



Volume 5, numéro 2, Janvier 2015

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



***Toutes les saisons sont belles en Mauricie !  
Émerveillements et sensations nouvelles.***

***L'hiver offre un ravissement total et des lieux de grandes beautés.  
À nos yeux, plaisirs accessibles dans notre quartier ou à l'orée des bois.  
Blancs attraités dans un environnement remodelé au lendemain d'une tempête.  
Élégantes dentelles givrées sur les branches dépouillées de leurs attraités.  
Poudreuse dans les conifères chargés de textures inédites...***

***Charme hivernal !***

***Spectacle éblouissant au soleil levant !***

***Nature bleutée et bleu hiver***

Gaétane

*Info  
de dernière minute :  
Vos droits en santé !  
p. 14*



Mot de la présidence sectorielle.....	3
Mot de la présidence régionale.....	5
Conseil sectoriel 2014-2015 et responsables des comités.....	7
Conseil régional.....	7
Agenda 2015.....	8
Comité de la condition féminine.....	9
Dossier retraite / indexation.....	10
La sieste et ses bénéfiques.....	10
Le Jour de la Terre 2015.....	11
Souhaits et résolutions pour un bonne année 2015.....	12
Déjeuner mensuel du 12 novembre 2014.....	14
Dîner de Noël du 9 décembre 2014.....	15
Invitations 2015 :	
Conférence de la Table de concertation des aînés du 10 février.....	16
Brunch de la Saint-Valentin du 11 février.....	17
Bienvenue au colloque du 4 mars.....	18
Journée internationale des femmes 2015 du 12 mars.....	19
Dîner à la cabane à sucre du 27 mars.....	20
Assemblée générale annuelle sectorielle du 26 mai.....	21
Nécrologie.....	22
Messe Souvenir du 7 novembre 2014.....	23
Informations diverses.....	24
Album photos.....	27
Adresses importantes.....	28

**PIXEL COMMUNICATION GRAPHIQUE**

CENTRE D'IMPRESSION

937, boul. Thibeau, Trois-Rivières, Qc G8T 7B1

WWW.PIXEL2.CA // ANNIE@PIXEL2.CA // **819 840-4660**



### **Janvier 2015 ! Ça y est nous y sommes déjà !**

On se la souhaite heureuse !

De la santé ! C'est une richesse dont on ne réalise la vraie valeur que lorsqu'on ne l'a plus...

Et du bonheur ! Parce que, comme le disait Yvon Deschamps, sans le bonheur t'es pas heureux...

Si on est bien conscient que de saines habitudes de vie favorisent la santé, on oublie souvent qu'on peut aussi cultiver son bonheur.

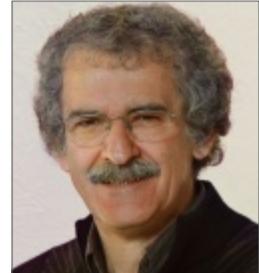
Voici, en ce début d'année, quelques réflexions sur le bonheur tirées du livre de Thierry Janssen, chirurgien et psychothérapeute : *Le défi positif*.

Plusieurs enquêtes ont montré que la réussite financière ne se traduit pas par un surcroît de bonheur. Au contraire, elle expose à de nombreuses pathologies, fait oublier certaines priorités indispensables à notre équilibre, favorise l'apparition d'attentes totalement irréalistes et entraîne un besoin d'enrichissement toujours plus grand.

Il a été démontré que les top-modèles sont moins heureuses que la plupart des femmes. La beauté ne semble donc pas constituer un gage de bonheur...

Les candidats qui ont participé à l'étude de Csikszentmihalyi rapportaient beaucoup plus d'expériences optimales lorsqu'ils se trouvaient au travail que durant leur temps de loisir... Ainsi, la croyance qui associe le bonheur aux loisirs se révèle erronée. Pourtant, nous souhaitons toujours plus de temps libre et de distractions...

Une étude menée par Daniel Kahneman a montré que le déplaisir éprouvé à la suite de la perte de cent dollars est plus



grand que le plaisir ressenti lors du gain de la même somme. De la même manière, le désagrément dû à la douleur physique est plus important que le contentement éprouvé en son absence.

Faire plus ou posséder davantage ne suffit pas pour être heureux durablement. Il faut apprendre à être content, tout simplement.

« Les optimistes et les pessimistes sont également nécessaires à la société, car les optimistes ont conçu les avions et les pessimistes ont inventé les parachutes. Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté », disait Winston Churchill.

Une étude réalisée auprès de plusieurs milliers d'adolescents a révélé que ceux-ci connaissaient le flux de l'expérience optimale pendant 44 % du temps consacré à la pratique d'un sport ou d'un jeu, 34 % du temps dévolu à un hobby et seulement 13 % du temps passé devant la télévision.

Il apparaît que les médias ont un impact important et généralement négatif sur le développement de l'optimisme. Une analyse des programmes de grandes chaînes de télévision américaines a révélé que, pendant plus de 70 % du temps, les émissions diffusent des informations anxiogènes responsables d'un sentiment d'impuissance et d'insécurité qui favorise le développement d'un style explicatif pessimiste... Mais il faut garder à l'esprit que les médias ne cherchent pas tant à nous faire plaisir qu'à attirer notre attention.

« Je sais et je sens que faire du bien est le plus vrai bonheur que le cœur humain puisse goûter », confessait Jean-Jacques Rousseau dans *Les Rêveries du promeneur solitaire*.

Ensemble, ce sera certainement une année formidable !

Jean-Yves Proulx



**« Vous devez accepter la vie comme elle se présente, mais vous devriez essayer de faire en sorte qu'elle se présente comme vous aimeriez qu'elle soit. »**

Ancien proverbe allemand

Déjà 2015. Que le temps passe vite... si au moins il y avait des lueurs à l'horizon concernant :

- le bien-vivre ensemble au niveau mondial, mais les attentats de janvier en France, la radicalisation de certains groupes se réclamant de l'État islamique d'Al Qaïda, prônant la charia, leur suprématie sur les autres citoyens du monde, leur appel à la tuerie, à la guerre au nom d'Allah ne promettent pas une année pacifique;

- la position du gouvernement libéral du Québec vis-à-vis les services publics; ces services qui devraient être à la disposition de toutes et tous, au moindre coût, mais la remise en question de toutes les structures éloignant « la base » des lieux de pouvoir et des décisions laissent perplexes : on fusionne allègrement ; on démantèle sous prétexte qu'il faut couper, car le Québec vit à crédit, qu'il ne faut pas laisser de « telles dettes » à nos enfants mais... les coupures sont-elles au bon endroit ? N'y aurait-il pas urgence de s'attaquer aux sommes d'investissement permises dans les paradis fiscaux, au coût des médicaments, aux bénéfices des compagnies et des banques, aux salaires bonifiés de certains dirigeants et même aux rénovations coûteuses des bureaux des députés après une élection ?

- les prochaines négociations du secteur public : est-ce que ce seront de vraies négociations ou une imposition de conditions pour les prochaines années ? Si on regarde la loi sur les régimes de retraite des secteurs municipaux où les ententes négociées ne tiennent plus la route, on peut s'interroger sur le véritable sens des négociations, le respect des ententes signées. L'employeur des membres œuvrant dans les services publics est aussi le gouvernement et il a la juridiction de passer des lois, de les imposer, car nous avons élu « démocratiquement » un gouvernement libéral majoritaire... Il faudrait sûrement revoir le mode de scrutin et la représentation de la population. Il faudrait aussi revoir nos structures démocratiques, promouvoir et faciliter le vote tant aux élections municipales, scolaires que provinciales.

Il y aurait peut-être certaines solutions pour améliorer la qualité de vie, mais ce sont des solutions de « petits pas » ; il faut donc que toutes



et tous mettent la main à la pâte et réfléchissent afin de changer le cours des événements au bénéfice de toute la communauté. Que pouvons-nous faire maintenant, individuellement, dans notre secteur pour améliorer, tant soit peu, notre situation et contribuer ainsi à toute la société? Voilà un beau programme pour plusieurs années...

Tout n'est cependant pas noir et dans notre milieu, il y a des dizaines, des centaines de personnes engagées dans différentes causes... que ce soit au niveau de l'environnement, de la retraite, de l'aide humanitaire, de la condition des femmes et des hommes, de l'information, des bénévoles qui répondent toujours présents, qui nous attendent pour diverses activités régionales et locales.

Je ne puis terminer ce mot sans vous inviter à participer activement, si possible, aux événements régionaux suivants :

- le colloque Édupax du 4 mars à l'UQTR : Les écrans : libération ou esclavage ;
- la journée internationale des femmes le 12 mars à l'Oriflamme (Trois-Rivières), « Les agressions sexuelles contre les personnes âgées » ;
- votre assemblée générale sectorielle ;
- l'assemblée générale régionale le 4 juin à Sainte-Angèle-de-Prémont ;
- aux activités de la journée régionale de la Fondation Laure-Gaudreault (golf, visites, vélo...) le 17 juin à Shawinigan.

Vous pouvez me faire part de vos commentaires, de vos suggestions lors de ces rencontres et aussi par courriel à [mariettegelinas@videotron.ca](mailto:mariettegelinas@videotron.ca). C'est aussi possible par téléphone (819 379-1995), mais vous devrez souvent laisser un message...

Bonne année 2015 !

*Mariette Gélinas*

*Présidente régionale 04 Cœur et Centre-du-Québec*



## 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		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	jbrouredupax@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-Francis
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>Février</b>	11	février	Brunch Saint-Valentin (Dîner de la présidence régionale)
	19	février	Conseil régional avec comités
<b>Mars</b>	4	mars	Les écrans : libération ou esclavage
	11	mars	Déjeuner mensuel <sup>1</sup>
	12	mars	Journée internationale des femmes
	27	mars	Cabane à sucre
<b>Avril</b>	8	avril	Déjeuner mensuel <sup>1</sup>
	22	avril	Journée de la Terre
	29	avril	Dîner des Bénévoles
<b>Mai</b>	13	mai	Déjeuner mensuel <sup>1</sup> Fête des Mères
	26	mai	Assemblée générale 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

<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.

**Réservation : Gaétane Boisvert Bellemare au 375-4117**

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



### Marche mondiale des femmes 2015

Après Montréal, Québec et Rimouski, c'est au tour de Trois-Rivières d'accueillir la « Marche mondiale des femmes 2015 ».

Cette activité se tiendra partout dans le monde, le 17 octobre 2015.

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.

Nos territoires peuvent être autant l'espace public et démocratique, nos milieux de vie, les terres agricoles, les rivières ou encore plus globalement la terre sur laquelle nous vivons.

La démarche et les outils d'éducation populaire joueront donc un rôle central en vue des actions de 2015.

Les membres de la Coordination du Québec pour la marche mondiale des femmes (CQMMF) souhaitent orienter ces outils de façon à ce que les enjeux soient définis par les femmes elles-mêmes, à partir de leurs vécus, et qu'ils visent à faire parler les femmes, dans toutes leur diversité, de leurs différents rapports aux corps et aux territoires.

En effet, le corps peut être vu comme le premier territoire des femmes, comme un lieu d'oppression, mais aussi comme une source de résistances et de reprise de pouvoir face aux systèmes de domination.

De même, les territoires peuvent être définis de façon large, et renvoyer autant à des espaces physiques que

symboliques. La période des actions de la Marche mondiale des femmes au Québec s'ouvrira le 8 mars 2015 avec la Journée internationale des femmes.

Une action aura lieu le 24 avril 2015 de 12 à 13 heures, dans le cadre des 24 heures d'actions féministes pour commémorer l'effondrement du Rana Plaza, une usine de vêtements au Bangladesh, où un millier de personnes sont mortes, en majorité des femmes.

À partir de septembre, jusqu'au 16 octobre 2015, des actions se feront dans les dix-sept régions du Québec. Elles se répondront les unes aux autres, telles des « actions en cascade » plutôt que simultanément, de façon à favoriser l'attention médiatique, la mobilisation et de provoquer un crescendo menant à l'action nationale.

Cette action finale aura lieu à Trois-Rivières, le 17 octobre 2015, Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté et date de la fin des actions de la Marche mondiale des femmes à l'international.

Ce texte est un extrait de l'Agenda 2015 de la Marche mondiale des femmes préparé par la Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie.

*Gaétane Boisvert Bellemare*  
*Responsable du comité de la condition des*  
*femmes AREQ 04G*



### Dossier retraite / indexation

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 0,9 % pour les années 2000 à 2014. Présentement, 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 négociations. Le gouvernement, avec son programme d'austérité, veut faire payer la note aux travailleurs et travailleuses pour payer des dettes qu'il a faites par manque de prévoyance.

*Micheline Thibeault  
Dossier retraite /indexation*

### En attendant...

#### **La sieste: bénéfique à tous les âges !**

Faisant partie intégrante de nos rythmes biologiques, la sieste favorise la santé et devrait être pratiquée au quotidien. La sieste n'est pas synonyme de sommeil, mais procure plutôt un repos mental et physique à l'organisme. Faire une sieste régulièrement permet d'être plus éveillé, plus créatif et plus productif !

En plus de donner de l'énergie au corps et à l'esprit, la sieste...

- permet une meilleure concentration;
- favorise la bonne humeur;
- diminue les risques de mortalité associés aux maladies cardiovasculaires;
- diminue le stress.

Les règles d'or de la sieste :

- Ne dormez pas plus de 30 minutes. Prévoyez 10 minutes pour vous endormir et 20 minutes de sieste. N'oubliez pas de programmer votre réveil : si vous dormez trop longtemps, vous risquez d'être somnolent toute la journée et d'avoir de la difficulté à vous endormir le soir venu.

- Faites votre sieste entre 14 h 15 h : c'est généralement à cette heure que le corps ressent une forte baisse d'énergie.

La sieste, synonyme de performance :

Institutionnalisée en Chine, mais encore taboue en Occident, la sieste aurait des effets positifs sur la productivité et augmenterait les performances intellectuelles d'environ 20 % !



## Le Jour de la Terre 2015, chez nous !

### 1. Jour de la Terre, 22 avril 2015

En partenariat avec les secteurs La Tuque (F) et Louiseville (H), le secteur Cap-de-la-Madeleine (G) est responsable de l'organisation du Jour de la Terre 2015. Ainsi des activités fort intéressantes seront proposées pour ce mercredi 22 avril 2015.

Étant très actuel, le thème retenu est « le défi énergétique du XXI<sup>e</sup> siècle ». Entre autres sujets il sera question de la consommation de pétrole et l'impact sur notre portefeuille. Outre les informations qui nous seront transmises, il sera aussi question des autres formes d'énergie que nous consommons.

Des experts et conférenciers de renom viendront expliquer leurs découvertes qui devraient être utiles pour chacun de nous.

### 2. L'Éducation Relative à l'Environnement (l'ERE)

Il convient d'abord de rappeler la définition de l'ERE : « L'Éducation Relative à l'Environnement est un processus dont le but est de former une population mondiale ayant le sens et le souci de l'environnement global et les problèmes qui s'y rattachent, une population qui possède les connaissances, l'état d'esprit, les motivations, la conscience et les compétences nécessaires pour œuvrer individuellement et collectivement en vue de résoudre les problèmes actuels et d'empêcher qu'il ne s'en pose de nouveau. »

Cette définition correspond à l'objectif de l'ERE adopté dans la Charte de Belgrade (Unesco-PNUE, 1975).

Comme cette définition le mentionne, l'environnement est « GLOBAL » et signifie beaucoup plus que la nature (ex. : la forêt, les animaux) et la pollution.

### 3. L'Agir

C'est bien de savoir ce qui définit l'environnement, mais mieux encore, c'est d'Agir. Mais agir pourquoi ? Simplement pour une meilleure qualité de vie, pour un milieu de vie où le respect de chacun est présent et où les acteurs de ce milieu agissent dans, pour et avec leur communauté.

Lors de la conférence de M. Yannick Farmer à la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie sur « le sens de l'engagement social » (12 janvier 2015), celui-ci terminait son allocution en soulevant la question « que faire ? » À cette question, il proposait trois voies : retravailler l'appartenance et la fierté, faire comprendre la valeur du service public et retrouver un rôle politique.

Par leur engagement social, des citoyens ont réussi à gagner des causes qui leur tenaient à cœur. En voici quelques exemples : récemment, le port pétrolier de Cacouna, Parc du Mont Orford (2007), Centrale du Suroît (2004)...

Il est donc possible de contribuer à protéger notre qualité de vie, sinon l'améliorer. Des exemples de démarches citoyennes à succès existent et on peut s'y référer.

Claude Poudrier

Comité environnement, AREQ 04G





### Souhaits et résolutions pour un bonne année 2015

*En ce début d'année nouvelle, il n'est pas trop tard pour prendre de bonnes résolutions. Parmi elles, je vous propose d'en inscrire une parmi celles qui suivent.*

#### **Augmentation du nombre d'élèves dans les classes**

Quelle idée macabre de la part d'un ministre qui hier encore jugeait qu'il y avait trop de livres dans les bibliothèques scolaires. On ne naît pas ministre de l'Éducation d'un peuple, on le devient. Force est d'admettre que le pauvre type qui remplit la fonction en ce moment mérite la palme du déshonneur. Quand on a un problème de plomberie, on appelle le plombier. Problème électrique ? On appelle un électricien. Alors comment diable peut-on appeler un bouffon ignare pour veiller au grain de l'éducation de nos petits-enfants ?

Attention, ce bouffon n'est pas un idiot.

Souhaitons que l'idée saugrenue d'ajouter des élèves dans les classes se retrouvera là où elle le mérite... à la poubelle. Non seulement ce n'est pas une économie, mais c'est une décision qui coûtera cher, très cher, à notre société distincte que l'on a reconnue comme une Nation il y a quelques années. On dirait que tout ce qui intéresse nos décideurs, c'est de nous enfoncer le museau dans le caca en proposant des « solutions » à nos problèmes qui vont nous rendre honteux d'appartenir à la Nation québécoise. Sans compter le nombre d'enseignantes et enseignants qui vont s'épuiser professionnellement - et personnellement - jusqu'à vouloir fuir le premier et plus noble métier du monde.

#### **Austérité pour nous, générosité pour les parasites**

À première vue, on est tenté de croire que notre endettement collectif mérite des solutions énergiques, radicales, courageuses. Les fabricants d'images maquillent nos décideurs en hommes courageux de s'attaquer aux dépenses publiques. Le problème, c'est que nos décideurs utilisent

les mots austérité et rigueur pour s'en prendre à notre richesse collective au lieu de cibler les parasites qui refusent de contribuer aux revenus de l'État.

Quiconque a déjà vu le prestidigitateur Luc Langevin à l'oeuvre devine facilement que nos décideurs ont bien peu de courage et beaucoup de subterfuges.

Au lieu de traquer ceux qui cachent leurs profits dans des paradis fiscaux ou masquent leurs profits pour fuir leurs responsabilités, nos décideurs s'évertuent à culpabiliser la population laborieuse. Les experts en économie et en comptabilité évaluent l'évasion fiscale à plusieurs milliards de dollars. Si ces contributions sont ignorées par des aveugles intentionnels, il ne faut pas se surprendre que le Québec et le Canada manquent de revenus pour défrayer l'accès à l'éducation de nos petits-enfants, les soins de santé de nos concitoyens et l'hébergement des aînés, dont certains sont privés d'un bain hebdomadaire.

#### **Des nouvelles pour nous distraire**

Un conférencier de la Table de concertation de la Mauricie expliquait comment les dirigeants du Canada ont choisi de « combattre » l'évasion fiscale: ils l'ont rendue légale. La police peut cesser de traquer nos parasites, le gouvernement les a blanchis. Pendant que les blanchisseurs d'argent accèdent au podium des honnêtes citoyens corporatifs, on pousse les salariés au désespoir. Et gageons que les partis politiques recevront des contributions généreuses que la Commission Charbonneau n'a pas osé effleurer.

Et pendant que la commission donnait son spectacle, on nous divertissait avec les frasques du maire de Toronto. Le Reste du Canada ne fouillera donc pas dans la corruption qui s'est infiltrée dans sa vie municipale et provinciale,



et les médias du Canada anglais continueront de véhiculer que la corruption est un phénomène spécifique au Québec. Ces pauvres « Québécois » ne connaissent pas la démocratie, ce sont des retardés.

### **Nos sociétés d'État rapportent gros au trésor public**

J'entendais récemment un membre de l'AREQ du Cap-de-la-Madeleine expliquer que trois sociétés d'État versaient ensemble plus de deniers au trésor public québécois que toutes les entreprises privées québécoises réunies. Je répète: « plus que toutes les entreprises privées québécoises réunies ». En effet, Loto-Québec, Hydro-Québec et la Société des alcools du Québec tirent toutes trois leurs bénéfices de la clientèle populaire à titre de monopoles nationaux. Cela signifie que Nous, avec un N majuscule de fierté, contribuons doublement à l'assiette fiscale.

Félix Leclerc disait : « Où sont donc nos chauffeurs de fournaise ? Ils vendent not' bois dehors. »

Et bien oui, pendant que nos décideurs vantent les bienfaits des mesures d'austérité pour soi-disant améliorer la situation financière des générations futures, les médias nous expliquent qu'il faudrait peut-être vendre nos trésors et privatiser la SAQ.

On croirait entendre Luc Langevin.

Quand quelqu'un vous dit qu'il économise en achetant ses boissons alcoolisées aux États-Unis, répondons-lui: « Quand tu tomberas malade, iras-tu te faire soigner là-bas. » Les profits de la SAQ servent à payer nos frais de santé et d'éducation.

### **Nous sortir du trou ou nous y enfoncer ?**

Avec les prétendues mesures d'austérité, nos décideurs ne cherchent pas à nous sortir du trou, mais à nous y enfoncer. Les seules régions du monde où le peuple est sorti

gagnant de la crise sont celles où, au lieu de liquider les biens communs, on a réglementé et civilisé les banques.

Québec a complètement aboli la taxe sur le capital en 2011 parce que, disait-on, elle pouvait nuire à l'investissement des entreprises manufacturières. Du même coup, on a aboli la taxe sur le capital pour les banques, même si l'argument invoqué ne s'appliquait pas.

### **Nos illusionnistes nous appauvrissent**

Près de 60 % de tous les profits réalisés au Québec proviennent des banques alors qu'elles profitent d'un taux d'imposition minimal. La moitié paient zéro sou d'impôt. Rien ne justifie cet avantage fiscal alors que plusieurs d'entre elles empochent des profits records, année après année. En 2013, les bénéfices nets des six plus grandes banques se sont élevés à plus de 30 milliards \$, c'est 20 % de plus qu'en 2011. Seulement trois de ces milliards \$ pendant quelques années régleraient notre situation financière en plus d'enrayer le décrochage scolaire.

En 2006, dernière année avant son abolition progressive, la taxe sur le capital des banques rapportait 730 millions \$ par année à l'État québécois. En rétablissant cette taxe, rien que pour les entreprises financières, on augmenterait nos revenus de plus de 600 millions \$ par année.

On pourrait ainsi garder le nombre d'élèves par classe tel qu'il est tout en réduisant la facture pour le traitement du burn-out en milieu scolaire.

Les intégristes de l'austérité sélective ont fait d'autres choix.

L'heure serait-elle venue de braquer les réflecteurs sur nos bouffons démagogiques qui prétendent agir en « bons pères de famille ».

*Jacques Brodeur*

## Déjeuner mensuel du 12 novembre 2014

Notre déjeuner mensuel de novembre s'est déroulé sous le thème de la Journée internationale des hommes (19 novembre) : « Des modèles qui nous inspirent ». Les deux responsables de cette activité, Micheline Boisvert et Denise Lamy Bélanger, ont ajouté à ce thème : « Movember » et « Noeudvembre ». Les murs de la salle du restaurant Maman Fournier étaient ornés de posters, de belles moustaches noires, brunes, rousses, grises ou blanches et de jolis nœuds papillon aux éclatantes couleurs...

Une quarantaine de personnes se sont réunies pour prendre un bon déjeuner et lever leur chapeau à ces hommes d'hier et d'aujourd'hui qui inspirent toute la génération actuelle d'hommes.

Les tables agréablement décorées excitaient papilles et appétits...

Femmes et hommes portaient la cravate ou le nœud papillon. Quelle originalité pour certains !

Jean-Yves Proulx, notre président, a pris la parole pour un instant. Il nous a donné des explications sur la manifestation provinciale du 29 novembre, une marche contre l'austérité. Invitation à y participer !

Notre nouveau responsable de la condition des hommes, Pierre Laflamme-Gosselin, a présenté les objectifs de son comité. Célébrons ces hommes qui, tout au cours de leur vie,



marquent favorablement celles et ceux qui les côtoient.

Après avoir souligné les trois anniversaires de novembre, une rose rouge a été offerte aux sept hommes présents à notre déjeuner mensuel.

La tirelire FLG a circulé de table en table et elle a recueilli la somme de 40,00 \$. Encore une fois un grand merci !

Quelques tirages ont rendu des membres aréquiens très heureux !

Soyez présents en grand nombre à nos déjeuners de mars, avril et mai...

Vous êtes toujours les bienvenus !

*Gaétane*

Depuis plus de 20 ans, Me Jean-Pierre Ménard dirige un cabinet qui se spécialise exclusivement en droit de la santé, dans la représentation et la promotion des droits des usagers du système de santé du Québec.

Jean-Pierre Ménard annonce le lancement du site **[www.vosdroitsensante.com](http://www.vosdroitsensante.com)** :

L'information, c'est le pouvoir déclare-t-il.

Élaboré et financé par son cabinet d'avocats, le site répond aux questions sur l'aide médicale à mourir, l'accouchement, les frais exigibles par un médecin ou les refus de traitement, par exemple. Le tout appuyé par la jurisprudence existante.

Le Conseil pour la protection des malades (CPM) voit l'initiative d'un très bon œil.

« Les gens ne connaissent pas leurs droits, constate Me Gabriel Dupuis. Le fait que le site soit une initiative privée en dit long sur le sous-financement des organismes qui oeuvrent en défense des droits. » Amélie Daoust-Boisvert, Le Devoir, 2015-01-21

### Fêtons ! Chantons ! Dansons !

### Une fête de Noël des plus réussies !

Le conseil sectoriel 04G a reçu chaleureusement une cinquantaine de personnes des plus enjouées et le cœur aux réjouissances à la salle du Buffet Champion pour un dîner festif.

De légers flocons de neige invitaient les gens à pénétrer à l'intérieur, dans un décor féérique : une atmosphère magique, un grand sapin illuminé, des banderoles colorées, des décorations aux personnages de notre enfance, des centres de table argentés et dorés où les rouges se faufilaient sans gêne...

Bravo et merci à Micheline Boisvert, notre 2<sup>e</sup> vice-présidente, pour ces originales créations!

Chacune et chacun signaient le livre des plus joliment décorés et se pressaient de garnir la table réservée à la Maison Le Far. Des sacs débordaient de denrées non périssables et la boîte pour les dons monétaires se remplissait aussi vite.

Madame Mariette Gélinas, présidente régionale, était des nôtres. Un vin offert à nos invités et un succulent repas furent grandement appréciés. Après le dessert, deux responsables du FAR sont venues recueillir les dons. Elles nous ont clairement expliqué les objectifs de leur maison d'hébergement pour femmes et enfants. Elles repartirent les bras chargés et avec

une enveloppe contenant 180,00 \$. Merci à toutes et tous pour une si grande générosité...



À l'extérieur, les flocons tourbillonnaient au rythme de la musique de Manon et Claude. Un duo des plus dynamiques et fort entraînant : chansons à répondre, danses de tous les genres, musique du temps des Fêtes, farandoles et encore...

Les cinq anniversaires de décembre ont été soulignés par la remise de magnifiques gerberas aux couleurs de Noël, préparés par le Centre des Roses.

De temps en temps, lors de la partie récréative, de nombreux tirages ont été faits : arrangements floraux, gâteau aux fruits, mousseux, chocolats, centres de table, toutous... Presque autant de cadeaux que de joyeuses personnes.

Au départ, des vœux de bonheur, de santé, d'amour, d'amitié et de paix fusaient de toutes parts... Le cœur léger, les membres aréquiens quittaient la salle...

Merci de votre présence ! À la prochaine !

*Gaétane*



---

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

---

Mardi 10 février 2014  
**Les dessous de l'austérité**  
par Alain Dumas

Économiste, enseignant au Cégep et formateur à l'Université du troisième âge

### Objet de la conférence :

Éclairer les participants et les participantes sur les raisons économiques officielles de l'austérité ainsi que sur les raisons voilées des politiques d'austérité.

### Plan de la conférence :

1. Promesses et justification économique de l'austérité
2. Explication simplifiée de la théorie économique de l'austérité
  - a) L'étude américaine qui a justifié les politiques d'austérité depuis 2010
  - b) Une étude américaine contredisant les données de la précédente
  - c) L'adhésion du FMI à l'austérité dès 2010 et de son mea culpa en 2012 et 2014
3. L'exemple grec avec chiffres à l'appui et ses conséquences sociales et sanitaires
  - a) Explication du cercle vicieux de l'austérité (années 1930 et aujourd'hui)
  - b) Évaluation des impacts de l'austérité sur l'économie du Québec
4. Alternatives à l'austérité actuelle
5. Dessous de l'austérité: une vision idéologique et politique plus qu'économique

---

Mardi 10 mars 2014  
**Libre-échange Canada-Union européenne**  
par Claude Vaillancourt  
Auteur du livre **L'empire du libre-échange**

Le libre-échange est présenté comme nécessaire à la prospérité et au développement économique. Le gouvernement Harper a multiplié les négociations d'accords commerciaux, dont l'un, qui vient d'être conclu, avec l'Union européenne. Pourtant, lorsqu'on examine leur contenu et leurs conséquences, on constate qu'ils profitent aux grandes compagnies transnationales, mais que leurs effets peuvent être négatifs pour les populations. Cette conférence vise à expliquer les accords de libre-échange, et plus spécifiquement celui avec l'Union européenne, et à voir quels en sont les effets.

### Coût :

- 10 \$, dîner inclus
- 5 \$ si vous êtes de l'AREQ 04G et que vous vous inscrivez auprès de Gilbert

### Date limite d'inscription : 2 février 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)





**Activité de la présidence régionale**

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

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

**Heureuse Saint-Valentin !**

- Date :** Le mercredi 11 février 2015  
**Endroit :** Salle du Buffet Champion  
890, Notre-Dame Est  
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)
- Accueil :** 10 heures  
**Brunch :** 11 heures  
**Fleurs :** Après le dessert, pour les anniversaires de février  
**Animation :** Lucie Brouillette, chanteuse et son accompagnateur
- Coût :** 20,00 \$ pour les membres  
22,00 \$ pour les non-membres



***Vous êtes cordialement invités  
à porter du rouge.***

**Date limite d'inscription : 5 février 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)





### Les écrans : libération ou esclavage ?

L'engouement des enfants et des ados pour les écrans: faut-il vraiment s'en réjouir ? Et que penser du temps que les adultes consacrent aux écrans.

En écoutant les personnes qui nous entourent, on croirait que cet engouement n'a que des bienfaits. Le recours aux écrans ne nous permet-il pas de faire des choses absolument fantastiques ?

Pourtant, les études scientifiques sur les effets négatifs ne cessent de s'additionner. On les compte par milliers, mais on nous les rapporte rarement, la plupart du temps dans la section Z du journal, et quand on le fait, c'est souvent pour les tourner en dérision.

En septembre 2013, une nouvelle parvenait à filtrer. On apprenait que le Japon, la Chine et la Corée du Sud mettaient sur pied des camps de désintoxication. L'Asie n'était pas seule, car quelques jours plus tard, on découvrait que des cliniques de désintoxication de l'Internet et des réseaux dits « sociaux » ouvraient leurs portes en Oregon, en Pennsylvanie et à Saint-Augustin, en banlieue de Québec.

Selon Jeunesse en Forme Canada, le nombre d'heures consacré aux écrans par nos enfants a dépassé la moyenne de 40 heures/semaine depuis 2006. Vous avez bien lu, 40 heures par semaine. C'était pour nos parents la

durée maximale de la semaine de travail avant d'être payés à taux supplémentaire.

Et après avoir laissé les jeunes devant les écrans, on s'étonne du taux d'obésité? Du déficit d'attention ? Des troubles du comportement ? De la baisse des notes ? De l'abandon scolaire ? Du manque d'efforts des enfants ? Du manque de patience? Des incivilités et impolitesse ?

Et nos petits-enfants d'âge préscolaire?

On s'émerveille de les voir s'amuser sur la tablette ou le iPod de papa. On les dirait presque plus intelligents que nous.

Et on déplore que les médecins traitent maintenant des milliers d'ados pour une nouvelle névrose, la nomophobie. Nos jeunes souffrent d'anxiété à la simple idée de passer la nuit sans leur téléphone soi-disant « intelligent ».

De temps à autre, on entend parler que la diffamation sur Facebook a poussé une adolescente au suicide. On se scandalise, mais rapidement on passe à d'autres nouvelles en oubliant le drame, ne sachant trop que faire.

Jusqu'où va-t-on reculer ?

Jusqu'à quand va-t-on attendre ?

*Jacques Brodeur*

Entrée : 5 \$

**Bienvenue à toutes et à tous !**

**UQTR, Pavillon Albert-Tessier, salle 1200 Ludger-Duvernay**

**Mercredi le 4 mars 2015**

**de 10 h 00 à 16 h 00**

**Date limite d'inscription : 23 février 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





**Activité régionale**

**Les agressions sexuelles contre les personnes âgées**

**Date :** jeudi le 12 mars 2015

**Endroit :** L'Oriflamme, section verrière  
1920, boul. des Forges  
Trois-Rivières  
819 693-4774

**Accueil :** 10 heures

**Personne-ressource :** madame Luce Lebel, Calacs de Trois-Rivières

**Repas :** type buffet (une section réservée à notre groupe)

**Coût :** 25,00 \$ pour les membres de l'AREQ  
30,00 \$ pour les non-membres

Prendre note que l'activité est contingentée à 70 personnes.  
L'activité est ouverte à tous les membres de l'AREQ, cependant une  
priorité sera accordée aux femmes si nous atteignons un nombre  
d'inscriptions de plus de 70 personnes.

**Date limite d'inscription : 18 février 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)





### En caravane allons à la cabane !

**Date :** le vendredi 27 mars 2015

**Endroit :** Érablière Denis Bédard  
185, route 159  
Saint-Stanislas  
418 328-3015



**Arrivée :** 11 heures (accueil, musique, animation et danse)

**Dîner :** 12 heures  
Délicieuse table champêtre du temps des sucres  
Confort assuré, car vous êtes assis sur des chaises...

**Animation :** Diane et Marcel Charest

**Extérieur :** Grands stationnement  
Sentiers pédestres  
Tire sur la neige en après-midi

**Coût :** 17,50 \$ pour tout le monde

Produits de l'érable et produits raffinés à la boutique : argent ou chèque personnel

Apportez votre alcool. Boissons gazeuses et eau en vente sur place.



**Date limite d'inscription : 21 mars 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





## 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

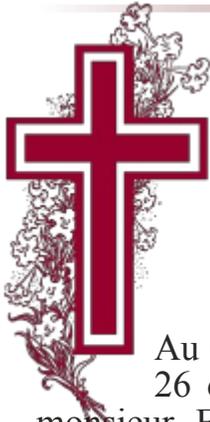
Faites parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ 04G, daté du jour de l'envoi à :

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



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





À son domicile, le 20 novembre 2014, est décédée subitement à l'âge de 87 ans, madame Marie Paule Gélinas, demeurant à Trois-Rivières (secteur Sainte-Marthe-du-Cap). Elle était membre de l'AREQ 04G.



Au CSSS de Trois-Rivières – Centre d'hébergement Cooke, le 26 décembre 2014, est décédé à l'âge de 94 ans et 6 mois, monsieur François Levasseur, demeurant à Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine). Il laisse dans le deuil ses enfants et tout spécialement monsieur Gaston Levasseur, notre webmestre.



Au CSSS de Trois-Rivières – Centre hospitalier régional, le 1<sup>er</sup> janvier 2015, est décédé à l'âge de 81 ans, monsieur Claude Laquerre, époux de madame Micheline Bordeleau, demeurant à Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine). Monsieur Laquerre fut pendant plusieurs années surveillant à la Polyvalente les Estacades.

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

Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées et aux amis.

À monsieur Yvon Pépin pour le décès de sa sœur Louise et à madame Lise Goulet Pépin.  
À madame Anne-Marie Cossette Adam pour le décès de son père Régis Cossette.  
À madame Pauline Dupont pour le décès de son frère Paul Dupont.  
À monsieur Jean-Gilles Bellemare pour le décès de son frère André et à madame Marie Napert.  
À monsieur Jules Carignan pour le décès de son fils Martin Carignan.  
À madame Louise Lelaidier pour le décès de sa sœur Lina Lelaidier Marchand.  
À monsieur Maurice Elliott pour le décès de son frère Marc Elliott.

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.

### Excellente idée...

Quelle excellente idée du conseil sectoriel ! Une nouveauté ! La Messe Souvenir de novembre 2014 a été célébrée à la chapelle de l'Accueil Notre-Dame de la Congrégation des Filles de Jésus dans le secteur Cap-de-la-Madeleine.

La responsable de cette activité annuelle a d'abord rencontré Sœur Colombe Gervais, la sacristine. Une dame remplie de sagesse, de délicatesse, de générosité et de chaleur humaine. Paisiblement, elle lui a fait visiter les lieux. Une décision très facile à prendre... Nous serons ici pour le 7 novembre. Une chapelle accueillante et d'une grande beauté ! Tout inspire calme, sérénité, paix et piété !

Plus d'une trentaine de personnes se sont souvenues de nos chers disparus : Marcelle Vallée, Denise Martel Grange, Camille Beauchesne, Jacques Morinville, Marielle Hamelin Massicotte, Ghislaine Poliquin. Nous nous sommes rappelés aussi de ces deux hommes qui ont œuvré, un dans l'enseignement, l'autre au syndicat, messieurs Serge Morin et Yvon Martineau. Une pensée toute particulière à la douce mémoire de nos parents, de nos amis.

Une rencontre empreinte d'émotion et de chaleur. Le groupe aréquien fut accueilli en toute simplicité par le conseil sectoriel.

Le Père Pierre Pépin, membre de notre secteur, a célébré une messe des plus touchantes. Carmen Martel l'a humblement assisté. Des textes de circonstance furent lus par Micheline Thibeault, Jacqueline Pintal,



Marielle Francœur, Denise Lamy Bélanger, Pierre Laflamme-Gosselin et Gilbert Lahaye.

Monsieur Roger Kemp a su faire vibrer nos cœurs et nos âmes grâce à ses compositions accompagnées à la guitare. À l'Offertoire, un instant de grâce, de réflexion et de méditation lorsque notre chantre a interprété les douze couplets de « Ton absence » d'Yves Duteil.

Notre président, Jean-Yves Proulx, a animé avec assurance cette cérémonie religieuse. Au moment du Mémorial du Mystère pascal, des lampions s'allumèrent un à un par des parents, des amis et des membres afin de se souvenir des nos étoiles. Un moment fort attendrissant ! Précieux souvenirs ! Souvenirs précieux !

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

Après la messe, plusieurs se sont déplacés vers un restaurant madelinois pour un amical repas et aussi pour fraterniser davantage.

Souvenir et amitié !

*Gaétane*



### **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 2014-2015 : 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



À l'AREQ...  
*on s'amuse*



*on souligne*



*on s'implique*





*on célèbre*



*on soutient... la Maison le FAR*



*Les gagnants*



*Et les autres...*





## 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 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, Francine Belle-Isle, Jacques Brodeur,  
Marianne Gélinas, 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

