



Volume 6, numéro 1, Octobre 2015

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



*Chanterelle à flocons, Parc national du Lac-Témiscouata, août 2015*

***Être ou ne pas être... un champignon!***  
***Bienfaisants ou malfaisants, les champignons jouent un rôle méconnu***  
***dans notre existence et dans l'équilibre de la planète.***  
***Amis de l'homme, parfois nuisibles...***  
***Ils se parent de couleurs et d'arômes !***  
***Grands éboueurs de la nature,***  
***ils contribuent efficacement au cycle de la vie.***  
***Il y a presque autant de champignons que de plantes à fleurs.***  
***Opportunistes, ils s'allient avec des organismes tout à fait étrangers.***  
***Même ceux, innombrables, qui sont invisibles à l'œil nu***  
***détiennent un pouvoir insoupçonné...***



Mot de la présidence sectorielle.....	3
Mot de la présidence régionale.....	4
Conseil sectoriel 2015-2016 et responsables de comité.....	5
Conseil régional.....	5
<b>Agenda 2015-2016.....</b>	<b>6</b>
Retour - Brunch des Retrouvailles.....	7
Invitation - Soirée cabaret FLG - 15 octobre.....	8
Invitation - Marche mondiale des femmes - 17 octobre.....	9
Invitation - Dîner spaghetti FLG à La Tuque - 22 octobre.....	8
Invitation - Retour des quilles.....	9
Invitation - Conférence Table de concertation - 20 octobre.....	10
Invitation - Voyage Monique Tremblay - 8 décembre.....	11
Invitation - Dîner de Noël - 9 décembre.....	12
Liste des bénéficiaires - Fondation Laure-Gaudreault.....	13
Avec Fred ! Réflexion sociopolitique.....	14
Retour - Hommage à nos personnes âgées.....	15
À chacune des téléphonistes.....	15
Retour - Hommage à nos bénévoles.....	16
Retour - Hommage à Denise Lamy Bélanger.....	17
Présentation de nos bénévoles.....	18
Récit de voyage - La Louisiane.....	19
Nécrologie.....	22
Invitation - Messe souvenir.....	23
Informations diverses.....	24
Album photos.....	26
Adresses importantes	

**PIXEL COMMUNICATION GRAPHIQUE**

**GRAPHISME et IMPRESSION**

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



### Et la santé, ça va ?

Quand la santé va, tout va, dit-on. Elle fait certainement partie des sujets de conversation les plus fréquemment abordés chez les aînés. C'était aussi ce dont le docteur Turcotte est venu nous entretenir le 8 septembre dernier à la *Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie : le vieillissement n'est pas une maladie*.



S'il était ministre de la Santé, le Dr Turcotte abolirait « tous les examens annuels sur des bien portants, toutes les campagnes de vaccination antigrippale, tous les tests de dépistage systématique de cancer du sein, de la peau, de la prostate ou du côlon. Des tests parfaitement inutiles puisque la courbe de mortalité demeure presque inchangée, tests ou pas. »

Mais, me direz-vous, qui est ce docteur Turcotte pour tenir de tels propos quasi blasphématoires ?

Fernand Turcotte est diplômé de médecine à l'Université de Montréal et détenteur d'une maîtrise en santé publique de l'Université Harvard. Il est médecin spécialiste en santé communautaire du Collège des médecins du Québec et du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada. Il a dirigé le Département de santé publique de la Direction de la santé communautaire du Centre hospitalier de l'Université Laval. Il a été récipiendaire de plusieurs prix et distinctions, dont une médaille décernée par l'Association canadienne de santé publique pour services exceptionnels rendus à la santé des Canadiens, en plus d'être nommé membre honoraire à vie de cette même association.

Retraité, il est toujours professeur associé à l'Université Laval qui l'a d'ailleurs nommé professeur émérite.

La santé de ses concitoyens continue de le préoccuper. À 74 ans, il est toujours actif... et généreux de son temps : « je ne réclame pas d'honoraires de groupes comme le vôtre parce que j'estime que cela fait partie de mes responsabilités de professeur d'université ».

Il n'y a pas de retraites pour la citoyenneté ! Le docteur Turcotte en est un bel exemple !

Vous avez raté cette conférence ? Vous pouvez l'écouter sur le site web de la Table de concertation : <http://www.tabledesainesdelamauricie.com/video-et-powerpoint/>

« Des propos qui risquent de vous défriser » nous met-il en garde d'entrée de jeu.



Jean-Yves Proulx  
président AREQ 04G



### Activités automnales

Déjà les beaux jours d'été se conjuguent presque au passé. L'automne s'approche à grands pas avec toutes ses couleurs.

En politique aussi, on nous promet un automne chaud avec les élections fédérales. Le 19 octobre sera l'aboutissement de la campagne avec l'élection des représentantes et représentants de la 42<sup>e</sup> législature canadienne. Qui sera Premier ministre du Canada?

Le Premier ministre actuel, Stephen Harper du Parti conservateur tentera de commencer un 4<sup>e</sup> mandat. Thomas Mulcair du Nouveau Parti démocratique souhaite que ce soit sa députation qui forme le prochain gouvernement. Justin Trudeau du Parti libéral pense qu'il est temps que les libéraux reviennent au pouvoir. Et, Gilles Duceppe, ex-chef et nouveau chef du Bloc québécois entend bien s'immiscer dans la campagne afin de défendre les intérêts du Québec. On fait aussi référence au Parti vert d'Élizabeth May... En tout, 18 Partis sont enregistrés à Élections Canada. C'est un devoir pour nous citoyennes et citoyens de suivre les différentes « promesses » et les débats entre les différents partis afin de voter adéquatement le 19 octobre prochain.

Au niveau provincial, nous vivons toujours sous un règne « d'austérité », austérité mise en place par le Premier ministre Couillard, dans le cadre de l'équilibre budgétaire qui, semble-t-il est atteint. Nous avons le devoir de prendre connaissance des différents projets de lois et même de les critiquer, après une analyse sérieuse, reconnaissant les points positifs et suggérant des améliorations pour les points qui nous concernent particulièrement, nous aînés et retraités (conditions de vie à la retraite) ou qui touchent la population en général, santé, bien-être, environnement, sécurité...

Quant aux activités aréquiennes proprement dites, c'est la deuxième année du triennat 2014-2017 qui commence. Nous privilégions toujours, au niveau de la région, une information complète, juste, qui présente toutes les facettes des sujets. Aurons-nous un colloque en 2016 sur l'information ? C'est à voir.

Entre temps, les nouvelles et nouveaux retraités seront accueillis, diverses activités sectorielles seront proposées. Plusieurs de nos membres participeront à la Marche des femmes du 17 octobre, à Trois-Rivières. La journée des hommes sera soulignée le 19 novembre. Nos membres sont aussi invités aux diverses conférences de la Table régionale de concertation des aînés de la Mauricie.

À toutes et à tous, bon automne et que vos comités atteignent les objectifs fixés. Grâce à vous, à votre implication, à votre participation, l'AREQ est une association dynamique!



*Mariette Gélinas*

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



## 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



<b>Octobre</b>	14	mercredi	Déjeuner mensuel <sup>1</sup>
	15	jeudi	Souper Cabaret FLG - Shawinigan
	17	samedi	Marche mondiale des femmes
	20	mardi	Conférence de la Table de concertation
	22	jeudi	Dîner spaghetti FLG - La Tuque
<b>Novembre</b>	5	jeudi	Messe souvenir
	11	mercredi	Déjeun'Art - Buffet Champion
<b>Décembre</b>	8	mardi	Voyage Monique Tremblay
	9	mercredi	Dîner de Noël
<b>Janvier</b>	20	mercredi	Déjeuner Nouvel An (de la Présidente) <sup>1</sup>
<b>Février</b>	10	mercredi	Dîner de la St-Valentin
<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*



## Brunch des Retrouvailles 9 septembre 2015

Une journée chaude et des plus humides pour notre première activité aréquiennaise, le Brunch des Retrouvailles.

Le conseil sectoriel a accueilli chaleureusement une soixantaine de membres qui ont toujours hâte de participer à cette activité automnale au *Buffet Champion*. Un groupe enjoué, à la conversation facile, aux rires éclatés et au cœur rempli de gaieté.

Pas de thème spécifique pour cette année... Les décorations murales et les tables rayonnaient sous les jaunes éclatants et les bleus électriques. Un grand merci à nos deux décoratrices, Micheline Boisvert et Denise Lamy Bélanger. De magnifiques chrysanthèmes ornaient la tablette du foyer. Quelle ambiance !

Pas de nouveauté au conseil sectoriel : les mêmes membres que l'an dernier. Notre président Jean-Yves a souhaité la bienvenue à tout ce beau monde. Il a présenté son clan en sachant mettre en valeur les forces de chacune et chacun. Il n'a pas oublié ses responsables de comité.

Deux personnes nouvellement retraitées ont été applaudies : Jocelyne Vallières et Réjean Corbin. Cordiale bienvenue ! Avec nous pour un nouveau mode de vie, la retraite active !

Un « mimosa » fut offert en remerciement de la participation de nos membres et un « toast » à la nouvelle année aréquiennaise !

Encore une fois, un grand coup de chapeau à notre traiteur, Guy Marchand pour son excellent repas.

Les anniversaires des mois d'août et de septembre ont été soulignés. Treize fleurs aux couleurs de la saison ont été remises à de charmantes personnes au sourire radieux. Bien sûr, des photos pour immortaliser ces instants... Merci à la photographe, Micheline Thibeault.

Bravo à Suzanne et Louissette Bourassa pour leur beau geste environnemental et culturel en offrant aux membres un échange de livres. Toujours une réussite !

Des jeux extérieurs étaient prévus, mais Dame nature est venue nous importuner quelques moments avec ses fraîches gouttelettes. Dommage !

Grâce à notre amie la tirelire, nous avons enrichi la Fondation Laure-Gaudreault de 85,00 \$.

L'activité s'est terminée par le tirage de nombreux prix.

À vous chers invités, merci d'être venus ! À la prochaine, au déjeûner mensuel du 14 octobre chez *Maman Fournier* à 9 heures.

Gaétane  
pour le conseil sectoriel

### **Bienvenue aux nouveaux membres du secteur G !**

Jeannine L. Beauchesne  
Marianne Beaudoin  
Josée Boissonneault  
Réjean Corbin  
Gaëtan Cossette

Marie-Paule Hébert  
Marie-Hélène Lemire  
Nicole Trottier  
Gilles Turgeon  
Jocelyne Vallières

**Meilleurs vœux à l'occasion de votre retraite !**



## Soirée cabaret 2015

La Fondation Laure-Gaudreault est notre fondation, elle mérite qu'on s'y attarde afin de l'aider dans ses collectes de fonds. Cette année encore, nous renouvelons l'expérience d'une soirée cabaret qui est de plus en plus populaire auprès des membres aréquiens.

<b>Date</b>	jeudi le 15 octobre 2015 (date limite d'inscription : 8 octobre)
<b>Lieu</b>	Auberge Gouverneur à Shawinigan
<b>Accueil</b>	17 h
<b>Souper</b>	17 h 30
<b>Spectacle</b>	19 h 30
<b>Coût</b>	membres 37 \$, non-membres 47 \$ incluant la contribution FLG de 5 \$

Il y aura la vente de billets pour le tirage d'une toile.

Artiste invité : Patrick Olafson, ténor du groupe Tocadoé. Il nous présentera son spectacle « Les grandes chansons » des répertoires français, anglais et italien. Il sera accompagné de l'excellent Marc-André Cuierrier. Nous vous souhaitons une soirée magnifique ! Au plaisir de vous y rencontrer.

Jocelyne Martineau

Pour le conseil sectoriel AREQ 04B

## Dîner spaghetti à La Tuque

Vous êtes cordialement invités à un dîner organisé par le secteur 04F de La Tuque afin de recueillir des fonds pour la Fondation Laure-Gaudreault.

<b>Date</b>	jeudi le 22 octobre 2015 (date limite d'inscription : 17 octobre)
<b>Lieu</b>	Club La Tuquois, 1529 rue Fitzpatrick
<b>Accueil</b>	11 h 30
<b>Dîner</b>	12 heures
<b>Coût</b>	15 \$

Vous pourrez acheter un apéro et du vin sur place. Il y aura de la musique d'ambiance pendant le repas. En après-midi, de la danse et des jeux d'adresse mentale sont prévus.

Vous pourrez faire une contribution volontaire pour la Fondation et cela vous donnera droit au tirage de divers prix. Les billets se vendront sur place.

Bienvenue et au plaisir de se voir bientôt !

Jocelyne Martineau

Pour Micheline Laforce Juneau FLG, 04H

## 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







**Marche mondiale des femmes 2015**

Un rendez-vous important pour Trois-Rivières !

17 octobre 2015

L'égalité est loin d'être acquise, c'est un idéal qui reste à construire et en 2015, on marche encore...

**« Libérons nos corps, notre Terre et nos territoires »**

**Départ** 11 heures au Parc de l'exposition de Trois-Rivières

**Destination** Vieux port de Trois-Rivières (2,5 km)

**Retour** 15 heures. Des navettes seront disponibles...

Femmes, hommes et enfants sont invités au grand rassemblement.  
De très belles surprises avec une soixantaine d'invités.

**Campagne de financement**

Il est encore possible de commander votre bouteille de vin (blanc, rosé ou rouge, 15 \$ la bouteille) auprès de la Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie, au 819 372-9328.

Surveillez les dernières informations dans les journaux locaux et dans les médias. Pour des renseignements, contactez Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117.

**Soyez au rendez-vous !**

**Quilles 2015-2016**

Le mardi 15 septembre 2015

**Lieu** Salon de quilles de Francheville  
415, rue Vachon, Trois-Rivières  
819 374-8383

**Quand** Les mardis de 10 h à 11 h 30

**Coût** 2,25 \$ pour une partie ou 6,50 \$ pour trois (3) parties  
2,00 \$ pour la location de souliers

Vous pouvez vous inscrire à n'importe quel temps de l'année.

Inscriptions auprès de Gilbert Lahaye au 819 693-4861



**La Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie  
vous invite à nouveau...  
le 20 octobre 2015**

**Énergie Est : quel intérêt pour le Québec ?**

Une conférence de Monsieur Robert Laplante<sup>1</sup>

La catastrophe ferroviaire de Lac-Mégantic a fait apparaître à l'avant-plan de la discussion publique les préoccupations entourant la gestion du risque environnemental et ses liens avec l'activité économique et nos modèles de développement. Cette tragédie a créé des conditions particulières pour la tenue de débats entourant le pipeline traversant la province du Québec pour faciliter l'exportation du pétrole albertain issu des sables bitumineux.

Quels sont les risques associés à l'implantation d'un tel équipement ? Quels sont les enjeux sociaux, économiques et environnementaux soulevés par le projet Énergie Est ? En quoi ce projet est-il en phase avec les besoins énergétiques du Québec ? Le Québec est-il maître des décisions en cette matière ? Autant de questions auxquelles les Québécoises et Québécois devront donner réponse pour faire face aux défis que posent la lutte aux changements climatiques et la réduction de notre dépendance aux énergies fossiles.

Autant de questions auxquels les Québécois et Québécoises doivent donner réponse pour faire face aux défis que posent la lutte aux changements climatiques et la réduction de notre dépendance aux énergies fossiles.

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

<sup>1</sup>Monsieur Robert Laplante est directeur général de l'IREC (Institut de recherche en économie contemporaine) et directeur de la revue *L'Action nationale*. Détenteur d'un doctorat en sciences sociales, il est aussi journaliste et chargé de cours à l'Université du Québec à Montréal.

**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)





## Invitation - Voyage Monique Tremblay



### Salon des artisans à Québec

Mardi le 8 décembre 2015

Groupe #MT151208



#### Départs

- 8h15 **Centre culturel de St-Grégoire.**  
Svp laissez votre voiture le plus loin possible du centre culturel.
- 8h30 **Église Ste-Catherine-de-Sienne** 4950 boul. Gene-H.- Kruger.  
SVP laissez votre voiture près du Club Vidéo et du boulevard.  
[Demandez votre permis de stationnement à bord de l'autocar.](#)
- 8h45 **Couche-Tard** 605 rue Thibeau, secteur Cap-de-la-Madeleine  
SVP laissez votre voiture à l'arrière ou à côté du Couche-Tard.

#### Activités (2015-12-08)

- 10h00 à 12h30 Rien de mieux que le mardi afin d'éviter la foule. **Le Marché de Noël de Québec est** installé dans le marché du Vieux-Port de Québec. On retrouve de magnifiques idées de cadeaux, telles que sculptures, articles pour art de la table, céramique, savons, huiles essentielles et autres produits de beauté, bapeaux, foulards, laine, fourrures, bijoux, boules de Noël, santons de Provence, cartes de souhaits, tissages et mohair, arrangements cadeaux exclusifs. Tout cela est réuni sur un seul site. **Possibilité de manger au marché** (non inclus) ou au Salon des Artisans de Québec (non inclus). Pour ceux qui désirent plus de temps pour le magasinage, prévoyez un lunch à prendre à bord de l'autocar entre les deux destinations.
- 14h00 à 16h30 Le Salon des Artisans de Québec, **c'est plus de 70 kiosques à Cité-Expo de Québec.** Vous trouverez des produits tout à fait différents du Salon des métiers d'arts de Montréal... Lequel est le mieux me direz-vous? Eh bien là, tout dépend des goûts... à vous de juger...



#### Retour

Prévu vers 18h00

#### Prix

51.00\$ taxes, pourboires et OPC inclus. Protection annulation si désirée: 3.00\$

Voyage organisé par Monique Tremblay, conseillère en voyages.

**Réservation obligatoire auprès de Monique Tremblay au 819 692 0487 (de 8h00 à 18h00 lundi au samedi)**

**avant d'envoyer votre paiement ou [mtremblay@louisedrouin.com](mailto:mtremblay@louisedrouin.com)**

**S.V.P. Faire votre chèque au nom de "Voyage Louise Drouin"**

**daté du jour de la réservation. (Possibilité d'annuler sans frais 45 jours avant la date de départ)**

**139 rue Hériot, Suite E, Drummondville, Qc, J2C 1J7**

**Merci de bien indiquer le numéro de groupe et votre # de téléphone à l'endos de votre chèque.**

Règlements de tous les voyages sur le programme officiel de Voyage Louise Drouin (demandez le vôtre)

[www.louisedrouin.com](http://www.louisedrouin.com)

Voyage Louise Drouin

détenteur d'un Permis du Québec.

**Précisez que vous êtes membre de l'AREQ 04G lors de votre réservation.**



*Que viennent Noël et ses splendeurs pour réchauffer nos cœurs!*



Que cette période des Fêtes  
mette dans l'esprit de chacune et de chacun  
douceur et gaieté  
et qu'elle soit le prélude  
à une merveilleuse année !

**Date** le mercredi 9 décembre (s'inscrire avant le 3 décembre)  
**Lieu** Salle du Buffet Champion (890, Notre-Dame Est)  
**Horaire Accueil** 11 heures      **Dîner** 12 heures  
**Menu** repas chaud servi à la table et une coupe de vin  
**Coût** membres : 20 \$, non-membres : 30 \$

Dîner animé et danse avec Manon Pitre et Claude Fortin

Cueillette de dons et de denrées non périssables pour *Le Far*

Cette année, ni vêtements ni jouets, mais un cadeau de Noël pour les femmes serait très apprécié.

Remise des fleurs pour les anniversaires du mois de décembre

Nombreux tirages

Cette fête, qui ne revient qu'une fois par année,  
nous aide à prendre soin de nos relations, de nos amitiés,  
afin d'être certaines et certains de leur avoir démontré  
à quel point elles sont appréciées !

*Meilleurs vœux à Noël!*

À l'aube du Nouvel An, acceptez de tout cœur  
les vœux les plus chaleureux pour une année exceptionnelle !

*Heureuse Fêtes!*



**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





## Liste des bénéficiaires – Région 04

Distribution de juin 2015

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

1. Organismes de charité œuvrant auprès des personnes retraitées :		1 050,00 \$
La Maison des grands-parents	04A	
Auxiliaires bénévoles	04F	
Groupe Amis (Les Petits Frères des pauvres)	04 A	
2. Organismes de charité enregistrés dans le domaine médical :		2 400,00 \$
Maison Carpe Diem	04A	
Maison Myosotis, Drummondville	04E	
Association des parents d'enfants handicapés	04A	
Association de fibromyalgie des Bois-Francis	04D	
Le Périscope	04B	
3. Organismes de charité venant en aide à des œuvres de jeunesse :		3 400,00 \$
Fédération des Guides catholiques	04A	
Groupe scouts 16e Saint-Jean-Baptiste	04E	
Le refuge La Piaule	04E	
École primaire de Louiseville	04H	
Centre-Jean-Noël Trudel	04A	
<b>Centre d'éducation populaire Pointe-du-Lac</b>	<b>04G</b>	
Solidarité Jeunesse Bois-Francis	04D	
Le Trash, travailleur de rue	04B	
Centre de formation général des jeunes adultes	04C	
Maison des jeunes l'Éveil Louiseville	04H	
Regroupement interculturel Drummond	04 E	(Urgence) 500,00 \$
4. Organismes de charité (jeunes et familles avec jeunes enfants) :		3 300,00 \$
Comptoir alimentaire Drummond inc.	04E	
Centre d'action bénévole de Nicolet	04C	
CAB du Haut-St-Maurice	04H	
Maison des familles du bassin de Maskinongé	04H	
<b>Maison des familles du Rivage (Cap)</b>	<b>04G</b>	
Lu-Nid, Maison de la famille	04C	
<b>Dépannage Sainte-Madeleine</b>	<b>04G</b>	
Ludolettre	04C	
5. Organismes venant en aide à des enfants en bas âge :		650,00 \$
Accueil Grossesse	04E	
Maternaide Trois-Rivières	04A	
Les Moutons Blancs	04F	
6. Individus :		381,00 \$
Dame âgée démunie	04E	
Total de la distribution de juin 2015 :		11 181,00 \$
Total des 24 années de souscriptions et de distributions :		159 838,00 \$



### Avec Fred !

En début d'année scolaire, plusieurs éléments retiennent l'attention.

Le mercredi 9 septembre, le Dr Fernand Turcotte était conférencier invité de la Table de concertation des aînés et retraités de la Mauricie.

Auteur de plusieurs livres sur la pression des industries pharmaceutiques sur la profession médicale, professeur retraité de la Faculté de médecine de l'Université Laval, il a clairement dévoilé ses couleurs en dénonçant la privatisation des soins qu'il a rebaptisé la re-commercialisation des soins de santé. Un retour à l'époque où nos grands-parents devaient consulter leur compte de banque avant de faire traiter, ou opérer leurs enfants.

La conférence faisait suite à un événement peu banal survenu la semaine précédente : Fred Pellerin, une vedette mauricienne maintenant appréciée en France, participait à une chaîne humaine autour de l'école des ses enfants à Saint-Élie-de-Caxton.

Une chaîne pour PROTÉGER L'ÉCOLE PUBLIQUE du village contre un gouvernement qui prétend assainir les finances publiques en coupant les budgets de l'éducation.

La supercherie n'a pas ralenti l'ardeur du village, ni celle de 250 communautés du Québec où des chaînes humaines ont été organisées.

La chaîne humaine à Saint-Élie comme ailleurs voulait protester contre les compressions budgétaires qui sévissent actuellement.

Comme citoyen et comme papa, Fred a pris part à la manifestation avec sa conjointe et ses trois enfants.

« Au village, ça ne se pouvait pas qu'on n'embarque pas dans le mouvement », a-t-il dit à la journaliste du *Nouvelliste* avant d'ajouter :

« Pour moi, l'éducation est la promesse d'une société en santé, d'une société qui peut grandir. »

À travers le Québec, de plus en plus de parents sentent que les compressions vont ralentir la croissance au lieu de l'améliorer.

Augmenter le nombre d'élèves par classe, congédier des professionnels, diminuer les budgets déjà insuffisants, ce sont les enfants qui vont en souffrir.

« Moi, je ne peux pas accepter ça » réagit l'artiste.

Mardi matin le 2 septembre était un coup d'envoi d'une mobilisation qui va s'étendre.

« La chaîne autour de l'école du village était constituée de parents, mais aussi de grands-parents et de retraités » ajoute Fred. Notre conteur avait près de lui ses enfants, considérant que L'ENGAGEMENT CITOYEN est une bien belle valeur à transmettre.

« On en a parlé hier (lundi) au repas et ma fille de 10 ans lisait le journal ce matin (mardi matin) », note-t-il. Sans compter que le cadet du clan Pellerin, 5 ans, a eu du mal à retourner à la maison après la mobilisation. « Lui, il disait qu'on protégeait pour pas que le chef du pays vienne prendre nos sous, alors il ne voulait plus s'en aller parce qu'il attendait le chef du pays... On lui en a parlé après », sourit Fred.

« Si ce n'est pas sain, ça... », laisse-t-il tomber.

« Voir si on va dire à nos enfants de ne pas s'impliquer... »

Suite à cette nouvelle, je me suis demandé si chez nous, à Cap-de-la-Madeleine, on ne pourrait pas organiser notre propre chaîne ?

Souhaitons qu'une ou des écoles se montre partante et nous, comme retraités, pourrions nous y joindre.

Qu'en dites-vous ?

Jacques Brodeur  
comité d'action socio-politique de l'AREQ 04G

*Merci!*

## Retour - Hommage à nos personnes âgées

**10 juin 2015**

Ce jour-là, nous étions rassemblés pour notre dernière activité aréquiennaise, le dîner de fin d'année.

C'est avec joie et fierté que le conseil sectoriel vous dit merci pour votre participation, votre collaboration et votre implication.

Comme le veut la coutume, à ce dîner, nous rendons hommage à nos précieux membres de 75 ans et plus. Le nombre augmente à notre secteur et c'est tout à fait normal...

Vieillir, c'est tout un art ! C'est se l'avouer à soi-même et ne pas refuser de le dire tout haut...

Avec réalisme, dès que le jour se lève, se bien persuader qu'on a une journée de plus pour profiter des plaisirs familiaux et des beautés de la nature.

À chaque cheveu blanc, se séparer d'un rêve et lui dire tout bas un adieu tout spécial...

Nourrir son esprit de sérénité est un geste approprié à cette étape de la vie. Devenir une personne bonne et douce, aimant les jeunes et les fleurs...

Se résigner à vivre un peu plus dans la solitude... Oui, nous pouvons être une personne âgée et être heureuse !



Les petits plaisirs de la vie aident la personne âgée à prendre conscience qu'elle a encore une place de choix dans la famille et la société.

Une belle vieillesse est une victoire de l'âme sur le corps !

D'un auteur inconnu, « Si tu veux vieillir sereinement à l'ombre de ton arbre, ne plante pas un haricot ».

Vieillir, c'est vivre !

Une fleur de la saison est remise à toutes les personnes ayant 75 ans et plus : aujourd'hui, on en compte quinze de ces merveilleuses personnes !

Vivons l'instant présent, car tout se joue ici et maintenant !

*Gaétane Boisvert Bellemare*

### **À chacune des téléphonistes**

Votre nouvelle liste pour les appels téléphoniques lors des anniversaires de nos membres et pour des courts messages transmis par le conseil sectoriel (au besoin) vous sera expédiée par la poste ou remise lors d'une activité du secteur.

L'entrée en vigueur de cette liste sera le 1<sup>er</sup> décembre 2015. Toutes les instructions y seront clairement indiquées.

Notre dîner des bénévoles aura lieu le 27 avril 2016. Vous recevrez une invitation personnalisée.

Si vous n'êtes plus intéressée à faire des appels ou si vous êtes dans l'impossibilité de les faire, avertissez la responsable le plus tôt possible, au numéro indiqué plus bas, avant qu'elle prépare les trente-deux listes de la chaîne téléphonique.

Chaleureux merci pour votre précieuse collaboration !

*Gaétane Boisvert Bellemare (819 375-4117)*

**AREQ 04G - 29 avril 2015**

### **Hommage à nos bénévoles et à Denise Lamy Bélanger**



Aujourd'hui, c'est jour de fête! Oui, nous vous rendons un vibrant hommage chers bénévoles ! Vous êtes cinquante-quatre personnes merveilleuses à vous laisser dire un immense merci pour les gestes accomplis tout au long de l'année. Ici, vous êtes quarante-deux perles rares et il faut prendre soin de vous. Les autres sont en voyage, en croisière, en rendez-vous ou occupées ailleurs... Signalons également le travail exceptionnel de ces aréquiennes et aréquiens.

Nous sommes un peu en retard pour souligner la Semaine de l'action bénévole qui se déroulait du 12 au 18 avril dernier sous le thème « Le bénévolat, un geste gratuit, un impact collectif ». Comme plusieurs autres organismes, nous vous offrons toute notre gratitude, femmes et hommes de cœur, qui œuvrez avec notre équipe sectorielle au sein de nos nombreux services.

Madame Mariette Gélinas, notre dévouée présidente régionale, nous a bien démontré que chaque geste

bénévole constitue un mouvement dynamique produisant un effet domino et bénéficiant à l'ensemble des membres de notre secteur.

Chacune, chacun de vous, à votre façon, utilisez vos habiletés, votre savoir, votre écoute, votre cœur, pour embellir la réalité des autres. Un grand nombre de Québécoises et de Québécois font du bénévolat. Plus de deux millions de personnes au Québec donnent de leur temps. Vous en faites partie. Bravo !

L'action bénévole, ça concerne tout le monde. On le répète : si on n'avait pas l'action bénévole, on n'aurait pas la société qu'on a...

Vous œuvrez tantôt à la livraison de notre bulletin, *les bonnes notes...*, aux appels téléphoniques lors des anniversaires de nos membres, à l'organisation de certaines activités, à l'échange de livres, sur les réseaux sociaux. D'autres siègent au conseil sectoriel, à différents comités régionaux et même nationaux et combien d'autres tâches non énumérées. N'oublions pas, le grand chef de file, notre président. Vous êtes présentes et présents dans notre quotidien et celui de nos cinq cents membres. Nous reconnaissons votre immense travail !

Vive le bénévolat, une force à développer! Vous êtes, chers bénévoles, des gens que nous aimons et qui nous





## Retour - Hommage à Denise Lamy Bélanger

*suite*

inspirent. Vous êtes notre richesse naturelle. Merci de faire partie de notre vie. Dans notre bulletin d'octobre nous vous présenterons fièrement à tous les membres du secteur Cap-de-la-Madeleine.

Nous ne pouvons terminer cet hommage sans un merci particulier à une personne particulière...

Que dire de son bénévolat éternel ? Jamais cette femme ne s'arrêtera... Trop dynamique et coopérative pour reposer ses deux fesses sur un divan moelleux et profiter du bon temps.

Polyvalente, elle peut être partout à la fois... À toutes nos activités, aux conférences, aux quilles, par plaisir, car ses scores ne sont pas olympiens, aux déjeuners mensuels où elle y met couleurs et dévouement.

Cette femme vraie, humaine, attentionnée et surtout indispensable à notre secteur, vous l'avez certainement reconnue, c'est notre Denise !

En septembre 2014, au Brunch des Retrouvailles, les membres aréquiens ont pris le temps de te rendre un chaleureux hommage pour tes quatre années passées au secteur G. Nous avons cité tes belles et grandes qualités. Aujourd'hui, nous pouvons en reconnaître encore...

Toujours prête à rendre service à la moindre demande. Bénévole aidante et sympathique. Tu as la joie de vivre et le plaisir tatoués sur les deux joues...

Ta courtoisie est de grande marque.

Partout là où tu passes, on te voit accueillante et serviable.

Ta jovialité fait de toi une femme des plus empathiques. Merci Denise pour tous tes gestes de générosité et de gentillesse !

Merci Denise d'avoir été des nôtres et d'être toujours avec nous.

Prends bien soin de toi afin d'être encore longtemps une bénévole fort appréciée. Continue à laisser tes traces à l'AREQ.

C'est à ton tour de te laisser parler d'amour, d'amitié et de tendresse.

Accepte ces modestes présents en souvenir des heures passées en notre compagnie et en reconnaissance de ton précieux travail.

Nous t'aimons !

*Gaétane Boisvert Bellemare*

*29 avril 2015*

*Merci !*



## Présentation de nos bénévoles

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

Bravo pour votre généreux travail !

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

En début d'année aréquiennne, c'est le meilleur temps de l'année pour vous dire un merci tout particulier pour le travail accompli et de vous présenter fièrement à nos membres.

Asselin Marie-Paule G., factrice	Lebrun Germain Claire, appels
Auger Tremblay Denise, appels	Leclerc Yolande, factrice
Bordeleau Perron Claudette, appels	Lemire Germain Rita, appels
Bourassa Suzanne, environnement	Levasseur Gaston, webmestre
Bourassa Louissette (amie), environnement	Lord Alarie Claudette, factrice
Brière Nicole, appels	Marchand Claudette, factrice
Brodeur Jacques, sociopolitique	Marchand Grenier Rachel, appels
Casaubon Laure, appels	Marchand Guy, assurances
Charest Renée, factrice	Mongrain Goyette Louise, factrice
Cinq-Mars Raymonde, factrice	Montplaisir Diane, appels, factrice
Desbiens Nicole, appels	Pellerin Simonne, appels
Deshaies Lise (n-m) appels	Pépin Pierre, messe souvenir
Despins Geneviève, appels	Périgny Jocelyne, factrice
Doyon Hélène (amie), informatique	Perreault Lise, appels
Fortin G. Lise, appels	Pintal Jacqueline, appels
Francoeur Marielle, factrice, cartes, textes	Pintal Laurette, factrice
Gamache Claudette, appels	Poudrier Claude, environnement
Gauthier Carmen, factrice, appels	Richard Marie-Jeanne, appels
Germain Poulin Angèle, factrice	Rivard Tessier Marie-Paul, appels
Girard Diane, appels	Sigmen Shore Mariette, quilles
Goulet Pépin Lise, appels	Smith Nicole, appels
Groleau Odette, appels	St-Amand Sylvaine, appels, factrice
Laflamme-G. Pierre, condition des hommes	Veillette Nicole, appels
Lamy Bélanger Denise, appels et déjeuners	Veillette Reine, factrice

### Conseil sectoriel :

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

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

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

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

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

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

Si d'autres membres désirent se joindre à cette équipe dynamique, des places sont toujours disponibles. Il nous manque une ou un secrétaire, des téléphonistes, des factrices et des facteurs. Soyez assurés, chers bénévoles, que nous vous apprécions grandement !

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

*Gaétane Boisvert Bellemare,  
responsable des bénévoles*



### La Louisiane (mai 2015)

Après un vol vers la Nouvelle-Orléans (via Toronto), nous sommes plongés dans le monde créole et le monde cajun... Qui est créole? La personne née dans la colonie de la Louisiane, de parents européens ou africains, francophones et catholiques pour la majorité, peu importe la race (blanche ou noire) et la nationalité des parents (française, espagnole ou autres). Qui est cajun? La personne de descendance acadienne.

**Un peu d'histoire...** La Louisiane était d'abord occupée par plusieurs nations amérindiennes. En 1682, René Robert Cavalier, sieur de La Salle atteint la vallée du Mississippi et y plante une croix pour en prendre possession au nom du roi de France, Louis XIV. En 1699, les frères d'Iberville fondent la Nouvelle-Orléans. La Louisiane devient colonie française en 1718. En 1760, elle deviendra la propriété de l'Espagne. Ces Espagnols épousent des Françaises et ainsi naissent les créoles. L'architecture espagnole avec ses balcons en fer forgé est très visible dans les rues de la Nouvelle-Orléans. En 1800, Napoléon récupère la Louisiane; car les Français ont passablement d'argent grâce à la canne à sucre d'Haïti. Puis Napoléon vend la Louisiane aux Américains en 1803 pour la somme de quinze millions de dollars. La guerre de Sécession (1861) a divisé le pays, le Nord contre le Sud, non seulement pour la noble cause d'abolir l'esclavagisme, mais aussi par convoitise des richesses du sud : coton, canne à sucre, riz, fruits de mer, pétrole, gaz naturel...

Des conflits éclatent entre ces Américains anglophones et protestants et les créoles francophones et catholiques. La rue Canal sépare la ville de la Nouvelle-Orléans en deux secteurs très distincts. De chaque côté de cette rue, on localise le secteur francophone créole avec ses maisons plutôt modestes, colorées, aux balcons



de fer forgé et le secteur américain avec ses maisons cossues, le quartier des affaires et ses hauts édifices.

**Bâton Rouge**, capitale de la Louisiane. Appelée ainsi parce que LeMoyné d'Iberville y a trouvé un bâton de cyprès teinté rouge du sang des animaux. Nous avons vu le *Old State Capitol* datant de 1847 et visité le *Louisiana State Capitol* érigé en 1932 et le seul gratte-ciel de la ville avec ses trente-quatre étages.

**Lafayette**, capitale du Pays cajun. Zachary Richard est originaire de cette région. Au début, la ville s'appelait Vermilionville et c'est ici que se trouve le village acadien que nous visitons : maisons, forge, magasin, église, écurie, école... Des personnes en tenue d'époque animent les lieux : fileuse, forgeron, tisserande, institutrice, musicien, artisan... À l'*Acadian Cultural Center*, nous visionnons un film des plus émouvants sur la déportation des Acadiens en 1755. Ces Acadiens fidèles à la France furent chassés par les Britanniques du Canada et déportés sur les côtes américaines jusqu'en Louisiane. Un arrêt incontournable au chêne gigantesque de plus de 700 ans, paraît-il. Absolument superbe avec ses branches qui font plus de 70 mètres. Une légende immortalisant le poème de Longfellow « Évangéline », nous laisse croire que c'est sous



### La Louisiane

suite

cet arbre qu'elle espérait revoir son beau Gabriel.

**Avery Island**, une petite île privée qui est en fait une colline créée par la remontée d'une mine de sel. Accès limité seulement à l'usine *Tabasco* et aux *Jungle Gardens*, un superbe parc à la végétation tropicale luxuriante. *Tabasco*, la fameuse sauce rouge pimentée célèbre dans le monde entier. Son nom est celui d'une ville mexicaine, trouvée au hasard sur un atlas : ça sonnait bien, c'est ce qui comptait. La recette se compose principalement de piments très forts, de vinaigre blanc et de sel provenant de la mine. Cette sauce est vendue dans 110 pays en sept différentes déclinaisons du *Tabasco*. La visite de l'usine se résume en fait à un film de quelques minutes où l'on suit tout le processus de fabrication de la sauce. Ensuite, on observe derrière une vitre le travail à la chaîne des employés, puis on déambule dans une galerie de photos. Il y a bien sûr un magasin à quelques pas de l'usine...

**Le mot « bayou »** est un mot indien signifiant « cours d'eau se déplaçant lentement ». À Thibodaux, le groupe prend place sur un ponton pour une randonnée de plus de quatre-vingt-dix minutes avec un capitaine cajun à l'accent savoureux, monsieur Torres. Alligators, tortues, hérons, pélicans bruns nous rendent visite dans un décor naturel de cyprès couverts de mousse espagnole, de roseaux, de bambous... Un paysage bucolique, aussi fantastique que mystérieux...

**Nouvelle-Orléans.** Cette ville est la Mecque du jazz et des festivals. Le **jazz** est né ici de rythmes africains des esclaves auxquels s'est incorporée la musique plus classique. Partout le

jazz et la musique résonnent, et le souvenir de Louis Armstrong n'est jamais très loin...

Le célèbre *French Quarter* ou **Vieux Carré** (Quartier français) date du 18<sup>e</sup> siècle. Les rues parallèles de ce carré facilitent l'orientation. Toujours très facile de s'y retrouver... Il ne faut pas manquer la célèbre *Bourbon Street*, la colonne vertébrale du Vieux Carré. C'est la rue la plus connue, la plus fréquentée tous les soirs et encore davantage la fin de semaine. C'est vraiment le jazz dans la rue et dans tous les bars...



On a visité la *Saint Louis Cathedral*. Son nom rend hommage au saint patron de France. Le bâtiment d'origine (1718) brûla, fut reconstruit, faillit rebrûler, puis fut agrandi en 1851. Elle fut la première église catholique d'Amérique du Nord et elle est la troisième plus vieille au monde.

Une des plus vieilles institutions de Nouvelle-Orléans est le **Café du Monde**. Sous les vastes arcades de ce vieux café au store rayé vert et blanc, on y sert depuis 1862, les célèbres beignets saupoudrés de sucre glace servis par trois et traditionnellement accompagnés d'un café-chicorée, coutume importée en Louisiane par les Acadiens.

On trouve de tout au plus vieux marché des États-Unis, le *French Market* : des bananes aux t-shirts, des sauces piquantes aux souvenirs plus ou moins authentiques pour les touristes.

La cuisine louisianaise est un festival de saveurs et un véritable art de vivre. Nous y mangeons entre autres : le gombo (soupe-ra-gôût), le muffuletta (gros sandwich rond), le Po-boy (genre de sous-marins), le jambalaya (sorte de paella créole), les crustacés souvent



### La Louisiane

suite

frits, les écrevisses épicées à souhait et comme dessert, le *bread pudding*. N'oublions pas la praline, spécialité de la Nouvelle-Orléans : une petite galette sucrée faite avec de la noix de pécan et du sucre de canne.

Toujours situées au bord du Mississippi, les plantations de canne à sucre où travaillaient les esclaves apportèrent aux propriétaires terriens fortune et prospérité. Des 3 000 plantations, il n'en restait que quelques centaines après la guerre de Sécession, la plupart des autres ayant brûlées. Nous avons visité *Laura Plantation*. Cette plantation créole est différente des autres, dans son style et dans son fonctionnement. Plusieurs générations vivaient dans la maison principale et derrière, dans des cases, les esclaves qui avaient apporté avec eux cultures et traditions. À quelques kilomètres plus loin, une autre plantation, *Oak Alley Plantation*. Une plantation américaine, plus riche, immense habitation à deux étages avec 28 colonnes doriques et une magnifique allée de 28 chênes tricentenaires formant une voûte ombragée filtrant la rudesse du soleil. Une partie de l'ancienne exploitation continue d'ailleurs à produire de la canne à sucre. Plusieurs films furent tournés dans ce décor de rêve...

En 2005, le 29 août, l'ouragan Katrina frappa durement la Nouvelle-Orléans. Les gens se sont relevés et ont amélioré la profondeur des murs de soutènement, ont haussé les digues, ont installé des portes (écluses) et de nouvelles pompes plus puissantes pour drainer le sol. La ville reste, et restera, sous le niveau de la mer...

Après cet ouragan, 15 % de la population est partie vivre ailleurs. On a pu apercevoir la ligne jaune de la montée des eaux à au moins six pieds sur quelques maisons. Plus de 40 000 véhicules traversent quotidiennement le lac Pontchartrain sur le plus long pont du monde (39,4 km) : le *Lake Pontchartrain Causeway*.

**L'Âge d'or de la Louisiane.** En 1785, on a appris comment cristalliser le sucre. Ensuite, on a inventé la machine à égrener le coton (fini le travail à la main). En 1812, ce fut l'invention du bateau à vapeur.

**Les emblèmes de la Louisiane :** le magnolia, le pélican brun, le cyprès, l'alligator...

Durant ce voyage, nous sommes montés dans le plus vieux tramway du monde encore en service (1815),

le *St Charles Avenue Streetcar*. Cette ligne mythique est la colonne vertébrale de la Nouvelle-Orléans et suit la courbe du fleuve vers l'ouest. Un soir, à Lafayette, au *Randol's*, nous avons dansé au rythme d'un orchestre cajun. Quelle ambiance et quel plaisir ! Un petit tour en bateau, aussi touristique soit-il, n'est pas désagréable... Nous avons grandement profité d'un souper-croisière à bord du *Creole Queen*, un authentique bateau à aubes modernisé, sur le Mississippi, le troisième plus long fleuve au monde.

Un petit conseil louisianais en terminant :

« Let the good time roll ! »

« Laisse le bon temps rouler ! »

Jocelyne Périgny





Au CSSS de Trois-Rivières – Centre hospitalier régional, le 18 avril 2015, est décédé à l'âge de 84 ans, monsieur **Yvon Dumont**, demeurant à Trois-Rivières. Il était enseignant retraité de l'Académie Les Estacades.



Au CSSS de Trois-Rivières – Centre hospitalier régional, entouré des siens, le 20 mai 2015, est décédé à l'âge de 81 ans, monsieur **René Pronovost**, époux de madame Denise Gélinas, demeurant à Trois-Rivières. Il était retraité de l'enseignement à la Polyvalente Les Estacades, grand bénévole à la paroisse Saint-Eugène, à la Société canadienne du cancer et plus de 30 ans dans différents conseils à la Caisse Desjardins Sainte-Famille, membre fondateur du Cégep de Trois-Rivières, chef scout de la paroisse Notre-Dame-des-Sept-Allégresse.



Au CSSS de Trois-Rivières – Centre hospitalier régional, le 31 juillet 2015, est décédée à l'âge de 87 ans, madame **Jeannine Cossette**, épouse de feu Lucien Therreault, demeurant à Trois-Rivières.



En prenant connaissance des changements produits sur les listes des membres de l'AREQ 04G, à la fin de mai, nous apprenions le décès de madame **Adrienne Pellerin Vincent**, le 18 mars 2015, à l'âge de 97 ans, épouse de feu Lionel Vincent, demeurant à Trois-Rivières, autrefois de Sainte-Flore.



À Trois-Rivières, le 9 septembre 2015, est décédé à l'âge de 81 ans, M. **Réal Lemire** époux de feu Mme Jacqueline Godon, demeurant à Trois-Rivières.



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

À M. Serge Rheault pour le décès de sa mère, Mme Marie Courey Rheault, le 27 mai 2015.  
À Mme Nicole Loranger pour le décès de sa mère, Mme Alice Beaumier, le 15 juin 2015.  
À Mme Mariette Trudel pour le décès de son époux, M. Bertrand Jacob, le 8 juillet 2015.  
À Mme Nicole Brière pour le décès de sa sœur, Mme Colette Brière Badeaux, le 10 juillet 2015.  
À mesdames Pierrette (Laurent Bourassa) et Pauline Rochefort pour le décès de leur sœur, Mme Denyse Rochefort Lalancette, le 18 août 2015.

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.

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!

**5 novembre 2015**

L'AREQ 04G se rappellera ses membres disparus par une messe,  
à la chapelle de l'Accueil Notre-Dame,  
566, Notre-Dame Est, secteur Cap-de-la-Madeleine.  
(Située en face de la rue Rocheleau)

Madame Monique Bélanger Paradis décédée le 31 août 2014  
Madame Brigitte Dumas décédée le 30 septembre 2014  
Madame Marie-Paule Gauthier décédée le 20 novembre 2014  
Monsieur André Dupont décédé le 21 janvier 2015  
Madame Adrienne Pelletier Vincent décédée le 18 mars 2015  
Madame Inza Allen Rheault décédée le 26 mars 2015  
Monsieur Yvon Dumont décédé le 18 avril 2015  
Monsieur René Pronovost décédé le 20 mai 2015  
Madame Jeannine Cossette Therreault décédée le 31 juillet 2015  
Monsieur Réal Lemire décédé le 9 septembre 2015

À la douce mémoire de nos parents et nos amis.

**Nous vous invitons en grand nombre à assister  
à la messe commémorative qui sera célébrée à 10 heures 30.**

Stationnement à l'Accueil Notre-Dame et sur les terrains du Sanctuaire.

Vous n'avez pas à réserver pour assister à la messe.

Après la messe, pour celles et ceux qui le désirent, nous nous rejoindrons au  
*Restaurant Pizzeria 67*  
569, boul. Sainte-Madeleine (secteur Sainte-Marthe).

Si vous venez dîner avec le conseil sectoriel,  
téléphonez à Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117  
**avant le 1<sup>er</sup> novembre 2015**  
afin qu'elle puisse réserver le nombre de places au restaurant.

Soyez avec nous !



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

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

C'est un site à placer dans vos favoris : [areq04g.org](http://areq04g.org)

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

Pour faire partie de la liste de distribution ou pour des informations supplémentaires, communiquez à l'adresse suivante : [gaston\\_levasseur@sympatico.ca](mailto:gaston_levasseur@sympatico.ca)

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

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

Apportez-les et nous les remettrons aux associations intéressées.

Merci pour votre générosité !

### **Avis de recherche**

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

À l'aide !

### **Lutte contre le cancer du sein**

Tout au long de l'année, notre secteur se joindra au secteur de Trois-Rivières (04A) pour la collecte de soutiens-gorges. À chacune de nos activités aréquiennes vous pourrez apporter ces sous-vêtements féminins. Qu'ils soient neufs, usagés, petits, moyens ou grands, défraîchis, blancs, noirs ou de couleur, en dentelle ou en coton, tout sera accepté.

Ne soyez pas gênées... Quelques dames l'ont déjà fait lors de certaines activités.

Merci de votre encouragement !

### **À tous les membres : un rappel pour le site Internet de l'AREQ 04G**

En tout temps, vous devez contacter un membre du conseil sectoriel, pour obtenir la permission de faire paraître un article, un texte ou des photos sur notre site.

La priorité va aux activités aréquiennes, aux nouvelles des comités, aux photos envoyées par le conseil ou un responsable de comité, aux inscriptions et au bulletin *les bonnes notes...*

Merci de votre compréhension !





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

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

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

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

### **Nécrologie**

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

Communiquez avec Marielle Francœur au 819 375-0006.

Merci de votre collaboration !

### **Changement d'adresse ou de numéro de téléphone**

Attention ! Chaque année, plusieurs membres de l'AREQ 04G, du secteur Cap-de-la-Madeleine, déménagent. D'autres changent de fournisseur Internet, de logiciel de messagerie ou tout simplement de numéro de téléphone, de sorte que les coordonnées inscrites dans nos dossiers deviennent caduques. Il n'est pas toujours facile de vous rejoindre...

Nous demandons votre collaboration afin que l'AREQ soit capable de mettre à jour ses données. Vous déménagez, vous apportez un changement dans la manière de vous rejoindre, faites un petit effort et avertissez votre Association :

**Secrétariat de l'AREQ à Québec :** 1 800 663-2408 ou [www.araq.csq.qc.net](http://www.araq.csq.qc.net)

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

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



#### **Buffet Champion**

890, rue Notre-Dame Est

Trois-Rivières

G8T 4J3

Vous organisez une rencontre ?

Contactez monsieur Guy Marchand

819 374-6135



## Album photos

Assemblée générale annuelle 2015



Assemblée générale régionale annuelle 2015





## Album photos

Dîner de fin d'année 2015



Brunch des Retrouvailles 2015





## Adresses importantes

### **AREQ (CSQ)**

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

### **CARRA**

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

### **SSQ/ASSUREQ**

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

### **ASSURANCES RésAut-CSQ**

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

### **Régie des rentes du Québec**

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

### **Régie de l'assurance maladie du Québec**

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

**Services Québec** : 1 877 644-4545

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

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

Il est publié à raison de 470 exemplaires.

Il est distribué par des factrices et des facteurs bénévoles ainsi que par Postes Canada.

Il a été réalisé par les membres du conseil sectoriel.

Collaborateurs : Gaétane B. Bellemare, Francine Belle-Isle, Jacques Brodeur,  
Marianne Gélinas, Gilbert Lahaye, Jocelyne Périgny,  
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

