



Volume 4, numéro 2, Janvier 2014

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



***Neige, synonyme de notre hiver québécois !  
Blancheur de la nature d'un coin de pays...  
Élégant espace impassible dans la froidure.  
Habit blanc non froissé par le vent...  
Fantaisies et décor aux teintes bleutées.  
Arbres majestueux aux milles branches dénuées.  
Finesse des ombres sculptées par ce paysage hivernal.  
Discrétion et douceur de la lumière diffuse.  
Il y a tant à voir !  
Un panorama de chez-nous !***

Les sapins (poème).....	3
Mot de la présidente sectorielle.....	4
Le conseil sectoriel 2013-2014 et responsables des comités.....	5
Conseil régional.....	5
Mot de la présidente régionale.....	6
Cadeau des fêtes.....	8
Activité des petites quilles.....	9
Journée plein air.....	10
Dîner de la Saint-Valentin.....	11
Ma Santé pour la Vie - Projet Areq toujours en action.....	12
Jour de la Terre 22 avril 2014.....	13
Dîner à la cabane à sucre.....	14
Assemblée générale annuelle sectorielle.....	15
Assemblée régionale Cœur et Centre-du-Québec.....	16



Événements importants.....	
Calendrier détachable	
Conférences de la Table de concertation des aînés.....	



Journée internationale des personnes âgées.....	17
Album photos.....	18
Déjeuners des aîné(e)s puisables.....	21
Marc Hervieux et ses musiciens.....	22
Informations diverses.....	23
Sortie du comité environnement de l'Areq 04G.....	25
Comité retraite et indexation - Micheline Thibeault.....	26
Récit de voyage - Prague, féerie de Noël.....	27
Table ronde sur la laïcité.....	29
Protégez-vous vos petits-enfants des écrans ?.....	30
In memoriam.....	31
Adresses importantes.....	

Arrêtez-vous !

ça vaut le coût!

Libre service

5¢ la copie

Informez-vous!

**L'imprimatéc inc.**

371-Copi

### Les sapins

Les sapins en bonnets pointus,  
De longues robes revêtus  
Comme des astrologues,  
Saluent leurs frères abattus,  
Les bateaux qui sur le Rhin voguent.  
Dans les sept arts endoctrinés  
Par les vieux sapins leurs aînés  
Qui sont de grands poètes  
Ils se savent prédestinés  
À briller plus que des planètes  
À briller doucement changés  
En étoiles et enneigés  
Aux Noël bienheureuses  
Fêtes des sapins ensongés  
Aux longues branches langoureuses  
Les sapins, beaux musiciens,  
Chantent des Noëls anciens  
Au vent des soirs d'automne,  
Ou bien, graves magiciens,  
Incantent le ciel quand il tonne.  
Des rangées de blancs chérubins  
Remplacent l'hiver les sapins  
Et balancent leurs ailes  
L'été ce sont de grands rabbins  
Ou bien de vieilles demoiselles  
Sapins médecins divaguants  
Ils vont offrant leurs bons onguents  
Quand la montagne accouche  
De temps en temps sous l'ouragan  
Un vieux sapin geint et se couche.

*Guillaume Apollinaire*



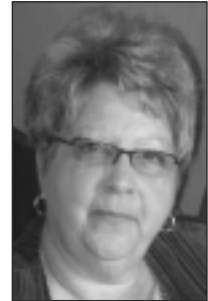
---

## Mot de la présidente sectorielle

---

Chers membres aréquiens !

L'année 2013 a tiré sa révérence dans la froidure et la neige. L'année 2014 a pris sa place, elle aussi, dans le froid, la neige, mais en ajoutant à tout cela, la pluie, le verglas et les baisses de température. Je crois qu'elle veut passer à l'histoire avec ses fluctuations de 35 degrés en 24 heures.



Que le chemin de l'année 2014 soit  
parsemé d'éclats de joie, de pétales de plaisir,  
qu'il soit éclairé par la lueur de l'Amour  
et l'étincelle de l'Amitié.

Bonne et Heureuse Année !  
L'important c'est de semer un peu, beaucoup, sans cesse,  
les graines de l'Espérance...

Sème le sourire : qu'il resplendisse autour de toi.  
Sème le courage : qu'il soutienne celui de l'autre.  
Sème ton enthousiasme, ta foi, ton amour,  
les plus petites choses, les riens.  
Aie confiance, chaque graine enrichira  
Un petit coin de terre.

L'AREQ 04G tentera elle aussi, par ses actions, de semer des  
graines pour une retraite indexée, des soins de santé  
adéquats pour nos aînés, un droit à la mort dans la dignité.

SANTÉ BONHEUR PAIX AMOUR !

Le Conseil sectoriel se joint à moi pour vous souhaiter  
nos Meilleurs vœux pour l'année 2014.

*Denise Lamy Bélanger,  
votre présidente*



## 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 <sup>re</sup> Vice-présidente	418 328-3923	micheline.thibeault@cgocable.ca
Micheline Boisvert	2 <sup>e</sup> 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@cduroy.qc.ca	819 693-1611
	Denise Lamy Bélanger	dlbelanger@hotmail.com	819 376-4547
Sociopolitique	Jacques Brodeur	jbodeur@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 <sup>er</sup> vice-président	Jean-Yves Thiboutot	Secteur C
2 <sup>e</sup> 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



### Bonjour à vous toutes et à vous tous !

Je vous souhaite une excellente année 2014 remplie de joies, de satisfaction. Que 2014 vienne répondre positivement à vos et à nos attentes afin d'assurer une meilleure qualité de vie aux personnes âgées et retraitées :



- que les mythes et préjugés concernant les personnes âgées autant en santé (nous ne sommes pas un poids si lourd, nous ne coûtions pas plus cher que les autres catégories de personnes, nous n'encombrons pas les urgences si nous avons accès à un médecin de famille...) qu'au plan financier (il est faux de dire que ce sont les jeunes qui devront payer pour notre retraite « DORÉE ? » comme si nous n'avions jamais contribué à notre caisse de retraite...) s'estompent rapidement;

- que la politique concernant le mourir en toute dignité tienne compte de notre autonomie décisionnelle;

- que les soins à domicile soient privilégiés si tel est le désir de la personne, que l'accès aux soins de première ligne soit facilité et rapide;

- que l'apport des personnes âgées et retraitées soit reconnu : bénévolat auprès de divers organismes et auprès de la famille, rôle des personnes proches aidantes, contribution socioéconomique à la société : nous sommes des citoyennes et des citoyens à part entière payant taxes et impôts;

- que le gouvernement négocie les prix des médicaments permettant ainsi aux « malades » de se procurer les bons médicaments à prix abordable et favoriser ainsi leur guérison;

- qu'une charte des valeurs québécoises ou charte de la laïcité soit adoptée en tenant compte des personnes, des réalités du mieux vivre ensemble et ne sacrifie pas l'égalité homme-femme au profit d'accommodements « déraisonnables ».

Et, pour l'AREQ, je souhaite que le triennat aréquienn 2011-2014 se termine en beauté et que la relève soit présente à tous les postes vacants afin d'assurer une continuité, une présence auprès des membres et de la société. Je souhaite aussi que les orienta-



tions votées en congrès soient bien ciblées et visent les priorités déterminées par les membres afin d'assurer à toutes et tous la meilleure qualité de vie possible tant au niveau santé que protection du pouvoir d'achat ou engagement citoyen.

Je vous ai mentionné « la relève » et j'ai déjà écrit ou parlé sur ce sujet, mais cette année, il faut y apporter une attention supplémentaire, car plusieurs élues et élus terminent leur mandat et n'ont plus la possibilité de se représenter, du moins au même poste, pour un autre triennat. Il faut donc que d'autres membres s'impliquent et comme dans l'expression « donnent au suivant ». Oui, c'est engageant, oui, c'est prenant, mais combien satisfaisant de travailler en équipe au sein de l'AREQ. Lors de l'Assemblée générale sectorielle, il y aura des postes à combler et si vous le pouvez, pensez-y sérieusement et n'hésitez pas à donner votre nom auprès des membres du Conseil sectoriel, même avant la date fatidique. Vous n'êtes pas disponible pour un engagement au Conseil sectoriel, pourquoi ne pas soumettre votre nom pour faire partie d'un comité : action sociopolitique, assurances, condition des femmes, condition des hommes, environnement, retraite, Fondation Laure-Gaudreault, d'un comité d'entraide ou divers comités mis en place dans votre secteur. C'est un travail bénévole mais combien valorisant ! Et, vous contribuez à votre association. Vous ne pouvez pas ou ne voulez pas faire partie du Conseil sectoriel ou d'un comité pour le moment, venez quand même participer aux activités, car votre présence est le salaire des bénévoles impliqués. L'important c'est de participer afin de fraterniser, de s'informer.

Vous avez des questions, des commentaires sur la vie aréquiennne, n'hésitez pas à en parler aux membres responsables dans votre secteur. Vous pouvez aussi m'écrire à [mariettegelinas@videotron.ca](mailto:mariettegelinas@videotron.ca) ou me le dire lors des rencontres de l'AREQ. Merci de votre attention.

Bonne année 2014 ! Au plaisir de vous rencontrer aux activités régionales ou sectorielles.

*Mariette Gélinas*  
*Présidente AREQ-04 Cœur et Centre-du-Québec*



## ***Bouchées délicieuses***

- 1½ tasse de biscuits *Graham* (ne pas utiliser les biscuits déjà émiettés du commerce)
- ½ tasse de beurre ou de margarine (une fois fondu)
- 2 c. à table rase de sucre blanc
- 1 tasse de chocolats chips (de préférence, les noirs)
- 1 tasse de noix hachées
- 1 tasse de noix de coco râpée (grosseur moyenne)
- 1 boîte de lait *Eagle Brand* (ne pas utiliser le léger)

Préchauffer le four à 350° F.

Émietter finement les biscuits à l'aide d'un rouleau à pâte. Utiliser un sac fermé hermétiquement pour éviter les dégâts.

Ajouter aux biscuits émiettés le beurre fondu et le sucre.

Presser fermement dans un moule beurré de 11 X 7 pouces.

Cuire 5 minutes.

À la sortie du four, mettre en étage les chocolats chips, les noix et la noix de coco.

Il est possible d'avoir à ajouter de ces trois ingrédients selon la grandeur du moule.

Ajouter sur le dessus la boîte de lait *Eagle Brand* et laisser reposer environ

15 minutes ou jusqu'à ce que le lait ait imprégné les autres ingrédients.

Remettre au four jusqu'à ce que la préparation soit dorée. Surveiller...

Laisser refroidir et tailler à la grosseur désirée.

Il se peut que les bordures soient plus sèches. Les enlever.

Déposer dans une boîte métallique.

Ces bouchées se congèlent facilement plusieurs mois.

Une délicieuse idée : un cadeau d'hôtesse ou d'hôte.

### **Voeux du Conseil sectoriel**

Meilleurs vœux de saison !

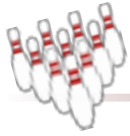
Que la nouvelle année 2014 déborde de bonheur et de prospérité.

Et que tous les vœux formulés deviennent réalité.

Dans chaque communauté, il y a des rêves, des projets et des gens pour les réaliser !

« Bonne et Heureuse année ! »





Début des quilles : le mardi 14 janvier 2014

### **Salle 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 [arcq04g.org](http://arcq04g.org)



**Sortie hivernale aréquienne**

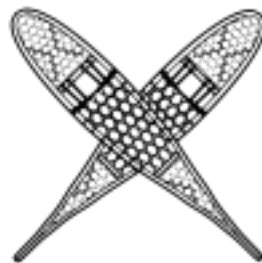


**Viens te divertir, t'amuser et garder la forme...**

- Date : Le jeudi 30 janvier 2014
- Endroit : Île Saint-Quentin
- Quand : 10 h 30  
Covoiturage : Rassemblement chez Canadian Tire,  
secteur Cap-de-la-Madeleine
- Coût : Entrée sur l'Île par personne : 4 \$  
+ Par automobile : 3 \$
- Activités : Patinage, raquette, glissade et sentiers pédestres
- Dîner : Ton lunch ou menu du jour au casse-croûte



**Bienvenue à toutes et tous!**



**Inscriptions avant le 28 janvier 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 [arcq04g.org](http://arcq04g.org)



### Activité de la présidence régionale

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

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

### Heureuse Saint-Valentin !

**Date :** le mercredi 12 février 2014

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

**Accueil :** 11 heures

**Dîner :** 12 heures

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

**Animation :** Roger Kemp avec « On connaît la chanson... »

**Coût :** 18,00 \$ pour les membres  
20,00 \$ pour les membres amis  
22,00 \$ pour les non-membres



### Inscriptions avant le 6 février 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 [arcq04g.org](http://arcq04g.org)



**Ma Santé pour la Vie**

**Date :** Mercredi le 26 mars 2014  
**Lieu :** Buffet Champion  
890 rue Notre-Dame Est, Trois-Rivières, G8T 4J3  
**Durée :** L'activité se déroulera de 9 h 00 à 15 h 30  
**Coût :** 15 \$ (12 \$ pour les membres)



**Matinée**

**1<sup>re</sup> conférence :** Votre santé cardio-vasculaire avec Mme Marie-Ève Leblanc  
Signes et symptômes des principales maladies cardiaques

**Pause-Santé :** Lait de soya et un biscuit avoine et canneberges

**2<sup>e</sup> conférence :** La Nutrition avec Mme Céline Raymond  
Apprentissage des saines habitudes en nutrition

**DÎNER**

Repas-santé et équilibré élaboré par la nutritionniste et le traiteur

**Après-midi**

**3<sup>e</sup> conférence :** Comment gérer son stress avec M. Pierre Blais  
Développer une bonne santé mentale  
Adopter une meilleure attitude face au manque de sommeil

**Pause-Santé :** Fève de soya et breuvage de soya au chocolat

**4<sup>e</sup> conférence :** Kinésiologue avec Mme Émilie Turbide L'Étoile  
Comment prévenir les chutes et développer son équilibre

**Périodes de questions**

Table de documentation sur les différents sujets traités  
disponible toute la journée.

Tests de glycémie et de pression et discussion avec les professionnels  
aux pauses, à l'heure du dîner et à la fin des conférences.



**Inscriptions avant le 20 mars 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](http://areq04g.org)





**Jour de la Terre 22 avril 2014**

C'est avec grand plaisir que le secteur **04 D, Bois-Francs**, vous invite à célébrer le **Jour de la Terre 2014** dans son secteur.

- 9 h 00 Accueil, inscription, Place Quarante-deux-treize inc.,  
13 rue de l'Entente, Victoriaville, G6S 1E4
- 9 h 30 Mot de bienvenue
- 10 h 00 Visites, en choisir une parmi les suivantes :
1. **Centre de Tri Gaudreau** (45 places)
  2. **Laurentide re/sources** (peinture récupérée) (40 places)
  3. **Jardinerie Fortier**, entreprise familiale restructurée biologique (45 places)
  4. **Jardins biologiques du Cégep** (avec monsieur Ghislain Jutras) (20 places)
  5. Présentation du Film **Snow bird, Non merci !**  
groupe « Aide pour la vie » Projet Pérou par les acteurs du projet,  
en collaboration avec Solidarité Nord-Sud (30 places)
  6. Visite du parc d'Éoliennes de la région (45 places) Sainte-Sophie
  7. **Centre ACER** de Plessisville  
Centre de recherche, de développement  
et de transfert technologique acéricole inc. (20 places)
- 12 h 00 Dîner (produits du terroir)
- 13 h 00 Présentation du projet **Un arbre - une vie**,  
tirage suivi de la visite des kiosques
- 14 h 00 Conférence de monsieur Nicolas Ste-Marie :  
**L'Urbainculture**, une nouvelle façon de cultiver en ville.
- L'urbainculture est l'activité de ceux qui s'adonnent à la culture dans des espaces urbains inutilisés et limités (balcons, terrasses, toitures, trottoirs, cours). Un urbainculteur ne cultive pas seulement des légumes, fruits, fines herbes, fleurs: il fait aussi verdir son environnement, embellit son cadre de vie, tisse le lien social et découvre le plaisir de jardiner... pour recueillir de riches et abondantes récoltes ! L'urbainculture, pour apprendre à cultiver facilement en pot dans le plus grand respect de la nature.
- 15 h 45: Mot de la fin : madame Mariette Gélinas
- 16 h 00 Fin de la rencontre



**À 25 \$ par personne, superbe journée à mettre à votre agenda !**

## **Dîner à la cabane à sucre**

En caravane allons à la cabane...

**Date :** le vendredi 4 avril 2014



**Endroit :** La Cabane Du-Bois-é  
1670 Louis-de-France  
Trois-Rivières (secteur Saint-Louis-de-France)

**Accueil :** 11 heures

**Dîner :** 12 heures

**Animation :** Carmen Dessureault

**Coût :** 15,00 \$

Permis d'alcool et vente de produits de l'érable (argent comptant)



**Inscriptions avant le 29 mars 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 [arcq04g.org](http://arcq04g.org)



**Assemblée générale annuelle sectorielle**

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

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

<b>Date :</b>	<b>le mardi 29 avril 2014</b>	
<b>Endroit :</b>	Salle Buffet Champion, 890, Notre-Dame Est Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine) 819 374-6135	
<b>Horaire :</b>	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<sup>e</sup> vice-présidence, au secrétariat et, le cas échéant, de la personne 2<sup>e</sup> conseillère 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.

**Coût** pour le dîner: Gratuit pour les membres - 20,00 \$ pour les non-membres

**Projet d'ordre du jour :**

1. Ouverture de l'assemblée
2. Vérification du quorum
3. Nomination de la présidence d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Nomination du comité d'élection
6. Période de mise en candidature
7. Lecture et approbation du procès-verbal du 23 mai 2012
8. Rapports de la présidence, des activités et du plan d'action 2012-2013
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](http://areq04g.org)



**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.laflchedor.ca](http://www.laflchedor.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](http://areq04g.org)







## Événements importants

---

<b>Janvier</b>	8 Déjeuner de la Nouvelle Année	Maman Fournier
	30 Sortie hivernale	Île Saint-Quentin
<b>Février</b>	12 Dîner de la Saint-Valentin	Salle Buffet Champion
<b>Mars</b>	6 Journée de la Femme	Shawinigan (04B)
	12 Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	26 Journée « Ma santé pour la vie! »	Salle Buffet Champion
<b>Avril</b>	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
<b>Mai</b>	7 Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	13 Assemblée générale régionale 04	Drummondville
	14 Dîner des bénévoles	Salle Buffet Champion
<b>Juin</b>	1 <sup>er</sup> 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)

---

## Janvier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	Déjeuner Nouvel An	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	Journée Plein air	31		

## Février

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

## Mars

Lundi      Mardi      Mercredi      Jeudi      Vendredi      Samedi      Dimanche

						1	2
3	4	5	6 Journée de la femme	7	8	9	
10	11	12 Déjeuner Areq	13 Table de concertation	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26 « Ma santé pour la vie ! »	27	28	29	30	
31							

## 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
21	22 Jour de la Terre	23	24	25	26	27
28	29 Assemblée générale sectorielle	30	<b>À mettre à votre agenda</b> Semaine des bénévoles : du 6 au 12 avril 2014 Thème : Bénévole de la tête aux pieds			

---

## Table de concertation des aînés

---

### Conférences de la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie



#### Le jeudi 13 février 2014 Le Nunavik

Vivre de froidure fait partie de l'histoire géologique et humaine du territoire québécois. À travers l'expérience d'une inuite de Kangiqsualujjuaq, madame Annie BARON, et du regard d'un consultant de Québec, monsieur Joseph Marc LAFOREST, venez entendre le récit d'un peuple du froid et de l'héritage qu'il apporte à notre société. L'histoire commence par « Il était une fois, il n'y a pas si longtemps, des personnages millénaires vivant sous un abri et dans l'igloo, comme d'autres vivaient sous la tente prospecteur et dans une cabane de rondin... ».

Qu'avons-nous à nous dire, nous qui sommes 11 000 habitants répartis dans 14 villages sans route, ni entre eux ni avec le reste du Québec, collés sur le Nutsiavut (Labrador) et le Nunavut (3<sup>e</sup> territoire du Canada).

Venez rencontrer madame Annie Baron et monsieur Joseph Marc Laforest.

#### Le jeudi 13 mars 2014 L'information au Québec

Mandaté par la ministre de la Culture et des Communications du Québec, le Groupe de travail sur le journalisme et l'avenir de l'information au Québec dirigé par la professeure de journalisme à l'Université Laval, madame Dominique Payette, déposait son rapport en janvier 2011.

Que contenait ce rapport ? Qu'est-il advenu de ses recommandations ?

Madame Payette, bien connue pour avoir animé « Allô et Ados-Radio » de même que « Présent à l'écoute » à l'antenne de Radio-Canada et « Première Ligne » sur les ondes de Radio-Québec viendra nous éclairer à ce sujet.

Comme il ne saurait y avoir de véritable démocratie sans véritable information, voilà une rencontre à ne 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, Trois-Rivières, 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, Trois-Rivières Québec, G8T 3G6

---

## Journée internationale des personnes âgées

Quelques membres aréquiens ont participé à un après-midi des plus instructifs, le 1<sup>er</sup> octobre 2013, au Centre Félix-Leclerc. La salle était remplie à craquer... Madame Sylvie Biscaro de CAVAC animait posément le déroulement de l'activité.

La Table de concertation abus auprès des aînés de la Mauricie inc. ainsi que ses trente-quatre partenaires soulignaient la Journée internationale des personnes âgées en nous rappelant que leurs droits doivent toujours être respectés, qu'elles habitent en milieu rural ou urbain. L'AREQ 04A fait partie de la liste des organismes membres.

Le thème de cette activité bien organisée, « La fraude... Parlons-en ! » a été traité sous différentes façons par un panel d'intervenants fort qualifiés.

La lutte à la maltraitance qu'elle soit d'ordre financier, physique, psychologique, sexuel ou autre doit déborder largement le 1<sup>er</sup> octobre de chaque année. Elle constitue une mission et un engagement de tous les jours.

Les ressources invitées, l'Autorité des marchés financiers, la Sûreté du Québec et madame Lyson Marcoux (psychologue), nous ont grandement sensibilisés sur la fraude envers les aînés.

Une pause café a permis à l'assistance de jaser avec les intervenants, de se renseigner par la documentation remise par divers organismes membres et de recevoir des articles promotionnels.

Après une information sérieuse, un spectacle des plus dynamiques avec un chanteur bien connu, André Lejeune. Il a su nous démontrer toute sa vivacité malgré son âge...



Cette journée du 1<sup>er</sup> octobre a été décrétée « Journée internationale des personnes âgées » par l'ONU, le 14 décembre 1990.

La Table soulignera aussi au moyen d'un ruban mauve, le 15 juin 2014, la « Journée mondiale de lutte à la maltraitance ».

Une définition d'abus et maltraitance : Tout geste, intentionnel ou non, causant un tort physique ou psychologique, commis par une personne en relation de confiance. Ce geste peut être de nature interpersonnelle ou découler de l'organisation des services dans les milieux de vie des personnes âgées.

*Gaétane Boisvert Bellemare*

### À mettre à votre agenda

Semaine des bénévoles : du 6 au 12 avril 2014

Thème : Bénévole de la tête aux pieds



## Album photos



Messe souvenir



Soirée cabaret





# Album photos



Joyeux Halloween



Déjeuner de janvier





AREQ en action !

## *Dîner de Noël 2013*

Heureux anniversaires !



Rien de mieux pour faire passer la tourtière !



Merci à nos animateurs !





---

## 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 :** (pas de déjeuner en février)  
le mercredi 12 mars 2014  
le mercredi 9 avril 2014  
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

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

Téléphonez à Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117.



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

## Communautés de base Justice Solidarité (CJS) *25<sup>e</sup> anniversaire – Concert bénéfique*



*Marc Hervieux... et ses musiciens!*

Venez célébrer avec nous

**Le dimanche 5 octobre 2014 à 14 h 30**

**À la salle J.A. Thompson**

**COÛT DES BILLETS (frais inclus) :**

Parterre et 1<sup>er</sup> balcon : 49 \$

Balcon arrière : 42 \$

### **Pour vous procurer des billets :**

☎ Agathe et Roger Sicard : 819 375-8729

☎ Salle J.A. Thompson : 819 380-9797

📧 En ligne : [www.enspectacle.ca](http://www.enspectacle.ca)



### **À propos des CJS (1989-2014)**

**Organisme de bienfaisance** voué à la rencontre et à l'aide mutuelle de personnes soucieuses de justice, de solidarité et de libération personnelle.

**Sa mission** s'articule autour d'objectifs d'entraide et de service. Les CJS travaillent à la conscientisation et à l'intégration du vécu de chacun, pour un agir responsable et solidaire, et ce, en considérant des enjeux locaux, régionaux ou mondiaux.



**Vous pouvez vous procurer vos billets  
aux activités ou aux déjeuners de l'Areq 04 G**

### **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](http://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](mailto: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<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> 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 !

### **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](http://www.araq.csq.qc.net)

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

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

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



### Sortie du comité environnement de l'Areq 04G

Le 21 septembre passé, se tenait la plus grande fête de l'environnement au Québec, organisé par l'organisme **Projet Écosphère**, société à but non lucratif, dont l'adresse est projetecosphere.com.

Comme notre ami Jacques Brodeur et Hervé Kempf y présentaient leurs idées et projets, nous avons eu la joie de les rencontrer. Comme membres impliqués dans notre milieu et dans notre section aréquienne, nous avons pu nous rendre compte où en était rendue notre société au sujet des nouvelles approches et technologies dans le développement durable. Dans ce magnifique lieu de Brome en Estrie, on se sentait revigoré par le milieu et les participants qui voulaient faire connaître leurs trouvailles. Certains avaient développé du côté des isolants de bâtiments : paille, papier journal recyclé, fibre de verre recyclé. D'autres développent de nouvelles façons de construire des maisons plus écologiques, dans les exigences Leed. Comme ces habitations sont plus étanches, certains autres présentaient des récupérateurs de chaleur dans des échangeurs d'air nouvelle génération.

Nous sommes allés à trois ou quatre conférences qui nous semblaient intéressantes comme sur le climat et le réchauffement, les champs magnétiques, le radon dans notre sous-sol. Mais il y a eu un conférencier qui nous a particulièrement marqués, son nom Lawrence Pool, un homme en fauteuil roulant qui venait présenter sa façon de voir la vie et nous montrer qu'on peut toujours tirer du positif même dans des situations qui semblent désespérées. Cet homme parcourait la planète pour

développer des projets durables comme au Costa Rica où il avait formé un groupe pour ouvrir une école.

On a aussi rencontré une jeune femme très dynamique qui faisait la promotion des produits

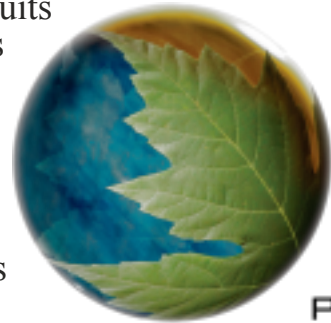
Prana, mais aussi, elle vantait une alimentation saine et simple comme des smoothies aux amandes qu'elle nous

faisait goûter sur place. Elle faisait des démonstrations à la télévision et elle avait une boutique à l'étranger. Encore là, on sentait une énergie très emballante nous envahir.

Comme vous pouvez voir, ce fut une sortie improvisée trop courte, une journée ce n'est pas assez.

En 2014, la même fête se répétera deux fois: une fois au Stade olympique en juin et à Brome en septembre. Celles et ceux qui seraient intéressés à participer avec nous pour une journée pleine de surprises et d'informations sur l'écologie, donnez vos noms à Suzanne ou à moi ; des places limitées en covoiturage. Certains frais pourront être assumés par votre comité environnement.

*Gilbert et Suzanne  
responsables du comité environnement*



PROJET  
**ÉCOSPHÈRE**

## Comité retraite indexation

Dernières nouvelles...

Le comité s'est réuni le 12 décembre pour faire le point sur le dossier. Je commencerai par vous dire que l'année 2013 a été une année où l'inflation s'élève à près de 1 %, donc pas très élevé. Comme nous avons 50 % du taux d'inflation, il faut s'attendre à une très petite augmentation, soit 0,5 %.

Des réunions à différents paliers sont tenues pour garder actif le dossier. Présentement, l'AREQ fait des pressions pour avoir une table de travail avec le gouvernement. Nos objectifs pour l'année 2014 sont de diminuer le surplus minimum de 20 % (surplus du fond de réserve du REGOP), d'obliger le gouvernement à mettre sa part et nous sommes à penser à élaborer des pistes de solution.

Présentement, nous considérons que le climat n'est pas propice au dépôt de demandes visant l'amélioration des avantages que procure le régime de retraite. Au cours des dernières années, les régimes de retraites ont été la proie d'attaques de toutes sortes : réduction des avantages, accusations de retraites dorées payées par une majorité, mais consenties à une minorité, élimination ou sévère réduction de l'indexation, transformation de régimes à prestations déterminées en régimes à cotisations déterminées, à tel point qu'une commission a été

mise sur pied pour faire l'analyse de l'ensemble de la problématique.

Pour des détails sur l'état du dossier vous pouvez toujours aller sur le site internet de l'AREQ ([www.areq.qc.net](http://www.areq.qc.net))

*Micheline Thibeault*  
AREQ 04G





### Prague, féerie de Noël

2 au 9 décembre 2013

Un court séjour nous a permis de découvrir la perle de Bohême, lorsque les marchands de jouets en bois envahissent la place de la Vieille Ville, que le vin chaud nous réconforte et que les chants de Noël résonnent sous les voûtes baroques. Alors, quand les projecteurs multicolores métamorphosent la ville en une incandescence vibrante, Prague, fière et orgueilleuse, irradie sa beauté, sûre de fasciner celles et ceux qui lui rendent visite.

Au début de décembre des centaines de grands sapins illuminés poussent partout... Les plus grands sont montés sur la place de la Vieille Ville et au Château. De jolies maisonnettes tout décorées s'ouvrent un peu partout (les marchés) et invitent la population à acheter des produits artisanaux, de magnifiques boules de Noël décorées à la main, des bougies, des pains d'épices de toutes les formes et plusieurs autres souvenirs à rapporter aux parents et aux amis.

En l'espace de quelques années, les vieux murs ocre ont été restaurés et ont laissé place à des façades colorées qui ont surpris nombre de Praguois ignorant qu'il s'agissait de leurs couleurs d'origine. Le vieux centre a désormais fait peau neuve : Prague est devenue l'une des plus belles capitales européennes, une destination touristique incontournable et un véritable pôle économique international. Mais la Prague

d'aujourd'hui est une ville moderne et dynamique, celle d'hier, pleine de charme et de nostalgie, est loin d'avoir disparu...

C'est tout simplement une ville au charme incomparable. Irrésistiblement, comme tous les visiteurs qui cherchent à découvrir Prague, nos premiers pas nous dirigent à travers la Vieille Ville vers le pont Charles, symbole séculaire et sublime expression de l'art baroque.

Gravissant alors lentement les ruelles sinueuses du quartier appelé Petit Côté jusqu'au Château, nous ne savons plus départager le rêve de la réalité. Une cité merveilleuse où les statues semblent aussi vivantes que les êtres humains, où un porche anodin ouvre sur des jardins féeriques et où les façades de palais cachent les plus précieux bijoux.

Une fois au Château, nous admirons la vue sur la « Ville dorée », avec ses dômes cuivrés verdissés par le temps. En hiver, la vue est encore plus magique : aucune ville au monde ne porte avec plus de grâce son manteau de neige. Nous avons eu la chance de voir ce paysage dans toute sa blancheur.

Vivre Prague, c'est remonter le cours du temps en parcourant les deux rives si différentes. Mais vivre Prague, c'est aussi aller à contre-courant du flot des visiteurs et ne pas hésiter à entrer dans les passages qui mènent d'une rue à l'autre...





Le panorama du Château de Prague avec la cathédrale Saint-Guy et le pont Charles

### **Prague d'un coup d'œil !**

**Tour poudrière** : érigée au 13<sup>e</sup> siècle, elle prit son nom au 17<sup>e</sup> (dépôt de poudre).

**Horloge astronomique** : emblème de la magie pragoise.

**Pont Charles** : monument gothique le plus célèbre de Prague.

**Vltava** : fleuve qui a joué un rôle essentiel dans l'histoire de la ville.

**Vieux cimetière juif** : effet visuel saisissant d'enchevêtrement de pierres tombales.

**Synagogue espagnole** : style néo-mauresque avec un intérieur opulent.

**Église Notre-Dame-de-la-Victoire** : enfant Jésus de Prague.

**Mur Lennon** : monument de résistance et de culture hippie; attrait touristique.

**Château de Prague** : chapelet de palais, d'édifices religieux, de musées et de jardins.

**La porte d'Or** : décoration époustouflante, en particulier de mosaïque vénitienne.

**Ruelle d'Or** : minuscules maisons colorées à pans de bois; Kafka a vécu au numéro 22.

**Statue de Venceslas** : statue équestre du saint patron de la République tchèque.

**Grande Place** : richesse architecturale et véritable livre d'histoire.

**Maison dansante** : étonnant immeuble affublé de tours s'entrelaçant gaiement.

**Église Notre-Dame-de-Týn** : sur la façade, une statue de la Vierge en or massif.

**Cathédrale Saint-Guy** : commencée en 1344 et achevée au 20<sup>e</sup> siècle.

« Prague ne vous laisse pas partir [...] cette petite mère a des griffes » écrivait Franz Kafka. Tout court séjour dans cette ville nous le prouve... Nous avons croisé par hasard, quatre personnes de notre secteur. Prague est un mélange de légendes et de réalité. C'est simplement cela vivre quelques jours à Prague : nous étions emportées par l'enchantement.

PRAGUE – PRAHA – PRAG – PRAGA

*Gaétane et Micheline Boisvert*





## Table ronde sur la laïcité



L'Areq région 04 organisait le 18 novembre dernier une Table ronde sur la laïcité.

Plus de trois cents personnes, hommes et femmes, la plupart à la retraite, se sont déplacés pour venir réfléchir et débattre sur des thèmes aussi importants que la liberté et l'égalité entre hommes et femmes. Ils ont ainsi non seulement affiché leur foi en la démocratie, mais ils ont aussi démontré une fois de plus qu'il n'y a pas de retraite pour la citoyenneté.

Cet exercice a été rendu possible grâce à la participation de nos cinq invités :

Madame Djémila Benhabib, récipiendaire du Prix international de la laïcité 2012 pour ses livres *Ma vie à Contre-Coran* et *Les soldats d'Allah à l'assaut de l'occident*.

Madame Claire Dumont, religieuse retraitée de la congrégation des Filles de la Sagesse.

Madame Louise Mailloux, professeure de philosophie au Cégep du Vieux-Montréal et auteure de *La laïcité, ça s'impose !* et de *Une charte pour la nation*.

Madame Rosa Pires, vice-présidente

des Indépendantistes pour une laïcité inclusive, militante féministe et étudiante en science politiques à l'UQAM

Monsieur Frédéric Bérard, constitutionnaliste, coauteur du *Manifeste pour un Québec inclusif* et vice-président de l'organisme Québec inclusif.

Ils ont accepté de relever ce défi et ils l'ont fait avec cœur et intelligence. Les comités de la condition féminine et de l'action sociopolitique de l'Areq 04, responsables de l'organisation de cette

activité, tiennent à les remercier chaleureusement, car sans débat, il ne saurait y avoir de démocratie !

Nous tenons aussi à remercier la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie. Sans son soutien, une telle assemblée n'aurait pu avoir lieu.

Finalement, merci à monsieur Jacques Brodeur pour l'animation de cette rencontre citoyenne.

Pour ceux et celles qui n'auraient pu assister à cet échange, vous pouvez écouter la vidéo de cette table ronde à l'adresse suivante : <http://files.tabledesainesdelamauricie.webnode.fr/200000063-50b3251aeb/laicite.html> .



### Protégez-vous vos petits-enfants des écrans ?

En septembre dernier, le magazine *Protégez-vous* proposait aux écoles de donner aux enfants le pouvoir et le désir de garder les écrans fermés. Pas pour toujours, mais pour 10 jours seulement. Les résultats sont spectaculaires. Principal bienfait : une augmentation significative des activités physiques et sportives.

Les enfants d'aujourd'hui gaspillent un temps énorme à laisser leur attention accaparée par la télé et autres écrans. Cela les rend-il plus intelligents, plus sensibles ? La réponse de toutes les études scientifiques est unanime : NON !

Depuis 2003, une centaine d'écoles ont accompagné leurs élèves dans un plan d'action pour réduire le temps-écrans. Les enseignants utilisent des outils pédagogiques nécessaires modernes pour aider les enfants à se libérer des écrans. On n'a pas besoin de se libérer du frigo, de la laveuse, de la sècheuse, du robinet, de l'électricité. La différence entre ces « appareils » et la télé, c'est que la télé n'est pas au service des humains. Elle existe d'abord pour capter l'attention et en faire le commerce. Qui paie le diffuseur pour attirer le maximum de spectateurs ? Les agences publicitaires. Nous vivons à une époque où l'attention des enfants est devenue une marchandise que l'on vend au plus offrant sous le nom de « temps de cerveau disponible ».

Inspiré du programme SMART (Student Media Awareness to Reduce Television) élaboré par le Dr Thomas Robinson, professeur de médecine à l'Université Stanford, en Californie, le Défi 10 jours sans écrans est présenté aux jeunes comme un jeu où l'on marque des points pour chaque période de la journée passée sans écrans. Cinq par jour sur semaine, 7/jour en fin de semaine. Les élèves s'entraînent et s'entraident. Les retombées sont aussi immédiates que bénéfiques. Les enfants et leur famille découvrent une vie nouvelle, plus active, plus saine et plus sereine.

Au terme des 10 jours sans écrans, une

évaluation méthodique est menée auprès des enfants, des parents et des enseignants. Les résultats impressionnent. Les trois activités qui augmentent systématiquement sont, dans l'ordre, les activités physiques et sportives, particulièrement le vélo, la lecture et les conversations en famille.

Surprise ultime !!! L'évaluation montre également une amélioration de l'humeur des enfants, une meilleure concentration. Plus des deux tiers des parents et des enseignants considèrent que le Défi sans écrans permet d'améliorer la santé et le bien-être des enfants: les enfants deviennent actifs, font plus de lecture le soir avant de se coucher et passent plus de temps à échanger avec leur famille.



Une potion magique qui rapporte gros.

Une fois le défi des 10 jours sans écrans accompli, le programme propose de garder le « temps d'écran » à 5 heures par semaine. Pas question d'abolir les écrans. Le Défi offre aux jeunes l'occasion de réfléchir à la place qu'occupent les écrans dans leur vie afin de mieux contrôler leur consommation. Le Défi sert à augmenter le jugement critique des enfants, et même aussi, croyez-le ou non, celui des ados.

Non seulement les jeunes diminuent le gaspillage de leur vie devant l'écran, mais ils poursuivent les activités qu'ils ont découvertes et auxquelles ils ont pris goût. Trois parents sur 4 et un élève sur deux souhaitent reprendre le Défi chaque année et, les mois suivants, à porter à moins de 5 heures par semaine leur temps d'écran. On peut lancer le Défi sans écrans partout où les parents et l'école décident de se concerter et de s'organiser. Vive la libération des écrans.

*Jacques Brodeur, créateur du Défi sans écrans,  
membre de l'AREQ 04G*



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

Madame Marcelle Vallée  
1926 - 2013



Au CSSS de Trois-Rivières, Centre hospitalier régional,  
le 22 décembre 2013, elle est décédée à l'âge de 87 ans.

Fille de feu Jeffrey Vallée et de feu Irène Baribeau,  
demeurant à Sainte-Anne-de-la-Pérade.  
Elle fut organiste et directrice de la chorale  
de la paroisse de Sainte-Anne durant plus de 65 ans.

Toutes nos pensées se tournent vers vous  
en ces moments de tristesse.  
Nous partageons votre peine et  
vous offrons nos sincères condoléances.

Nous offrons aussi nos condoléances  
à Aline Godin  
dont la mère, madame Fernande Rouleau Godin,  
est décédée le 6 décembre dernier.

---

## Adresses importantes

---

### AREQ

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

### CARRA

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

### SSQ

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

### ASSURANCES RésAut-CSQ

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

### Régie des rentes du Québec

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

### Régie de l'assurance maladie du Québec

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

*les bonnes notes...* est le bulletin d'information du secteur Cap-de-la-Madeleine, AREQ 04G.

Il est publié quatre fois par année à raison de 480 exemplaires.

Il est distribué par des factrices ou des facteurs bénévoles.

Il a été réalisé par les membres du Conseil sectoriel.

Collaborateurs : Gaétane B. Bellemare, Jacques Brodeur, Mariette Gélinas,  
Gilbert Lahaye, Denise Lamy Bélanger, Jean-Yves Proulx, Micheline Thibeault.

### ADRESSE DE RETOUR :

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

