Plusieurs batraciens se reposaient au centre des tables, d'autres étaient fièrement suspendus ici et là tandis que certains coassaient aux endroits les plus stratégiques de la salle Du Dumoulin.

Les membres du Conseil sectoriel portaient d'amusantes lunettes et d'originales épinglettes au thème de la journée. Ils ont su accueillir joyeusement les membres et leurs amis.

Un mimosa fut offert en remerciement de la participation des gens et un « toast » fut porté à la santé de tous et à de reposantes vacances!!!

Coup de chapeau à l'équipe de Jasmine du resto Le Madelon, qui avait concocté la bonne bouffe!...

Un chèque de 300,00 \$ provenant de la Fondation Laure-Gaudreault a été remis à l'organisme communautaire Ébyön, du secteur Cap-de-la-Madeleine. Nous avons invité madame Hélène LeBlanc à venir nous expliquer les différents volets de l'organisme : la soupe populaire La Tablée du Cap, l'alphabétisation et l'éducation populaire.

La tirelire FLG s'est promenée d'une table à l'autre afin de recueillir des sous noirs... Nous avons ramassé 70,00 \$. Merci de votre générosité.

Les anniversaires de juin et juillet ont été soulignés. Dix heureuses personnes ont reçu une fleur aux vives couleurs. Un vibrant hommage a été rendu à madame Jacqueline Pintal, notre aînée de 2012.

Suzanne, Louissette et Gilbert du comité environnement ont encore une fois réussi leur vente-partage : les livres se sont envolés comme des petits pains chauds.

Le ruban mauve a été porté en cette journée internationale de sensibilisation pour contrer les abus envers les personnes aînées.



Assemblée générale régionale du 31 mai 2012



Une activité annuelle très bien réussie! Un lieu fort sympathique et très environnemental, ce mont Arthabaska... Une assemblée structurée au quart de tour... Pas de perte de temps ni longueur. Les hôtes, le Conseil du secteur D, nous a réservé un accueil des plus chaleureux!

Une exposition de divers articles de l'AREQ représentant ses 50 ans d'histoire a passionné les visiteurs. Chaque secteur avait sorti ses plus intéressantes « vieilleries ».

Madame Mariette Gélinas, présidente régionale, nous a livré un message rassembleur pour un avenir prometteur.

Deux personnes de notre secteur se sont méritées une

Bourse du 50e : Carole Gingras et Sophie Duguay.

Une vidéo nous a présenté une rétrospective des faits marquants dans l'histoire de l'AREQ.

Bien planifiée, l'assemblée FLG s'est déroulée rapidement : des élections aux postes de la présidence, au secrétariat et à la publicité.

Un excellent repas suivi d'une surprise, un gâteau pour le 50e.

Bravo à toute l'équipe organisatrice! Succès accompli...

Quelques arbres furent plantés afin de souligner le passage de l'AREQ en ce lieu si magnifique. 50 ans d'histoire, reflet d'un avenir prometteur.

Journée FLG à Louiseville le 21 juin 2012

L'une des journées les plus chaudes de juin... Laure Gaudreault voulait du beau temps pour les activités aréquiennes... Le tournoi de golf fut un succès! Des gens heureux et rougis, il y en avait partout, ça fourmillait... Plusieurs de nos membres ont performé sur les terrains du Links O'Loup.

Un circuit touristique très intéressant : l'atelier-boutique de tissage Rien ne se perd, tous se crée...; les Jardins de passion lavande; La Cerisaie Le temps des cerises; Domaine & Vins Gélinas. Quelques membres de notre Conseil sectoriel se sont baladés allègrement dans un autobus jaune de campagnes en campagnes.

Une randonnée à vélo d'environ 50 kilomètres sur un terrain fort accidenté... Le lendemain, quelques mollets endoloris...

Un hommage fut rendu à madame Louise Giroux, présidente nationale sortante de la FLG. Cette journée a permis d'amasser la somme de 2 200 \$ qui fut remise à la présidente régionale de la Fondation, madame Jeannette Oudet.

Une journée mémorable! Mille mercis à monsieur Claude Blais et à son équipe pour une telle organisation.



Album photos

Déjeuner de la Saint Patrick



Cabane à sucre



Pâques



Hommages aux bénévoles



Assemblée générale sectorielle



Assemblée générale régionale



Pique-nique annuel



Dîner de fin d'année



Journée FLG



ADRESSES IMPORTANTES

AREQ

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

SSQ

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

Régie des rentes du Québec

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

CARRA

475, rue Saint-Amable
Québec, QC, G1R 5X3
1 800 368-9883
www.carra.gouv.qc.ca

ASSURANCES RésAut-CSQ

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

SITE WEB DU SECTEUR 04G

INSCRIPTION EN LIGNE AUX ACTIVITÉS

araq04g.org

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 525 exemplaires.

Il est distribué par des factrices ou des facteurs bénévoles.

Le Bulletin a été réalisé par les membres du Conseil sectoriel 2012-2013.

ADRESSE DE RETOUR :

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

