

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



***Que le temps est long, avant l'arrivée du joyeux printemps !  
Encore quelques traces de neige ici et là...  
Des volées de bernaches et d'oies blanches ont cancardé au-dessus  
de nos têtes.  
De jolies crocus ont déjà montré leurs douces couleurs.  
Brin par brin, les gazons reverdissent.  
Aujourd'hui, c'est mai ! Demain, ce sera juin !  
Les assemblées sectorielles et régionale annoncent la fin des activités  
aréquiennes.  
Bon printemps et bel été !***



Mot de la présidence sectorielle.....	3
Mot de la présidence régionale.....	4
Conseil sectoriel 2014-2015 et responsables des comités.....	6
Conseil régional.....	6
Agenda 2015.....	7
Comité de la condition des femmes.....	8
Environnement.....	9
Comité retraite.....	11
Suggestions de lecture.....	12
Sociopolitique.....	13
Semaine de l'action bénévole.....	14
Récit de voyage - Marielle Francœur.....	15
Avantages - Membres AREQ-CSQ.....	16
Voyage - Théâtre du Vieux-Terrebonne.....	17
Journée Fondation Laure-Gaudreault.....	18
Quilles 2015-2016.....	20
Assemblée générale annuelle sectorielle du 26 mai.....	21
Assemblée générale annuelle régionale.....	22
Nécrologie.....	23
Informations diverses.....	24
Album photos.....	26
Adresses importantes.....	

**PIXEL COMMUNICATION GRAPHIQUE**

**GRAPHISME et IMPRESSION**

937, boul. Thibeau, Trois-Rivières, Qc G8T 7B1  
WWW.PIXEL2.CA // LUCIE@PIXEL2.CA // 819 840-4660



### Le printemps est à nos portes !

Serait-ce la plus belle saison ? Ceux qui n'ont pas connu nos hivers enneigés ne peuvent pas savoir jusqu'à quel point avril nous est porteur d'espoir.

Et nous en avons bien besoin en ces temps d'actualités quelque peu déprimantes : coupures en santé, en éducation, augmentations des tarifs un peu partout, mais diminution de la charge fiscale des entreprises, projet controversé de construction d'un méga pipeline, paradis fiscaux, déficit zéro...

On se sent plutôt démunis devant autant de controverses. « Que puis-je y faire ? » entend-on souvent.

Je me souviens très bien de la réponse qu'Alain Deneault avait donnée à une participante qui venait d'assister à sa conférence sur les paradis fiscaux. « Rien » avait-il répondu, « individuellement, ABSOLUMENT rien ». Mais, s'était-il empressé d'ajouter : « ensemble, ON PEUT changer les choses » !

L'histoire récente du Québec ne lui donne-t-il pas raison ?

Abandonons... des tirs d'obus dans le lac St-Pierre, de la centrale au gaz du Suroît, de la privatisation d'une partie du parc national du Mont Orford, de l'exploitation des gaz de schiste, de la minicentrale hydroélectrique de Sainte-Ursule, du terminal méthanier Rabaska, du port pétrolier à Cacouna... Tout ça, parce qu'ensemble des citoyens se sont exprimés, se sont tenus debout !



Comme nous le dit souvent Mariette Gélinas, notre présidente régionale, « seul on va plus vite, mais ensemble on va plus loin. »

Voilà le sens de l'expression « une force pour la société » que l'on retrouve sur les banderoles de l'AREQ.

Bon printemps et bel été !



Jean-Yves Proulx



### **Engagement individuel ou collectif ? Moi ou Nous et Vous ?**



De plus en plus, nous constatons que notre société s'individualise, que ce qui compte c'est MOI. Même dans le langage, si nous écoutons bien les conversations, nous entendons la tournure de phrase suivante : moi et Monique... Moi et Claude... le MOI étant mis en premier. N'a-t-on pas appris dans notre jeune temps, qu'il fallait se placer en dernier dans ce genre de phrase ? Politesse obligeait.

Et, si ce n'était que dans le langage encore, mais non. Regardons les comportements. Au restaurant, en famille ou entre amis, les conversations sont courtes, car elles sont souvent interrompues par « le cellulaire » ou « la tablette ». On communique maintenant par « textos » et il est primordial de répondre, dans la minute, aux messages reçus. C'est devenu une plaie.

Des restaurants ont maintenant des « places réservées » aux adeptes incorrigibles de « la tablette » et des endroits pour les autres. Selon une étude, il appert que les gens avec « tablette ou cellulaire multifonctionnel » sont plus enclins à retourner leur plat parce que c'est devenu froid, la priorité n'étant pas celle attendue par le personnel. Il faut aussi plus de temps à cette clientèle avant de fixer le choix de menu. Aussitôt en place, il faut regarder les messages, répondre immédiatement avant de se concentrer sur le menu, de faire part des plats choisis. La conversation face à face est négligée et, il est même difficile de lever les yeux du téléphone dit intelligent (d'ailleurs, ce mot est inapproprié !) pour saluer une autre personne qui se joint au groupe. Certains restaurants offrent même un rabais si aucun appareil de communication n'est apporté aux tables; ces appareils sont placés en consigne, à l'entrée du restaurant ! Et, que dire des repas en famille avec les appareils électroniques !

Ce manque de vision collective, de l'importance des autres, de la communication, des échanges entre personnes va encore plus loin. Ça fait MON affaire ! Lorsqu'il y a décision à prendre, les avantages ou inconvénients sont souvent analysés en regard de nous, de MOI.



Qu'est-ce que cela va m'apporter ? Et, il semble bien que plusieurs de nos élus fonctionnent de la même façon. Détenant le pouvoir, le bien collectif est oublié, la véritable consultation est délaissée; quelques « amis » ont leur mot à dire, mais la population est relayée au second rang. On a l'impression que la future carrière, le futur emploi de certaines et certains se préparent de longue haleine; les dossiers sont gérés en oubliant les intérêts « du peuple ».

Il est vrai qu'il y a une citation qui a toujours été véhiculée « Charité bien ordonnée commence par soi-même ». Ce proverbe d'origine médiévale peut être interprété de diverses façons. Il faut se préoccuper de soi, si on veut donner aux autres. Il est aussi énoncé suite à une critique d'une autre personne. Regardons-nous avant de critiquer les autres ! Cela ne veut pas dire qu'on peut faire ce qu'on veut, qu'il faut ne penser qu'à NOUS !

Le thème de la semaine de l'action bénévole 2015 étant « Un geste individuel, un impact collectif » rappelle que nos gestes individuels ont un impact sur la collectivité.

Profitons des mois d'été pour nous ressourcer, refaire le plein d'énergie afin de contribuer collectivement à bâtir un monde meilleur.  
« BONNES VACANCES ! »

*Mariette Gélinas*

*présidente régionale AREQ 04 Cœur et Centre-du-Québec*

*Le Brunch des Retrouvailles, le 9 septembre 2015,  
c'est un rendez-vous !*



## Le conseil sectoriel 2014-2015



Jean-Yves    Micheline T.    Micheline B.    Gaétane    Gilbert    Francine

Jean-Yves Proulx	Président	819 373-8683	jyproulx@gmail.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	
Gilbert Lahaye	Trésorier	819 693-4861	gilbert.lahaye@sympatico.ca
Gaétane B. Bellemare	1 <sup>re</sup> Conseillère	819 375-4117	
Francine Belle-Isle	2 <sup>e</sup> Conseillère	819 373-8683	frbeis@gmail.com

### Liste des responsables des comités

Condition des femmes	Gaétane Boisvert Bellemare		819 375-4117
Condition des hommes	Pierre Laflamme-Gosselin	plngo@videotron.ca	819 373-8583
Fondation FLG	Gaétane B. Bellemare, répondante		819 375-4117
	Micheline Boisvert, conseillère		819 372-1214
Environnement	Claude Poudrier	claud.poudrier@sympatico.ca	819 373-1481
Retraite	Micheline Thibeault	micheline.thibeault@cgocable.ca	418 328-3923
Assurances	Guy Marchand	malmar@videotron.ca	819 373-5687
Site web	Gaston Levasseur	levasseg@csduroy.qc.ca	819 693-1611
	Jean-Yves Proulx	jyproulx@gmail.com	819 373-8683
Sociopolitique	Jacques Brodeur	jbroudeuredupax@gmail.com	418 932-1562
Quilles	Gilbert Lahaye	gilbert.lahaye@sympatico.ca	819 693-4861

### Le conseil régional 2014-2015

Présidente	Mariette Gélinas	Secteur B	Shawinigan
1 <sup>re</sup> vice-présidente	Monique Dionne	Secteur E	Drummondville
2 <sup>e</sup> vice-président	Jean-Luc Huard	Secteur D	Bois-Francs
Trésorière	Jocelyne Martineau	Secteur B	Shawinigan
Secrétaire	Florent Beaulieu	Secteur C	Nicolet
Conseiller	Normand Périgny	Secteur F	La Tuque
Conseiller	Jean-Yves Proulx	Secteur G	Cap-de-la-Madeleine
Conseillère	Colette Trudel	Secteur A	Trois-Rivières
Conseiller	Rémi Beauclair	Secteur H	Louiseville



<b>Mai</b>	13	mai	Déjeuner mensuel <sup>1</sup> Fête des Mères
	26	mai	Assemblée générale annuelle 04G
<b>Juin</b>	4	juin	Assemblée générale annuelle régionale 04
	10	juin	Dîner fin d'année Hommage aux aînés
	11	juin	Conseil régional avec comités
	17	juin	Journée FLG - Shawinigan
	18	juin	Conférence de la Table de concertation
<b>Septembre</b>	9	septembre	Brunch des Retrouvailles
<b>Octobre</b>	14	octobre	Déjeuner <sup>1</sup>
	15	octobre	Soirée Cabaret
	17	octobre	Marche mondiale des femmes
<b>Novembre</b>	5	novembre	Messe souvenir
	11	novembre	Déjeuner <sup>1</sup>
<b>Décembre</b>	9	décembre	Dîner de Noël

<sup>1</sup>Nous apprécierions que vous réserviez votre place au moins deux jours à l'avance pour aider à la planification avec le restaurateur Maman Fournier. 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.

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

**Gaétane Boisvert Bellemare**



**819 375-4117**



### Marche mondiale des femmes 2015

Un important rendez-vous pour Trois-Rivières !

Le 17 octobre 2015, une date à inscrire à votre agenda : la *Marche mondiale des femmes*.

Ce sont environ 15 000 personnes venues de tous les coins du Québec qui sont attendues pour se rappeler les luttes encore bien présentes dans la réalité des femmes du monde entier.

Trois-Rivières devient donc la quatrième ville hôte de cette action nationale pour la *Marche mondiale des femmes* de 2015, après Montréal (2000), Québec (2005) et Rimouski (2010).

Partant du *parc de l'Exposition*, les participantes et les participants se rendront au *Parc portuaire* afin de se rassembler sur le bord du fleuve Saint-Laurent. Ils auront la chance d'assister à des prestations artistiques qui témoigneront de la force de la mobilisation des femmes pour une réelle égalité entre les hommes et les femmes, entre les femmes elles-mêmes et entre les peuples.

Quelles sont les raisons qui nous motivent à marcher ?

- Garder nos acquis.
- Faire respecter les droits des femmes.
- Obtenir une société plus juste et égalitaire où personne ne sera laissé derrière.
- Faire entendre la voix de la femme et protéger les générations qui nous suivent.
- Mettre fin au contrôle du corps des femmes.
- Lutter pour toutes les femmes et les filles parce qu'elles ont droit d'être respectées et en sécurité.

- Résister devant l'oppression mondialisée.

- Vivre dans un monde meilleur et faire cesser la violence.

- Être solidaires, car les conditions des femmes sont loin d'être égales à celles des hommes,

- Obtenir une enquête sur la disparition des femmes autochtones.

- Obtenir l'égalité des femmes qui n'existe pas encore.

- Dénoncer le capitalisme, son contrôle sur nos gouvernements et les effets sur les politiques publiques.

- Faire entendre le féminisme d'aujourd'hui et de demain dans le but d'un changement de mentalité de la société.

- Faire de ce monde, un monde meilleur pour toutes les femmes, car les valeurs politiques actuelles de notre société ne sont pas nôtres.

La thématique internationale de la *Marche mondiale des femmes 2015* porte sur « *Corps et territoires* ».

Il s'agit d'un thème qui nous pousse à l'articulation des liens entre l'appropriation du corps et de la vie des femmes et l'appropriation ou l'exploitation de nos territoires.

Notre participation à cet événement marquera notre détermination à poursuivre nos efforts afin que la notion d'égalité des genres devienne un jour un sujet d'historiennes ou d'historiens !

Soyez présentes et présents, venez marcher avec nous, le 17 octobre 2015 !

Gaétane Boisvert Bellemare  
Comité des femmes, AREQ 04G







### Le Jour de la Terre 2015, des succès et plein d'espoir !

Le 22 avril dernier, nous étions près de 150 personnes réunies à l'occasion du Jour de la Terre.

C'est au *Centre Communautaire des Ormeaux*, secteur Cap-de-la-Madeleine, que cinq conférenciers et une conférencière ont expliqué les enjeux et les succès reliés au « **Défi énergétique du 21<sup>e</sup> siècle** ».

D'abord, M. Steven Roy Cullen du *Conseil Régional de l'environnement Mauricie*, a dressé un portrait mauricien de l'utilisation du pétrole et a soumis des idées pour réduire notre consommation.

Par la suite, M. Éric Angers, ingénieur à la ville de Trois-Rivières, a expliqué, à l'aide d'une présentation animée, comment on gère le système informatique de répartition des véhicules pour le déneigement des rues et des trottoirs dans les différents secteurs de la ville. Nous avons pu constater l'efficacité de ce système contribuant à la diminution des GES (gaz à effet de serre).

M. David Labrecque de la *Commission scolaire du Chemin-du-Roy* avait pour mandat principal de piloter un projet d'économie d'énergie dans 39 bâtiments de la commission scolaire. Un des aspects forts de ce projet est l'investissement de 8,5 millions \$ qui sera entièrement remboursé par les économies engendrées, tout en ayant un impact positif sur l'environnement.

Avant le repas du midi, M. Charles-Hugo Maziade directeur de la *Bourse du carbone Scol'ERE* (Éducation Relative à l'Environnement) nous a entretenus sur les projets menés en milieu scolaire. En participant à la *Bourse Scol'ERE*, les écoles peuvent voir leurs projets financés par des institutions ou organisations qui achètent des crédits pour leurs émissions de GES.

En après-midi, M. Stéphane Daoust, fondateur et vice-président de *Eco-Route Québec*, a communiqué des données à la fois surprenantes et révélatrices à l'auditoire :

- 75 % des autos électriques *Volt* sont vendues au Québec;
- le plus important concessionnaire de voitures électriques au Canada est à Rawdon, au Québec;
- en 2014, il y a eu une augmentation de 50 % du nombre d'autos





électriques vendues;

- les bornes de recharge pour autos électriques sont fabriquées à Shawinigan;
- il existe un réseau efficace et accessible de bornes de recharge pour les usagers des autos électriques au Québec.

Notre conférencière de clôture était Madame Martine Desjardins. Comme on le sait, elle a été une des leaders de la plus importante mobilisation étudiante de l'histoire au Québec au printemps 2012. Elle est aussi impliquée de près pour le Mouvement des femmes.

Pour améliorer notre société, Madame Desjardins a décrit les éléments qui font le succès d'une mobilisation ou qui peuvent nuire à une démarche citoyenne :

- une analyse en profondeur de la situation;
- prendre le temps d'informer les gens ;
- l'alliance intergénérationnelle ;
- les médias peuvent être des appuis ;
- éviter de perdre l'opinion publique ;
- avoir des appuis.

Par ces conférences très intéressantes, nous avons pu constater que de nombreuses réalisations intelligentes et performantes se réalisent dans nos milieux.

Des femmes et des hommes démontrent de grandes aptitudes et une grande volonté à améliorer notre qualité de vie comme citoyens au Québec.

Finalement, nous remercions les bénévoles de l'*AREQ*, le *Conseil Régional de l'Environnement Mauricie* et la *ville de Trois-Rivières* pour leur contribution au succès de ce Jour de la Terre.

*Claude Poudrier*  
*comité régional de l'environnement*



### Janvier 2015

Vous avez reçu en décembre, l'état de votre revenu de retraite pour l'année 2015. Nous avons une augmentation de 1,8 % pour les années avant 1982 et 9 % pour les années 2000 à 2014. Le dossier indexation piétine. Depuis juillet 2014, nous n'avons pas eu de rencontre régionale faute de nouveautés... Nous avons soutenu l'ensemble de la population, retraités et travailleurs, par une manifestation désapprouvant l'austérité du gouvernement.

Le RREGOP est un régime de retraite en bonne santé financière. Toutefois, le fonds d'amortissement des régimes de retraite (FARR), qui contient les montants devant couvrir les engagements du gouvernement, n'est capitalisé qu'à 60 %. Pour d'autres régimes, comme le RRE et le RRCE, le

gouvernement n'a tout simplement pas fait de provisions.

Présentement, l'austérité du gouvernement n'atteint pas nos acquis, mais ne règle en rien la non-indexation des années 1982 à 2000. Nous surveillons de près le rendement de la caisse de dépôt et dès que le coussin de profit sera suffisant, nous pourrions toucher à une partie de l'indexation qui nous est due.

L'année 2015 est une année de négociation. Le gouvernement avec son programme d'austérité veut faire payer la note aux travailleurs et travailleuses pour payer des dépenses qu'il a faites par manque de prévoyance.

Micheline Thibeault  
Dossier retraite /indexation

4<sup>e</sup> Bulletin de l'Observatoire de la retraite L'Observatoire de la retraite a publié le 31 mars dernier une nouvelle édition de son Bulletin de la retraite. Ce quatrième numéro est consacré spécifiquement à la restructuration des régimes de retraite du secteur privé.

Il est possible de consulter ce récent Bulletin de la retraite ainsi que les trois numéros précédents en vous rendant sur le site Web de l'*Observatoire de la retraite* au <http://observatoire-retraite.ca> ou encore sur le site Web de l'*IRÉC* au [www.irec.net](http://www.irec.net).

Nous vous rappelons que le Bulletin de la retraite est une initiative de l'Observatoire de la retraite, ayant pour but d'informer et de susciter un débat public éclairé sur l'ensemble des enjeux de la retraite et de la condition des personnes retraitées. L'AREQ est membre de l'Observatoire de la retraite depuis la création de celui-ci, à l'automne 2014.



### Faire le lien entre la santé, l'environnement et l'économie Un diagnostic et des solutions

Quatre livres, une auteure : Marie-Monique Robin. Elle est lauréate du Prix Albert-Londres (1995). Journaliste et cinéaste, elle a réalisé de nombreux documentaires – couronnés par une dizaine de prix internationaux – et reportages tournés en Amérique latine, en Afrique, en Europe et en Asie.

Les trois premiers titres sont disponibles à la Bibliothèque de Trois-Rivières. Le dernier, *Sacrée Croissance !*, paru fin 2014, le sera peut-être bientôt...

Chacune de ces quatre enquêtes a aussi fait l'objet d'un film et ces films sont disponibles sur Youtube, en versions intégrales. Regarder le film vous donnera certainement le goût de vous rendre à la bibliothèque...

#### **Le monde selon Monsanto** (1 heure, 49 minutes sur Youtube)

Résumé : Fruit d'une enquête exceptionnelle, le livre s'appuie sur des documents inédits. Il montre comment derrière l'image de société propre et verte que décrit la propagande publicitaire se cache un projet menaçant la sécurité alimentaire du monde, mais aussi l'équilibre écologique...

#### **Notre poison quotidien** (1 heure, 54 minutes sur Youtube)

Résumé : La responsabilité de l'industrie chimique dans l'épidémie des maladies chroniques... S'appuyant sur de nombreuses études scientifiques, Marie-Monique Robin montre que la cause principale de l'épidémie de maladies chroniques que l'on observe dans les pays dits « développés » est environnementale. Pour cela, l'auteure retrace le mode de production des aliments, depuis le champ de l'agriculteur jusqu'à notre assiette. Elle décortique le système d'évaluation et d'homologation des produits chimiques et démontre qu'il est totalement déficient et inadapté. Elle raconte les pressions et les manipulations de l'industrie chimique.

#### **Les moissons du futur** (1 heure, 35 minutes sur Youtube)

Résumé : L'auteur dresse le bilan du modèle agro-industriel qui, après un demi-siècle, n'est pas parvenu à nourrir le monde tandis qu'il participait largement au désastre écologique en poussant vers les bidonvilles des millions de paysans. Du Mexique au Japon, en passant par le Malawi, le Kenya... cette enquête illustre l'idée que l'on peut faire « autrement » pour résoudre la question alimentaire en respectant l'environnement et les ressources naturelles, à condition de revoir de fond en comble le système de distribution des aliments et de redonner aux paysans un rôle clé dans cette évolution indispensable...

#### **Sacrée Croissance !** (1 heure, 32 minutes sur Youtube)

Résumé : « Celui qui pense qu'une croissance exponentielle infinie est possible dans un monde fini est soit un fou soit un économiste » déclare un... économiste, non sans humour. Alors, pendant que les États s'enfoncent dans la crise, des insoumis créent les prémices d'une société fondée sur la sauvegarde écologique et le développement durable. La réalisatrice présente une sélection d'initiatives réussies et de modèles alternatifs viables. Son film élargit ainsi le champ des possibles en montrant comment on peut réfuter en action, et pas seulement en paroles, le modèle économique dominant. Avec une idée-force : face au gaspillage mondial, la réponse doit être locale et solidaire.

Bonne lecture !



## Énergie Est, il en va aussi de notre avenir économique

On a beaucoup parlé des risques environnementaux majeurs qu'entraînerait la construction du pipeline Énergie Est. Il ne faudrait toutefois pas négliger son impact sur l'économie du Québec.

Selon les données de Trans Canada, en phase d'exploitation, Énergie Est devrait créer 497 emplois à temps plein au Québec au cours des 20 prochaines années.

En 2009, une étude signée par trois économistes<sup>1</sup> estime qu'au Canada 54 % des emplois perdus dans le secteur manufacturier entre 2002 et 2007 l'ont été à cause de la montée de la devise canadienne due à l'exploitation des sables bitumineux.

L'explication est simple : le pétrole albertain fait croître la valeur du dollar canadien, nos produits manufacturés deviennent alors plus difficiles à exporter. Et le secteur manufacturier au Canada, c'est surtout le Québec et l'Ontario...

Même les 4 039 emplois « promis » par Trans Canada lors de la phase construction d'Énergie Est nous semblent une bien mince compensation...

Dans *Le Québec économique*, publié en 2014, étude dirigée par Luc Godbout et Marcelin Joanis, l'économiste Serge Coulombe conclut que la hausse du

dollar canadien due à l'exploitation des sables bitumineux a fait perdre 32 000 emplois au Québec de 2002 à 2008. Devant cette situation, l'auteur ne voit que deux choix :

- la création de notre propre monnaie : n'étant pas gonflée par l'exploitation des sables bitumineux, son contrôle pourra favoriser notre secteur manufacturier. Mais il nous faudrait alors avoir quitté le Canada;

- la négociation d'une augmentation des paiements de péréquation proportionnelle aux pertes encourues.

Cette dernière option n'est pas trop séduisante. Aux yeux de certains, elle

fait de nous « les assistés sociaux du Canada ». Sans compter que cette négociation deviendra de plus en plus ardue compte tenu de l'affaiblissement du poids du Québec au sein du Canada.

On sait déjà ce que le Canada choisira. Il semble bien que le gouvernement Couillard ira dans la même direction. Est-ce le véritable choix des Québécois ?

Jean-Yves Proulx

<sup>1</sup> *Does the Canadian economy suffer from Dutch Disease ?* Serge Coulombe de l'Université d'Ottawa, Michel Beine de l'Université du Luxembourg, Charles S. Bos de l'Université d'Amsterdam.



---

## Semaine de l'action bénévole

---

12 au 18 avril 2015

**« Le bénévolat, un geste gratuit, un impact collectif ! »**

Bravo pour votre généreux travail !

Aux téléphonistes, aux factrices, aux facteurs, aux responsables de comités et aux autres bénévoles... Le conseil sectoriel vous remercie chaleureusement pour votre grande implication et votre généreuse collaboration. Vous êtes celles et ceux qui assurez un lien indispensable avec les 502 membres du secteur Cap-de-la-Madeleine, AREQ 04G.

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

Asselin Marie-Paule, factrice	Goulet Pépin Lise, appels
Auger T. Denise, appels	Groleau Odette, appels
Bourassa, Louissette (amie), échange de livres	Laflamme-G. Pierre, condition des hommes
Bourassa Suzanne, échange de livres	Lamy Bélanger Denise, appels et déjeuners
Bordeleau P. Claudette, appels	Lebrun G. Claire, appels
Brière, Nicole, appels	Leclerc Yolande, factrice
Brodeur Jacques, sociopolitique	Pépin Pierre, messe souvenir
Casaubon, Laure, appels	Périgny Jocelyne, factrice
Charest Renée, factrice	Perreault Lise, appels
Cinq-Mars Raymonde, factrice	Pintal Jacqueline, appels
Desbiens Nicole, appels	Pintal Laurette, factrice
Deshaies Lise (n-m) appels	Poudrier Claude, environnement
Despins Geneviève, appels	Richard Marie-Jeanne, appels
Doyon Hélène (amie), informatique	Rivard T. Marie-Paul, appels
Fortin G. Lise, appels	Sigmen Shore Mariette, quilles
Francœur Marielle, factrice, cartes, textes	Smith Nicole, appels
Gamache Claudette, appels	St-Amand, appels, factrice
Gauthier Carmen, factrice, appels	Veillette Nicole, appels
Germain P. Angèle, factrice	Veillette Reine, factrice
Girard Diane, appels	

Conseil sectoriel:

Jean-Yves Proulx : président sectoriel, bulletin, réunions, conférences...

Micheline Thibeault : 1<sup>re</sup> vice-présidente, factrice, appels, retraite...

Micheline Boisvert : 2<sup>e</sup> vice-présidente, FLG, appels, déjeuners, décors...

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

Gaétane B. Bellemare : 1<sup>re</sup> conseillère, courrier, appels, (secrétariat), condition des femmes...

Francine Belle-Isle : 2<sup>e</sup> conseillère, traiteur, bulletin, rencontres...

Si d'autres membres désirent se joindre à cette équipe dynamique, des places sont toujours disponibles. Il nous manque une ou un secrétaire, des téléphonistes, des factrices et des facteurs.

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

**« Le bénévolat, un geste gratuit, un impact collectif ! »**

*Gaétane Boisvert Bellemare,  
responsable des bénévoles*



### St-Martin, île paradisiaque des Antilles

Cette île appartient à deux états, la France et la Hollande. Le touriste arrive à l'aéroport Juliana. Pour faire le tour de l'île, une location est préférable. Par contre, un minibus circule ici et là sur quelques milles.

Une route fait le tour de l'île – une heure en auto – et une autre relie Philisburg à Marigot en passant par le centre. Un grand nombre de voitures se déplacent sur ces routes étroites et tortueuses surtout aux abords de Philisburg et Marigot. Aucune lumière de rue... mais plusieurs dos-d'âne !!!

Le climat est idéal tout le long de l'année. La température oscille autour de 26° et 28° C en décembre grâce aux alizés, ces vents qui rafraîchissent l'atmosphère même sous le soleil le plus ardent... Quant aux averses, elles sont très brèves...

Cette île des Antilles est bordée de trente-six plages magnifiques, toutes différentes les unes des autres; elles se répartissent tout le long de la côte. Il y en a une vraiment spéciale, Maho Beach, car une piste d'aéroport se trouve à quelques kilomètres du sable et des baigneurs. Les avions passent tout près de leur tête. De quoi effrayer et en décoiffer plus d'un !

Activités diversifiées, il y en a pour tous les goûts, magasinage, repos, plages ou excursions en bateau aux îles environnantes comme :

**Saba island** – pas de plage, mais une île « soucieuse » d'écologie.

**Anguilla island** – une destination courue par les gens riches cherchant l'anonymat, située à huit kilomètres de St-Martin.

**St-Barthelemy island** – rendez-vous des Stars, plage de sable blanc aux eaux trans-

parentes, ambiance de St-Tropez. En arrivant par bateau, on aperçoit les boutiques de luxe de la capitale Gustavia. La ville est peu étendue, mais très montagneuse (90 mètres) pour faire le tour de l'île en auto. Route étroite et sinueuse.

On peut y voir d'autres îles par temps clair : St-Eustache, St-Kitts...

Il y a de nombreux sites hôteliers, des complexes touristiques échelonnés tout autour de l'île. Chaque petit coin de St-Martin a son cachet particulier.

**Philisburg** – ville d'importance. C'est le cœur de l'activité économique. Du matin au soir, des visiteurs débarquent des bateaux de croisières, juste en face... Les rues parallèles de Front Street sont occupées de boutiques proposant une variété de marchandises, de nombreuses boutiques hors taxes, de luxueux restaurants et encore plus...

**Marigot** – située au bord d'une grande baie, cette ville est renommée pour son marché, car cette place se couvre d'étals débordant d'épices, de fruits exotiques, de vêtements et de bijoux.

**Anse Marcel** – cet endroit est entouré de jardins blottis le long de la plage et au creux de collines verdoyantes. De toute beauté !!!

À cette liste de beaux endroits, on pourrait y ajouter Simpson Bay, Porto Cupecoy avec sa magnifique marina, Oyster Pond, Grand Case et plusieurs autres...

St-Martin, c'est une petite France au cœur des Antilles. Je vous invite à lui rendre visite. De toute beauté!

*Marielle Francœur*



**CSQ**

## Avantages - Membres AREQ-CSQ

**Auto Pneu Paco** - 10 % sur les pièces (à l'exception des pneus)

4975, boul. des Forges, Trois-Rivières

**Centre de Recyclage informatique inc.** (CRI) (Le) - 15 % sur le prix régulier

5435, boul. des Forges, Trois-Rivières

**Centre Les Rivières** – Singer - Arteq - Luxédon - 4125, boul. des Forges, Trois-Rivières

**SINGER-** Centre de couture André & Nathaly inc. - 10 % sur le prix régulier (incluant les retouches en atelier et menus articles; excluant les gros appareils)

**Diffusion ARTEQ inc.** - 10 % sur le prix régulier

**Bijouterie Luxédon** - 15 % sur le prix régulier

**Couvre plancher Magnan & Fils** - 15 % sur le prix régulier des matériaux (sauf produits de pose et de bois)

5626, boul. des Forges, Trois-Rivières

**Cuir des Forges** - 20 % sur le prix régulier

4370, boul. des Forges, Trois-Rivières

**Cuisiversions** - 20 % sur les articles et accessoires de décoration

5465, boul. des Forges, Trois-Rivières

**Énergie Cardio** - 15 % sur abonnement annuel OPTIMUM et forfaits avec entraîneur personnel pour le membre et les membres de leur famille vivant à la même adresse

3015, Côte Rosemont, Trois-Rivières

**Informatique Gigatech** - un rabais de 10 % sur la main d'œuvre et sur le prix régulier

des acc. ext. des ordinateurs

2, des Ormeaux, suite 300, Trois-Rivières et au 5683, boul. Jean XXIII, Trois-Rivières

**La Recharge** (remplissage de cartouches d'encre et laser) - 15 % sur le prix régulier

1380, boul. des Récollets, Trois-Rivières

**Librairie Poirier** - 10 % sur le prix régulier

1374, boul. des Récollets, Trois-Rivières

**Luminaire Galarneau** - 10 % sur le prix régulier

5425, boul. des Forges, Trois-Rivières

**Lunetterie Newlook** - 15 % sur lunettes ophtalmiques et 25 % sur une 2<sup>e</sup> paire pour le membre ou pour un membre de la famille vivant à la même adresse

3510, boul. des Forges, Trois-Rivières

**Mosti Mondiale** (centre de vinification) - à l'achat d'un Kit à vin, les étiquettes et cache-bouchons gratuits

4893, boul. des Forges, Trois-Rivières

**Peintures Bétonel (Les)** - 25 % sur le prix régulier

5200, boul. des Forges, Trois-Rivières (numéro de confirmation : 760811)

1453, 41<sup>e</sup> rue, Shawinigan

**Peintures SHERWIN WILLIAMS** - 35 % sur le prix régulier

5985, boul. Jean XXIII, Trois-Rivières

**Plante Sports Excellence** - 10 % sur le prix régulier sur vêtements et chaussures

300, rue Barkoff, Trois-Rivières (Galeries du Cap)

Seule la personne détentrice de la carte de membre AREQ-CSQ peut profiter de ces rabais. Le membre doit avoir sa carte en main au moment de l'achat.

Chaque année, cette liste doit être mise à jour. La coordination régionale CSQ est à la recherche de bénévoles prêts à donner quelques heures à cette tâche. Vous aimeriez en savoir davantage ? Communiquez avec M. Denis Bastarache : 819 693-1442 ou [speccq.csq@cgocable.ca](mailto:speccq.csq@cgocable.ca)





## **Benoît Brière TVT** **Jeudi le 23 juillet 2015** **Groupe #MT150723**



### Départs

- 15h00** **Couche-Tard** 605 rue Thibeau, secteur Cap-de-la-Madeleine  
SVP laissez votre voiture à l'arrière ou à côté du Couche-Tard.
- 15h15** **Église Ste-Catherine-de-Sienne** 4950 boul. Gene-H.- Kruger.  
SVP laissez votre voiture près du Club Vidéo et déboulevard.  
Demandez votre permis de stationnement à bord de l'autocar

### Activités (2015-07-23)

Les places sont réservées pour l'AREQ 04G jusqu'au 10 juin 2015.  
Précisez que vous êtes membre de l'AREQ 04G lors de votre réservation.

- 17h00 à 19h00** Un bon souper (inclus) vous sera servi au restaurant "Au Vieux Duluth" de Terrebonne avant votre soirée. Merci de préciser votre choix de menu lors de votre réservation : # 1 Brochette de poulet, # 2 Assiette de souvlaki, # 3 Filet de sole accompagné d'une soupe, café ou thé, et dessert.



- 20h00 à 22h30** La comédie, "Le combat des chefs", présentée au théâtre du Vieux-Terrebonne vous assure une soirée théâtrale où les jeux des acteurs et de l'ensemble de l'équipe vous assurent du rire à coup sûr. Une pièce de Maria Kash, Douglas E. Hughes, sous la direction artistique Benoît Brière, Martin Drainville et Luc Guérin. Vos acteurs : **Benoît Brière, Martin Drainville, Luc Guérin, Marc Beaupré, Yves Bélanger, Émilie Bibeau, Josée Deschênes et Bruno Marcil** activeront afin de vous distraire comme seuls ces grands comédiens et comédiennes savent le faire. Bravant, en ce début de XXe siècle, les difficultés financières suite à la Grande dépression de 1929, l'honnête et naïf Monsieur Bubbalowe, aidé de sa fille Honey, inaugure ce soir son restaurant, situé sur le site enchanteur des Chutes du Niagara. Mais plusieurs os tombent dans sa soupe alors que le réputé chef cuisinier français qu'il avait engagé ne se présente pas et qu'un simple livre de marchandise a, à son insu, entreposé dans sa cave une cargaison d'alcool contrebande volée au mafioso Al 'Noodles' Feghetti de Chicago. Voilà que le criminel débarque avec ses hommes au Château Bubbalowe. D'autres personnages suivront dot un constable de la 'police montée' de la Gendarmerie Royale, une inspectrice d'immigration Canada et le pauvre Frank, prêt à tout, pour dénicher un emploi. Notre Bubbalowe réussira-t-il à ouvrir son restaurant? Qu'arrivera-t-il avec les cinq cent caisses d'alcool illégal dans la cave? Le nouveau cuisinier saura-t-il préparer le festin. Qu'aura le dindon de la farce? Une comédie à ne pas manquer... à ne pas manquer. **Très belles places : 5e, 6e et 7e rangées à l'avant.**



### Retour

Prévu vers 23h30

### Prix

- Standard 139.00\$ Protection annulation si désirée: 7.00\$  
Réservé tôt 129.00\$ Les taxes, pourboires et OPC sont inclus dans les prix.

Voyage organisé par Monique Tremblay, conseillère en voyages.  
Réservation obligatoire auprès de Monique Tremblay au 819 692 0487 (de 8h00 à 18h00 lundi au samedi) avant d'envoyer votre paiement ou [mtremblay@louisedrouin.com](mailto:mtremblay@louisedrouin.com)  
S.V.P. Faire votre chèque au nom de "Voyage Louise Drouin"  
daté du jour de la réservation. (Possibilité d'annuler sans frais 45 jours avant la date de départ)  
139 rue Hériot, Suite E, Drummondville, Qc, J2C 1J7  
Merci de bien indiquer le numéro de groupe et votre # de téléphone à l'endos de votre chèque.  
Règlements de tous les voyages sur le programme officiel de Voyage Louise Drouin (demandez le vôtre) ou visitez [www.louisedrouin.com](http://www.louisedrouin.com) Voyage Louise Drouin détenteur d'un Permis du Québec.



## Journée Fondation Laure-Gaudreault

**Date :** mercredi 17 juin 2015  
**Endroit :** Club de Golf Le Mémorial inc.  
3005, rang St-Mathieu est, Shawinigan Sud  
**Coûts :** souper seulement : 35 \$  
golf : 90 \$, vélo: 50 \$, visites: 85 \$  
(brunch, souper et contribution FLG inclus)



**Horaire :** 9 h 00 : accueil et inscription au club de golf  
10 h 00 : brunch  
11 h 30 : départ des activités  
18 h 30 : souper

**Golf :** départs simultanés, type Vegas (4 balles, meilleure balle), limite de 144 joueurs, formez vos équipes. Voiturettes électriques. En cas de pluie, l'activité sera maintenue.

**Vélo :** trajet d'environ 40 km sur route et piste cyclable peu accidentées avec accompagnateurs. Arrêts prévus pour repos et toilettes. Apportez votre bouteille d'eau et une collation. En cas de pluie, l'activité sera maintenue.

**Visites :** tour de ville en autobus avec guide, visite du *Musée Jean Chrétien*, de la Brasserie *Le Trou du Diable* (avec dégustations de bière et bouchées gourmandes) ainsi que du *Centre d'Entrepreneuriat* de Shawinigan.

Possibilité de prendre une douche au Mémorial après votre activité.

Inscriptions par la poste entre le 1<sup>er</sup> avril et le 15 mai 2015, chèque daté du 15 mai à l'ordre de l'AREQ 04B. Poster à madame Lise B. Lirette (5180, 18<sup>e</sup> rue, Grand-Mère, G9T 6P1).

Nous serons très heureux de vous accueillir à cette formidable journée qui se veut rassembleuse tout en alliant bonne humeur et plaisir de contribuer à notre fondation.

Jocelyne Martineau Juneau  
présidente AREQ 04B





**Golf au profit de la FLG**

**Mercredi 17 juin 2015**

Mon choix, incluant brunch, souper et contribution à la FLG :

- 1)  Golf (90 \$)
- 2)  Vélo (50 \$)
- 3)  Visites (85 \$)
- Je participerai seulement au souper (35 \$) :



Nom et tél. du groupe de 4 joueurs pour le golf

1) \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

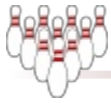
3) \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

Faire parvenir réponse et paiement  
**avant le 14 mai 2015**

(chèque daté pour cette date)

à : AREQ 04B,  
Madame Lise B. Lirette  
5180, 18<sup>e</sup> rue  
Grand-Mère  
G9T 6P1



L'année 2014-2015 a encore été une belle année de dépassement pour nos participantes et participants très volontaires des abats hebdomadaires. En effet, d'une année à l'autre, chacune et chacun s'améliorent et essaient de battre son propre record. Bien que les petits malaises finissent par apparaître un jour ou l'autre et peuvent nous arrêter pour quelque temps, le groupe se tient serré et se présente toujours le mardi matin à 10 h pour entamer ses trois parties de petites quilles.

C'est la rencontre hebdomadaire qui nous stimule et qui nous permet de rencontrer nos amis de l'AREQ et autres. Bouge avant que ça rouille !

À la fin de l'année qui se termine, la première semaine de mai, nous tenons notre dîner communautaire dans la joie et la satisfaction d'avoir donné notre plein potentiel.

Comme chaque année, il y a un joueuse ou un joueur de l'année, soit celui ou celle qui a démontré un bel esprit d'équipe, de persévérance, d'habileté dans ce sport, qui était présent pour encourager ceux ou celles qui montraient moins d'aptitude.



Cette année, notre trophée ira à Monique Fournier, membre aréquien, pour sa persévérance et à Diane Bourassa, pour sa performance.

Un très GROS MERCI à Mariette S.Shore pour son implication dans les comptes-rendus publiés chaque semaine sur notre site Web.

Retour des quilles 2015-2016 : mardi le 15 septembre 2015

- Où : Salon de quilles de Francheville  
415 Vachon, Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine
- Quand : Les mardis de 10 h à 11 h 30
- Coût : 2,25 \$ pour une partie ou 6,50 \$ pour 3 parties  
Location de souliers : 2,00 \$

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



819 693-4861 ou areq04g.org





## Assemblée générale annuelle sectorielle

### Secteur Cap-de-la-Madeleine (04G) Mardi le 26 mai 2015

Les membres de l'AREQ 04G sont, par la présente, convoqués à l'Assemblée générale annuelle sectorielle.

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

Nous espérons que vous serez des nôtres. Les membres du conseil sectoriel vous y attendent.

**Élections** : Le poste au secrétariat est vacant. Tous les membres aréquiens sont éligibles à ce poste. Des bulletins de mise en candidature seront disponibles sur place à la table des inscriptions.

*Jean-Yves Proulx, président de l'AREQ 04G*

- Endroit** : Salle Buffet Champion  
890, Notre-Dame Est, (secteur Cap-de-la-Madeleine)
- Horaire** : 10 h 00 Inscription et accueil                      10 h 30 Mot de bienvenue  
10 h 45 Assemblée générale annuelle    12 h 00 Dîner
- Coût** : Le dîner (buffet) est gratuit pour les membres. Inscriptions obligatoires.  
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. Processus électoral
6. Lecture et approbation du procès-verbal du 29 avril 2014
7. Rapports de la présidence, des activités et du plan d'action 2014-2015
8. Rapports des différents comités et de la Fondation Laure-Gaudreault
9. Présentation des états financiers et des prévisions budgétaires
10. Mot des présidences régionale et sectorielle
11. Informations diverses
12. Clôture de l'assemblée

#### Date limite d'inscription pour le dîner : 20 mai 2015

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](http://areq04g.org)





## Assemblée générale annuelle régionale

### Assemblée régionale AREQ 04 Cœur et Centre-du-Québec Jeudi le 4 juin 2015

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

**Ferme Nouvelle-France**  
2581, rang Augusta  
Sainte-Angèle-de-Prémont, J0K 1R0  
Téléphone 819 268-4159  
[www.fermenouvellefrance.com](http://www.fermenouvellefrance.com)

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 au début de cette journée de 9 h 15 à 9 h 45.

Cette fondation est la nôtre !

*Mariette Gélinas*  
présidente régionale

Horaire de la journée :

- 8 h 45 : Accueil
- 9 h 15 : AGR de la Fondation Laure-Gaudreault
- 9 h 45 : AGR de l'AREQ 04 Cœur et Centre-du-Québec  
Remise des bourses AREQ
- 12 h 00 : Pause
- 12 h 30 : Repas

**Nous vous y attendons !**

**Date limite d'inscription pour le dîner : 29 mai 2015**

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



819 693-4861 ou [areq04g.org](http://areq04g.org)





À la Maison Albatros de Trois-Rivières, le 21 janvier 2015, est décédé à l'âge de 70 ans, monsieur André Dupont, époux de Madame Nicole Trottier, demeurant à Trois-Rivières.



Au CSSS de Trois-Rivières-Centre Hospitalier Régional, le 26 mars 2015, est décédée à l'âge de 97 ans, Madame Inza Allen, épouse de feu monsieur Hilarion Rheault, demeurant à Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine.



Les membres du conseil sectoriel ont appris par la liste des changements produits au début d'avril par l'AREQ, le décès de deux membres de notre secteur, le 31 août 2014, madame Monique Bélanger Paradis et le 30 septembre 2014, madame Brigitte Guillemette Dumas.

À madame Claire Chaîné Héroux pour le décès de son époux, monsieur Marcel Héroux. Ce dernier a travaillé comme surveillant à la Polyvalente les Estacades.

À madame Gracia Cossette Boucher pour le décès de son époux, monsieur Roger Boucher.

À Jean-Pierre St-Arnault pour le décès de sa sœur, madame Nicole St-Arnault Milot.

À la famille de Jean-Claude Giguère. Il n'était pas membre de notre secteur, mais plusieurs l'ont connu comme enseignant aux Estacades et à l'Assomption.

À la famille de Roger Baril. Il n'était pas membre au secteur G, mais plusieurs d'entre nous le connaissions.

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

Gaétane Boisvert Bellemare, répondante à la FLG, invite tous les membres du secteur G à se rappeler qu'il est toujours possible de faire un don à la Fondation Laure-Gaudreault, à la mémoire d'un être cher ou à un proche disparu.

Des enveloppes préparées à cette fin sont disponibles en communiquant avec Gaétane au 819 375-4117.



### **L'AREQ 04G dans Internet**

Vous pouvez avoir accès en tout temps au bulletin *les bonnes notes...*, aux activités, à la page d'inscription à nos activités, aux chroniques, aux assurances, aux photos des activités...

C'est un site à placer dans vos favoris : [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**

Un poste est toujours vacant au conseil sectoriel pour 2015-2016 : secrétariat.

À l'aide !

### **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 lors de certaines 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 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](http://www.araq.csq.qc.net)  
Pour accroître la rapidité du service, ayez sous la main votre numéro d'assurance sociale.

**Veillez les aviser de tout changement à votre adresse.**



#### **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 souligne le Jour de la Terre 2015





*La Saint-Valentin*



*Allons à la cabane !*





## 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<sup>e</sup> 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

**Services Québec** : 1 877 644-4545

**Services Canada** : 1 800 622-6232

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

Il est publié à raison de 470 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, Francine Belle-Isle, Jacques Brodeur,  
Marianne Gélinas, Gilbert Lahaye, Guy Marchand, Claude Poudrier,  
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

