



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



Photo de Micheline Thibeault, Saint-Narcisse, 2013

***Bosco aux premières loges!  
Portes ouvertes à la Galerie nature!  
Bonheurs blancs et petits plaisirs saisonniers!  
Moments féeriques et matinée bleutée!  
Lumière diaphane et attirante, yeux gourmands et narines bien  
ouvertes au parfum hivernal :  
« Ça sent bon la neige! »  
Au pays des souvenirs et lointaine jeunesse...  
Raquettes, balade tranquille et panoramas surprenants...  
Invitation au bal en blanc avec monsieur Bonhomme...  
Tête-à-tête avec la nature qui réjouit et apaise dans un silence et une  
quiétude bénéfiques.***

Gaétane



## Sommaire

Mot de la présidence sectorielle.....	3
Mot de la présidence régionale.....	4
Conseil sectoriel 2015-2016 et responsables des comités.....	5
Conseil régional.....	5
Agenda 2016.....	6
Retour - Messe souvenir 2015.....	7
Retour - Déjeun'art 2015.....	8
Retour - Dîner de Noël.....	10
Invitation - Dîner de la Saint-Valentin - 10 février.....	11
Invitation - Conférence de la Table de concertation - 11 février.....	11
Invitation - Formation tablette - 20 février.....	12
Invitation - Journée internationale des femmes - 3 mars.....	12
Invitation - Dîner à la cabane à sucre - 1 <sup>er</sup> avril.....	13
Invitation - Jour de la Terre - 22 avril 2016.....	14
Invitation - Assemblée générale annuelle sectorielle - 25 mai.....	15
Fondation Laure-Gaudreault.....	16
Réflexion - Vieillesse.....	17
Réflexion - Plan de retraite.....	18
Sociopolitique : La dépendance aux écrans.....	19
Le déjeuner de Pierre.....	20
Comité retraite.....	21
Récit de voyage - Inde - Népal.....	22
Nécrologie.....	24
Informations diverses.....	25
Album photos.....	27
Adresses importante.....	28

**PIXEL COMMUNICATION GRAPHIQUE**

**GRAPHISME et IMPRESSION**

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

www.lcconcept.qc.ca // lucie@lcconcept.qc.ca

**819 840-4660 // 819 377-1971**



### Et la santé, ça va ?

Ça y est, nous y sommes, 2016. On se la souhaite heureuse, cette nouvelle année. Et pour qu'elle soit heureuse, la première chose qu'il nous vient à l'esprit, c'est probablement la santé, ce cadeau dont on réalise davantage la pleine valeur non en sa présence, mais en son absence.

De quoi cette nouvelle année sera-t-elle faite ?

Celle que nous venons de terminer nous trace déjà le portrait de ce à quoi nous devons nous attendre. Une bonne proportion de notre pension toujours non indexée. La dette nationale, en parallèle avec celle des individus, qui gonfle de jour en jour, le tout accompagné d'un 1 % de la population de plus en plus riche. Un système de santé sous-financé alors que le nombre de médecins millionnaires au Québec a quintuplé en cinq ans. Un réseau scolaire en décrépitude... J'ajouterais bien l'évasion fiscale, le taux de chômage, la corruption, les attentats terroristes... mais je vous sens déjà l'envie de tourner la page. Je m'arrêterai donc ici.

Que faire alors ? Fermer les yeux ? Boucher les oreilles ? Se pincer le nez ? Et continuer de s'enfoncer... La solution n'est certainement pas dans cette direction.

Notons d'abord que notre situation ressemble beaucoup à celle qu'ont vécu les « Nègres blancs d'Amérique ». Que la Révolution tranquille ne s'est pas faite en une journée. Avons-nous oublié ce que les générations qui nous ont précédés ont vécu ? Ce qu'ils ont enduré ? Les batailles qu'ils ont menées ? Ils ont gagné parce qu'ils se sont battus, parce qu'ils se sont tenus debout.

Quelques paroles d'espoir ? Certainement.

« Ne doutez jamais qu'un petit groupe d'individus conscients et engagés puisse changer le monde, c'est d'ailleurs toujours comme cela que ça s'est passé. » *Margaret Mead*

« Mieux vaut penser le changement que changer le pansement. » *Francis Blanche*

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. » *Mark Twain*

« Rien ne m'encourage plus que de savoir, je préfère être inquiet et informé. Il y a quelque chose de gratifiant à essayer de comprendre. Comme le disait Blaise Pascal, je fais le pari, je ne sais pas si ce que l'on fait mènera à une fin certaine, mais on parie que ce sera le cas, de façon à nous faire agir d'une manière propice à nous mener à bon port. » *Alain Deneault*

« L'égoïsme l'emporte sur l'altruisme au sein des groupes. Les groupes altruistes l'emportent sur les groupes égoïstes. » *Les biologistes E. O. Wilson et D. S. Wilson.*

La principale raison d'être optimiste ? Nous sommes ensemble. Nous ne sommes pas seuls à chercher, à tenter de comprendre un peu mieux ce monde dans lequel nous vivons, avec le rêve de le voir un jour meilleur. Il y a là de quoi nourrir notre optimisme collectif. Ne serait-il pas de mise, à ce titre, en ce début d'année, de nous applaudir mutuellement ?



Jean-Yves Proulx  
président AREQ 04G



### Nous sommes déjà en 2016 !

Bonne et heureuse année en santé ! Si ce n'est déjà fait, il faut prendre une bonne résolution en ce début d'année. Tout comme le disait Voltaire, ce peut être une résolution à double impact : *« J'ai décidé d'être heureux car c'est bon pour la santé »*. Je vous souhaite donc du bonheur en cherchant le côté positif de tout événement, en vous entourant de personnes positives, optimistes, en posant des gestes qui vous rendent heureuses et heureux et la santé sera meilleure.



L'argent ne fait pas le bonheur, mais il en faut un minimum. Eve-Lyne Couturier, chercheuse à l'IRIS écrivait dans un article du 15 janvier 2016, L'angoisse de vieillir : *« Et on apprenait récemment que l'angoisse d'une vieillesse pas assez pourvue perturbe le sommeil d'une part non négligeable de la population. »*. Donc, on s'aperçoit bien, surtout après les dépenses des Fêtes, la réception des comptes autant ceux des cartes de crédit, d'électricité en hausse à cause des froidures, du téléphone que les taxes municipales, cause des maux de tête et des pensées négatives surgissent face à l'argent non disponible pour combler tous les besoins.

L'AREQ suit les dossiers qui concernent la protection du pouvoir d'achat. Vous avez sans doute vu que l'AREQ, par son président, Pierre-Paul Côté, est intervenue lors d'une conférence de presse le 14 janvier dernier sur les frais accessoires demandés aux « malades ». C'est une taxe dont on peut se passer. Vous pouvez lire le communiqué de l'AREQ sur le site <http://areq.qc.net>

Le 28 janvier 2016, l'AREQ en compagnie des autres associations de retraités, rencontre le secrétariat du Conseil du trésor afin de nommer les représentantes et représentants des retraités sur une « tribune » de travail acceptée par le président du Conseil du trésor, Martin Coiteux. Cette tribune permettra aux retraités d'échanger sur le dossier retraite avec le gouvernement. Nous ne pouvons présumer des résultats, mais c'est un premier pas, une réponse à nos revendications depuis une vingtaine d'années. On sait que les dernières négociations n'ont pas permis d'avancées sur le dossier retraite. Qu'en sera-t-il de cette Tribune ? C'est à suivre.

Entre temps, profitons des activités aréquiennes du secteur et des activités régionales pour rencontrer les amis, pour s'informer et échanger sur différents dossiers et passer de bons moments.

*« Le sourire, tout comme l'enthousiasme sont comme l'électricité, ils se communiquent ».*

Au plaisir de vous rencontrer, d'échanger avec vous.

Mariette Gélinas



## Le conseil sectoriel 2015-2016



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 de comité

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 2015-2016

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



## Agenda 2016

<b>Février</b>	10	mercredi	Dîner de la St-Valentin
	11	jeudi	Conférence de la Table de concertation
	20	samedi	Formation tablettes
<b>Mars</b>	3	jeudi	Journée internationale des femmes
	9	mercredi	Déjeuner mensuel <sup>1</sup>
<b>Avril</b>	1	vendredi	Cabane à sucre
	13	mercredi	Déjeuner mensuel <sup>1</sup>
	22	vendredi	Jour de la Terre
	27	mercredi	Dîner des bénévoles
<b>Mai</b>	11	mercredi	Déjeuner Fête des Mères <sup>1</sup>
	25	mercredi	Assemblée générale 04G
<b>Juin</b>	2	jeudi	Assemblée générale régionale (Shawinigan)
	8	mercredi	Dîner de fin d'année
	16	jeudi	Fondation Laure-Gaudreault - Trois-Rivières

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





**5 novembre 2015**

Novembre est le mois qui amène la grisaille, le vent, la pluie, quelques légers flocons de neige et encore de très belles journées ensoleillées et parfois chaudes...

Les feuilles multicolores sont du passé... et les dernières accrochées aux arbres se préparent à faire leur adieu. Elles virevoltent, frissonnent, s'affaissent épuisées.

Pour les membres de l'AREQ 04G, le début de ce mois est un temps d'arrêt, un temps pour nous souvenir de celles et ceux qui nous ont quittés au cours de la dernière année. Avec ces personnes, nous avons partagé quelques instants, quelques heures, quelques années et pour certaines, nous avons partagé une vie.

La célébration du 5 novembre nous invite à raviver notre espérance face à la réalité mystérieuse de la mort...

Encore cette année, nous avons choisi un lieu accueillant, inspirant calme, sérénité, paix et grande piété, la magnifique chapelle des Filles de Jésus dans le secteur Cap-de-la-Madeleine.

Plus d'une quarantaine de personnes se sont souvenus de nos chers disparus : Monique Bélanger Paradis, Brigitte Dumas, Marie-Paule Gauthier, André Dupont, Adrienne Pelletier Vincent, Yves Racette, Inza Allen Rheault, Yvon Dumont, René Pronovost, Jeannine Cossette Therreault, Réal Lemire, Lionel Neault et Jacques Auclair. Une pensée toute particulière à la douce mémoire de nos parents et de nos amis décédés.

Le conseil sectoriel a accueilli le groupe aréquien et les familles éprouvées avec émotion et réconfort. Notre président, Jean-Yves a animé cette cérémonie religieuse avec assurance.

Dès le début, nous nous sommes rappelés de nos Étoiles. Des lampions s'allumèrent un à un par des épouses, des enfants, des neveux, des amis ou des membres du secteur G. Un moment fort attendrissant.



**Souvenirs précieux ! Précieux souvenirs !**

Le Père Pierre Pépin a célébré une messe des plus touchantes. Micheline Thibeault, Denise Lamy Bélanger, Nicole Brière, Marielle Francœur et Gilbert Lahaye ont lu des textes traduisant nos pensées. Nos cœurs et nos âmes ont vibré à la musique et aux paroles des chants de monsieur Roger Kemp. À l'Offertoire, il a interprété avec émotion les douze couplets de « Ton absence » d'Yves Duteil.

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. Le temps laisse à sa suite, des souvenirs, des images, des pensées, tout ce qui fait que l'on n'oublie jamais ce qui a été.

Après la cérémonie, dans un moment de recueillement, membres, parents et amis se rappelaient de doux souvenirs et fraternisaient davantage.

Un merci bien spécial à Sœur Colombe Gervais, la sacristine. Elle dégage sagesse, délicatesse, générosité et chaleur humaine. Un grand merci au *Centre des Roses* qui nous a offert des arrangements floraux pour la décoration de l'autel.

Gaétane





### Déjeuner mensuel du 11 novembre 2015



Quel déjeuner mensuel !  
Une nouveauté ! Un Déjeun'art !

Plus de quarante personnes se sont réunies à la salle du **Buffet Champion**, le 11 novembre dernier, pour un repas du matin des plus amicaux.

Une salle gonflée à bloc ! Ça jasait fort, ça se promenait d'un côté à l'autre, ça sirotait des cafés, ça changeait de petits groupes, ça discutait... Toute une rencontre !

Pendant ce temps, quatorze artisanes et artisans, membres aréquiens et amis, s'étaient affairés à monter leurs tables afin de nous dévoiler leurs plus beaux chefs-d'œuvre. Quels talents ! Nous avons pu découvrir les habiletés de chacune et chacun. Quelle diversité artistique ! Félicitations pour leurs magnifiques projets !

Nous pouvions admirer les minutieux détails des travaux à l'aiguille et des pièces tissées de Lise Goulet Pépin. Un choix illimité de tuques, mitaines, bas, et foulards... Des sacs des plus colorés

pour nos emplettes. Chauds et confortables achats à faire !

Une table débordait de réalisations faites avec passion pour la couleur dans toutes ses combinaisons, ses variations et ses utilisations possibles. Grâce au scrapbooking, Micheline Boisvert, notre 2<sup>e</sup> vice-présidente, nous a présenté un travail des plus particuliers pour conserver souvenirs, photos, recettes et encore... Vente de magnifiques cartes de Noël.

Quelques peintres ont exposé leurs inspirantes toiles. Belle opportunité de les sortir de leur domicile... Proportions différentes accommodant tous les goûts. Bravo à Lise Perreault, Louisette et Suzanne Bourassa, Laurette Pintal et Alain Lirette (un invité du secteur de Shawinigan). Rien à vendre... Dommage !

Nicole Desbiens nous a démontré ses multiples talents dans différentes caté-



gories d'art : peinture sur bois et sur toiles, charmants petits sapins cousus dans des tissus fort colorés et encore...





Merci pour tout ! Possibilité de faire des achats.

Une amie de l'AREQ 04G, Claire Perreault, présentait une table remplie de jolies et utiles confections faites à partir de vêtements recyclés. Artisane respectueuse de l'environnement. Nombreuses ventes !

Un membre aréquien, Lionel Boileau, nous visitait pour une première fois. Un étalage de coqs de bois taillés de diverses formes et présentés dans toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Une collection de toute beauté ! Merci et à la prochaine !

Francine Belle-Isle, notre 2<sup>e</sup> conseillère, a exposé quelques toiles délicatement peintes dans les plus douces nuances. Elle a choisi également de nous faire admirer de magnifiques panneaux de verre décoratifs sous forme de lampes et de veilleuses. À noter que leurs bases de bois ont été confectionnées adroitement par son conjoint, Jean-Yves, notre président. Chapeau à vous deux !

Peintures, sculptures, encadrements, toute une collection de belles pièces réalisées par Normand Shore, le conjoint d'une des nôtres. Des heures de travail et de plaisir... Grand merci !

Jacques Poulin, un ami de notre trésorier, est venu nous informer sur les épinglettes « Poly-cœur » pour toutes les personnes à la recherche de l'âme sœur. À qui le petit cœur que tu portes à ta boutonnière ? Célibataires, identifiez-vous !



À ce déjeuner mensuel de novembre, des fleurs ont été offertes à deux de nos membres pour leur anniversaire. Chantons « Bonne Fête ! »

Pierre Laflamme-Gosselin, responsable du comité de la condition des hommes, est venu au micro nous dévoiler le thème de la Journée internationale des Hommes (19 novembre), « Grandissons ensemble ! » et nous a également présenté deux magnifiques affiches conçues pour la circonstance.

Notre président a informé le groupe des prochaines activités aréquiennes et des conférences de la Table de concertation des aînés et retraités de la Mauricie.

Un avant-midi très vite passé ! Mille mercis à nos artistes et aux organisateurs !

Une première, notre Déjeun'art, une réussite !

*Gaétane Boisvert*



10 décembre 2015

La parenté aréquienne est arrivée ! Que la fête commence !

Dès 10 heures, la visite se pointe à la salle du **Buffet Champion**.

Les hôtes, les membres du conseil sectoriel, accueillent joyeusement une quarantaine de personnes venues festoyer et célébrer cette belle fête de Noël, fête qui ne revient qu'une seule fois par année. Fête qui nous aide à prendre soin de nos relations, de nos amitiés en démontrant à quel point elles sont appréciées. Notre présidente régionale, Mariette Gélinas, nous accompagne dans nos festivités.

Tout scintille dans la grande salle à l'atmosphère festive ! Le sapin décoré brille de ses mille et une ampoules multicolores. Les centres de table préparés par Micheline Boisvert nous présentent de mignons lutins, de chics casse-noisettes, de belles boules étincelantes et de splendides poinsettias dans leur parure des plus rutilantes. Ces mêmes représentations, mais en grandeur démesurée, ornent les murs... Quelques dames ont choisi de porter modestement paillettes et bijoux argentés.

Une table spéciale déborde de sacs remplis de denrées non périssables et de cadeaux agréablement emballés pour les femmes de la **Maison Le Far**. De plus, nous avons remis aux responsables une somme de 100,00 \$. Merci pour la générosité des invités ! Cette période des Fêtes est un merveilleux temps de partage...

Jean-Yves, notre président, dévoile les ac-

tivités à venir et glisse un mot sur les prochaines conférences de la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie. Ventre affamé n'a pas d'oreilles... À midi sonnant, un excellent repas préparé par notre traiteur Guy comble tous les appétits. Ça déguste et ça bavarde. On ne se voit pas souvent... C'est comme dans nos familles...



Après un repas musicalement animé par Lucie Brouillette, les danseuses et les danseurs ont des fourmis

dans les jambes... Vite, on déplace les tables et la musique repart de plus belle. Le plancher vibre sous les pas des danses en ligne, des farandoles, des quadrilles et des danses folkloriques...

Il ne faut pas oublier les anniversaires de décembre. Nous offrons à deux personnes de magnifiques fleurs de saison.



Des prix en abondance. C'est le précieux temps des tirages... Chacune et chacun quitte la salle avec un poinsettia, un gâteau aux fruits, une bouteille de mousseux, un livre, un CD, un centre de table ou une autre surprise.

C'est la fin ! Ce sont les vœux de bonheur, de joie, d'amour, de santé, accompagnés d'accolades, d'embrassades et de poignées de main. Il y avait si longtemps qu'on s'était vus...

Que viennent Noël et ses splendeurs pour réchauffer nos cœurs !

Gaétane Boisvert



## Dîner de la Saint-Valentin

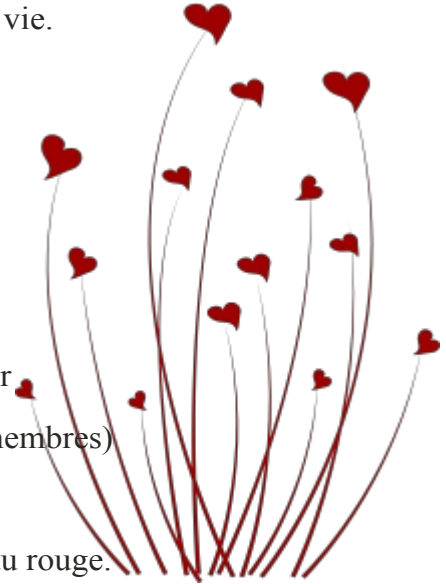
### Un Valentin tout spécial à vous, membres de l'AREQ 04G !

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.

- Date :** le mercredi 10 février 2016
- Endroit :** Salle du Buffet Champion  
890, Notre-Dame Est  
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)
- Accueil :** 11 heures
- Dîner :** 12 heures (repas chaud et vin)
- Fleurs :** Après le dessert, pour les anniversaires de février
- Coût :** 20,00 \$ pour les membres (22,00 pour les non-membres)

Heureuse Valentin !

Vous êtes cordialement invités à porter du rouge.



## Conférence de la Table de concertation

### Des médecins à la défense de notre système de santé public

La table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie  
vous invite **le 11 janvier 2016**

à une conférence des docteurs

Isabelle Leblanc, médecin de famille et présidente du MQRP<sup>1</sup> et  
Francis Livernoche, médecin pédiatre et secrétaire-trésorier du MQRP<sup>1</sup>

**Où** Hippodrome de Trois-Rivières

**Quand** 10 h : Accueil et café - 10 h 30 : Conférence - 12 h : Dîner

Assurer des soins de qualité gratuitement aux Québécois.

Réformes multiples, frais accessoires, difficulté d'accès seront parmi les sujets traités.

À ne pas manquer !

<sup>1</sup> Médecins québécois pour le régime public, voués à la préservation du caractère universel du système de soins de santé québécois

**Réservez au plus tôt ! Date limite d'inscription : 5 février 2016**

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





## Journée internationale des femmes 2016

« Appel à toutes pour vous faire entendre ! »

### AREQ 04 - Activité régionale

**Date :** le jeudi 3 mars 2016  
10 heures 30

**Endroit :** Auberge L'Escapade  
3383, Garnier, Shawinigan  
1 866 500-4938

**Accueil :** 9 heures 30 (café)

**Conférencière :** Madame Paula Provencher,  
ex-présidente provinciale de l'AFÉAS

**Thème :** « Parcours d'une femme engagée »

**Coût :** 25,00 \$ (dîner inclus)  
15 \$ pour les membres de l'AREQ 04G



**Invitation à tous les membres de l'AREQ 04**

**Date limite d'inscription : 15 février 2016**



## Formation tablette

### **Vous avez une tablette électronique et aimeriez en tirer davantage ?**

Monsieur Mario Roy, conseiller pédagogique en TIC, à la Commission scolaire, animera pour l'AREQ 04G, trois rencontres de formation sur l'utilisation d'une tablette électronique.

**Où** École Louis-de-France, 881, Louis-de-France

**Quand** de 9 h à 12 h  
20 février et 5 mars - tablette iPad  
27 février et 5 mars - tablette Androïd (Samsung, Nexus...)

**Coût** 5 \$ pour les deux sessions de formation (10 \$ pour les non-membres)



**Un monde à découvrir !**

**Date limite d'inscription : 10 février 2016**

**Réservez au plus tôt !**

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 1<sup>er</sup> avril 2016 (ce n'est pas un poisson d'avril...)

**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

**Animation et danse :** Diane et Marcel Charest

**Coût :** 10,00 \$ pour les membres (15,00 \$ pour les non-membres)

Grands stationnements  
Des chaises(et non des bancs) pour tout le monde...  
Sentiers pédestres - Tire sur la neige en après-midi

Produits de l'érable et produits raffinés  
à vendre à la boutique (argent ou chèque personnel).

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



**Réservez au plus tôt ! Date limite d'inscription : 25 mars 2016**

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)





## **Jour de la Terre**

Le vendredi 22 avril 2016

**Lieu :** ***Restaurant La Porte de la Mauricie***  
Yamachiche, Sortie 174, Autoroute 40

**Horaire :**

- 08 h 45 Accueil et inscriptions des participants, café...
- 09 h 30 Mots d'ouverture et scénario de la journée
- 09 h 35 Première conférence<sup>1</sup>, période de questions
- 10 h 25 Courte pause
- 10 h 40 Deuxième conférence<sup>1</sup>, période de questions
- 11 h 30 Dîner
- 13 h 15 Départ par autobus pour les visites des fermes.  
Chacun des trois groupes ne visite qu'une ferme...
- 15 h 10 Retour au ***Restaurant La Porte de la Mauricie***
- 15 h 20 Remerciements et mots de la fin
- 15 h 30 Retour

———— D'autres détails devraient nous arriver sous peu.

<sup>1</sup> Les sujets traités lors des conférences porteront sur l'état des pratiques agricoles et la qualité des produits alimentaires consommés.

### **Réservez au plus tôt !**

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 sectorielle

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

Le mercredi 25 mai 2016

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. Le quorum requis est de 4 % des membres réguliers.

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

**Endroit :** Salle du Buffet Champion - 890, Notre-Dame Est (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 15 Dîner

**Coût :** Le dîner (buffet) est gratuit pour les membres (**inscription obligatoire**).  
                  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 et du secrétariat de l'assemblée
4. Lecture de l'ordre du jour
5. Nomination du comité d'élection
6. Période de mises en candidature
7. Lecture du procès-verbal de l'AGA du 26 mai 2015
8. Rapports de la présidence, des activités et du plan d'actions 2015-2016
9. Rapports des différents comités et de la Fondation Laure-Gaudreault
10. Présentation des états financiers et des prévisions budgétaires
11. Informations diverses
12. Processus électoral
13. Mot des présidences régionale et sectorielle
14. Clôture de l'assemblée

L'**élection** des personnes à la 1<sup>re</sup> vice-présidence, à la trésorerie et, le cas échéant, de la 1<sup>re</sup> conseillère a lieu l'année qui précède le Congrès. Le poste au secrétariat est vacant. Tout membre régulier de l'AREQ 04G est éligible à ces postes. Des bulletins de mise en candidature seront disponibles sur place à la table des inscriptions.

**Réservez au plus tôt ! Date limite d'inscription pour le dîner : 20 mai 2016**

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)





## Ensemble pour le 25<sup>e</sup> anniversaire de la Fondation Laure-Gaudreault !

C'est en 1991 que la Fondation a recueilli ses premiers dons.

Depuis ce temps, elle a pu remettre près de deux millions à des centaines d'organismes.

La FLG a une mission d'aide reposant sur trois objectifs, soit d'aider :

- les personnes âgées dans le besoin;
- la recherche médicale dans les maladies qui frappent les personnes âgées;
- des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.



*Dépannage Sainte-Madeleine,  
avril 2015*

En 2015, trois organismes de notre secteur ont reçu une aide financière de la FLG :

- La Maison des familles du Rivage
- Le Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac
- Dépannage Ste-Madeleine.

Au secteur 04G, 178 personnes (35 %) sont membres à vie de la FLG.

Nous vous invitons à participer au 25<sup>e</sup> en renouvelant votre donation ou en faisant un premier don.

Il n'en coûte que 10,00 \$ pour être membre à vie.

Pour vous faciliter la tâche, visitez le site internet sécurisé de la FLG, [www.fondationlg.org](http://www.fondationlg.org) pour de l'information et à l'utiliser pour poser votre geste de générosité. Pourquoi pas un don de 25,00 \$ pour le 25<sup>e</sup> ?

Merci de choisir la Fondation Laure-Gaudreault !



*La maison des familles du Rivage,  
mai 2015*



*Centre d'éducation populaire Pointe-du-Lac,  
mai 2015*

*Micheline et Gaétane Boisvert*





### Vieillesse

Chaque année, nous nous enrichissons d'une année de plus...

Comme le temps passe... On se souvient d'avoir vu vieillir nos grands-parents... Nous voilà, pour plusieurs d'entre nous, rendus à ce stade qui pourtant paraissait si loin...

Pour nous, les retraités, le mot « vieillesse » dérange. Nous devrions défaire ce mythe qui dit que vieillesse rime avec faiblesse.

Par définition, la vieillesse est considérée la dernière étape de vie. Ça arrive bien trop vite...

En décortiquant le mot vieillesse, les trois premières lettres forment le mot « vie ».

Cette vie nous offre encore de belles périodes de vitalité et de dynamisme.

Les quatre dernières lettres de « vieillesse » forment le suffixe « esse ». Avec celui-ci, nous découvrirons le parcours de notre vie.

Dès notre naissance, nous recevions mille et une caresses.

Nous apprenions aussi à recevoir de la tendresse.

Nous comprenions très jeunes qu'il fallait être attentifs et agir avec gentillesse.

Plus tard, le mot politesse sera de mise au quotidien dans la maison et ailleurs...

Par pudeur, à l'heure du bain, nous devions être discrets, ne pas montrer nos fesses.

Le dimanche, selon nos traditions, il fallait aller à la grand-messe.

À l'adolescence, nous avons vite découvert comment utiliser la finesse pour obtenir la permission de nos parents.

Quelques années plus tard, l'amour se présente, on a des projets... Quel beau couple ! Le rêve de fonder une famille... Le mariage se célèbre...

Quelques mois plus tard, l'annonce d'une première grossesse puis d'une deuxième...

Selon l'enseignement de nos mères, l'art de tenir une maison amène à jouer le rôle d'hôtesse.

Chaque famille a sa fierté de voir leurs jeunes filles instruites pour remplir les rôles de maîtresses de maison et de maîtresses d'école.

Certaines femmes aiment bien jouer à la duchesse ou à la princesse.

À certains moments difficiles, il nous arrive des maladresses accompagnées parfois de rudesses inappropriées.

Lorsque le calme revient, on apprend à gérer la situation avec plus de délicatesse.

Il arrive parfois des jours teintés de tristesse.

Dans le quotidien, il est permis de faire la paresse et cela sans regret.

Les publicités modernes nous assurent un regain de jeunesse renouvelée. Mais quelle surprise au réveil, les rides permanentes et ineffaçables apparaissent...

Jour après jour, nous remarquons que nous avons perdu notre souplesse d'antan.

Hier, j'ai évité de justesse un léger accrochage...

Qui ne veut pas vieillir avec noblesse ?

Nos souvenirs heureux sont comblés d'allégresse dans nos rencontres familiales et sociales.

La famille est notre plus grande richesse !

Au stade du troisième âge, par la sagesse, nous prenons soin de notre santé et multiplions les saines habitudes de vie.

En conclusion, c'est vrai que le mot « vieillesse » décrit parfaitement bien le parcours de notre vie...

La profondeur du mot se transmet de générations en générations.

On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieille et vieux !

Vieillir, c'est tout un art !

*Claire Perreault, amie de l'AREQ 04G*

*10 mai 2015*



### Interface<sup>1</sup>

Je suis à l'aube de ma soixantaine, je sais que ma fin est proche, alors mon temps est précieux et je sens une urgence à l'utiliser autrement que dans des futilités. Étonnamment, sans trop l'avoir réalisé, je suis déjà rendu à cette étape de la vie où on me parle de retraite, mais mon choix est clair, je resterai actif jusqu'à ma mort. Je ne me retirerai pas du monde du travail, on ne me mettra pas au rancart, je ne finirai pas isolé dans une résidence pour aînés. Je veux produire et être utile. Pour moi, pas de télévision (ou très peu), pas de passe-temps, je préfère voir passer le temps, pas de journées à errer comme une âme en peine dans un centre commercial.

À tout prix, je vais éviter la mort sociale. J'ai été, je suis et je serai un citoyen productif, autonome et impliqué, je poursuivrai mon chemin sur la route de la découverte, de l'apprentissage et du partage des connaissances. Évidemment, tous ces désirs pourront être réalisés en grande partie grâce à une santé convenable. La santé, comme disaient mes aînés, c'est l'essentiel et sans elle, je sais que je battraî de l'aile. L'argent, je ne suis pas dupe, assure aussi un confort agréable et procure une certaine sécurité. Cette sécurité, comme disait Maslow, est un besoin fondamental, tout comme le besoin de produire et de me sentir utile. Je persiste donc à travailler pour satisfaire mes besoins, mais je suis de plus en plus sélectif et mes choix sont faits en fonction de mes intérêts.

Plus j'avance en âge, plus je me sens libre : libre de dire, libre de faire, libre de penser et libre de dépenser. Je me reconnais dans les textes de Jean Carrette : restons actifs, refusons la passivité, ne nous résignons pas et restons des citoyens à part entière.

Aînés, soyons fiers d'appartenir à un groupe

social imaginatif, combatif et constructif. Exigeons notre place dans le fleuve du vivant, faisons entendre haut et fort nos besoins. Les aînés se sont fait trop longtemps montrer la voie d'évitement. Il est maintenant temps de refuser l'exclusion du cycle de production et de poursuivre notre chemin sur les traces de l'implication citoyenne.

**« Il est maintenant temps de refuser l'exclusion du cycle de production et de poursuivre notre chemin sur les traces de l'implication citoyenne. »**

Nous savons que la culture orientale accorde aux aînés une place importante. Ils sont les porteurs de la sagesse et ils sont des guides expérimentés sur le chemin de la vie. Alors pourquoi, ici, avons-nous oublié l'importante parole des sages ? Pourquoi refusons-nous toute cette connaissance ? Toujours plus vite, toujours plus haut, toujours du nouveau... et si on écoutait la voix des « vieux », si on prenait le temps, si on cessait

de courir, si on acceptait de comprendre la vie plutôt que d'exploiter abusivement les ressources de la terre...

Les générations futures doivent avoir des modèles actifs et positifs de vieillissement. C'est notre responsabilité, à nous les aînés, d'être des exemples pour nos successeurs. Transmettons-leur la foi dans les petits gestes, faisons-leur comprendre que les petites victoires donnent un sens à une vie pleine et satisfaisante. Refusons la retraite passive, exigeons et revendiquons une place dans le fleuve du vivant, cessons de nous contenter des miettes jetées par les industries qui abusent de nous et faisons entendre bien haut nos demandes. Fini le temps des mises au rancart, finie l'exclusion du système de production, bienvenue dans l'ère de l'implication citoyenne.

*Yves Vaugeois, psychologue*

<sup>1</sup> Texte de Yves Vaugeois, tiré du livre de Jean Carrette, *L'Âge citoyen*, Boréal, Montréal, 2014, p. 69



### La dépendance aux écrans gagne du terrain !

Lors du Forum tenu en Vendée le 24 novembre 2015, un atelier avait été consacré aux conduites à risque : alcool, cannabis, et une nouvelle venue, l'addiction aux écrans. On avait fait appel à moi comme initiateur d'un projet de réduction du temps-écrans, le Défi 10 jours sans écrans et au directeur d'une école primaire dont les élèves avaient participé au Défi en juin 2015.

La veille du Forum, on m'avait invité à m'adresser à 8 classes de 3<sup>e</sup> secondaire du Collège des Gondoliers de La Roche-sur-Yon. 80 % des élèves ont levé la main quand j'ai demandé « qui dort avec son smartphone ? » En une dizaine de questions, sans moraliser ni culpabiliser, j'ai guidé la réflexion des jeunes sur leur addiction aux écrans. Une addiction qui a des conséquences scientifiquement prouvées : désensibilisation, perte de l'attention, baisse de la durée et de la qualité du sommeil, obésité, etc.

Pour motiver les jeunes à réduire le temps passé devant leurs écrans, je leur propose un sport extrême (vraiment extrême) qui requiert entraînement et entraide. Au moyen d'activités éducatives, les élèves se préparent à affronter des professionnels payés pour les garder assis le plus souvent et longtemps possible.

Puis, on passe au Défi 10 jours sans écrans. À 5 moments de la journée, quand on parvient à faire autre chose que de regarder un écran, on marque un point. Cinq par jour. Au final, les jeunes découvrent la liberté de faire autre chose, ils reprennent le contrôle sur leur propre vie et surtout, la maîtrise des écrans.

En Vendée, le défi a déjà été réalisé à l'école de La Boissière-de-Montaigu. « Les enfants de toute l'école ont été

rencontrés, de la petite section au CM2 », explique le directeur, Mickaël Gâs.

Le vivre ensemble s'est amélioré à l'école et à la maison.

Selon le directeur, le comportement des enfants a beaucoup évolué lors du défi. « Les enfants étaient moins fatigués, davantage disponibles pour les apprentissages, précise-t-il. L'ambiance aussi a évolué. Il y avait beaucoup moins d'agressivité ».

À mon retour au Québec, une maman Vendéenne m'écrit :

« Je reviens vers vous suite au colloque organisé à La Roche-sur-Yon le 24 novembre, sur le thème de la famille, et je tenais à vous remercier une nouvelle fois pour votre intervention au sujet des addictions, notamment celles aux écrans... Je suis la maman qui a "redécouvert" son fils de 15 ans après un redoublement de 3<sup>e</sup> accompagné de nouvelles règles strictes : pas d'ordinateur en semaine, "uniquement" (le terme est encore trop fort...) le samedi après-midi et le dimanche après-midi, une fois que les devoirs sont faits. Il a dû réapprendre à vivre sans son ordinateur, et a naturellement retrouvé sa guitare et ses livres pendant son nouveau temps libre. Il est redevenu agréable, coopératif (il cuisine avec moi, aide aux tâches ménagères), et il est même très drôle, lui qui avait tendance à être virulent et fermé lorsqu'il passait trop de temps "derrière" son ordinateur. Ses rapports avec son petit frère se sont également améliorés. La menace de l'addiction n'est jamais loin, mais nous sommes vigilants.

Votre intervention n'a donc fait que conforter nos choix et notre méfiance vis-à-vis des écrans et je trouve le défi « 10 jours sans écran » très prometteur. Je suis convaincue d'avance de l'effi-



cacité de ce défi et des changements qu'il peut apporter. »

Un mois plus tard, un article attire mon attention : « Les adolescents américains passent plus de temps sur Internet qu'à dormir. »

« Sur plus de 2 600 sujets âgés de 8 à 18 ans – les adolescents américains passent en moyenne 9 h par jour devant leur écran (ordinateur, smartphone, tablette...), contre 7 h dans les bras de Morphée. Ces 9 h sont essentiellement passées à écouter de la musique en ligne, regarder des vidéos, surfer sur les sites de médias ou encore échanger avec leurs amis sur les réseaux sociaux. Précisons par ailleurs que les recherches scolaires sur Internet (pour les

devoirs, les exposés, etc.) ne sont pas comptabilisées dans ces 9 h. Les habitudes de consommation de cette jeune génération diffèrent de celles de ses aînés, e-Enfance rappelle qu'il est nécessaire d'encadrer leurs pratiques numériques notamment sur le temps de connexion et de protéger la durée et la qualité de leur sommeil. »

Le 21 janvier prochain, je m'adresserai au Parlement des jeunes, à l'Assemblée nationale du Québec. Jusqu'à quand devra-t-on laisser la dépendance se propager avant d'agir ?

Jacques Brodeur

---

### Recette de gruau, pour un repas

Origine : Beauport

La recette préférée de notre responsable de la condition des hommes, Pierre Laflamme-Gosselin.

Verser de l'eau froide dans un bol (grandeur bol à soupe) et ajouter :

- 1 c. à thé de canneberges séchées biologiques, sucrées au jus de pomme
- 1 c. à thé de raisins secs biologiques
- ¼ de tasse de gruau

Mettre au micro-ondes, à intensité maximum, pendant 2 minutes et 10 secondes.

À la sortie du micro-ondes, ajouter :

- 10 amandes biologiques naturelles, crues
- 1 c. à thé de graines de citrouille
- ¼ d'une pomme ou d'une poire coupée en petits morceaux
- 2 c. à thé de sirop d'érable
- 1 c. à thé de lait ou d'eau

C'est maintenant le temps de déguster ce succulent repas.

Le gruau est assez épais. Si vous l'aimez plus clair, ajouter un peu de liquide, ce qui fera toute la différence.







### Janvier 2016

En ce début de l'année 2016, je réalise que l'indexation n'est qu'un élément du dossier retraite. C'est bien sûr un élément important, mais présentement, tout le dossier retraite est en mouvement. Le comité retraite 04 pense à organiser une rencontre-conférence, pour vous informer sur l'ensemble de la situation et des changements qui se passent.

Actuellement, les revenus de retraite se déclinent en six formes :

1. Sécurité de la vieillesse du Canada, 6 700 \$ par année
2. RRQ, 25 % du salaire avec un maximum annuel de 12 700 \$
3. Régime de pension RREGOP, RRE ou autres
4. Épargne individuelle
5. REER
6. Supplément de revenu garanti, maximum annuel de 9 173 \$

Le regroupement CARRA (Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances) et RRQ est en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016. On parle maintenant de Retraite Québec. Deux principaux motifs ont amené ce regroupement par le gouvernement : la création d'un pôle unifié d'expertise en matière de régimes de retraite et la réalisation d'économies récurrentes de 20 millions \$. Dans le bulletin de la retraite, on mentionne que les missions institutionnelles de la CARRA et de la RRQ sont fort différentes. Ceci soulève des interrogations... L'AREQ suit le dossier attentivement.

Suite aux problèmes que rencontraient certains régimes de retraite (régimes municipaux), en octobre dernier, la Coalition citoyenne a procédé au lancement public de son manifeste intitulé : « *Pour une retraite décente pour toutes et pour tous* ». Cette coalition est formée de treize associations et organismes. L'objectif est de donner aux personnes retraitées, des conditions de vie acceptables.

La négociation dans le secteur public et parapublic n'a pas été facile. L'entente de principe a réussi à limiter les reculs demandés par le gouvernement.

Le calcul de la rente basé sur les 5 meilleures années plutôt que les 8 meilleures années.

L'âge de la retraite est porté à 61 ans sans pénalité en 2019 et réduction actuarielle à 6 % dès 2020 (plutôt que 7,2 %).

On ne parle plus d'indexation conditionnelle.

En somme, on ne peut pas parler d'avancement, mais dans le contexte d'austérité, c'est ce que nous avons réussi à négocier...

Je vous ai brossé un survol de ce qui se passe dans le dossier retraite.

Si vous voulez en savoir plus, il y a de la documentation sur le web.

Le bulletin de la retraite, n° 10, présenté par l'Observatoire de la retraite, explique plus en détail la fusion CARRA et RRQ qui devient Retraite Québec et sur le site de l'AREQ, voir le Bulletin négo 2015 : [nego2015.org](http://nego2015.org)

Micheline Thibeault,  
responsable, comité retraite 04G



### Voyage en Inde du Nord et au Népal



L'Inde est le deuxième pays le plus peuplé au monde.

Le pays est devenu indépendant en 1947 par une lutte non violente menée par le Mahatma Gandhi.

L'Inde est un pays très diversifié au point de vue ethnique, linguistique et religieux.

Il y existe des contrastes extrêmes entre la splendeur et la pauvreté, la modernité et les traditions, les villes surpeuplées et les petits villages. Un pays qui ne laisse personne indifférent... Un peuple attachant à la spiritualité omniprésente.

Après environ seize heures de vol et dix heures de décalage horaire, nous atterrissons à Delhi suite à une escale à Zurich.

Le lendemain, visite de Delhi : le parc Raj Ghat, là où s'est déroulée la crémation du Mahatma Gandhi, le fort

Rouge, la mosquée Jama Masjid, la Porte de l'Inde et encore... sans oublier une promenade en cyclo-pousse dans le vieux quartier Chandni Chowk.

Puis un vol vers Udaipur (la Cité de l'Aurore) au Rajasthan, ville très romantique. Visite de la City Palace, du temple Jagdish, du minaret Qût b Minâr et une courte croisière sur le lac Pichola.

En route vers Jaïpur, la « ville rose » : vue extérieure du Palais du Vent (Hawa Mahal). Visite du Fort d'Ambre qui témoigne d'un passé flamboyant : un éléphant à la trompe de couleurs





### Voyage en Inde du Nord et au Népal

*suite*

vives nous y amène. Allons à l'observatoire de Jai Singh et au Jantar Mantar : sculptures colossales.

Transfert à Agra en autocar (6 à 7 heures). Agra est la ville la plus visitée par les touristes, car le Taj Mahal offre un spectacle féérique : un monument de marbre blanc dédié à l'amour.

Visitons Fatehpur Sikri, une magnifique cité fortifiée, le Fort Rouge, merveille de raffinement architectural et Baby Taj Mahal près de la rivière Yamana.

Puis, prenons le train (2 h 30) et l'autobus (4 h 30) pour Khajuraho. Cette ville est célèbre pour ses temples aux nombreuses sculptures érotiques. Sur la route déferlent cyclo-pousse, singes, chiens ainsi que des vaches. Spectacle fantastique !

Ensuite, un avion vers Varanasi (Bénarès) sur les rives du Gange sacré : très important lieu de pèlerinage en Inde. Les gens y vont pour se purifier et certains y mourir. Randonnées en bateau d'où nous assistons aux rites funéraires sur le bord du Gange au lever et au coucher du soleil. Très impressionnant ! Tour en rickshaw... pour se rendre au Gange et y revenir !

Puis un autre vol vers Kathmandou au Népal. Ville encerclée par des montagnes de taille moyenne dans les contreforts de l'Himalaya. Le Népal, petit pays très pauvre entre deux géants : la Chine et l'Inde, où se côtoient dans la



paix et la tolérance une multitude d'ethnies. Les beaux sites que nous avons visités à Kathmandou, Bakhtapur et ailleurs ont été endommagés et même détruits par le séisme du 25 avril 2015 : temples, stupas, lieux de crémation... Lourdes pertes humaines et matérielles pour le pays...

Pour terminer notre périple en beauté, très tôt, le matin de notre retour, nous participons à une excursion en avion pour voir de plus près le mont Everest. Spectacle inoubliable !

Voyage merveilleux réalisé à l'automne 2014 ! Voyage de rêve !

*Claudette Bordeleau Perron*





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

À la Résidence De La Salle, le 17 octobre 2015, à l'âge de 87 ans, est décédé Frère Lionel Neault, de la communauté des Frères de Saint-Gabriel.



Au CSSS de Trois-Rivières – Centre hospitalier régional, le 21 octobre 2015, est décédé à l'âge de 95 ans, monsieur Jacques Auclair, époux de Madame Réjeanne Godin.



Au CIUSSS MCQ-Centre d'hébergement Cooke de Trois-Rivières, le 30 décembre 2015, est décédée à l'aube de ses 80 ans, Madame Aliette Grondin, fille de feu Aimé Grondin et de feu Lucille Bruneau, demeurant à Trois-Rivières.



### **Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées et aux amis.**

À madame Rollande Brouillette (Bernard Juneau)  
pour le décès de sa sœur, madame Denise Brouillette Cossette.

À madame Céline Paquette  
pour le décès de son frère, monsieur Claude Paquette.

À madame Gertrude Nobert  
pour le décès de son époux, monsieur André Thellend.

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**

Vous aimeriez être informés des activités par courriel, mais vous ne voulez pas que tout le monde ait votre adresse, soyez sans crainte, tous les messages de groupe sont envoyés en « cci ». Vous verrez seulement les adresses du conseil sectoriel.

Pour faire partie de la liste de distribution ou pour des informations supplémentaires, communiquez à l'adresse suivante : **gaston\_levasseur@sympatico.ca**

### **Collecte des attaches de pain et des goupilles**

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

Apportez-les et nous les remettrons aux associations intéressées.

Merci pour votre générosité !

### **Avis de recherche**

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



## Album photos



*Déjeuner  
mensuel  
14 octobre*



*Marche  
mondiale  
des  
femmes  
17 octobre*



*Dîner  
spaghetti  
La Tuque  
22 octobre*





## Adresses importantes

### **AREQ (CSQ)**

320, Saint-Joseph Est, bureau 100  
Québec, QC, G1K 9E7  
1 800 663-2408  
[www.areq.csq.qc.net](http://www.areq.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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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 : Francine Belle-Isle, Gaétane B. Bellemare, Micheline Boisvert,  
Claudette Bordeleau Perron, Jacques Brodeur, Mariette Gélinas, Gilbert Lahaye,  
Claire Perreault, 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

