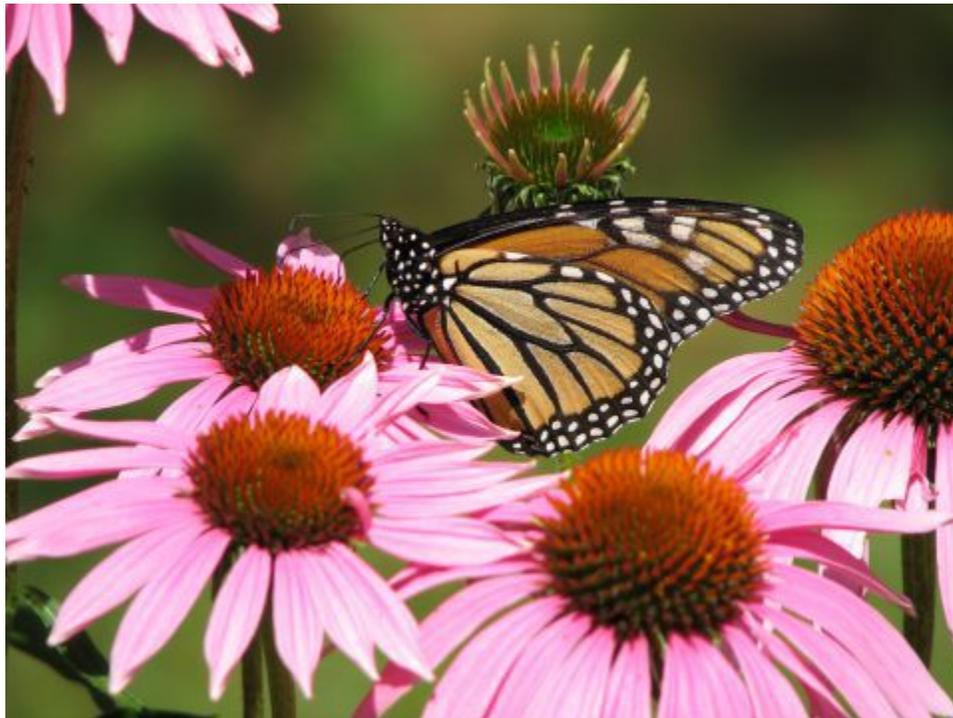




Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
Secteur Cap-de-la-Madeleine (04G)



***Le papillon, fleur sans tige,
Qui voltige,
Que l'on cueille en un réseau ;
Dans la nature infinie,
Harmonie
Entre la plante et l'oiseau !...
Comme un éventail de soie,
Il déploie
Son manteau semé d'argent ;
Et sa robe bigarrée
Est dorée
D'un or verdâtre et changeant.***

Gérard de Nerval, Odelettes



Mot de la présidente sectorielle.....	3
Conseil sectoriel 2014-2015 et responsables des comités.....	5
Bénévoles 2013-2014 - Hommage à Micheline et à Gaétane.....	6
Agenda 2014-2015.....	9
Bénéficiaires de la Fondation Laure-Gaudreault.....	10
Rapport annuel 2013-2014 de la FLG.....	11
Hommage à nos aînés et à madame Jacqueline Tremblay.....	12
Nécrologie.....	14
Informations diverses.....	16
Informations SSQ.....	17
Invitations : Table de concertation des aînés - Environnement.....	19
L'attention des enfants: une marchandise ?.....	20
Retour des quilles.....	22
Récit de voyage - Washington.....	23
Brunch des retrouvailles.....	25
Album photo.....	26
Adresses importantes.....	

Arrêtez-vous !

ça vaut le coût!

Libre service

5¢ la copie

Informez-vous!

L'imprimatéc inc.

371-Copi



Chers membres aréquiens !

C'est à la fois avec plaisir et nostalgie que je viens m'adresser à vous une dernière fois en tant que présidente de l'AREQ 04G.



En 2011, j'accédais au poste de présidente pour un mandat de trois ans. Après une première année assez *rock and roll* au niveau du quotidien sectoriel, j'ai pu me consacrer aux grandes orientations de l'AREQ et réaliser quelques projets dont le but était le mieux-être des personnes âgées. J'ai voulu rendre plus vivant nos déjeuners en leur donnant un thème à chaque mois et en agrémentant nos activités d'artistes invités. Tout cela pour nous dynamiser et vivre avec le sourire, car

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

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

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir en amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour ;
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour.
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.



Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

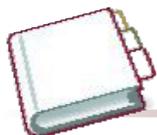
Je souhaite à tous de vieillir en beauté au cours de cet été qui s'amorce.

Je tiens à remercier chaleureusement les membres de l'équipe sectorielle qui ont cheminé avec moi au cours de ces trois ans. MERCI également à vous tous qui avez participé à nos activités, c'est vous qui en faites le succès. Seule, je n'y serais pas parvenue. Je n'oublierai jamais mon passage parmi vous. Bonne chance à la nouvelle équipe !

BONNES VACANCES !

Denise Lamy Bélanger
Présidente AREQ 04G 2011-2014





Le conseil sectoriel 2014-2015



Jean-Yves



Micheline T.



Micheline B.



Gilbert



Gaétane



Francine

Jean-Yves Proulx	Président	819 373-8683	jyproulx@gmail.com
Micheline Thibeault	1 ^{re} vice-présidente	418 328-3923	micheline.thibeault@cgocable.ca
Micheline Boisvert	2 ^e vice-présidente	819 372-1214	
Gilbert Lahaye	Trésorier	819 693-4861	gilbert.lahaye@sympatico.ca
Gaétane B. Bellemare	1 ^{re} conseillère	819 375-4117	
Francine Belle-Isle	2 ^e conseillère	819 373-8683	frbeis@gmail.com

Liste des responsables des comités

Condition des femmes	Gaétane B. Bellemare	819 375-4117
Condition des hommes	Nous sommes à la recherche d'un responsable.	
Fondation FLG	Gaétane B. Bellemare, répondante Micheline Boisvert, conseillère	819 375-4117 819 372-1214
Environnement	Nous sommes à la recherche de volontaires.	
Retraite	Micheline Thibeault	micheline.thibeault@cgocable.ca 418 328-3923
Assurances	Guy Marchand	malmar@videotron.ca 819 373-5687
Site web	Gaston Levasseur Jean-Yves Proulx	levasseg@csduroy.qc.ca 819 693-1611 jyproulx@gmail.com 819 373-8683
Sociopolitique	Jacques Brodeur	jbrodeuredupax@gmail.com 819 379-2132
Quilles	Gilbert Lahaye	gilbert.lahaye@sympatico.ca 819 693-4861

Merci!

Dîner des bénévoles, 14 mai 2014

Bienvenue précieux bénévoles !

La semaine d'action bénévole est du passé depuis un mois. Nous utiliserons le même thème « Bénévole de la tête aux pieds » pour vous remercier de votre dévouement collectif. Vous apportez une contribution essentielle à la qualité de notre association aréquienne. Vous êtes indispensables ! Vous êtes cinquante-deux êtres de cœur !

Partout au sein de notre association, les bénévoles représentent les mains aidantes et habiles, les oreilles attentives et discrètes, les cœurs sensibles et généreux, les yeux intéressés et rieurs, les paroles réconfortantes, les sourires chaleureux et même les pieds agiles et encore alertes.

Le bénévolat, c'est un geste bienveillant et gratuit... En ce dîner de reconnaissance, nous vous décernons la plus haute distinction pouvant être reçue, en considération du pouvoir que vous possédez pour changer un peu, beaucoup, les choses, les événements, le monde.

Vous aidez, vous soutenez, vous écoutez au quotidien, au fil des jours, ça

c'est magique ! Il n'y a que vous, les bénévoles, pour réussir cela !

Ce sont toujours les mêmes personnes qui s'impliquent, qui donnent de leur temps et de leur énergie. Merci ! Ce sont les autres, ceux qui n'ont-jamais-le-temps et qui n'ont pas la folie de l'agenda occupé...

Vous êtes des bénévoles dans l'âme ! Faire du bénévolat fait littéralement du bien au cœur et améliore la santé cardiovasculaire.

Terminons par un geste de gentillesse ! Prenons le temps de donner à une personne malade ou dans le besoin. Une visite, un coup de fil, une lettre, ça embellit la vie !

Nous tenons à vous ! Mille mercis ! Continuez à être des bénévoles avec nous de la tête aux pieds...

Le conseil sectoriel 04G

BÉNÉVOLE 2013-2014 : Micheline Thibeault

Aujourd'hui dans cette salle, que des bénévoles !

Des bénévoles d'un jour, d'un soir, d'une ou de plusieurs années.

Des bénévoles au téléphone, à la poste, au journal, au secrétariat, à la trésorerie et à des tâches multiples.

Parmi nous, UNE qui compte de nombreuses années d'expérience dans

plusieurs domaines, mais plus spécifiquement au niveau de la trésorerie de l'AREQ. Elle a tenu les grands livres et préparé des rapports annuels durant six ans. Elle donne également du temps à la Fabrique de sa paroisse comme marguillière et au C.A. de la fondation d'un Centre d'hébergement.

Posée, calme, elle est toujours présente aux réunions, toujours prête à donner

Merci!

un coup de main à toutes et tous, même à chercher des solutions aux moindres petits problèmes.

Elle adore les chiens. Son nouveau Kado lui procure de bons moments : des promenades dans le bois pour admirer la nature, des courses palpitantes avec ses belles espadrilles aux couleurs fluo, des activités d'agilité et des moments de tendresse et d'amour à la maison.

Maître chez elle, elle doit voir à l'entretien de son « home » tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Changement de fenêtres, entrée d'eau problématique, peinture, tonte du gazon, nettoyage des plates-bandes et même du jardinage... Elle peut vous conseiller dans tous ces domaines. Pour de plus amples informations, veuillez composer le 418 328...

Elle s'accorde quelques moments de plaisir en voyageant à bon prix grâce aux Grands Explorateurs. Elle se gâte en se payant une bonne bouffe au resto en bonne compagnie tout en dégustant un bon vin. Un petit « 9 trous » n'est pas de refus à l'occasion... Notre bénévole meuble ses moments de solitude par la lecture et certaines soirées avec des amis au scrabble.

Elle n'a pas d'enfants, mais plus spécifiquement trois nièces choyées remplissent bien ces rôles. Elle sera bientôt, à sa grande joie, une tante « gâteau ». Quel bonheur !

Qui est cette bénévole ? Vous l'avez certainement identifiée... Sinon, aidez-vous de l'acrostiche suivant :

Mature et vaccinée, à sa retraite, elle sait prendre la vie du bon côté.

Intègre, elle a réalisé un travail de moine dans la comptabilité de l'AREQ 04G.

Calme malgré les soubresauts que la vie lui impose, elle continue d'avancer allégrement.

Heureuse avec ses bons amis les chiens dont Kado qui est cher à son cœur, elle vit intensément.

Enthousiaste face à la nature, elle adore la faune et la flore.

Libre, elle peut consacrer du temps au bénévolat...

Intelligente, elle sait discerner le bon et le mauvais des situations de la vie.

Naturelle, elle aime la simplicité en toutes choses.

Estimée de toutes et tous, elle jouit de la considération et du respect des autres. Elle est très appréciée pour son travail au sein de l'AREQ 04G.

À toi Micheline, merci pour ta disponibilité, merci pour tout !

Nous espérons t'avoir encore longtemps parmi nous.

Nous t'aimons !

Le conseil sectoriel 04G

Merci!

Bénévole 2013-2014 : Gaétane Boisvert Bellemare

Aujourd'hui, dans cette salle, que des bénévoles ! Des bénévoles d'un jour, d'un soir, d'une ou de plusieurs années... Des bénévoles au téléphone, à la poste, au journal, au secrétariat, à la trésorerie et aux tâches multiples telles : décorations, artisanat, photographies et commissions.

Écoutez bien et vous découvrirez cette perle rare que nous avons côtoyée. Issue d'un milieu rural, elle aime l'école et elle est avide d'apprendre. Elle excelle dans plusieurs matières. Née dans une petite municipalité, elle a appris à aimer la nature. Elle aime bien les randonnées en auto et les voyages. Depuis sa retraite, chaque année, elle découvre des sites et des cultures parfois semblables, parfois différentes de la nôtre. Elle assiste aux représentations des Grands Explorateurs à la salle J. A. Thompson. Bien sûr, cela n'est pas suffisant... Elle tient à vivre concrètement les lieux qu'elle a connus dans les livres ou les films. Nous oserions même dire qu'elle a parcouru trois des quatre coins de la terre. Elle est une conseillère experte pour les personnes débutantes dans l'activité voyage.

Travaillante, exigeante et minutieuse, l'AREQ a pu bénéficier de l'ensemble de ses qualités et ceci pendant plusieurs années. La langue est pour elle une très grande richesse. Il faut l'utiliser avec respect en suivant les règles parfois capricieuses qu'elle comporte. Disons-le, c'est notre « docteur » de la langue française. Les enseignantes et les enseignants sont par nature soucieux de cette langue. C'est pour plusieurs d'entre-nous une attention de tous les instants.

L'AREQ n'est pas la seule organisation qui bénéficie des connaissances de notre bénévole 2014. Elle participe au courrier intergénérationnel du CAB du Rivage avec des élèves du deuxième cycle du Pavillon Sacré-Cœur. Elle corrige également des textes pour le Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac.

Comme vous voyez, plusieurs passions l'habitent : voyages, lectures, langues, histoire. C'est ce qui l'amène à consacrer des heures et des

heures à la Société d'histoire de son patelin « Saint-Maurice ». Pour mieux profiter de ses voyages, elle aimerait bien suivre des cours d'anglais et d'espagnol. Avec la venue de l'été, la fièvre du jardinage et des fleurs l'envahit et occupe une autre partie de son temps. Notre bénévole serait-elle hyperactive ?

Le souci qu'elle a de remplir ses fonctions avec professionnalisme et la connaissance qu'elle a acquise au fil des ans font d'elle une véritable Sherlock Holmes de l'AREQ 04G. L'ensemble de ses tâches amène parfois un stress, des tensions bien réelles et aiguisent le caractère. Il arrive que des frictions se font sentir dans le groupe, mais comme un vieux couple, tout finit par s'arranger et l'harmonie revient.

Généreuse de son temps et de son travail pour les tâches réalisées dans les différentes associations.

Ambitieuse à l'extrême dans tout ce qu'elle entreprend.

Énergique, elle n'arrête jamais.

Talentueuse, elle veut sans cesse atteindre la perfection.

Aimable, elle a de l'entregent, et par le fait même, elle se retrouve au sein de plusieurs groupes.

Née sous une bonne étoile, elle profite de tout ce que la vie lui apporte.

Exceptionnelle, il n'y en a pas deux comme elle.

En vieillissant, on réalise que le temps passe vite et que les choses que l'on veut faire sont nombreuses. Un petit conseil... « Fais attention à toi... » Le corps parle parfois... « Écoute-le... » Le surmenage te guette... Laisse un peu de corde et fais en sorte de devenir une centenaire dynamique.

Merci ! Pour tout le travail fait au sein de l'AREQ 04G !

Le conseil sectoriel 04G

Septembre	10	septembre	Brunch des Retrouvailles
	16	septembre	Début des quilles
	18	septembre	Conseil régional avec comités
Octobre		octobre	Journée des aînés
	8	octobre	Déjeuner mensuel
	16	octobre	Soirée Cabaret Shawinigan
	27-30	octobre	Conseil national
Novembre	7	novembre	Messe Souvenir
	12	novembre	Déjeuner mensuel
	19	novembre	Journée des hommes
	27	novembre	Conseil régional avec comités
Décembre	10	décembre	Dîner de Noël
Janvier	14	janvier	Déjeuner Nouvel An
Février	11	février	Dîner St-Valentin (Dîner de la Présidente)
	19	février	Conseil régional avec comités
Mars	11	mars	Déjeuner mensuel
	27	mars	Cabane à sucre
	30-31	mars	Conseil national
Avril	1-2	avril	Conseil national
	8	avril	Déjeuner mensuel
	22	avril	Journée de la Terre
	29	avril	Fête des Bénévoles
Mai	13	mai	Déjeuner Fête des Mères
	26	mai	Assemblée générale 04 G
Juin	4	juin	Assemblée générale régionale
	10	juin	Dîner fin d'année Hommage aux aînés
	11	juin	Conseil régional avec comités
	19	juin	Journée FLG à Shawinigan

Liste des bénéficiaires de la Fondation Laure-Gaudreault Région 04

Distribution de juin 2014

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

1. Organismes de charité œuvrant auprès des personnes retraitées :	1 800,00 \$
La Maison des grands-parents	04A
Auxiliaires bénévoles	04F
Centre d'action bénévole du Rivage	04G
Groupe Amis (Les Petits Frères des pauvres)	04A
2. Organismes de charité enregistrés dans le domaine médical :	2 800,00 \$
Maison Carpe Diem	04A
Maison Myosotis, Drummondville	04E
Association des parents d'enfants handicapés	04A
Association de fibromyalgie des Bois-Francis	04D
Le Périscope	04B
3. Organismes de charité venant en aide à des œuvres de jeunesse :	3 350,00 \$
Fédération des Guides catholiques	04A
Groupe scouts 16 ^e Saint-Jean-Baptiste	04E
Loisirs jeunesse Cap-de-la-Madeleine	04A
Le refuge La Piaule	04E
Toit JEF inc.	04C
École St-Jacques, déficients intellectuels	04B
Centre-Jean-Noël Trudel	04A
Centre d'éducation populaire Pointe-du-Lac	04G
Espace Bois-Francis	04D
4. Organismes de charité (jeunes et familles avec jeunes enfants) :	2 700,00 \$
Comptoir alimentaire Drummond inc.	04E
La Maison de la famille Maskinongé	04H
Centre d'action bénévole de Nicolet	04C
CAB du Haut-St-Maurice	04H
Maison des familles du Rivage (Cap)	04G
5. Organismes venant en aide à des enfants en bas âge :	996,00 \$
Accueil Grossesse	04E
Maternaide Trois-Rivières	04A
Les Moutons Blancs	04F
6. Individus :	1 000,00 \$
Père de famille avec 2 enfants	04A
Dame âgée démunie	04E
Total de la distribution de juin 2014 :	12 646,00 \$
Total des 23 années de souscriptions et de distributions :	148 657,00 \$

Rapport annuel 2013-2014

La philosophie de la *Fondation Laure-Gaudreault (FLG)* se résume par les trois objectifs généraux suivants :

C'est une œuvre humanitaire de son temps. Elle redonne force et courage à des **personnes retraitées** malades, découragées par les épreuves de la vie (organismes de charité).

Elle aide des **jeunes** qui cherchent des routes nouvelles où ils pourront grandir et s'épanouir (œuvres de jeunesse enregistrées).

Elle contribue à la **recherche médicale** dans les maladies reliées au vieillissement.

La personne répondante pour le secteur Cap-de-la-Madeleine (04G) est Gaétane Boisvert Bellemare et la conseillère, Micheline Boisvert.

Au Brunch des Retrouvailles du 11 septembre 2013, la vente-partage et la populaire tirelire ont comptabilisé une somme de 100,00 \$ qui a été remis à la Fondation. Encore une fois merci !

La répondante et la conseillère ont assisté à trois rencontres régionales à **La Madone** : les 12 septembre et 12 décembre 2013 ainsi que le 20 février 2014. Ce jour-là, nous étions au comité de sélection des bénéficiaires pour 2014 et nous avons distribué 12 646,00 \$ à 25 organismes et à deux individus (voir la liste des bénéficiaires de la **FLG** à la page 10).

En 2013, le secteur G a remis 800,00 \$ à la Fondation. Continuez à être généreuses et généreux !

Trois demandes d'aide financière nous ont été acheminées à la mi-février : la *Maison des familles du Rivage*, le *Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac* et le *Centre d'action bénévole du Rivage*.

Mercredi, le 23 avril dernier, la répondante et la conseillère se sont présentées à un dîner communautaire au *Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac* pour remettre aux responsables un chèque de 500,00 \$. Les deux autres chèques du même montant ont été remis au dîner des bénévoles et au dîner de fin d'année.

La tirelire **FLG** circule à tous les déjeuners mensuels et elle est bien visible aux activités aréquiennes. En mars dernier, elle comptait 140,00 \$. Comme notre dîner spaghetti FLG a été annulé, notre secteur a ajouté 100,00 \$. Donc, la Fondation a reçu un chèque de 240,00 \$.

Nous remercions toutes celles et tous ceux qui sont toujours là pour nous aider lors de la vente de billets pour les tirages **FLG** ainsi que monsieur Pierre Laflamme-Gosselin qui est toujours fier de faire circuler la tirelire **FLG** lors des déjeuners mensuels. Continuez, nous avons besoin de vous !

Notre vœu pour l'année 2014-2015, c'est qu'un plus grand nombre de membres prennent conscience qu'un don à la Fondation, si modeste soit-il, peut parfois transformer des vies. Devenez membre à vie de la Fondation pour 10,00 \$.



Merci de vous occuper des plus démunis de notre secteur. La générosité de la Fondation, c'est notre générosité ! La **FLG** est une œuvre de bienfaisance et une œuvre humanitaire qui nous caractérise bien.

Gaétane Boisvert Bellemare, répondante
Micheline Boisvert, conseillère



AREQ 04G - 17 juin 2014

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs.
Car pour être heureux, on a encore le temps.

C'est un immense plaisir et un grand bonheur pour nous, membres du conseil sectoriel, de souligner, en cette dernière activité, la présence et l'importance de nos chères personnes aînées.

Par ce geste significatif, tous les membres présents aujourd'hui se joignent à nous afin de célébrer dans la joie et l'amitié avec ces femmes et ces hommes de cœur.

Rendons un vibrant hommage à toutes celles et tous ceux qui ont soixante-quinze ans et plus. Vous êtes cent six membres de notre secteur à vous laisser parler d'amour...

Vos années d'expérience bien assumées ont développé une grâce et une confiance qui vous aident à poursuivre la route de la vie. Cela vous a aussi permis d'acquérir un sentiment de beauté plus profond...

Victor Hugo disait : « Quarante ans, c'est la vieillesse de la jeunesse, mais cinquante ans, c'est la jeunesse de la vieillesse. » Une citation qui mériterait sans doute d'être actualisée et adaptée à la nouvelle réalité...

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regrets, sans regarder l'heure.



Madame Jacqueline Tremblay

Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Les dernières décennies ont permis de nouvelles innovations pour vous permettre de vivre encore plus longtemps. Deviendrez-vous centenaires ? Les super centenaires se multiplient dans le monde...

Les personnes aînées ont passé beaucoup de temps à parfaire l'expérience, à bonifier les connaissances ou à valider des intuitions. Tirons-en profit ! Offrons-nous collectivement le luxe de les entendre, demandons-leur de s'exprimer sur les enjeux de l'actualité, donnons-leur un rôle plus actif et incluons-les dans les processus de décisions.

Miser sur le vieillissement actif permet de diffuser une image positive de cette

étape de la vie. Vieillir est la seule manière connue de rester en vie. Un secret de longévité : la pilule anti-vieillesse. Pas une capsule ni un granule, l'exercice selon vos capacités. Plus nous enfonçons les fesses dans le divan, plus nous rouillons et laissons nos organes s'atrophier. Bonne nouvelle, il n'est jamais trop tard pour commencer à bouger...

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour.

Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Le secteur Cap-de-la-Madeleine a la chance de compter dans ses rangs une aînée des plus dévouées, une personne unique dans son cheminement, une grande dame, une enseignante émérite, une voyageuse passionnée.

Ensemble, rendons hommage à madame Jacqueline Tremblay et faisons l'éloge de cette charmante personne à l'aide d'un acrostiche des plus personnalisés.

Mais avant, nous tenons à remercier sa fille, Monique, qui nous a livré quelques secrets de la vie de sa maman.

Faisons connaissance avec notre aînée aréquienne !

Jacqueline, née Boisvert, est une trifluviennaise pure laine. Traverser les océans, tantôt pour la France, tantôt pour la Suisse, elle connaît ça !

Attentive, elle a vite compris que retenir un seul chiffre était magique : 7 enfants, 7 petits-enfants, 7 arrière-petits-enfants, 7 ans de carrière comme organisatrice de 700 voyages.

Compréhensive, elle a toujours réussi dans ses classes d'enfance inadaptée et même avec les parents qu'elle visitait en début d'année scolaire.

Quelle femme de générosité, de grand cœur, d'écoute !

Une perle rare ! disait Monique, une de ses filles qui suit présentement les traces de sa mère dans le domaine touristique tout comme ses sœurs.

Elle est très gourmande, paraît-il. C'est son seul défaut ! Parlez-lui de son délectable sucre à la crème...

Lecture, tricot, casse-tête, chorale, piano, cartes et activités ludiques sont ses passe-temps à la Résidence Blais.

Il y a toujours mille soleils à l'envers des nuages. Continuez à aimer la vie et avec votre sagesse, le bonheur sera votre récompense.

Ne pas juger les gens autour d'elle est le leitmotiv de notre amie Jacqueline.

Encore et encore plusieurs belles années ! Sept plus sept et encore !

Le bonheur, c'est avoir le temps de savourer les plaisirs de la vie. Alors, profitez-en énormément !

Nous vous aimons de tout cœur !
Acceptez ce présent en souvenir des belles années passées avec les amis de l'AREQ 04G.

Applaudissons chaleureusement cette personne extraordinaire.

De nous tous !
Un collectif du conseil sectoriel

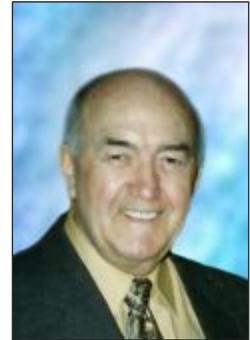
Gaétane



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

Monsieur Lionel Beuchesne
1927 – 2014

Au Centre hospitalier régional de Trois-Rivières,
le 29 avril 2014, il est décédé à l'âge de 87 ans,
époux de madame Jeannine Lemire,
demeurant à Trois-Rivières.



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

Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées et aux amis.

Les membres du conseil sectoriel ont appris par la liste des changements produite au printemps par l'AREQ, le décès, à la fin 2013, de deux membres de notre secteur, madame Marielle Hamelin Massicotte et madame Ghislaine Poliquin.

À madame Colombe Provencher Tourigny pour le décès de sa sœur Jeannine.

À monsieur Claude Carignan pour le décès de sa fille Julie.

À madame Geneviève Lacommande Caron pour le décès de sa sœur Stella.

À madame Claire Lebrun Germain pour le décès de sa sœur Micheline.

À la famille Mélançon pour le décès de Clémence (elle avait enseigné à la Polyvalente des Estacades).



Version papier du bulletin *les bonnes notes...*

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

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

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

Nécrologie

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

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.

À 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



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 masculine et de l'environnement 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...

Un poste est également vacant au conseil sectoriel pour 2014-2015 : le secrétariat.

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 !

Critères de reconnaissance d'une association de professionnels en soins de santé

Une association souhaitant être reconnue par SSQ Groupe financier et souhaitant que les services prodigués par ses membres soient admissibles à une demande de remboursement doit rencontrer tous les critères énoncés ci-dessous.

1. L'association doit répondre à toutes les communications de SSQ Groupe financier dans les 30 jours suivant leur réception.
2. L'association doit transmettre, lorsque demandé par SSQ Groupe financier, les documents énoncés ci-dessous:
 - 2.1 Une copie des statuts constitutifs de l'association;
 - 2.2 Une copie du code de déontologie ou d'un document équivalent énonçant les gestes ou les comportements prohibés;
 - 2.3 Une copie d'un document énonçant tous les critères d'admissibilité des membres de l'association, notamment:
 - La liste des formations reconnues ou des cours requis;
 - Les écoles de formation reconnues et l'existence d'un lien entre ces écoles et l'association, s'il y a lieu;
 - 2.4 La description des champs de compétence dans lesquels les membres sont autorisés à agir à titre de professionnel membre de l'association;
 - 2.5 Une copie d'un document Excel (.xls) indiquant la liste des membres à jour et incluant les informations énoncées ci-dessous :
 - Le numéro de membre émis par l'association à chaque membre;
 - La spécialité de chaque membre;
 - L'adresse complète des endroits où chaque membre exerce sa profession;
 - Le numéro de téléphone professionnel de chaque membre;
 - 2.6 Une copie d'un document Excel (.xls) indiquant la liste des membres n'ayant pas renouvelé leur adhésion à l'association;
 - 2.7 Une copie du processus de gestion des plaintes;
 - 2.8 Une copie d'un reçu officiel de l'association, aux fins de remboursement par les compagnies d'assurance, devant prévoir un espace pour que le membre puisse indiquer les informations énoncées ci-dessous :
 - Le nom du client;
 - La nature des soins prodigués;
 - Le montant payé par le client pour chaque consultation;

- Le nom du membre;
 - La signature du membre;
 - Le numéro du membre;
 - L'adresse professionnelle du membre;
 - Le numéro de téléphone professionnel du membre;
- 2.9 Une copie de la politique concernant l'usage de reçus non officiels, incluant notamment les reçus imprimés ou photocopiés par le membre ainsi que les reçus de type « Blue Line » (livrets de reçus vendus en magasin);
- 2.10 Les coordonnées permettant à SSQ Groupe financier de communiquer avec l'association (le nom, numéro de téléphone et adresse, courriel des personnes responsables ainsi que l'adresse du site Internet de l'association);
- 2.11 Le nom, numéro de téléphone et adresse courriel des personnes responsables d'assurer la discipline au sein de l'association.
3. L'association doit s'assurer en tout temps que ses membres :
- 3.1 Prodigent des soins qui relèvent de leur compétence professionnelle;
 - 3.2 Offrent des services dans le respect de la loi, des moeurs et/ou de la morale;
 - 3.3 Pratiquent dans un établissement offrant des services dans le respect de la loi, des moeurs et/ou de la morale;
 - 3.4 Respectent les normes de conduite énoncées, notamment au code de déontologie ou au document équivalent de l'association;
 - 3.5 Utilisent le reçu officiel de l'association.
4. L'association doit, lorsqu'exigé par SSQ Groupe financier, faire la démonstration à cette dernière qu'elle s'assure que les membres respectent toutes les conditions énoncées à l'article 3.
5. L'association doit, lorsque SSQ Groupe financier porte à son attention qu'un de ses membres ne rencontre pas un des critères énoncés à l'article 3, faire une investigation auprès du membre concerné. L'association doit par la suite, dans les 30 jours, informer par écrit SSQ Groupe financier des conclusions de l'investigation et, si applicables, des mesures prises par l'association à l'égard de ce membre.
6. L'association doit, lorsqu'un de ses membres ne rencontre pas un des critères énoncés à l'article 3, assister du mieux qu'elle peut SSQ Groupe financier dans son investigation concernant le membre en question.

Conférence de la Table de concertation des aînés de la Mauricie**Le cerveau, le plaisir, la douleur, la démence de type Alzheimer**

- Quand :** Le mardi 9 septembre, 10 h 30
Qui : Monsieur Bruno Bolduc, neuroscientifique
Où : Chez Théo - Hippodrome de Trois-Rivières
1850, boulevard des Forges, Trois-Rivières
Coût : 10 \$, dîner inclus
5 \$ si vous êtes de l'AREQ 04G et que vous vous inscrivez auprès de Gilbert.

Inscriptions avant le 2 septembre 2014

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

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



819 693-4861 ou areq04g.org

**L'environnement vous intéresse ?**

Il ne se passe pas une semaine sans que les questions environnementales fassent l'actualité : le démantèlement de la centrale nucléaire de Gentilly, l'exploitation des gaz de schiste, du pétrole à Anticosti, des sables bitumineux de l'Alberta, de l'uranium à Mistissini, la construction des oléoducs, Lac-Mégantic, les gaz à effet de serre...

Alors que Clive Hamilton sonne déjà le glas de l'humanité avec son livre *Requiem pour l'espèce humaine* et que le chimiste André Cicoella publie *Toxique planète*, d'autres exigent qu'on assouplisse les normes environnementales pour créer davantage de richesses...

« L'augmentation des maladies chroniques non transmissibles représente un énorme défi. Pour certains pays, il n'est pas exagéré de décrire la situation comme une catastrophe imminente pour la santé, pour la société et surtout pour les économies nationales. »

Ainsi s'exprimait Margaret Chan, directrice générale de l'Organisation mondiale de la santé, le 21 avril 2011. Ces maladies chroniques non transmissibles sont aussi appelées maladies environnementales...

Les questions environnementales vous préoccupent ? Le comité environnement de l'Areq région Coeur et Centre-du-Québec permet à ses membres provenant de ses différents secteurs de se rencontrer, d'échanger et d'agir. Vous aimeriez assister à l'une de ces rencontres ? Faites part de votre intérêt à l'un ou l'autre des membres de votre conseil sectoriel. Ces rencontres ont généralement lieu 3 ou 4 fois l'an, à Cap-de-la-Madeleine.

Jean-Yves Proulx



L'attention des enfants: une marchandise ?

Les écrans envahissent la vie des enfants !
Que faire ?

S'inquiéter et s'alarmer sont peu utiles en soi. Garder les bras croisés en attendant que ça passe ou se répéter que tout le monde le fait, voilà des réponses peu rassurantes. Les jeunes sont devenus des proies de choix pour les marchands de nouvelles technologies. On parle de plus de 40h/semaine en moyenne au Canada. Comment nos enfants pourraient-ils apprendre à maîtriser ces écrans chronophages qui accaparent la presque totalité de leur temps de loisir ? Quels résultats a-t-on constatés dans les milieux où les jeunes ont réussi à réduire le temps-écrans et à maîtriser le débit du robinet numérique ? Et surtout, comment a-t-on procédé pour transmettre à la jeunesse un tel pouvoir ?

Résumé

Les écrans, comme l'argent, sont de mauvais maîtres. Or, le temps-écrans des enfants ne cesse d'augmenter. Alors que l'on souhaiterait voir nos enfants maîtriser les écrans, on dirait bien que ce sont les écrans qui envahissent l'esprit de notre progéniture. Le déferlement de propagande commerciale et de commentaires élogieux en faveur des nouvelles technologies étouffent les appels à l'aide des parents et des enseignants, en plus de nier la gravité des dommages à la santé émotionnelle et intellectuelle constatée par les scientifiques. Des milliers d'études ont pourtant confirmé la variété des conséquences négatives - et hélas, durables - de la hausse du temps-écrans.

À contre-courant de cette euphorie artificielle, depuis une décennie, des efforts innovateurs pour réduire le temps-écrans continuent de porter fruit en Californie, au Québec, au Michigan et en France.

Depuis 2008, plus de 190 écoles dans 15 régions de France ont pris l'initiative de proposer à leurs élèves de réduire leur temps-écrans en utilisant une recette mise au point chez nous, au Québec. La décision ne provenait pas du sommet, mais bel et bien de la base. Des parents et des enseignants ont décidé d'unir

leurs forces. Le Défi sans sans écrans semble en voie de devenir un rite de passage obligé pour l'éducation des enfants et ados du 21^e siècle: ou bien il apprendront à maîtriser les écrans, ou bien ils se sentiront privilégiés d'en devenir les proies, les esclaves, les prisonniers.

Sa majesté arrive

Lorsque la télévision a envahi les foyers, on lui a déroulé le tapis rouge et concédé un statut presque divin. On a déplacé les meubles pour que la famille puisse la regarder, la contempler, l'admirer. Le cinéaste-écrivain Marcel Pagnol décrivait l'arrivée de sa majesté comme suit : « Depuis que nous avons la télévision à la maison, nous prenons nos repas tous du même côté de la table, comme dans la Cène de Léonard de Vinci ».

Quand on a demandé à Coluche sa religion d'appartenance, il a répondu : « Cathodique pratiquant. » L'arrivée de la télé a imposé le silence durant le dîner et les conversations familiales sont devenues une activité folklorique. Lorsqu'on l'a déguisée en gardienne, des parents lui ont confié leurs enfants.

Télé toxique ?

Un demi siècle après le couronnement de la télé comme reine du foyer, suivie de sa cour d'écrans satellites, parfois portables, parfois mur-à-mur, voilà qu'on découvre que 15 % des jeunes souffrent de nomophobie, une névrose qui les « oblige » à coucher avec leur téléphone portable ou leur tablette. Soucieux des dommages causés à la santé, en août 2013, des gouvernements annonçaient la mise sur pied de camps de désintoxication numérique au Japon, en Chine et en Corée du Sud. Quelques jours plus tard, l'Université Harvard ouvrait en Pennsylvanie une clinique de désintoxication.

Que s'est-il donc produit entre 1960 et 2010 que nous n'avons pas vu venir ?

La transformation de l'attention des enfants en marchandise

Avec le recul, on peut regarder l'histoire en accéléré. Au milieu du siècle dernier, des



industries se sont créées et se sont développées avec comme objectif de capter l'attention des enfants et d'en faire le commerce. La télé a attiré et séduit des millions d'enfants, capté leur attention et l'a vendue à des agences publicitaires. En 1983, les budgets de publicité pour divertir (attraper) les enfants des États-Unis atteignait les 100 millions \$US. En 2007, on dépassait les 17 milliards. C'est pour séduire ce lucratif public jeunesse que les chaînes ont rivalisé, dans le but d'augmenter ce qu'elles ont appelé « leur part de marché » et les revenus publicitaires qui l'accompagnent. Voilà pourquoi on a déguisé la télé en gardienne et que l'on a créé des chaînes spécialisées "pour" bébés. Reproche-t-on aux diffuseurs de s'adresser aux bébés ? Vite on condamne les parents.

Au cours du dernier demi-siècle, la propriété des médias s'est concentrée. Les industries médiatiques sont devenues prospères au point de se retrouver parmi les plus puissantes au monde. Elles sont maintenant contrôlées par une poignée de conglomérats qui refusent de prendre en compte la santé des enfants. Pour les décideurs de ces entreprises, la santé des jeunes est une responsabilité exclusivement parentale. En 2004, l'ex-patron de la plus grande chaîne de télé privée de France déclarait tout bonnement que la télé existait pour vendre du « temps de cerveau disponible » à des agences publicitaires.

Il disait vrai. Ce qui choque le plus dans cet aveu, c'est qu'avant de vendre l'attention des enfants, il faut au préalable RENDRE leur cerveau disponible, un art sophistiqué qui a autorisé le recours par les diffuseurs et les producteurs à des divertissements grossiers, cruels, pornographiques, abusifs... ou tout simplement insignifiants. Les spectateurs sont-ils scandalisés ? Immédiatement, des avocats du pouvoir absolu des « créateurs » se pointent au micro pour clamer leur foi en ce qu'ils appellent faussement, sans rougir, la liberté d'expression. Malheur à la femme et à l'homme politique qui voudrait réglementer le ciblage des enfants. Ils seraient immédiatement excommuniés et lapidés par les inquisiteurs de l'église cathodique/numérique. En un demi-siècle, voilà le prix à payer quand vous dénoncez la nocivité

des écrans et l'intoxication de la jeunesse.

Force est de constater que l'emballement pour les nouvelles technologies ne démord pas. Il est total, ou presque, l'appétit des chaînes croît et le carburant financier ne tarit pas. Le ravissement des adorateurs d'écrans et le fanatisme des intégristes du pouvoir numérique n'est pas sans rappeler l'emprise exercée par les gourous de certaines sectes sur leurs fidèles, conduisant même parfois au suicide collectif.

Au bout du tunnel, une lueur : l'évasion

À la fin du 20^e siècle, un chercheur du Centre de prévention et de promotion de la santé d'une prestigieuse université californienne publiait les résultats des travaux que son équipe avait menés sur la réduction du temps-écrans.

Le Dr Thomas Robinson a publié les résultats du programme SMART dans le Journal de l'association médicale américaine. SMART est l'acronyme de Student Media Awareness to Reduce Television. On pourrait le traduire par « Vigilance médiatique des élèves pour réduire le temps-écrans ». Les conclusions de l'étude sont percutantes : violence physique et verbale diminuée de moitié, diminution de l'adiposité, diminution de l'asticotage des parents pour obtenir des produits annoncés à la télé.

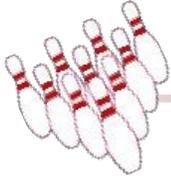
Si les bienfaits avaient été obtenus grâce à un produit pharmaceutique breveté, Robinson serait aujourd'hui milliardaire.

Libérer les enfants de la télé : possible et bénéfique

Sitôt ces résultats connus, des éducateurs du Michigan et du Québec ont décidé d'entrouvrir la brèche. Au Michigan, le programme s'est appelé Take the Challenge, Take Charge. Au Québec, il a pris le nom de Défi de la Dizaine sans télé ni jeu vidéo. Dans les deux milieux, sans concertation, on a créé des outils éducatifs, on les a expérimentés dans des écoles et on a évalué les résultats. Positifs à tous points de vue.

À suivre

Jacques Brodeur, AREQ du Cap-de-la-Madeleine



L'année 2013-2014 fut encore une belle année de dépassement pour nos participants/es. En effet d'une année à l'autre chacun s'améliore et essaie de battre son propre record. Bien que les petits bobos finissent par apparaître et nous arrêtent pour quelques temps le groupe se tient et se maintient toujours présent le mardi matin à 10 h pour entamer nos trois petites parties.



C'est la rencontre hebdomadaire qui nous stimule et qui nous fait bouger pour ne pas rouiller.

A la fin de l'année qui se termine la première semaine de mai nous faisons notre dîner communautaire dans la joie et la satisfaction d'avoir donné notre 110%. Comme à chaque année il y a un joueur ou une joueuse de l'année soit celui ou celle qui a démontré un bel esprit d'équipe, de persévérance, d'habileté dans ce sport ainsi que d'encouragement pour les plus faibles. Les autres années il y a eu Jean-Denis Trudel, Raymonde Cinq-Mars, et cette année nous avons décerné ce trophée à Mariette S. Shore. MERCI aussi pour tout le beau travail qu'elle fait dans les envois hebdomadaires au site web areq04g.org

Retour des quilles : le mardi 16 septembre 2014

Salon de quilles de Francheville

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

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

Quand : le mardi de chaque semaine

Heures : 10 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

L'inscription se fait auprès de :

Gilbert Lahaye
819 693-4861





Washington



Ce voyage s'est fait la première semaine d'avril 2014 en collaboration avec Voyages Arc-en-ciel et Voyages Bellevue. La température variait entre 10 et 18 degrés Celcius.

Washington DC pour « District of Columbia », afin de ne pas confondre avec l'État de Washington.

Il y a tant à voir en cinq jours...

Washington dans toute son élégance printanière et toute sa beauté parfumée par les cerisiers en fleurs. Une ville gracieuse et verte. Ses dômes néoclassiques d'un blanc immaculé à la mémoire des présidents passés. Ses hauts lieux de la vie politique américaine, symboles à la fois de démocratie et de puissance, ses nombreux monuments et ses riches musées.

Washington et ses alentours de A à Z

Arlington National Cemetery : cimetière national des États-Unis, du monument dédié aux soldats inconnus, à la tombe d'une célébrité, John F. Kennedy. Impressionnant alignement de tombes. Magnifiques panoramas de la ville.

Bartholdi Park : discret et paisible jardin public aux parterres géométriques ayant pour pôle le bassin dominé par une fontaine révélant tout son charme le soir.

Capitole : les millions de visiteurs qui s'y pressent ne viennent pas tant pour ses fresques et sa collection d'art que pour y respirer le parfum de l'histoire, passée et en cours. À remarquer la coupole surmontée de la statue de la Liberté.

Douglas, Frederick (musée) : avocat et grand défenseur de la cause des esclaves noirs, il vécut dix ans dans cette maison. Un grand nombre d'objets personnels, dont un document le déclarant « un homme libéré ».

Église catholique romaine : Basilica of the National Shrine of the Immaculate Conception, la plus grande église catholique des États-Unis et la plus riche en art sacré contemporain.

Franklin D. Roosevelt Memorial : quatre espaces en plein air ornés de statues, de chutes d'eau et d'extraits de discours gravés dans la pierre. Point de ralliement des associations de handicapés.



Georgetown University : vénérable institution rappelant une citadelle médiévale et dominant Georgetown et le fleuve Potomac. Une des universités les plus progressistes du pays. Georgetown est le quartier le plus réputé de Washington pour le lèche-vitrines. Potomac Mills Mail compte parmi les plus grands centres commerciaux spécialisés dans le hard discount.

Holocaust Memorial Museum : 900 objets, 70 écrans et 4 salles de projection pour décrire la politique d'extermination mise en œuvre par le pouvoir hitlérien à l'encontre des Juifs, mais aussi des minorités comme les Tsiganes ou les homosexuels.

International Spy Museum : le musée consacré à l'espionnage le plus riche du monde ne se contente pas de montrer l'équipement et les techniques utilisées par les agents secrets, il permet aussi aux visiteurs de se lancer dans des missions virtuelles.

John F. Kennedy Center : le plus vaste centre culturel du pays domine le Potomac. Opéra, ballet, musique de chambre, comédie musicale, théâtre classique ou moderne, spectacles pour enfants. Une adresse chic avec une vue exceptionnelle au Roof Terrace Restaurant.

King, Martin Luther Memorial : premier monument du Mall (large esplanade au cœur de la ville) à être érigé en hommage à un Afro-Américain, un pasteur baptiste.

Lincoln Memorial : entrepris en 1914 et inspiré des temples grecs, il constitue un symbole fort pour les Afro-Américains. Une statue de marbre représente Lincoln assis.



Maison-Blanche : de style néoclassique, cette résidence célèbre sert depuis plus de deux siècles d'habitation au président des États-Unis et de siège au pouvoir exécutif. Elle possède 132 pièces. George Washington en supervisa la construction, mais n'y vécut jamais. La contempler à distance peut difficilement laisser indifférent.

National Air and Space Museum : l'un des musées des plus fréquentés du monde. Vingt-trois galeries rendent hommage aux efforts de l'homme pour s'arracher du sol, depuis les premiers avions jusqu'aux vaisseaux spatiaux. Une pierre lunaire est exposée à portée de main du public.

Obélisque : (Washington Monument). Ce monument de marbre blanc d'une hauteur de 170 mètres rend hommage au premier président des États-Unis et chacun des États de la fédération est représenté par un drapeau placé au pied. Il abrite une plate-forme panoramique. Sa ligne épurée est due en majeure partie à des restrictions budgétaires. Par temps clair, il est visible à plus de 40 milles.

Gaétane Boisvert présentera la suite de son voyage dans le prochain bulletin.

Vous êtes cordialement invités à participer au

Brunch des Retrouvailles

Bienvenue à toutes et à tous !

Quand : Le mercredi 10 septembre 2014
10 heures : accueil, inscription, signature du livre des présences
et apéro
11 heures : début du repas

Où : Buffet Champion
890, rue Notre-Dame Est
Trois-Rivières

Coût : 12,00 \$ pour les membres
20,00 \$ pour les non-membres

Présentation du nouveau conseil sectoriel

Accueil des personnes nouvellement retraitées

Hommage à madame Denise Lamy Bélanger

Remise des fleurs pour les anniversaires des mois d'août et de septembre pour les membres présents.

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

Fondation Laure-Gaudreault.

Inscriptions avant le 3 septembre 2014

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

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



819 693-4861 ou areq04g.org





Album photo

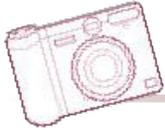


Golf FLG - 18 juin



Dîner de fin d'année des quilles





Jour de la Terre - Victoriaville



Le dîner de fin d'année





Adresses importantes

AREQ (CSQ)

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

CARRA

475 Saint-Amable (5^e étage)
Québec, QC, G1R 5X3
1 800 368-9883
www.carra.gouv.qc.ca

SSQ/ASSUREQ

2525, boul. Laurier,
C.P. 10500, succ. Sainte-Foy
Québec, QC, G1V 4H6
1 888 833-6962
www.ssq.com

ASSURANCES RésAut-CSQ

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

Régie des rentes du Québec

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

Régie de l'assurance maladie du Québec

1125, Grande Allée Ouest
Québec, QC, G1S 1E7
1 800 561-9749
www.ramq.gouv.qc.ca

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,
Jacques Brodeur, 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

