



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



***Doux printemps ! Et nature en effervescence !
Nouvelles couleurs ! Nouvelle saison !
Bonheur ! Espoir ! Paix !***

Joyeuses Pâques !

***La fraîcheur de cette fête et son éclat,
c'est la beauté à son meilleur...***

***Chantons les louanges de tous les fabricants de chocolat !
Que ce beau dimanche vous apporte des joies par milliers...
Profitez de cette fête si belle et colorée, si bonne et sucrée !
Puisse cette journée apporter à tous les joies les plus douces...
Et voilà Pâques qui revient.***



Mot de la présidente sectorielle..... 3
 Le conseil sectoriel 2013-2014 et responsables des comités..... 4
 Conseil régional..... 4
 Les 25 ans de l'AREQ 04G..... 5
 Activités importantes..... 6
 Semaine de l'action bénévole..... 7
 Cadeau de Pâques..... 8
 Activité des petites quilles..... 9
 Invitation à l'Assemblée générale annuelle sectorielle..... 10
 Comment répondre aux besoins des aînés, en santé ?..... 12
 Assemblée régionale Cœur et Centre-du-Québec..... 13
 Projet AREQ toujours en Action : Ma santé pour la vie..... 14



Informations diverses.....
 Calendrier.....
 Déjeuners des aîné(e)s puisables.....

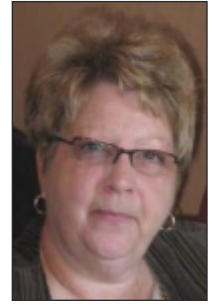
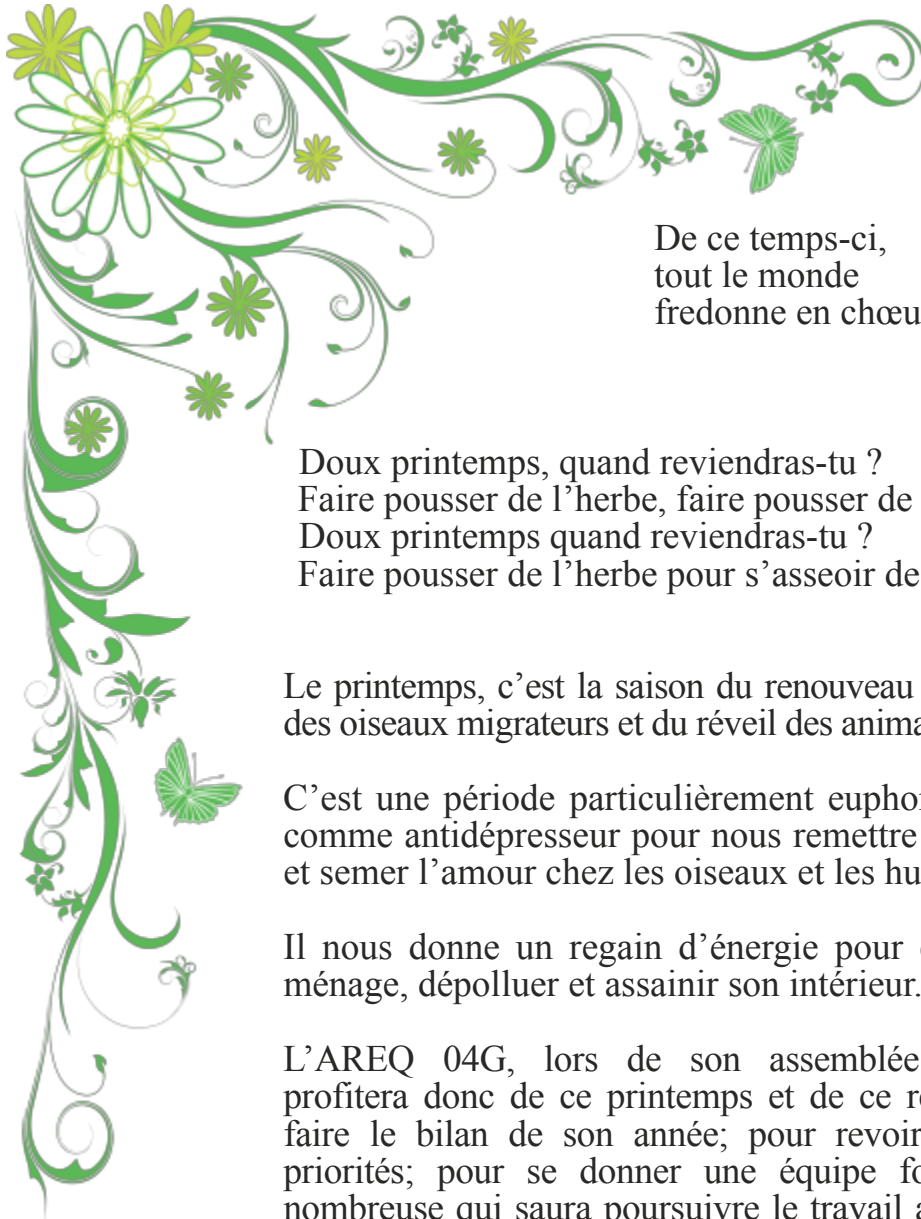


Keystone XL, Enbridge 9, Transcanada et les énergies fossiles..... 15
 Journée de golf pour la FLG région 04..... 16
 Pour être libre, il faut être informé..... 17
 Dîner de fin d'année aréquiennne..... 20
 Comité retraite et indexation - Micheline Thibeault..... 21
 Récit de voyage - Les Parcs américains..... 22
 Suggestion de lecture..... 24
 In memoriam..... 25
 Album photos..... 26
 Adresses importantes.....

Arrêtez-vous ! ça vaut le coût!
 Libre service 5¢ la copie
 Informez-vous!
L'imprimatéc inc.
 371-Copi



Mot de la présidente sectorielle



De ce temps-ci,
tout le monde
fredonne en chœur :

Doux printemps, quand reviendras-tu ?
Faire pousser de l'herbe, faire pousser de l'herbe.
Doux printemps quand reviendras-tu ?
Faire pousser de l'herbe pour s'asseoir dessus...

Le printemps, c'est la saison du renouveau de la nature, du retour des oiseaux migrateurs et du réveil des animaux hibernants.

C'est une période particulièrement euphorique où le soleil agit comme antidépresseur pour nous remettre le moral au beau fixe et semer l'amour chez les oiseaux et les humains.

Il nous donne un regain d'énergie pour entreprendre le grand ménage, dépolluer et assainir son intérieur.

L'AREQ 04G, lors de son assemblée générale sectorielle, profitera donc de ce printemps et de ce regain d'énergie pour : faire le bilan de son année; pour revoir ses orientations, ses priorités; pour se donner une équipe forte, renouvelée, plus nombreuse qui saura poursuivre le travail amorcé au cours de ce triennat. Il y va de la survie de notre secteur. Votre conseil a besoin de vous pour réaliser des activités et assurer l'information aux membres.

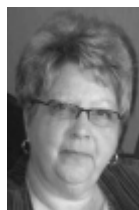
En espérant que le printemps nous apporte assez de vigueur pour poursuivre la mission que s'est donnée notre secteur.

Les fleurs du printemps sont les rêves de l'hiver.

Joyeuses Pâques !



Le conseil sectoriel 2013-2014



Denise



Micheline T.



Micheline B.



Gaétane



Gilbert

Denise Lamy Bélanger	Présidente	819 376-4547	dlbelanger@hotmail.com
Micheline Thibeault	1 ^{re} Vice-présidente	418 328-3923	micheline.thibeault@cgocable.ca
Micheline Boisvert	2 ^e Vice-présidente	819 372-1214	
Gaétane B. Bellemare	Secrétaire	819 375-4117	
Gilbert Lahaye	Trésorier	819 693-4861	gilbert.lahaye@sympatico.ca

Liste des responsables des comités

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

Le conseil régional 2013-2014

Présidente	Mariette Gélinas	Secteur B
1 ^{er} vice-président	Jean-Yves Thiboutot	Secteur C
2 ^e vice-présidente	Monique Dionne	Secteur E
Secrétaire	Lise Fréchette	Secteur F
Trésorier	Jean Faucher	Secteur D
Conseillère	Jocelyne M. Juneau	Secteur B
Conseillère	Denise Lamy Bélanger	Secteur G
Conseillère	Simone Samson	Secteur A
Conseiller	Claude Blais	Secteur H



Clin d'œil pour les 25 ans et plus de l'AREQ 04G

C'est avec grand plaisir que je donne suite à la demande du Conseil sectoriel actuel de rédiger un court texte soulignant les noces d'argent de notre secteur G, Cap-de-la-Madeleine, l'un des huit secteurs de l'AREQ 04 (Cœur et Centre-du-Québec) et aussi l'un des quatre-vingt-dix secteurs de l'AREQ nationale.

En 1987, le Conseil d'administration présidé par monsieur Jean-Paul Allaire, lors d'une résolution votée à l'unanimité, donnait au président régional, monsieur Armand Brodeur, le mandat de former un nouveau secteur, soit celui de Cap-de-la-Madeleine. Au printemps de la même année, le président régional formait un comité provisoire de huit membres composé de monsieur Armand Brodeur, président, une vice-présidente, une secrétaire, une RRI, deux conseillers et deux conseillères.

Les futurs membres furent convoqués à deux réunions. Une première pour répondre à un sondage en vue de la structure et de l'organisation du secteur; une deuxième pour faire connaître le résultat du sondage et procéder à l'élection du premier Comité directeur. Après les élections, le comité provisoire remit les responsabilités aux personnes élues.

Monsieur Armand Brodeur est encore un membre à part entière de notre secteur et nous avons toujours apprécié le côtoyer lors des activités et dans mon

cas personnel, de lui rendre à l'occasion une visite d'amitié aux Résidences Cardinal-Roy où il coule des jours plus tranquilles avec sa charmante et dynamique épouse Rose-Aline. Par ailleurs, je suis bien fier de me rappeler de belles années d'études (10^e et 11^e) à l'école secondaire l'Assomption avec monsieur Armand comme professeur de français.

Quelques mots maintenant à propos de madame Rose-Aline Brodeur qui occupait le poste de RRI* sur le comité provisoire

étant la grande responsable pour la recherche d'informations : j'irais même jusqu'à dire qu'elle agissait peut-être comme précurseur à la télévision RDI (le réseau de l'information). Une vraie de vraie courroie de transmission choisissant de marcher côte à côte avec son mari à cent pour cent jusqu'à la première élection. Mille mercis à tous les deux pour vos efforts qui ont produit leurs fruits.

D'un autre côté, je m'en voudrais de ne pas reconnaître les loyaux services rendus bénévolement par de nombreuses personnes dévouées qui ont rempli avec doigté l'un ou l'autre des postes dans les vingt-cinq dernières années et qui en plus continuent de participer très assidûment avec fierté aux activités variées bien organisées par le Conseil sectoriel actuel. Chapeau bien haut à vous cinq : Denise,



Clin d'œil pour les 25 ans et plus de l'AREQ 04G

suite

Micheline T., Micheline B., Gaétane et Gilbert, vous le méritez vraiment !

Maintenant, place à la relève le plus tôt possible avec les élections du 29 avril prochain, sinon nos ami(e)s à la tête du secteur qui ne comptent pas leur temps, auront sans aucun doute des questions urgentes à se poser et à partager avec les membres par rapport à l'avenir du secteur G et peut-être même envisager une vision nouvelle de sa future orientation.

Je me souviens d'une phrase que m'a dite un jour, un très bon ami à moi, quelques années avant son départ vers le Paradis : « Ça demande autant d'ef-

fort de faire les choses en petit que de les faire en grand, alors autant viser large. »

Je terminerai avec l'interrogation suivante : est-ce que les gens en place seront dans l'obligation de donner le coup de barre nécessaire en tournant la page vers une fusion... Bien sûr, je ne le souhaite pas, mais il faut que nos jeunes retraité(e)s décident de se retrousser les manches.

* Dans le Mouvement des caisses Desjardins existe aussi le Règlement de régie interne (RRI), à ne pas confondre.

Pierre Laflamme-Gosselin

17 mars 2014

PLG/HD

Activités importantes

Avril	4 Cabane à sucre Du-Bois-é	Secteur Saint-Louis-de-France
	9 Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	22 Jour de la Terre	Victoriaville 04D
	29 Assemblée générale annuelle 04G	Salle Buffet Champion
Mai	7 Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	13 Assemblée générale régionale 04	Drummondville
	14 Dîner des bénévoles	Salle Buffet Champion
Juin	2 au 5 Congrès national AREQ	Hôtel Delta à Sherbrooke
	13 Pique-nique aréquien	Parc des Chenaux
	17 Dîner de fin d'année	Salle Buffet Champion
	18 Journée FLG	Nicolet 04C

Merci!

Semaine de l'action bénévole

6 au 12 avril 2014

« Bénévole de la tête aux pieds ! »

Bravo pour votre généreux travail !

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

Le Conseil sectoriel vous remercie chaleureusement pour votre grande implication et votre généreuse collaboration.

Vous êtes celles et ceux qui assurez un lien indispensable avec les 503 membres du secteur Cap-de-la-Madeleine.

En cette semaine de l'action bénévole, c'est le meilleur temps de l'année pour vous dire un merci tout particulier pour le travail accompli depuis l'automne et de vous présenter fièrement à nos membres.

Asselin, Marie-Paule, factrice
Auger T. Denise, appels
Bordeleau P. Claudette, appels
Bourassa Suzanne, environnement
Bourassa, Louissette (amie), environnement
Brière, Nicole, appels
Brodeur Jacques, sociopolitique
Casaubon, Laure, appels
Charest Renée, factrice
Cinq-Mars Raymonde, factrice
Desbiens Nicole, appels
Deshaies Lise (n-m) appels
Despins Geneviève, appels
Doyon Hélène (amie), informatique
Fortin G. Lise, appels
Francœur Marielle, factrice, cartes, textes
Gamache Claudette, appels
Gauthier Carmen, factrice, appels
Germain P. Angèle, factrice
Girard Diane, appels
Gosselin Pierre L., assurances, textes
Groleau Odette, appels
Jutras Yolande, factrice
Lebrun G. Claire, appels
Leclerc Yolande, factrice

Lemire G. Rita, appels
Levasseur Gaston, webmestre
Lord A. Claudette, factrice
Marchand Claudette, factrice
Marchand G. Rachel, appels
Marchand Guy, assurances
Mongrain G. Louise, factrice
Montplaisir Diane, appels, factrice
Pellerin Simonne, appels
Pépin Pierre, messe souvenir
Périgny Jocelyne, factrice
Perreault Lise, appels
Pintal Jacqueline, appels
Pintal Laurette, factrice
Proulx Jean-Yves, socio, bulletin, conférences
Richard Marie-Jeanne, appels
Rivard T. Marie-Paul, appels
Sigmen Shore Mariette, quilles
Smith Nicole, appels
St-Amand Sylvaine, appels, factrice
Théberge Gisèle, factrice
Veillette Reine, factrice
Veillette Nicole, appels

Denise Lamy Bélanger : présidente sectorielle, bulletin, appels, réunions, représentations...

Micheline Thibeault : 1^{re} vice-présidente, factrice, appels, comité retraite...

Micheline Boisvert : 2^e vice-présidente, FLG, appels, décors...

Gaétane Boisvert Bellemare : secrétaire, appels, FLG, courrier...

Gilbert Lahaye : trésorier, environnement, quilles, courrier...

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

Il manque des téléphonistes, des factrices et des facteurs. Certains comités sont sans responsables.

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

« Bénévole de la tête aux pieds ! »

Gaétane Boisvert Bellemare, Responsable des bénévoles



Soupe aux betteraves et aux poires

Recette de Graziella Battista,
chef au restaurant qui porte son nom dans le Vieux-Montréal

Préparation : 20 minutes **Cuisson :** 60 minutes 6 à 8 portions

Ingrédients :

- 1 oignon de grosseur moyenne, coupé en deux
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 livre de betteraves, crues, pelées et coupées en deux
- 1 pomme de terre de grosseur moyenne, coupée en deux
- 4 poires Bosc, pelées et cœur enlevé
- 6 tasses de bouillon de légumes ou de poulet
- 2 c. à soupe de cassonade
- 1 citron, le jus seulement
- 1 tasse de crème sure ou yogourt épais
- 2 c. à soupe de persil italien frais, haché finement
(ou ciboulette, aneth, coriandre ou un mélange de fines herbes)

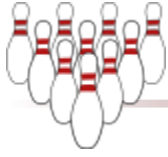


Préparation :

- Dans le bol d'un robot culinaire, hacher l'oignon et l'ail finement.
- Dans une grande casserole, sur feu doux, faire chauffer l'huile.
- Ajouter le mélange oignon-ail et une pincée de sel.
- Cuire environ 5 minutes en remuant de temps en temps.
- Entre-temps, au robot culinaire, hacher les betteraves, la pomme de terre et les poires finement.
- Mettre ce mélange dans la grande casserole et laisser mijoter 10 minutes.
- Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
- Couvrir et laisser mijoter sur feu doux 45 minutes.
- Passer la préparation au mélangeur pour obtenir une texture lisse.
- Ajouter la cassonade et le jus de citron. Saler et poivrer.
- Garnir chaque bol de soupe de crème sure et de fines herbes.
- Servir la soupe chaude ou, en été, à température ambiante.

Accompagner de bons croûtons chauds nappés de beurre aux herbes ou d'huile d'olive.

Une soupe réussie a une texture lisse, pas trop liquide, juste assez épaisse pour napper le dos d'une cuillère.
Utiliser des poires *Bosc* en raison de leur chair granuleuse et de leur côté sucré.
On peut les remplacer par des pommes *Golden Delicious*.



Salon de quilles de Francheville

415, rue Vachon, Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)
819 374-8383

Vous pouvez vous inscrire à n'importe quel temps dans l'année.

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 h à 11 h 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!

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



Inscriptions

Gilbert Lahaye, 240, Saint-Irénée, Trois-Rivières, Québec, G8T 7C7



819 693-4861 ou areq04g.org



Invitation à l'Assemblée générale annuelle sectorielle



L'AREQ, c'est votre affaire...

Le mardi 29 avril 2014

Assistez en grand nombre à cette assemblée ! L'AVENIR DU SECTEUR G est en cause.

Lors de cette assemblée, c'est l'occasion d'apporter des modifications pour que notre association et notre secteur, en particulier, demeurent à l'image de ses membres.

Soyez présentes et présents ! Doit-on tourner la page vers une fusion ?

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

Impliquez-vous !

Les personnes en place sont parfois essouffées... Nous vous rappelons que les membres du Conseil sectoriel sont élus pour un mandat de trois (3) ans sous réserve de la limite de (2) deux mandats consécutifs complets à un même poste (Article 23.02 des Statuts et Règlements, mai 2011).

Qui acceptera de donner un peu de temps ? Vous, les plus jeunes retraité(e)s ?

Pensez-y dès maintenant !

Selon les Statuts et Règlements, l'élection des membres au Conseil sectoriel a lieu l'année qui précède le Congrès (2013) et l'année du Congrès (2014).

Tous les membres aréquiens sont éligibles aux divers postes et en particulier, cette année, aux postes de : présidence (fin de mandat), 2^e vice-présidence, secrétariat (fin de mandat) et, le cas échéant, la personne 2^e conseillère.

Nous sommes toujours à la recherche de membres pour les comités de la condition féminine et masculine.

Si nous voulons un secteur énergique et bien vivant, il est important de combler tous ces postes. Il faut que des personnes acceptent d'accomplir certaines tâches. Du sang neuf apporte toujours une vitalité différente.

On se donne le mot et on participe !

Si vous tenez à votre secteur, soyez là !

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

Le Conseil sectoriel

**Assemblée générale annuelle sectorielle****Secteur Cap-de-la-Madeleine (04G)**

Par la présente, vous êtes convoqués à l'Assemblée générale annuelle du secteur.

- Date: le mardi 29 avril 2014
Endroit: Salle Buffet Champion, 890, Notre-Dame Est
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)
819 374-6135
- Horaire: 10 h 00 Inscription et accueil
10 h 30 Mot de bienvenue
10 h 45 Assemblée générale annuelle
12 h 15 Dîner
- Élections: Selon les Statuts et Règlements (23.02), l'élection des personnes à la présidence, à la 2^e vice-présidence, au secrétariat et, le cas échéant, des personnes 1^{re} et 2^e conseillères a lieu l'année du Congrès (2014). Pour la présidence et le secrétariat, ce sont des fins de mandat.

Les bulletins de mise en candidature seront disponibles sur place à la table des inscriptions.

1. Ouverture de l'assemblée
2. Vérification du quorum
3. Nomination de la présidence d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Nomination du comité d'élection
6. Période de mise en candidature
7. Lecture et approbation du procès-verbal du 28 mai 2013
8. Rapports de la présidence, des activités et du plan d'action 2013-2014
9. Rapports des différents comités et de la Fondation Laure-Gaudreault
10. Présentation des états financiers et des prévisions budgétaires
11. Processus électoral
12. Mot des présidences régionale et sectorielle
13. Informations diverses
14. Clôture de l'assemblée

Inscriptions pour le dîner avant le 22 avril 2014

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04 G daté du jour de l'envoi à
Gilbert Lahaye, 240, Saint-Irénée, Trois-Rivières, Québec, G8T 7C7



819 693-4861 ou areq04g.org





Table de concertation des aînés

La Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie
a le plaisir de vous inviter à venir entendre la conférence de



M. François Béland

**Comment répondre aux besoins des aînés, en santé,
au cours des prochaines années ?**

le mercredi 30 avril 2014

Auberge Gouverneur
1100, promenade du Saint-Maurice, Shawinigan
10 h 00 accueil (café) 10 h 30 conférence 12 h 00 dîner

Thème de la conférence :

Contrairement à ce qu'on nous répète, le véritable problème concernant les aînés n'est pas l'effondrement de nos finances publiques ou de notre système de santé, mais celui des soins dont cette tranche de la population a et aura besoin ces années-ci.

Ph.D. en Sociologie, M. Béland est professeur titulaire au département d'administration de la santé, à l'École de santé publique de l'Université de Montréal. Il est aussi chercheur régulier à l'IRSPUM, le plus grand regroupement interfacultaire de chercheurs dans le domaine de la santé publique en milieu universitaire, au Canada et dans la francophonie mondiale.

Un autre entretien que vous ne voudrez pas manquer !

Informations : Mme Ghislaine Larivière : 819 374-9832 ghislariviere@videotron.ca

Inscription (dîner inclus)

Pour les membres de l'AREQ 04G :

Libellez le chèque de 5 \$ daté du jour de votre envoi à l'*AREQ 04G*
et faites-le parvenir par la poste à

Gilbert Lahaye
240, Saint-Irénée, TroisRivières, Québec, G8T 7C7

Pour les autres :

Libellez le chèque de 10 \$ daté du jour de votre envoi à : *Table des aînés de la Mauricie*
et faites-le parvenir par la poste à :

Table de concertation des aînés de la Mauricie
402, rue Latreille, TroisRivières Québec, G8T 3G6

**Assemblée régionale
Cœur et Centre-du-Québec****Le mardi, 13 mai 2014**

Les membres de l'AREQ 04 Cœur et Centre-du-Québec sont, par la présente, convoqués à l'Assemblée générale régionale annuelle.

Ce sera l'occasion de tracer un bilan de ce qui s'est passé dans notre région au cours de la dernière année et de fraterniser avec les membres des autres secteurs en prenant connaissance des différents dossiers.

Les membres de la Fondation Laure-Gaudreault sont aussi convoqués, par la présente, à leur Assemblée générale qui se tiendra pendant cette journée de 12 h 00 à 12 h 30. Cette fondation est la nôtre !

Nous espérons que vous serez des nôtres. Les membres du Conseil régional et les bénévoles du secteur de Drummondville vous y attendent.

Mariette Gélinas, présidente régionale

Salle La Flèche d'or
4912, route 122
Saint-Cyrille-de-Wendover
J1Z 1E8
www.laflechedor.ca

09 h 30 : Accueil

10 h 00 : Assemblée générale régionale annuelle

12 h 00 : Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault

12 h 30 : Repas

Coût de l'activité : 10 \$ par membre

Inscriptions avant le 28 avril 2014

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04 G daté du jour de l'envoi à
Gilbert Lahaye, 240, Saint-Irénée, Trois-Rivières, Québec, G8T 7C7



819 693-4861 ou areq04g.org





Projet « AREQ toujours en Action »

Le projet « AREQ toujours en Action » a permis au secteur G d'organiser une journée des plus intéressantes sous le thème « **Ma santé pour la vie...** ».

Cette activité s'est déroulée mercredi le 26 mars 2014 à la Salle du Buffet Champion. Plus d'une trentaine de personnes ont participé activement aux quatre volets proposés par l'Association des Cardiaques de la Mauricie inc. Une démarche vers une meilleure qualité de vie.

En matinée, une première conférence sur notre santé cardiovasculaire avec madame Marie-Ève Leblanc, infirmière. Elle a clairement énuméré les principaux facteurs de risque : tabagisme, sédentarité, mauvaise alimentation, consommation abusive d'alcool, malformation cardiaque congénitale, hypertension artérielle, stress élevé... Choisissons de saines habitudes de vie qui optimisent la santé physiologique du cœur.

Une table de documentation sur les différents sujets traités a été visitée par plusieurs et madame Louise St-Onge, infirmière, faisait les tests de pression et de glycémie à ceux qui le désiraient.

La deuxième partie de l'avant-midi a été consacrée à la kinésiologue, madame Émilie Turbide L'Étoile. Faire régulièrement de l'exercice donne de l'énergie, et cela, même chez les personnes dépressives ou celles atteintes du syndrome de fatigue chronique. En fin de compte, la meilleure des motivations est celle qui est personnelle et qui procure de la satisfaction et du plaisir.

Un dîner des plus succulents préparé par notre traiteur habituel, monsieur Guy Marchand et suggéré par madame Céline Raymond, diététiste-nutritionniste. Une troisième conférence en lien avec la nutrition a soulevé de nombreuses questions. Savourons une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.

Intégrons à nos menus des légumes. Consommons au moins deux portions de poisson chaque semaine. Diminuons les matières grasses et le sel. Consultons les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes. Prenons le temps de manger et de savourer chaque bouchée.

Intégrons à nos menus des légumes. Consommons au moins deux portions de poisson chaque semaine. Diminuons les matières grasses et le sel. Consultons les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes. Prenons le temps de manger et de savourer chaque bouchée.

Quatrième conférence, Monsieur Pierre Blais, psychologue clinicien, nous définit d'abord ce qu'est le stress : une réaction du corps à une situation de danger qui implique une multitude de réactions physiques permettant au corps de faire face à la menace. Si la perception de menace demeure sur une longue période de temps, c'est alors que le stress devient chronique. Il peut devenir malsain si nous développons un sentiment d'impuissance et de vulnérabilité excessif.

Quelle journée enrichissante! Vieillir, c'est bien, mais vieillir en santé, entouré et épanoui, c'est mieux!

Association des cardiaques de la Mauricie inc
3920, Louis Pinard
Trois-Rivières (Québec)
G8Y 4L9
Téléphone : 819 373-3722
Site Internet : www.assocdescardiaques.com

Gaétane Boisvert Bellemare



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 : 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'adresse suivante : gaston_levasseur@sympatico.ca

Collecte des attaches de pain et des goupilles

Rachel Grenier Marchand et Gaétane Boisvert Bellemare ramasseront les attaches de pain et les goupilles lors des activités aréquiennes. Placez-les dans des sacs différents.

Apportez-les et nous les remettrons aux associations intéressées.

Merci pour votre générosité !

Avis de recherche

Les comités de la condition féminine et de la condition masculine sont sans responsables... Aux rencontres régionales, notre secteur n'est pas représenté. Dommage! Plusieurs informations ne nous parviennent pas. Et de plus, nos membres ne sont pas informés de tous les développements concernant ces deux comités. C'est à votre tour de vous impliquer...

Deux postes sont également vacants au Conseil sectoriel pour 2013-2014 : 1^{er} et 2^e conseillers. Venez nous aider ! On ne peut tout faire à cinq personnes...

Lutte contre le cancer du sein

Tout au long de l'année, notre secteur se joindra au secteur de Trois-Rivières (04A) pour la collecte de soutiens-gorges. À chacune de nos activités aréquiennes vous pourrez apporter ces sous-vêtements féminins. Qu'ils soient neufs, usagés, petits, moyens ou grands, défraîchis, blancs, noirs ou de couleur, en dentelle ou en coton, tout sera accepté.

Ne soyez pas gênées... Quelques dames l'ont déjà fait au Brunch des retrouvailles et à d'autres activités.

Merci de votre encouragement !

À tous les membres : un rappel pour le site Internet de l'AREQ 04G

En tout temps, vous devez contacter un membre du Conseil sectoriel, pour obtenir la permission de faire paraître un article, un texte ou des photos sur notre site.

La priorité va aux activités aréquiennes, aux nouvelles des comités, aux photos envoyées par le Conseil ou un responsable de comité, aux inscriptions et au bulletin *les bonnes notes...*

Merci de votre compréhension !

Avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4 Cabane à sucre Du- Bois-é	5	6
7	8	9 Déjeuner Areq	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 Joyeuses Pâques
21	22 Jour de la Terre	23	24	25	26	27
28	29 Assemblée générale sectorielle	30 Conférence Table de concertation des aînés	À mettre à votre agenda Semaine des bénévoles : du 6 au 12 avril 2014 Thème : Bénévole de la tête aux pieds			

Mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7 Déjeuner Areq	8	9	10	11
12	13 Assemblée régionale Cœur et Centre- du-Québec	14 Dîner des bénévoles	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 Congrès national AREQ
2 Congrès national AREQ	3 Congrès national AREQ	4 Congrès national AREQ	5 Congrès national AREQ	6	7	8
9	10	11	12	13 Pique-nique 04G	14	15
16	17 Dîner de fin d'année	18 Journée FLG	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	<h1>B onnes vacances !</h1>					

Déjeuners des aîné(e)s puisables



Le petit déjeuner est servi... le deuxième mercredi de chaque mois.

Date : le mercredi 7 mai 2014
(pas de déjeuner en juin 2014)



Endroit : Restaurant Maman Fournier
830, boul. Thibeau
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)

Heure : 9 heures
Coût : selon le menu choisi



Téléphonez à Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117.



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 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).

Communiquez avec Marielle Francœur 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.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)

Tout changement à votre adresse devient votre responsabilité.

On ne peut le faire à votre place.



Buffet Champion

890, rue Notre-Dame Est

Trois-Rivières

G8T 4J3

Vous organisez une rencontre ?

Contactez monsieur Guy Marchand

819 374-6135



**Keystone XL, Enbridge 9, Transcanada et les énergies fossiles :
on en veut ou on n'en veut pas ?
Pensons-y sérieusement !**



plus, l'office national de l'énergie (ONE) appuie le projet : « ...il est dans l'intérêt public d'approuver le projet... » (Le devoir, 7 mars 2014)

Enbridge est une compagnie albertaine qui doit vendre son pétrole en économisant sur le transport.

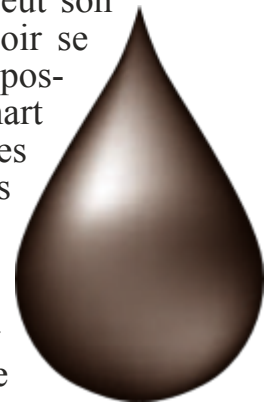
Mais, est-ce que les environnementalistes vont faire le poids ? Personnellement je ne crois pas, on a qu'à regarder

En 2013, on voit que les gouvernements ne semblent pas pressés à intervenir pour améliorer les conditions environnementales. On a juste à regarder les derniers résultats de la conférence de Davos en Suisse où il n'y a pas eu de consensus ni de résultat marquant.

En 2014, la question pollution ne sera pas plus préoccupante pour nos dirigeants. Cherchez les points de presse qui en parlent même en cette période d'élections... Rien ! On parle économie, voilà le point qui préoccupe. Le fédéral s'exclut des forums internationaux, avec le Japon et la Chine, tous des gros pollueurs. L'autre côté de la médaille c'est que les sables bitumineux produisent beaucoup beaucoup d'argent pour les financiers et autres richards canadiens. Au Québec, on accepte le passage du gazoduc d'Enbridge parce que l'on pense que l'argent viendra avec lui, de

la dernière émission de TLMEP à Radio-Canada pour voir que l'opinion du politicien Legault de la CAQ est bien plus appuyée et efficace. Comme ce dernier disait : « ...il ne faut pas se mettre la tête dans le sable (bitumineux!!!) et faire les hypocrites ».

En effet tout le monde veut son auto personnelle et pouvoir se stationner le plus prêt possible de la porte du Walmart où il se rend acheter des bébelles plus ou moins nécessaires. Beaucoup ont un bateau, une moto, une motoneige, une tondeuse, un souffleur etc, tout cela fonctionne avec quoi ? Eh bien oui, avec du pétrole, pas de l'eau, pas de l'hydrogène, pas de l'électricité ou si peu.



suite p. 18



Journée de golf pour la FLG région 04
18 juin 2014
3625, rue des Albatros, Gentilly (819-298-3131)

Golf : 85 \$ (par personne)

Départs simultanés, 4 balles la meilleure balle, 144 joueurs et voiturettes

Vélo : 50 \$

Deux circuits proposés, 43 km et 60 km avec retour possible au 43^e km, au club de golf. Arrêts pour repos et toilettes.



Circuit touristique en autobus : 70 \$

Visite du parc industriel de Bécancour avec Maurice Richard, pdg du parc, arrêts au Moulin Michel et son sarrasin, chez Bleuets et Cie, pour toutes les cultures de petits fruits et à la Tomaterie de Saint-Pierre-les-Becquets. Des dégustations délicieuses vous attendent.



Souper seulement : 35 \$

Horaire

Brunch	10 h 00
Départ du golf	12 h 00
Départ du circuit touristique	12 h 30
Départ du circuit à vélo	12 h 00
Souper	18 h 00

Inscriptions, entre le 1^{er} avril et le 15 mai 2014

**Inscriptions au golf par groupes de 4 joueurs
précisez noms et numéro de téléphone**

Faire parvenir votre chèque
daté du 15 mai 2014, au nom de AREQ 04-C
à
M. Lucien Roy, 17625, rue Garceau, Bécancour, G9H 1G6



« Pour être libre, il faut être informé » Voltaire

Dans un récent sondage Crop, commandé par l'Areq, à la question « Quels éléments parmi les suivants contribuent le plus à faire augmenter les coûts du système de soins de santé et de services sociaux? » 48 % de nos membres croient encore que c'est le vieillissement de la population. C'est ce que la plupart de nos bulletins d'information nous répètent.

On nous répète aussi que le privé peut sauver notre système de santé alors que les études indépendantes, réalisées un peu partout dans le monde nous démontrent tout à fait le contraire.

On revient sans cesse sur la difficulté que nos États ont à équilibrer leur budget et que « les gouvernements doivent faire preuve de courage » et couper dans les services. Alors qu'il a été démontré que la moitié des sommes en circulation autour de la planète se trouvent dans des paradis fiscaux... avec la bénédiction de nos gouvernements, y compris celui du Canada.

Voici ce qu'écrivait en décembre 2010, Dominique Payette en déposant le rapport du Groupe de travail sur le journalisme et l'avenir de l'information au Québec qu'elle dirigeait, rapport intitulé *L'information au Québec, un intérêt public* :

« ...cette information qui permet les débats politiques et sociaux, bases et fondements des démocraties. Nous l'appellerons l'information d'intérêt public. C'est aussi le type d'information qui coûte le plus cher à développer. Elle repose notamment sur des reportages terrain réalisés par des reporters, ou sur des recherches et enquêtes ap-

profondes, qui demandent du temps et ne rapportent pas toujours, et souvent pas à court terme. En fait, notamment pour éviter ces coûts liés à la production d'information d'intérêt public, depuis plusieurs années, le nombre de joueurs qui se consacrent à produire ce type de contenu dans les médias ne cesse de diminuer. » p. 7

« Il est plus difficile de maintenir le cap sur l'intérêt public et le respect des règles déontologiques auxquelles la population s'attend de la part des journalistes et des entreprises de presse, lorsque les conditions économiques prennent le dessus. » p. 8

Parmi les principales préoccupations exprimées par les journalistes, on note en tout premier lieu l'inquiétude liée au fait que « les médias perdent de plus en plus souvent de vue la poursuite de l'intérêt public au profit des intérêts commerciaux ». Les journalistes interrogés sont plus de 80 % à être plutôt ou tout à fait en accord avec cet énoncé. Le même nombre considère d'ailleurs que « les médias privilégient le sensationnel, l'alarmant et le divertissant plutôt que l'important ».

À plusieurs reprises, les mêmes inquiétudes se sont exprimées autour de nos tables de discussion tant du côté des journalistes que des représentants du public. « Quand on lance un nouveau journal, on s'attaque d'abord à un marché publicitaire », soulignait un participant qui déplorait que son hebdomadaire soit composé à 80 % de publicité. Pourtant, l'information locale a la cote. Selon une récente étude du

suite p. 18

**Keystone XL... suite**

Steven Guilbeault et François Tanguay, venus présenter leur livre *Le nouveau virage* ont eu bien de la difficulté à prendre leur place et à bien exprimer leur point de vue. On apprend aussi que le pipeline Keystone XL qui devrait apporter les sables « hon-teux » de l'Alberta vers le golfe du Mexique ne causerait pas plus de GES (gaz à effet de serre) selon le rapport du département d'État américain. Obama doit donner bientôt son approbation si ce n'est déjà fait. Cela va créer de multiples emplois, nous sommes, et les USA aussi, en crise alors que choisir selon vous ?

Les Américains commencent à s'en sortir avec l'exploitation du gaz de schiste, mais on ne parle pas des ravages dans leurs milieux naturels. On en a parlé, puis oups ! Plus rien ??? c'est pas grave.

Même problème au Québec avec Anticosti, doit-on exploiter cette richesse qui se trouve dans notre cave ou bien faire les vierges offensées et profiter des montants de péréquations venus d'une autre cour, mais pas de la mienne. J'aime bien le jambon, mais une porcherie dans ma cour, non JAMAIS !

Je ne veux pas vous dire quoi penser, mais je crois qu'il faut bien réaliser que nos besoins sont difficiles à diminuer en regard du pétrole seulement.

Bonne réflexion pour les mois qui viennent qui seront moins froids, j'espère.

Gilbert Lahaye
responsable du comité environnement
secteur 04G

Pour être libre... suite

CEM, ce sont les nouvelles sur l'actualité locale et régionale qui suscitent le plus l'intérêt des Québécois. C'est donc sans surprise qu'on constate également que les journalistes sondés par la FPJQ, à hauteur des deux tiers d'entre eux, considèrent que l'information ne va pas en s'améliorant. On en a pour preuve, notamment, le constat que les ressources humaines ou financières consacrées à l'information diminuent. C'est ce qu'estiment près de 80 % des journalistes interrogés. Au regard de ma conscience professionnelle », plus de 30 % des journalistes répondent : « difficilement » ou « très difficilement ». p. 57

« L'espace nécessaire en démocratie pour échanger des idées complexes s'est drastiquement réduit. La veille du jour où le Sénat a voté la guerre en Irak, un sondage a montré que 77 % des Américains croyaient que Saddam Hussein était à l'origine de l'attaque du 11 septembre. » écrivait Hervé Kempf en 2012 dans *L'oligarchie ça suffit, vive la démocratie*.

Stéphane Baillargeon, dans *Le Devoir* de juin 2013 écrivait que le Québec compte maintenant 4,5 fois plus de relationnistes que de reporters. Le nombre de journalistes est en chute libre alors que le nombre de lobbyistes est en progression constante.

La santé d'une démocratie se mesure à la qualité de l'information dont disposent ses citoyens.

Jean-Yves Proulx
comité d'action sociopolitique



Pique-nique aréquien

Journée plein air !



Viens te divertir, t'amuser et garder la forme...

- Date :** Le vendredi 13 juin 2014
- Endroit :** Parc des Chenaux, rue Fusey (secteur Cap-de-la-Madeleine)
- Arrivée :** 11 heures
- Coût :** Gratuit
- Activités :** Pique-nique et jeux divers
- Dîner :** Tu apportes ton lunch



Inscription :

Tu te rends sur place.
Tu apportes ta chaise, ton chapeau ou ta casquette,
ta crème solaire, ta bonne humeur et ton entrain.

Nous te promettons des rires, du plaisir et des folies
qui te mettront le sourire aux lèvres.

On t'attend !



La présidente et son conseil



Dîner de fin d'année aréquienne

Rencontre estivale !

Ce n'est pas ce qu'il y a dans les plats qui contribue à un bon repas, mais ce qu'il y a dans le cœur des convives !
Pour celles et ceux qui le désirent, il y aura échange ou vente de livres avec Suzanne, Louissette et Gilbert.

Date : Le mardi 17 juin 2014

Endroit : Salle du Buffet Champion
890, Notre-Dame Est
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)
819 374-6135

Heure : 11 h

Menu : Buffet chaud et froid

Coût : 20,00 \$ pour les membres
25,00 \$ pour les non-membres



Programme : Accueil et inscriptions
Hommage à nos personnes âgées
Échange ou vente de livres par le comité de l'environnement
Remise des fleurs pour les anniversaires de juin et de juillet
Remise d'un chèque FLG
Animation avec Manon et Claude

Les membres et les amis sont attendus avec le sourire !
Votre présence est toujours très appréciée !

Les billets pour la FLG seront en vente à l'inscription.

Inscriptions avant le 12 juin 2014

Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04 G daté du jour de l'envoi à
Gilbert Lahaye, 240, Saint-Irénée, Trois-Rivières, Québec, G8T 7C7



819 693-4861 ou areq04g.org





Comité retraite indexation

Une nouvelle rencontre régionale a eu lieu le 20 février 2014. Les membres de l'AREQ désirent travailler en solidarité avec la CSQ sur ce dossier. L'année 2015 est une année de négociation et la non-indexation des régimes de retraite pour les années 1982-2000 est un problème que vivront pleinement les retraités (es) des années 2015 et les suivantes.

Une année de négociation est une année difficile où il faut faire des choix et établir des priorités. Présentement, il semble que d'autres dossiers sont considérés comme prioritaires dans les négociations. Ce sont les salaires et les conditions de travail.

L'année 2014 est une année où l'inflation a été minime, donc l'indexation devient moins importante; de plus, nous sommes dans une année d'élection. C'est une année où les politiciens ont un objectif : être élus. Nous sommes donc en pause et nous observons ce qui se passe.

Avec toutes les annonces d'augmentations à différents niveaux, on peut penser sans trop se tromper que l'année 2015 risque d'être une année où l'inflation sera plus grande et où l'indexation des régimes de retraite reviendra à l'ordre du jour.

Il est important de continuer de s'informer sur la situation en lisant dans les revues comme *Quoi de neuf*, et dans Internet. Le rendement de la caisse de dépôt dans les dernières années est positif (+13 % pour l'année 2013). C'est de bon augure pour une possible indexation dans les années à venir.

Pour plus d'information sur ce dossier vous pouvez consulter la revue *Quoi de neuf* printemps 2014 p. 10 et naviguer dans Internet.

Micheline Thibeault

Adresses internet

<http://www.carra.gouv.qc.ca/fra/rendements/fonds.htm>

ou

http://www.carra.gouv.qc.ca/pdf/rendements_RREGOP_2013_f.pdf



Les Parcs américains Les Rocheuses authentiques



Départ de Montréal pour Salt Lake city dans l'Utah. C'est un voyage fait en partenariat. Nous rejoignons le groupe de « Français ». Nous sommes deux Québécoises.

SALT LAKE city, la capitale des Mormons. Visite de leur temple, de leur TABERNACLE... C'est à cet endroit qu'on assiste à un concert (350 choristes). Cet amphithéâtre possède une qualité acoustique extraordinaire et il sert de lieu de rassemblement, le dimanche matin.

Arrêt à proximité du grand lac Salé... C'est bien dans ce lac qu'on « flotte » comme dans la mer Morte !!!

Nous partons pour Yellowstone Park. C'est le premier parc à avoir vu le jour. Il présente des phénomènes thermaux dont

2 000 geysers actifs, de nombreuses fumerolles... et beaucoup d'animaux sauvages, en particulier, des bisons. Coucher dans le parc même.

Les quatre grands parcs nationaux des États-Unis sont regroupés au Sud de l'Utah : Canyonland, Arches national Park, Capitol Reef et Bryce Canyon.

L'Utah, complètement située dans les montagnes Rocheuses avec des sommets supérieurs à 4 000 mètres, est devenue un véritable paradis pour les amoureux de la nature. Cette dernière crée des chefs d'œuvre en travaillant le roc sur toutes ses formes : arches, colonnes, aiguilles, roches suspendues, grottes, monolithes, amphithéâtre de dentelle de pierres, des centaines de cheminées de fées et le tout se pare de couleurs infinies. Je dirais une myriade



d'aquarelles dans les tons orangés passant du jaune vif au rouge écarlate... C'est une beauté exceptionnelle !!! Des sentiers descendent dans ces lieux... En bas, c'est aussi fantastique qu'en haut.

Entre l'Utah et l'Arizona, nous arrivons dans le Monument Valley Park, des colosses de monuments. C'est l'image typique de l'ouest Américain. Tout ceci a été immortalisé au cinéma dans de nombreux westerns. Au milieu de ces paysages désertiques, se trouve la plus vaste réserve indienne des États-Unis : les Navajos. Tour de 4 X 4 avec eux dans ce désert ponctué de « masses rocheuses » et de monolithes de grès gigantesques.

Direction le Grand Canyon en Arizona. C'est à l'érosion engendrée par le fleuve Colorado qu'on accorde le plus grand rôle de sa formation, mais aussi le vent et la glace ont contribué à sculp-

ter et à façonner ce lieu.

Visite de plusieurs petits parcs : Mesa Verde, Chinle, Chelly et autres, sans oublier la Vallée de la mort au Nevada. Une riche palette de rouge, d'or, de vert et de brun, sous un splendide ciel bleu. L'attrait des lieux : le vide absolu.

Fin du voyage à Las Vegas dans le Nevada. Capitale du jeu et des spectacles. Les hôtels rivalisent de créativité avec un large sens de la démesure. La plus belle réussite, c'est le Venitian...

Quel contraste entre la débauche de Las Vegas et le conservatisme religieux de l'Utah... et toutes ces beautés des Rocheuses authentiques.

Un voyage merveilleux et fantastique !

Marielle Francœur





Plaidoyer pour l'altruisme : la force de la bienveillance

Matthieu Ricard, Nil éditions, 2013

Dans ce monde où, à toutes les cinq secondes, un enfant de moins de dix ans meurt de faim. Dans ce monde où les banques ont accordé à leurs hauts dirigeants des bonus atteignant les 33 milliards de dollars après avoir essuyé des pertes records. Dans ce monde de spéculation où l'industrie manufacturière ne représente plus que 11,5 % du PIB américain. Dans ce monde où 20 % la population mondiale consomment 80 % de l'ensemble des richesses disponibles. Dans ce monde où les dépenses militaires mondiales dépassent les 1500 milliards de dollars annuellement. Dans ce monde où l'« évitement fiscal » des multinationales prive les finances publiques de milliards de dollars annuellement. Vous cherchez une lueur d'espoir ? Il faut lire Matthieu Ricard. En voici quelques citations :

Tous les êtres étant interdépendants, leur bonheur et leur souffrance nous concernent intimement. Vouloir construire son bonheur sur la souffrance d'autrui est non seulement immoral, mais irréaliste. *p. 43*

Nous nous efforçons constamment d'améliorer les conditions extérieures de notre existence, et en fin de compte c'est notre esprit qui fait l'expérience du monde et qui traduit cette perception sous forme de bien-être ou de souffrance. Si nous transformons notre façon d'appréhender les choses, nous transformons automatiquement la qualité de notre vie. *p. 273*

En bref, un peu plus d'un tiers de la production mondiale de céréales est destinée aux animaux d'élevage chaque année... cette compétition entre l'homme et le bétail pour la consommation des céréales se traduit par une augmentation du prix de ces dernières, ce qui a des conséquences tragiques pour les populations les plus pauvres». *p. 536*

... une automobile produit 3 kilos par jour de dioxyde de carbone, tandis que la destruction de la forêt tropicale nécessaire à la production d'un seul hamburger produit 75 kilos de ce même gaz. *p. 539*

... une majorité de gens était au contraire disposée à faire confiance aux autres, à coopérer et à se comporter de façon altruiste. Il en a conclu qu'il était

irréaliste et contre-productif de bâtir des théories économiques fondées sur le principe de l'égoïsme universel. *p. 595*

La civilisation dans le vrai sens du terme ne consiste pas à multiplier les désirs mais à les réduire volontairement. Cela seul instaure le vrai bonheur... Gandhi *p. 680*

Il nous est loisible d'accroître sans cesse nos biens, de vivre dans une belle maison décorée avec style, de manger des plats toujours plus raffinés, mais à quel prix ? Celui de notre temps, de notre énergie et de notre attention et, en fin de compte, de notre bien-être... *p. 681*

Ceux qui pensent que la croissance économique peut continuer indéfiniment sont soit des malades mentaux, soit des économistes. *p. 740*

... la mesure du PIB ne fait aucune distinction entre l'augmentation du volume des biens et des services quand elle s'accompagne d'un plus grand bien-être et la même augmentation lorsqu'elle se fait au détriment de ce bien-être. *p. 743*

La marchandisation de la science et de la médecine fait souvent passer les intérêts des laboratoires pharmaceutiques devant ceux des malades, et les intérêts des firmes agroalimentaires devant ceux des agriculteurs et des consommateurs. *p. 770*



C'est avec un profond regret
que nous vous informons du décès de...
Mme Denise Martel Grange



Au CSSS de Trois-Rivières – Centre hospitalier régional, le 8 février 2014, est décédée à l'âge de 69 ans et 11 mois, madame Denise Martel Grange, demeurant à Trois-Rivières.

Sa sœur Carmen est également membre de l'AREQ 04G.

Denise s'est impliquée bénévolement à plusieurs reprises à des activités organisées par notre association.

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

Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées et aux amis.

À madame Estelle Adam Masson pour le décès de son époux,
monsieur Roger Masson.

À madame Jacqueline Rinfret pour le décès de sa mère,
madame Germaine Pellerin Rinfret.

À madame Lucie Trottier pour le décès de monsieur Serge Morin.

Gaétane Boisvert Bellemare, répondante à la FLG, invite tous les membres du secteur G à se rappeler qu'il est toujours possible de faire un don à la Fondation Laure-Gaudreault, à la mémoire d'un être cher ou à un proche disparu. Des enveloppes préparées à cette fin sont disponibles en communiquant avec Gaétane au 819 375-4117.



Album photos



Dîner de la Saint-Valentin



Déjeuner du 12 mars : la recette du bonheur





Un peu d'exercice... à droite, à gauche



Ah ! La pression



Chacun son tour, taux de glycémie



Manger santé, c'est important...



Pour les plus jeunes, des exercices extrêmes !



Un peu d'exercice encore, lève la jambe...



Adresses importantes

AREQ (CSQ)

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

CARRA

475 Saint-Amable (5^e étage)
Québec, QC, G1R 5X3
1 800 368-9883

SSQ/ASSUREQ

2525, boul. Laurier,
C.P. 10500, succ. Sainte-Foy
Québec, QC, G1V 4H6
1 888 833-6962
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 quatre fois par année à raison de 480 exemplaires.

Il est distribué par des factrices et des facteurs bénévoles ainsi que par Postes Canada.

Il a été réalisé par les membres du Conseil sectoriel.

Collaborateurs : Gaétane B. Bellemare, Marielle Francoeur, Gilbert Lahaye,
Denise Lamy Bélanger, Jean-Yves Proulx, Micheline Thibeault.

Ni l'AREQ, ni le Conseil sectoriel 04G ne sont responsables des opinions émises par les auteurs; les signataires des articles assument seuls cette responsabilité.

ADRESSE DE RETOUR :

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

