



Volume 8, numéro 1, Octobre 2017

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



***L'été s'enfuit... L'automne viendra...  
Présage de la nouvelle saison multicolore,  
des amoncellements de citrouilles ici et là.  
Que de formes originales : petites, grosses, rondes, allongées, difformes,  
aux couleurs éclatantes, tachetées de rayures verdâtres...  
Beauté naturelle de ces cucurbitacées taillées d'un large sourire, avec des  
regards triangulaires ou en amande, enjolivées d'une surprenante binette.  
Elles accompagneront jour après jour  
la symphonie de couleurs des érables, des bouleaux, des chênes...  
Elles feront partie intégrante  
de la palette saisissante du feuillage automnal.  
Vivement le froid s'installera et ces excellents fruits seront transformés  
en potage ou en compote, peut-être en muffins. Et quel délice  
de savourer ses graines dorées tout en restant au coin du feu.***

Gaétane, 2017



Mot de la présidence sectorielle.....	3
Mot de la présidence régionale.....	4
Conseil sectoriel 2017-2018 et responsables des comités.....	5
Agenda 2017-2018.....	6
<b>Retours</b>	
Souper de fin d'année – Célébration du 30 <sup>e</sup> anniversaire.....	7
Un 30 <sup>e</sup> , ça se chante.....	8
Brunch des Retrouvailles.....	9
Hommage à Francine et à Jean-Yves.....	10
<b>Activités</b>	
Quilles.....	12
« Ursulines 101 ».....	13
Soirée cabaret.....	13
Chocolats Samson.....	14
Dîner de Noël.....	14
Messe souvenir.....	15
Astuces pour favoriser notre autonomie à domicile.....	16
Bien vieillir ensemble.....	16
<b>Sociopolitique</b> : Parents du 21 <sup>e</sup> siècle face au temps-écrans.....	17
<b>Environnement</b> : 5 règles d'or et 6 bons gestes à poser.....	20
Anniversaire de la tragédie de la Polytechnique de Montréal.....	22
<b>Récit de voyage</b> : La traversée du canal de Panama.....	23
Remerciement aux factrices du secteur G.....	25
Message à chacune des téléphonistes.....	25
Liste des bénéficiaires de la Fondation Laure-Gaudreault.....	26
Fondation Laure Gaudreault – Remises de chèques.....	27
Nécrologie.....	28
Informations diverses.....	29
Album photos.....	31
Adresses importantes.....	32

**PIXEL**

COMMUNICATION GRAPHIQUE

GRAPHISME | IMPRIMERIE

**819 840-4660**

pixel@communicationgraphique.ca  
www.pixelcommunicationgraphique.ca

937, boulevard Thibeau  
Trois-Rivières, Québec G8T 7B1



---

## Mot de la présidence sectorielle

---

Bonjour à chacune et chacun !

C'est avec un grand plaisir que je vous adresse ces quelques mots en ce début de nos activités 2017-2018.



Comme président de notre association, je me dois d'avoir une vision.

Aussi, je souhaite que notre AREQ Cap-de-la-Madeleine soit dynamique, interactive, pour vous et avec vous.

Dynamique parce que les membres de notre comité exécutif vous proposeront des activités nouvelles qui, nous espérons, sauront vous plaire. Un agenda dans lequel on trouve les activités de l'année pourra vous être remis lors de nos prochaines rencontres.

Interactive parce que nous voulons recevoir vos idées et vos commentaires pour des propositions de sorties, visites ou autres qui apporteront de nouvelles connaissances intéressantes à nos membres.

Pour concrétiser cette vision, j'ai la chance d'être entouré de personnes entièrement dévouées au conseil sectoriel, en plus des précieux collaborateurs à la gestion du site web, de notre nouvel agenda, des assurances voyages et autres.

Ces personnes sont aussi impliquées à des questions qui touchent l'indexation à notre retraite, notre rôle sociopolitique, les conditions féminine et masculine, l'environnement, la FLG.

Nous avons toutes et tous des connaissances à partager. Alors, allons-y, toutes les idées sont bonnes !

Au plaisir d'échanger avec vous,

*Claude Poudrier*

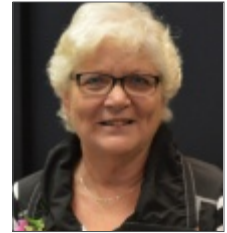
*Président Areq 04G, Cap-de-la-Madeleine*

### **Bienvenue aux personnes nouvellement retraitées !**

Aux nouveaux membres du secteur G !

Avec nous pour un nouveau mode de vie, la retraite active !

Micheline Brunelle - Anne-Marie Gélinas - Solange Longval - Mario Roy



Cher membre de l'AREQ !

Une nouvelle tâche m'a été attribuée par l'AGR pour le prochain triennat, celle de présidente régionale du Cœur et Centre-du-Québec. Ma première démarche sera l'apprentissage de ma fonction. J'ai la conviction qu'avec la collaboration des membres du Conseil régional et les responsables régionaux, nous réussirons à remplir la Mission de l'AREQ :

*Reconnaître le principe de l'égalité de droit et de fait entre les hommes et les femmes ;*

*Promouvoir et défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, environnementaux et économiques de ses membres et des personnes âgées et à contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.*

D'une part, je vous assure que je travaillerai sans relâche pour bien vous représenter au conseil d'administration en transmettant vos besoins, vos attentes, les bons coups, les prises de position. N'hésitez pas à les faire connaître à votre présidence de secteur qui fait partie intégrante du conseil régional. D'autre part, à l'automne nous aurons à élaborer le prochain Plan d'action régional suite aux décisions du Congrès face aux orientations. Il est également important de tisser des liens entre nous pour plus de cohésion. C'est pourquoi, j'ai bien hâte de vous rencontrer dans votre secteur au déjeuner de la présidente, aux assemblées générales et à d'autres moments privilégiés. Petit à petit, je mettrai un nom sur les visages et découvrirai vos forces.

J'accepte donc cet engagement avec fierté et vous assure d'agir de mon mieux comme porte-parole des personnes âgées de la région. Nous veillerons à travailler dans le plaisir et l'enthousiasme.

Comme le disait Mariette : « *À la retraite pas de congé pour la citoyenneté !* »

Monique Dionne  
présidente régionale



## Le conseil sectoriel 2017-2018



*Claude Micheline T. Micheline B. Gaétane Gilbert Suzanne*

Claude Poudrier	Président	819 373-1481	claud.poudrier@sympatico.ca
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	boisvertmicheline@hotmail.com
Gaétane Boisvert-Bellemare	Secrétaire	819 375-4117	
Gilbert Lahaye	Trésorier	819 693-4861	gilbert.lahaye@sympatico.ca
Suzanne Bourassa	Conseillère	819 693-9690	suzanne.bourassa@gmail.com

### Liste des responsables de comité

Condition des femmes	Gaétane Boisvert Bellemare	819 375-4117
Condition des hommes	Gilbert Lahaye	gilbert.lahaye@sympatico.ca 819 693-4861
Fondation FLG	Micheline Boisvert	boisvertmicheline@hotmail.com 819 372-1214
Environnement	Suzanne Bourassa	suzanne.bourassa@gmail.com 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
Agenda - bulletin	Jean-Yves Proulx	jyproulx@gmail.com 819 373-8683
Sociopolitique	Jacques Brodeur	jbrodeuredupax@gmail.com 418 932-1562
Quilles	Gilbert Lahaye	gilbert.lahaye@sympatico.ca 819 693-4861

### Le conseil régional 2017-2018

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



## Agenda 2017-2018

<b>Octobre</b>	3	mardi	Conférence T. de C. : Bien vieillir ensemble	<i>Exceptionnellement, pour le déjeuner mensuel du <b>11 octobre 2017</b> chez Maman Fournier, veuillez réserver auprès de M. Gilbert Lahaye au 819 693-4861</i>
	6	vendredi	Dîner Spaghetti FLG – La Tuque	
	11	mercredi	Déjeuner du secteur	
	16	lundi	Conseil sectoriel	
	18	mercredi	Activité - Musée Ursulines	
19	jeudi	Soirée cabaret FLG – Shawinigan		
<b>Novembre</b>	2	jeudi	Messe souvenir	
	7	mardi	Conférence T. de C. : Astuces pour favoriser notre autonomie	
	8	mercredi	Déjeuner du secteur	
	19	dimanche	Journée internationale des Hommes	
	20	lundi	Conseil sectoriel	
23	jeudi	Conseil régional et comités		
<b>Décembre</b>	1	vendredi	Chocolats Samson	
	13	mercredi	Dîner de Noël	
<b>Janvier</b>	8	lundi	Conseil sectoriel	
	10	mercredi	Déjeuner du secteur	
<b>Février</b>	12	lundi	Conseil sectoriel	
	14	mercredi	Dîner St-Valentin	
	15	jeudi	Conseil régional et comités	
<b>Mars</b>	8	jeudi	Journée internationale des Femmes	
	12	lundi	Conseil sectoriel	
	14	mercredi	Déjeuner du secteur	
<b>Avril</b>	6	vendredi	Cabane à sucre	
	9	lundi	Conseil sectoriel	
	11	mercredi	Déjeuner de la Présidence régionale	
	20	vendredi	Jour de la Terre	
	25	mercredi	Dîner des bénévoles	
<b>Mai</b>	9	mercredi	Déjeuner du secteur	
	10	jeudi	Conseil sectoriel	
	22	mardi	AGAS – Assemblée générale annuelle sectorielle	
	28	lundi	Conseil sectoriel	
	31	jeudi	Conseil régional et comités	
<b>Juin</b>	7	jeudi	AGR – Assemblée générale régionale	
	13	mercredi	Dîner fin d'année	
	14	jeudi	Journée FLG-Nicolet	
	18	lundi	Conseil sectoriel	

Pour les **déjeuners du secteur**, réservez votre place au moins deux jours à l'avance au **819 375-4117** pour aider à la planification avec le restaurant **Maman Fournier**.

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 !

C'est un rendez-vous !

*Gaétane Boisvert Bellemare*





## Souper de fin d'année – Célébration du 30<sup>e</sup> anniversaire

7 juin 2017

Bonne Fête à notre secteur ! Bien oui ! Il a déjà 30 ans... Pour cette occasion, nous avons opté pour un grand souper. On lui devait reconnaissance et gratitude. Nous étions plus de quatre-vingts personnes à lui rappeler mille et un souvenirs...

C'est avec amitié, beaucoup de fierté et une vive émotion que les membres, les conjointes, les conjoints, les amis ainsi que les présidences d'ailleurs se sont réunis autour de tables des plus joliment décorées pour lui souhaiter leurs meilleurs vœux et longue vie. Sa marraine nationale, madame Nicole Patry Lisée, ne l'a pas oublié. Elle était là avec un cadeau ! La nouvelle présidente régionale, Monique Dionne, et la sortante, Mariette Gélinas, nous ont assurés de leur soutien et de leur appui en tout temps.

Le thème de la soirée, 30 ans, s'est bien fait sentir partout : à l'entrée, sur les tables, sur les murs et même au plafond dansant avec les longues banderoles. Des fleurs naturelles égayaient l'ambiance. Un « toast » fut porté à la santé de notre secteur et bien sûr, aux organisateurs.

Si un 30<sup>e</sup>, ça se fête, c'est qu'il y a eu une première fois !

En 1987, monsieur Armand Brodeur, alors 3<sup>e</sup> président régional de Trois-Rivières, a eu comme mandat de former un nouveau secteur, le nôtre. L'épouse de monsieur Brodeur, madame Rose-Aline, était avec nous. Elle a grandement participé à la première année aréquiennne. Mille mercis pour vos efforts qui produisent encore des fruits trente ans plus tard. Le premier président, monsieur Marcel Brouillette, a travaillé énergiquement et très sérieusement. Il a su mener la barque à bon port ! Celles et ceux qui lui ont succédé, Thérèse Brunelle, Simonne Lemay, Ghislaine Larivière, Jacques Larivière, Aline Godin, Denise Lamy Bélanger, Jean-Yves Proulx et le tout dernier de la liste, Claude Poudrier, ont continué et continuent toujours à ramer vers le large avec vigueur.



Il fallait bien une chanson pour garder dans notre mémoire cet heureux événement. Micheline Boisvert, notre 2<sup>e</sup> vice-présidente, en a composé une sur l'air de Valderi ! Valdera ! Vous la trouverez à la page suivante de ce bulletin. Les plus belles voix se sont regroupées et accompagnées de notre artiste invité, Sébastien Deshaies, ont entonné le refrain et la salle s'en est donné à cœur joie...

Coup de chapeau à Guy Marchand du **Buffet Champion** pour ses succulentes bouchées, son savoureux repas et son trio de gourmandises, un pur délice !

Depuis 1987, des femmes et des hommes se sont dévoués bénévolement au sein des comités directeurs et des conseils sectoriels, à différents postes, et toujours impliqués à atteindre les objectifs fixés par l'AREQ, une association dynamique de personnes retraitées. Bravo et merci ! à nos trente-cinq perles.

Sébastien Deshaies, par sa guitare classique et son violon traditionnel, a réjoui les invités. De petits discours de circonstance par ci par là, la remise de fleurs pour les anniversaires de juin et juillet, des tirages réjouissant les heureux gagnants ont fait de cette soirée un succès inoubliable.

Hommage au comité organisateur !

Répetons les paroles de Marcel Brouillette (27 octobre 1987) : «... nous avons une association dynamique, une association où souffle un vent de jeunesse, une association pleine d'activités enrichissantes où chacune et chacun trouvent sa place. Dans une association comme la nôtre, le bénévolat fait beaucoup... »

Encore une fois « Bonne Fête » à notre secteur G !

En route vers un 35<sup>e</sup>...

*Gaétane Boisvert Bellemare*

*juin 2017*



## **À l'Areq 04G, on fête nos 30 ans !**

*Sur l'air de Valderi ! Valdera !*

Depuis déjà 30 belles années,  
Chez nous, l'Areq est née.  
Des passionnés ont travaillé  
Pendant toutes ces années.

### **Refrain**

Au National... au régional... au sectoriel...  
Avec nous... ou... ou... ou... ou  
L'Areq accueille... L'Areq regroupe  
Beaucoup de retraités.

En mille neuf cent quatre-vingt-sept,  
À Cap-de-la-Madeleine,  
Se forme un septième comité  
Pour une première année.

Chapeau bien haut, bénévolement,  
Monsieur Armand Brodeur  
A le mandat de structurer  
Notre nouveau secteur.

Notre ami Marcel Brouillette,  
Notre premier président,  
A travaillé énergiquement  
et très sérieusement.

À tous nos conseils sectoriels,  
Aux rencontres mensuelles,  
Ont travaillé d'arrache-pied,  
Pour tous nos retraités.

Hommage à tous nos retraités  
Qui au fil des années  
Se rassemblent périodiquement  
Le font joyeusement.

À nos trente-cinq perles dévouées,  
Durant toutes ces années  
Remercions-les profondément  
En fêtant nos 30 ans.

*Micheline Boisvert,  
assistée du conseil sectoriel*





## **Brunch des Retrouvailles - 13 septembre 2017**

Les membres aréquiennes et leurs amis ont toujours hâte de se présenter à la première activité automnale, le Brunch des Retrouvailles.

Plus d'une soixantaine de personnes ont été chaleureusement accueillies par le nouveau conseil sectoriel à la salle du **Buffet Champion**. Facile de reconnaître ce groupe ! Il a la conversation facile, les rires éclatés, les voix cristallines et la gaieté au cœur.

Pas de thème spécifique pour cette année... Nous poursuivons les festivités de notre 30<sup>e</sup> anniversaire. Encore une fois, « Bonne Fête » à notre secteur ! Les tables étaient magnifiquement décorées avec des fleurs confectionnées par notre 2<sup>e</sup> vice-présidente, Micheline Boisvert. Elle en a mis des heures à tirer des fils de bandes de jute aux différentes teintes. Des chefs-d'œuvre artisanaux !

Un nouveau président, Claude Poudrier et une nouvelle 1<sup>re</sup> conseillère, Suzanne Bourassa. C'est un retour pour notre secrétaire Gaétane. Claude a souhaité la bienvenue à tout ce beau monde. Il a également présenté son équipe, son clan, en sachant mettre en valeur les forces et les qualités de chacune et chacun. Il n'a pas oublié ses responsables de comité.

Quatre personnes nouvellement retraitées pour notre secteur G. Nous aurons certainement la chance de rencontrer à nos prochaines activités. Bienvenue à vous !

Un mimosa fut offert en remerciement de la participation de nos membres et un « toast » à la nouvelle année aréquienne ! Un grand coup de chapeau à notre traiteur, Guy Marchand, pour l'excellent repas.

Un vibrant hommage a été rendu à Francine Belle-Isle et Jean-Yves Proulx (un couple en passant) pour leur grande implication au sec-

teur G comme 2<sup>e</sup> conseillère et président. Nous publions les textes composés et lus par Micheline Thibeault aux pages suivantes.

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

Suzanne et Louise Bourassa ont encore réussi leur échange de livres usagés. Merci pour ce beau geste environnemental et culturel !

Grâce à notre ami Pierre Laflamme-Gosselin et la tirelire FLG, nous avons enrichi la Fondation de 110,00 \$. Grand merci pour la générosité des participantes et des participants.

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

Une nouveauté ! Un cadeau pour le 30<sup>e</sup>. Le conseil sectoriel a remis à chacune et chacun un agenda 2017-2018. Oui, un agenda réalisé par Jean-Yves Proulx, notre président sortant et de plus, conçu pour nos besoins spécifiques et nos activités aréquiennes. Grand merci à toi !

Tout comme le tournesol a besoin de soleil, les retraités ont besoin de l'AREQ pour s'ouvrir, bouger, grandir, vibrer, s'orienter, vivre intensément et partager leurs sentiments.

Bienvenue à nos nouvelles activités !

À vous chers membres, merci d'être venus ! À la prochaine, au déjeuner mensuel du 11 octobre chez **Maman Fournier** à 9 heures. Vous pouvez vous inscrire auprès de Gaétane au 819 375-4117.

*Le conseil sectoriel*



**Brunch des Retrouvailles - 13 septembre 2017 - Buffet Champion**

**Hommages  
Active à l'Areq 04G  
Francine Belle-Isle**

Septembre 2017, fort de nos 484 membres à l'AREQ 04G, nous continuons à travailler fort pour organiser des activités et à vous informer sur des sujets chauds... En juin dernier, nous avons vécu un congrès qui a travaillé à préciser les axes qui serviront à établir nos actions pour le prochain triennat. Nous avons aussi un nouveau conseil sectoriel qui s'active à vous offrir une année intéressante. Avec la fête du 30<sup>e</sup> au souper de juin dernier, nous avons pu réaliser tout le travail et l'investissement de nos prédécesseurs.

Plusieurs parmi nous continuent d'œuvrer auprès de leurs familles, parents, enfants et petits-enfants, souvent nous élargissons nos actions comme bénévoles dans différents organismes, développons des projets personnels et choisissons nos passe-temps. Tout cela demande énergie et temps et je finis par croire que même si nous ne sommes plus au travail, le temps manque parfois...

Aujourd'hui, je veux vous présenter une de ces femmes. Je commencerai donc par vous parler de ses hobbies. Artiste à ses heures, elle taquine le vitrail, la peinture et le tissage. Elle aime la lecture, s'adonne au scrabble et se plaît à faire des casse-tête. Amante de la nature, elle fait du jardinage et s'entoure de belles plantes. Elle en prend un grand soin. Active, elle aime pratiquer certains sports. Je pense au vélo, au camping et je me doute qu'il y en a d'autres... que je ne sais pas. Ayant une âme généreuse, elle

est toujours présente auprès des membres de sa famille. Elle utilise toutes ses connaissances et sa formation d'infirmière pour soutenir et aider son entourage.

Eh oui, c'est bien de Francine Belle-Isle dont je parle. Retraitée depuis quelques années, 2013 si je ne me trompe pas. Elle participe aux activités de l'AREQ. En 2015, elle s'implique davantage en acceptant de faire partie du conseil sectoriel 04G. Structurée, polyvalente et active, elle va nous enrichir de tous ses talents. Elle a su, à travers toutes les tâches à accomplir, se rendre disponible aux nombreuses réunions du conseil sectoriel. Les membres de ce dernier ont profité de ses talents culinaires. Merci pour les bons petits plats que tu nous as concoctés... Recevoir chez soi le conseil tout en participant activement aux discussions et à l'organisation des activités, ce n'est pas une mince tâche et je te lève bien haut mon chapeau.

Calme et organisée, tu as su participer aux diverses réunions, faire le suivi des détails dans la planification et la réservation des activités. Tu as été un support à la présidence et un apport important pour tout le conseil sectoriel.

Nous sommes heureux et fiers de t'avoir côtoyée. Ta présence auprès de l'ensemble des membres aréquiens a été grandement appréciée. Nous espérons continuer d'en bénéficier au cours des années futures.

**La retraite n'est pas synonyme de repos...  
Jean-Yves Proulx**

Chaque secteur organise de nombreuses activités des plus variées pour ses membres. Le début et la fin de l'année sont des atouts importants pour l'organisation, ils stimulent

les membres, créent une appartenance et ravivent notre organisation. Le début, c'est la non-rentree en septembre et la fin, c'est l'assemblée générale.



La retraite n'est pas synonyme de repos, je me demande même si le mot « repos » existe dans son vocabulaire. Je parlerai donc de retraite active. Non, ces deux mots ne sont pas contradictoires. Retraité depuis 2007, l'AREQ bénéficie de ses nombreux talents. Personne polyvalente, homme intellectuel et manuel, capable de concilier association et famille, il est presque partout... J'imagine que vous commencez à deviner de qui je parle... J'ajouterais aussi que les différents papiers de l'AREQ ne lui sont pas inconnus. Il siège tantôt au sectoriel, tantôt au régional et apporte sa contribution au national, il trouve du temps pour rédiger des chroniques dans la revue « Quoi de neuf ».

Eh oui, je parle de l'ex-président de l'AREQ 04G et j'ai nommé monsieur Jean-Yves Proulx. Il a œuvré au poste de 1<sup>er</sup> vice-président de 2007 à 2013, puis à la présidence de 2014 à 2017. De plus, il travaille en collaboration avec madame Ghislaine Larivière à la Table de concertation des aînés de la Mauricie en contactant les conférenciers tous plus intéressants les uns que les autres.

Il a piloté plusieurs projets « AREQ toujours en action ». Je pense à des formations en informatique avec monsieur Jacques Larivière, puis une autre sur la mise en page dans l'objectif de produire le journal de notre secteur, *les bonnes notes...* et dernièrement, les déjeuners citoyens. Jean-Yves a la mission de l'AREQ à cœur, il ne manque pas une occasion de rappeler aux membres l'énoncé de valeurs : égalité et justice, respect et reconnaissance, engagement et solidarité. Il considère l'information comme un élément essentiel à développer et à ce sujet, une proposition fut à l'ordre du jour au congrès de juin 2017. On peut lire parfois dans le quotidien *Le Nouvelliste*, dans la chronique « Carrefour des lecteurs », des textes des plus sérieux. Il va promouvoir le journal de la région, *L'autr'journal* qui diffuse une information objective des politiques qui nous touchent.

Doté d'une personnalité calme, patiente et plaisante, il est facile de travailler avec lui. Les réunions du conseil sectoriel, où les discussions sont parfois animées ne sont pas toujours faciles à suivre et d'en retenir les éléments importants. Il doit nous ramener au calme. « Parlez moins fort... un à la fois... ». Il faut bien l'admettre, certains points à l'ordre du jour, quoiqu'importants, ne font pas partie de ses priorités, alors notre ami Jean-Yves ne perd pas de temps et fait des recherches sur son ordinateur. Je le soupçonne d'être hyperactif. On ne peut pas être parfait, on lui pardonne ses petits oublis.

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que derrière tout grand homme, il y a une femme. Eh oui ! Francine est là pour voir aux détails oubliés par le président. Les réservations, les menus, les achats pour les tirages et les différents sujets discutés en réunion qui auraient pu échapper à notre ami Jean-Yves. Francine, tu es une *coach* efficace et ensemble, vous faites une équipe du tonnerre. L'AREQ prend de la place dans une vie familiale et aujourd'hui, vous pouvez être fiers du travail accompli, soient trois années de dévouement.

Jean-Yves, ton mandat est terminé, mais je suis convaincue que le nouveau conseil sectoriel 04G aura besoin de ton expertise et connaissant ton grand cœur, on pourra toujours compter sur toi pour nous dépanner à l'occasion.

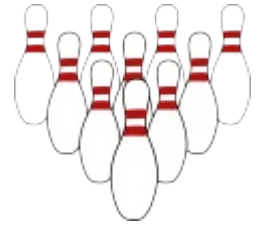
Les années que vous venez de passer Francine et toi n'ont pas été de tout repos. Tout le conseil s'unit à moi pour te souhaiter de merveilleux moments et plein de projets de toutes sortes en famille.

Ce fut un plaisir de travailler avec vous deux.

Micheline Thibeault  
pour le conseil sectoriel 04G



### Petites Quilles



En plus d'être un loisir, l'activité des quilles est aussi une excellente façon d'allier le social au conditionnement physique. Ce n'est pas si simple que ça paraît et le résultat est le plaisir qu'on retire de nos bons et nos mauvais coups.

**Endroit :** Salon de Quilles de Francheville, 415, Vachon, Trois-Rivières  
819 374-8383

**Quand :** le mardi de chaque semaine

**Heures :** 10 heures à 11 heures 30

**Coût :** Nous jouons trois (3) parties de quilles.  
6,75 \$ pour les trois (3) parties  
Location de souliers possible

Pas de compétition ! On socialise et on s'amuse !

Plaisir, bonne humeur et détente au programme !

Les équipes sont formées par la personne responsable de la salle selon l'ordre de l'arrivée.

C'est déjà commencé depuis quelques semaines... Vous pouvez vous inscrire, jouer à toutes les semaines ou selon vos possibilités.

Venez partager notre plaisir ! Nous vous attendons...

**Bienvenue à toutes et tous !**

Le responsable : **Gilbert Lahaye 819 693-4861**



### « Ursulines 101 »

**Nouveauté !**  
**Les enseignements**  
**qui nous ont marqués...**

Activité en matinée suivie  
d'un dîner collectif

À l'aide d'artéfacts et d'iconographies de la collection du Musée des Ursulines de Trois-Rivières, plongez dans les différentes étapes qui jalonnaient le quotidien d'une ursuline en 1950. Diverses activités sont au menu pour vous faire passer un moment inoubliable : diapositives, chants, enseignement, techniques d'artisanat ancestrales, vidéos...

Cette activité est offerte dans le cadre du projet « AREQ toujours en action ». Elle s'inscrit également dans la programmation des festivités du 30<sup>e</sup> anniversaire de notre secteur.

**Lieu** Salle du Buffet Champion,  
890, Notre-Dame Est,  
Trois-Rivières

**Date** mercredi **18 octobre 2017**

**Accueil** 9 heures

**Animation** 9 h 30 à 11 h 30  
Nathalie Carpentier

**Dîner** 12 heures

**Coût** membres : 12,00 \$  
non-membres: 20,00 \$

**Inscriptions** date limite : **11 octobre**

Une formule unique ! À vos souvenirs !

**Réservez au plus tôt !**

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



819 693-4861 ou areq04g.org



### Soirée cabaret

#### L'AREQ 04B

est heureuse de vous inviter  
à une soirée Cabaret  
Fondation Laure-Gaudreault

**Mission** : appuyer des organismes  
venant en aide aux aînés, aux enfants  
et à la recherche médicale.

**Lieu** Auberge Le Florès  
4291, chemin de  
Sainte-Flore, Shawinigan

**Date** jeudi **19 octobre 2017**

**Accueil** 17 heures

**Souper** 17 heures 30

**Spectacle** 19 heures 30

**Coût** membres : 40 \$ (AREQ 04G)  
non-membres : 45 \$  
(une valeur de plus de 60 \$)

**Inscriptions** date limite : **10 octobre**

### Les 3 Mam'Zelles

Leur répertoire s'arrête sur la musique Jazz des années 40-50 puisque le style « swing », « boogie woogie » et « barber shop » leur permet d'exprimer leurs trois personnalités distinctes. Les pièces qu'elles interprètent « A Capella » ou accompagnées de trames sonores mettent en lumière toute la richesse et la beauté de leurs voix féminines.

Ce sera un plaisir de vous accueillir.

*Jocelyne Martineau*

*Pour le conseil sectoriel AREQ 04B*



### Chocolats Samson

#### Nouveauté ! Un avant-goût des Fêtes !



Une activité des plus délicieuses pour un après-midi des plus sucrés...

Venez écouter la propriétaire de la *Chocolaterie Samson* nous parler du cheminement de son commerce trifluvien et nous décrire l'histoire du cacao.

Vous aurez droit à trois (3) dégustations.

Le café sera à vos frais (3,00 \$).

<b>Lieu</b>	Chocolaterie Samson 1066, Champflour Trois-Rivières (face à la gare)
<b>Date</b>	vendredi <b>1<sup>er</sup> décembre</b>
<b>Heures</b>	14 à 16 heures
<b>Animation</b>	Nancy Samson
<b>Coût</b>	5,00 \$
<b>Inscriptions</b>	date limite : <b>20 novembre</b>
<b>Attention</b>	30 places disponibles

### Dîner de Noël 2017

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

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

<b>Lieu</b>	Buffet Champion, 890, Notre-Dame Est, Trois-Rivières
<b>Date</b>	mercredi <b>13 décembre</b>
<b>Accueil</b>	11 heures
<b>Animation</b>	le Duo Vogue Rolande et Jean-Jacques
<b>Dîner</b>	12 heures
<b>Menu</b>	repas chaud servi à la table et coupe de vin
<b>Coût</b>	membres : 20,00 \$ non-membres: 30,00 \$
<b>Inscriptions</b>	date limite : <b>5 décembre</b>

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

Remise des fleurs pour les anniversaires du mois de décembre

Nombreux tirages

Commémoration de la tragédie de la Polytechnique de Montréal (6 décembre 1989). Présentation d'un arrangement floral de circonstance et remis par tirage spécial.

**Meilleurs vœux à Noël !**

**Heureuses Fêtes !**

#### Réservez au plus tôt !

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



819 693-4861 ou areq04g.org





**Messe Souvenir 2017**

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 !

**2 novembre 2017**

L'*AREQ 04G* se rappellera ses membres disparus par une messe,  
à la *Chapelle de la Paix*,  
au sous-sol de la Basilique Notre-Dame-du-Cap  
Notre-Dame Est, secteur Cap-de-la-Madeleine.

Monsieur **Léonidas Vallières** décédé le 4 janvier 2017  
Madame **Nicole Rheault** décédée le 1<sup>er</sup> mars 2017  
Madame **Lise Bacon** décédée le 8 août 2017

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.**

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, boulevard Sainte-Madeleine (secteur Sainte-Marthe).

Si vous venez dîner avec le conseil sectoriel,  
téléphonez à Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117  
**avant le 30 octobre 2017**

afin qu'elle puisse réserver des places au restaurant.

**Soyez avec nous !**

« Il y a quelque chose de plus fort que la mort,  
c'est la présence des absents dans la mémoire des vivants. »  
(Jean d'Ormesson)



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

Dans le cadre de la journée internationale  
des aînés :

#### Bien vieillir ensemble !

Une conférence de  
madame **Martine Lagacé**,  
professeur titulaire au Département de  
communication de l'Université d'Ottawa

Les parcours du vieillissement n'ont jamais été  
aussi diversifiés. Pourtant, le regard d'autrui,  
le regard social porté sur le bien vieillir est  
plus souvent qu'autrement, ancré dans un  
modèle unique.

L'âgisme, comme stigmatisation sur la base  
de l'âge, a contribué à vivifier un tel modèle.  
La présente conférence vise à faire le point  
quant aux plus récentes études sur l'âgisme,  
mais aussi et surtout, quant aux facteurs  
permettant de le contrer.

**Lieu** Club de golf Métabéroutin  
Île St-Christophe  
Trois-Rivières

**Date** mardi **3 octobre**

**Accueil** 9 heures 45

**Dîner** 12 heures

**Coût** membres : 10,00 \$  
non-membres: 15,00 \$

**Inscriptions** date limite : **26 septembre**

Dans le cadre de la semaine nationale des  
proches aidants :

#### Trucs et astuces pour favoriser notre autonomie à domicile et celles de nos proches

Une conférence de  
madame **Martine Brousseau**,  
professeur en ergothérapie  
à l'UQTR

**Lieu** Club de golf Métabéroutin  
Île St-Christophe  
Trois-Rivières

**Date** mardi **7 novembre**

**Accueil** 9 heures 45

**Dîner** 12 heures

**Coût** membres : 10,00 \$  
non-membres: 15,00 \$

**Inscriptions** date limite : **30 octobre**

#### Réservez au plus tôt !

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



819 693-4861 ou areq04g.org





### Parents du 21<sup>e</sup> siècle face au temps-écrans de l'enfant

Jacques Brodeur, Edupax

Le contrôle du temps-écrans fait désormais partie des saines habitudes de vie. Au cours de la dernière décennie, la question s'est hissée au sommet des enjeux de santé publique en Amérique du Nord. La première erreur, la plus fréquente chez les parents du 21<sup>e</sup> siècle, consiste à croire que l'exposition et l'initiation précoce sont utiles ou sans conséquences, mais les constats scientifiques indiquent le contraire.

C'est en préparant des enfants et des adolescents à la déconnexion et en observant leurs réactions une fois débranchés que les chercheurs ont pu en évaluer les bienfaits et constater les changements, y compris sur le sommeil et le comportement.

Le premier programme québécois de déconnexion a été créé en 2003 en partenariat avec l'Association des Comités de parents de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches. Sa création avait été inspirée par le programme *SMART, Student Media Awareness to Reduce Television*, créé en 1995 et expérimenté en 1996-1997. Les résultats ont été rendus publics en 1999 et 2001, par le Centre de recherche en prévention de l'école de médecine de l'Université Stanford, en Californie.

#### Que disent les résultats ?

Le programme *SMART* a permis de faire diminuer la violence physique de 40 % et les agressions verbales de 50 % chez des enfants de 8-9 ans. Les chercheurs ont aussi constaté deux bienfaits collatéraux peu banals : la déconnexion des écrans pouvait désormais servir à prévenir l'obésité en plus de faire diminuer l'asticotage des parents par les enfants pour

obtenir des jouets (ou aliments) montrés à l'écran.

Avant même le début du 21<sup>e</sup> siècle, des milliers d'études avaient pourtant permis d'identifier quelques impacts négatifs de l'exposition des enfants aux écrans.

- Le lien avec l'agressivité et violence a donné lieu au plus grand nombre d'études, plus d'un millier.

- Le lien avec l'excès de poids et l'obésité s'est retrouvé au 2<sup>e</sup> rang des effets les plus souvent scrutés. Les études ont en effet permis de comprendre que l'exposition aux écrans contribue à l'obésité de 5 façons. Combien faut-il de temps d'exposition à la télé pour contribuer à l'excès de poids ? Une heure par jour suffit.

- Au cours du dernier demi-siècle, d'autres études moins nombreuses, mais tout aussi accablantes ont confirmé l'impact négatif du temps-écrans sur les désordres alimentaires, sur la consommation de tabac et d'alcool, sur l'estime de soi, sur le risque de déficit de l'attention, sur les apprentissages académiques et la fréquentation scolaire, sur les attitudes et comportements sexuels à risques.

#### Déconnexion : essais probants au Michigan et au Québec depuis 2004

Les chercheurs en prévention de Stanford avaient mis au point une approche efficace pour réduire le temps-écrans des 8-9 ans. Cela leur a permis d'observer rigoureusement les effets de la déconnexion et d'évaluer les bienfaits. En 2006, le Dr Robinson a décrit sa démarche avec moult détails et il a de nouveau



analysé et confirmé ses conclusions vieilles de 5 ans.

La réduction du temps-écrans a ainsi été expérimentée en 2004 dans une trentaine d'écoles du Michigan avec des élèves de tous les niveaux : maternelle, primaire et secondaire compris. Les résultats ont été probants avec enfants et ados de tous âges grâce au programme *Take the Challenge / Take Charge*. Les activités pédagogiques pour réaliser le programme dans des classes de chaque niveau scolaire sont disponibles en ligne moyennant des frais.

Pendant la même période, au Québec, avec l'aide des ministères de la Sécurité publique du Québec et du Canada, un programme inédit, le Défi de la Dizaine, a pu être expérimenté dans 11 écoles primaires et une école secondaire en 2003-2004. Le rapport a été remis aux ministères concernés en septembre 2004 accompagné de ses 29 annexes. Une vidéo de 20 minutes a été produite permettant ainsi à d'autres établissements éducatifs d'organiser le Défi sans aide extérieure. Au cours des 12 années suivantes, le Défi sans écrans a été organisé dans une centaine d'autres écoles québécoises sans aucune contribution financière de l'État. Plusieurs écoles ont publié leur bilan et les témoignages se sont additionnés. En 2013, Québec en Forme a produit une vidéo de 4 minutes sur le Défi sans écrans relevé par les élèves de l'école Fréchette, au Saguenay. Les outils pour organiser le Défi dans les écoles sont disponibles en ligne gratuitement.

#### **Le Défi sans écrans a traversé l'Atlantique en 2008**

En Europe, le Défi sans écrans a été proposé une première fois en 2008 aux élèves de

l'école élémentaire du Ziegelwasser, à Strasbourg. Les médias de toute la France ont couvert l'exploit des enfants, contribuant ainsi, en 9 ans, à inciter plus de 200 établissements éducatifs (primaires et secondaires) dans 15 régions de France à organiser le Défi sans écrans pour voir autrement.

En 2011, l'Institut Éco-Conseil a évalué les bienfaits du Défi deux années après sa réalisation dans deux écoles alsaciennes.

#### **Bienfaits confirmés partout**

Parmi les bienfaits constatés de la réduction du temps-écran, on retrouve :

- la prévention de l'excès de poids et de l'obésité ;
- l'amélioration du vivre ensemble à l'école et à la maison ;
- l'amélioration des résultats scolaires et l'acquisition de saines habitudes de vie ;
- l'augmentation du temps de qualité avec la famille et les amis.

Le Défi et *SMART* sont tous deux des programmes réalisés dans des écoles, mais les constats peuvent inspirer les familles. Avec la multiplication des nouvelles technologies, notamment les jeux vidéo et les réseaux sociaux, le temps-écrans n'a pas cessé de croître, la déconnexion de la réalité s'est propagée, la désensibilisation a facilité la contagion de formes de violence qu'on croyait disparues. Les études de Sara Konrath ont démontré que la baisse de l'empathie entre 1979 et 2009 chez les États-Uniens de 18-23 ans n'est pas étrangère à la hausse du temps-écrans. Les constats réalisés par des adultes qui interviennent auprès des enfants et des ados, peu importe le pays ou le continent, confirment l'apparition des dommages réels, profonds et durables suite à la surexposition des jeunes au



numérique. Ce qui motive des enseignants et des parents de joindre leurs efforts pour animer le Défi sans écrans c'est **son caractère éducatif**.

La collaboration des parents et des enseignants requiert qu'on les informe des dommages liés à la hausse du temps-écrans et des bienfaits obtenus par les jeunes qui l'ont réduit. Le Défi sans écrans est une affaire de famille, d'école, de quartier, de communauté, de société.

#### Annexe

Voici les faits saillants de l'évaluation qu'en ont fait les parents, les élèves et le personnel de l'école primaire Jacques-Rocheleau, à Saint-Basile-le-Grand, en 2007.

- Les élèves ont réduit leur consommation à 8,9 jours sur 10.
- 96,5 % ont accepté de tenter l'aventure et 66 % ont réussi 10 jours.
- 88 % des parents, 79 % des élèves et 95 % du personnel ont jugé le Défi sans écrans utile ;
- 66 % des parents et 71 % du personnel de l'école estiment qu'il améliore la santé et le bien-être des enfants ;
- 75 % des parents et 87 % des enfants affirment que le temps consacré aux activités physiques et sportives augmente ;
- 52 % des enfants ont lu plus souvent ;
- 45 % des enseignants ont vu la qualité des devoirs et des leçons s'améliorer ;
- 70 % des parents et des enfants disent avoir passé plus de temps en famille ;
- 55 % des papas, 71 % des mamans ont aussi réduit leur temps-écran ;
- 40 % des parents ont vu augmenter l'aide fournie à la maison par l'enfant ;
- plus de la moitié des enseignants ont noté une amélioration de la concentration des élèves en classe.
- Le plus étonnant est certainement l'impact de la réduction du temps-écrans sur l'humeur des élèves : elle a été meilleure que d'habitude disent 40 % des parents, 56 % des élèves et 66 % du personnel.
- L'école devrait-elle répéter le Défi ? 75 % des parents répondent chaque année. 10 % préfèrent aux 2 ans, ce qui donne 85 % d'appui.

#### Références

- (1) Éloigner les jeunes enfants des tablettes, « un enjeu de santé publique ». Sabine Duflo, *Le Monde*. 2015.
- (2) 653 enfants en désintox, *Journal de Montréal*, avril 2007.
- (3) Résumé du bilan du Défi sans écrans relevé en avril 2007 par les élèves de l'école Jacques-Rocheleau, à St-Basile-le-Grand, au Québec Edupax, septembre 2007.
- (4) Commission scolaire de Montréal, dépliant distribué aux parents d'élèves des écoles primaires de la CSDM en 2003.
- (5) Pour la prise en compte de l'environnement temps-écrans dans la promotion de saines habitudes de vie chez les enfants et les adolescents. *Bulletin de Santé publique*, ASPQ, 2013.
- (6) La consommation de télévision permet de prédire un dysfonctionnement social au moment de l'adolescence. Linda Pagani, Caroline Fitzpatrick, François Lévesque-Seck, Université de Montréal, *UdeM Nouvelles*, 2016.
- (7) Petit écran, grand péril. Michel Desmurget. Interview publiée dans le Magazine québécois *L'Actualité*, 11 mai 2012.
- (8) Décrocher des écrans pour mieux les maîtriser. *Magazine SOINS pédiatrie-puériculture*, janvier-février 2015.
- (9) L'addiction à la télévision, bien plus qu'une métaphore. Robert Kubey & Mihaly Csikszentmihalyi, *Scientific American*. 2003. Traduction par Sabine Duflo.
- (10) Television and video game exposure and the development of attention problems. Edward Swing, Douglas Gentile, Craig Anderson, David Walsh, *Pediatrics* 2010.

### Les 5 règles d'or pour récupérer efficacement

Source : Recyc-Québec

**Règle d'or N° 1** Rincez les contenants avant de les placer dans le bac de récupération. Il est conseillé de rincer légèrement vos contenants de plastique, verre et métal avant de les déposer dans votre bac de récupération. En plus d'éviter la contamination des autres matières, particulièrement les papiers et cartons, cela réduira les mauvaises odeurs et le développement de moisissures tout en favorisant un environnement sain pour les travailleurs des centres de tri. Si possible, faites-le avec l'eau de vaisselle utilisée au quotidien. Un geste simple et écologique !

**Règle d'or N° 2** Récupérez les sacs et les pellicules souples de plastique. Videz-les de leur contenu, incluant les coupons de caisse, puis rassemblez-les dans un même sac et nouez-le afin de faciliter les opérations dans les centres de tri. Les sacs et pellicules souples de plastique sont récupérés dans de nombreuses municipalités au Québec.

**Règle d'or N° 3** Évitez de mettre dans le bac de récupération les papiers et les cartons très souillés. Les papiers et les cartons

imbibés d'huile, de graisse et de nourriture ne sont pas recyclables. Par contre, un peu de gras sur une boîte de beignes ou de pizza ne nuit pas au processus de recyclage.

**Règle d'or N° 4** Séparez les divers emballages d'un même produit. En séparant les emballages composés de différentes matières, vous aidez énormément au processus de tri. Par exemple, avant de déposer une boîte de céréales dans le bac de récupération, enlever et mettre aux ordures le sac de plastique. Les matières recyclables sont acheminées à un centre de tri où elles sont triées, soit manuellement ou mécaniquement, en différentes catégories. Cependant, il n'est pas nécessaire d'enlever la vitrine de plastique des enveloppes ou l'étiquette sur les boîtes de conserve.

**Règle d'or N° 5** Retirez les circulaires des sacs en plastique avant de les placer dans le bac de récupération. Le fait de retirer les circulaires des sacs de plastique avant de les placer dans le bac de récupération permet d'optimiser le tri et le recyclage des matières.

### Découvrez les bons gestes d'une consommation responsable

Source : Recyc-Québec

**Bon geste 1** Pensez à apporter des sacs réutilisables lorsque vous faites vos emplettes et évitez d'en acheter de nouveaux inutilement.

La meilleure solution pour réduire la surconsommation des sacs d'emplètes est la réduction à la source, c'est-à-dire, dans la mesure du possible, de ne pas utiliser de sac. Lorsque cela est impossible, il faut opter pour un sac réutilisable, car parmi tous les types de sacs d'emplètes, c'est celui qui a le moins d'impact sur l'environnement. Lavez régulièrement vos sacs réutilisables, surtout après avoir transporté des fruits et

légumes frais, de la viande, de la volaille ou du poisson.

**Bon geste 2** Privilégiez l'achat de produits de grand format plutôt que des petits contenants individuels, tout en évitant le gaspillage.

La réduction à la source de la quantité de matières résiduelles que l'on génère peut prendre différentes formes. Privilégiez l'achat de produits en grand format plutôt qu'en formats individuels permet de réduire la quantité d'emballage à gérer après consommation. Planifiez toutefois vos achats de produits périssables selon vos be-



soins afin d'éviter le gaspillage alimentaire qui a un impact négatif sur l'environnement.

**Bon geste 3** Achetez un produit sans emballage superflu.

Il y a suremballage lorsque l'emballage sert à des fins autres que la protection, la conservation, la sécurité alimentaire, le transport, l'identification et l'information. Par exemple, il y a suremballage lorsque la seule fonction d'un emballage est de le rendre plus attrayant aux yeux du consommateur. De plus en plus d'entreprises optimisent leurs emballages notamment en réduisant le volume de ceux-ci et la quantité de matière utilisée.

**Bon geste 4** Privilégiez l'achat de produits ou d'emballages faits à partir de matières recyclées.

Plusieurs entreprises fabriquent aujourd'hui des produits et des emballages à partir de matières recyclées. En favorisant l'achat de ceux-ci, et en les récupérant, vous encouragez le cycle du recyclage. Vous contribuez

par le fait même à la protection de l'environnement, notamment par la sauvegarde des ressources naturelles, l'économie d'énergie et la réduction des émissions de gaz à effets de serre.

**Bon geste 5** Optez pour des produits dont l'emballage peut être facilement réemployé pour d'autres usages.

Une grande quantité de produits de consommation courante sont vendus dans des emballages qui peuvent être réutilisés à d'autres usages. La plupart des contenants de verre et de plastique qui se referment peuvent être réutilisés pour le rangement ou la conservation de produits.

**Bon geste 6** Réduisez à la source vos matières résiduelles. Adoptez des gestes simples permettant de réduire à la source les contenants, emballages, imprimés et journaux que vous générez. Par exemple, recevoir toutes vos factures par Internet permet de réduire votre consommation de papier.

---

Suzanne Bourassa, 1<sup>re</sup> conseillère et responsable au comité environnement, présentera à chacun des déjeuners mensuels ou à autres activités aréquiennes une ou deux capsules environnementales.

On pourra la lire dans notre bulletin *les bonnes notes...* et sur le site 04G.

Elle a préparé pour vous un calendrier environnemental.

- Octobre : La boîte à lunch
- Novembre : Élimination des sacs de plastique et bacs bruns à Trois-Rivières
- Décembre : Papier d'emballage (Noël) et denrées non périssables pour *Le Far*
- Janvier : Styromousse et autres emballages (poubelle ou bac)
- Février : Consommation de l'eau
- Mars : Réduction à la source
- Avril : Piles rechargeables et points de dépôt
- Mai : Collagène, talc et autres (produits cancérogènes)
- Juin : « Achetez localement ! »
- Juillet : Ustensiles réutilisables et récupérables
- Août : Terre et petits pas de plus...



## **Rituel pour l'anniversaire de la tragédie de la Polytechnique de Montréal**

Le 6 décembre 1989 avait lieu la tuerie à l'école Polytechnique de Montréal, au Québec. En moins de 20 minutes, Marc Lépine, âgé de 25 ans, ouvre le feu sur 28 personnes, tuant 14 jeunes femmes, blessant 10 autres femmes et 4 hommes, puis se suicide.

Depuis le 6 décembre 2015, le comité de la condition des femmes de l'AREQ Cœur et Centre-du-Québec, a mis en place un rituel pour honorer les femmes victimes de cette tragédie.

Nous proposons que les membres de l'AREQ et leur famille portent le ruban blanc à la boutonnière ce 6 décembre prochain et le placent à leur fenêtre, pour la nuit, accompagné d'une chandelle allumée et d'une rose blanche.

### **La symbolique de ce rituel**

Le feu et l'air s'unissent pour diriger vers la Lumière les âmes ayant quitté trop tôt l'enveloppe corporelle.

La rose blanche représente la fragilité de ces jeunes femmes, victimes de haine et de violence.

Les épines sont les épreuves et les blessures qu'on leur a infligées dans cette tragédie.

Le ruban blanc représente l'effort dans le monde des hommes pour éradiquer la violence faite aux femmes.

Souvenons-nous et rendons hommage à ces femmes. Unissons nos pensées d'amour et de paix pour un monde plus pacifique, respectueux et serein afin de tracer le chemin où femmes et hommes marcheront vers un même idéal de vie.

Cette tragédie a fait malheureusement d'autres victimes par suicide. Soyons solidaires.

Ce texte de la symbolique du rituel de la journée du 6 décembre a été rédigé par Diane Giguère-Lemire, responsable de la condition des femmes à l'AREQ 04B.

*Gaétane Boisvert Bellemare*  
Comité de la condition des femmes  
AREQ 04G



### Croisière : la traversée du canal de Panama

Magnifique croisière sur le bateau *Celebrity Infinity* qui nous transporte du Pacifique à l'Atlantique en passant par le canal de Panama.

Nous partons de San Diego en Californie où nous avons passé une nuit, ce qui nous permet de faire une visite de quatre heures de cette belle ville avant l'embarquement sur le bateau. Ville où le soleil paraît 300 jours par année...

Après une journée en mer, nous faisons une escale à Cabo San Lucas en Basse-Californie au Mexique. Le lendemain, nous faisons un arrêt à Puerto Vallarta dans la baie de Banderas sur l'océan Pacifique (station balnéaire très appréciée des Québécois). Une promenade appelée « Le Malecon », sur le bord de la mer, agrmente notre séjour avec des sculptures originales, des boutiques, des restaurants... Tout pour attirer les touristes !

Ensuite, ce sont deux belles journées en mer. Les activités ne manquent pas sur le bateau : piscine, marche sur les ponts, visite, et spectacles...

Puis, un arrêt à Puerto Quetzal au Guatemala. Le quetzal est un très bel oiseau aux reflets irisés, oiseau sacré de la civilisation maya. Nous visitons Antigua, l'ancienne capitale. Cette ville est reconnue pour sa production de café et de plus, elle est un lieu d'apprentissage de l'espagnol pour de nombreux étrangers. Le Guatemala renferme 34 volcans dont trois sont actifs.

Une autre journée en mer et nous accostons à

Puntarenas au Costa Rica, petit pays concentrant plus de la moitié des espèces végétales de la planète. Flore et faune remarquables ! Extraordinaire richesse naturelle ! Les amateurs de la nature sont choyés !

Une autre journée en mer et c'est l'arrivée au canal de Panama.

Tôt le matin, nous montons sur le 11<sup>e</sup> pont du bateau pour ne rien manquer de l'arrivée de l'entrée du canal. Cela prend de 8 à 10 heures pour la traversée d'une longueur d'environ 80 km, la largeur est de 152 m en moyenne et la profondeur de 13 m. La dénivellation est de 26 m sur trois jeux d'écluses à deux voies : Miraflores, Pedro Miguel et Gatun. Les écluses fonctionnent comme des ascenseurs hydrauliques pour permettre aux navires de franchir la région montagneuse.



Les travaux de construction du canal ont commencé en 1881 par les Français, sous la direction de Ferdinand de Lesseps, mais ont été abandonnés quelques années plus tard pour plusieurs raisons : manque d'argent, glissements de terrain et maladies (malaria, fièvre jaune et autres). Ils ont été repris ensuite par les Américains en 1904 et les travaux ont été terminés en 1914. Un merveilleux rêve était réalisé : l'Atlantique était enfin relié au Pacifique sans passer par le Cap Horn. Environ 14 000 bateaux font le transit annuellement.

Le nouveau canal inauguré en juillet 2016, plus large et plus profond, est réservé pour les très gros bateaux appelés *Panamax*.



### Croisière : la traversée du canal de Panama - suite

Après cette belle traversée, nous faisons une escale à Colon, puis c'est Carthagène en Colombie qui figure aujourd'hui au Patrimoine mondial de l'Unesco. Ville impressionnante par son histoire !

Après deux journées en mer dans les Caraïbes, nous arrivons à Fort Lauderdale en Floride.

Notre beau périple de deux semaines inoubliables est terminé ! Soleil et chaleur au rendez-vous tous les jours !

*Claudette Bordeleau Perron*

#### Bienfaits de la sieste

La sieste favorise la santé et devrait être pratiquée à tout âge.

Elle n'est pas synonyme de sommeil, mais procure plutôt un repos mental et physique à l'organisme.

Faire une sieste régulièrement permet d'être plus éveillé, plus créatif et plus productif !

Institutionnalisée en Chine, mais encore tabou en Occident, le sieste aurait des effets positifs sur la productivité et augmenterait les performances intellectuelles de 20 %.

Source : *Le Colibri*, Bulletin sectoriel d'information de l'AREQ 04 Secteur Shawinigan, Année 2017-2018, Août 2017, page 15.

### Un MERCI spécial aux factrices du secteur G

Un changement s'est produit concernant la livraison du bulletin les *bonnes notes...*

À la rencontre du conseil sectoriel, le 29 août dernier, suite à une proposition votée à l'unanimité, nous avons pris la décision de poster tous les bulletins et cela à chaque parution.

Les raisons sont les suivantes :

- Faciliter les tâches de celles et ceux qui préparent les bulletins pour la livraison ;
- Plus de sélection à faire par factrice ;
- Plus d'appels téléphoniques pour rejoindre les factrices ;
- Plus d'attente de retour d'appel ;
- Si une factrice ne rejoignait pas la responsable avant la journée fixée pour la livraison, il fallait poster ses bulletins au coût de 3,00 \$ l'exemplaire comparativement à moins de 0,50 \$ si postés en grande quantité ;

- Libérer la secrétaire d'une lourde responsabilité ;
- Plusieurs autres secteurs ont fait comme nous.

Le conseil sectoriel remercie chaleureusement chacune de nos seize factrices. Vous nous avez rendu de grands services et cela depuis quelques décennies. Vous étiez des bénévoles en or ! On ne vous oubliera jamais ! Merci pour votre aide, votre générosité, votre bonne humeur, votre dévouement, votre travail si bien accompli. Vous avez été exceptionnelles en tout temps !

Nous aurons encore besoin de vos services à différentes occasions. Il manque des téléphonistes pour les anniversaires et notre secteur aura à organiser l'assemblée générale régionale du 7 juin 2018. Soyez prêtes !

Encore une fois un merci bien spécial à vous !

*Le conseil sectoriel et la responsable, Gaétane*

### Message à chacune des téléphonistes

Votre nouvelle liste pour les appels téléphoniques lors des anniversaires de nos membres ou pour les courts messages transmis par le conseil sectoriel vous sera expédiée par la poste ou remise lors d'une activité du secteur (messa-souvenir, déjeuner mensuel de novembre ou dîner de Noël).

L'entrée en vigueur de cette liste sera le **1<sup>er</sup> janvier 2018**. Toutes les instructions y seront clairement indiquées.

Notre dîner des bénévoles aura lieu le mercredi 25 avril 2018. Vous recevrez une invitation personnalisée.

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

Merci pour votre précieux bénévolat !

*Gaétane Boisvert Bellemare*  
*Responsable des téléphonistes*

819 375-4117



## Liste des bénéficiaires de la Fondation Laure-Gaudreault

### Liste des bénéficiaires de la Fondation Laure-Gaudreault Région 04 - Distribution de juin 2017

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

<b>1. Organismes de charité œuvrant auprès des personnes retraitées : 1 400,00 \$</b>	
La Maison des grands-parents, T-R	04A
Auxiliaires bénévoles, La Tuque	04F
Groupe Amis (Les Petits Frères des pauvres)	04A
<b>2. Organismes de charité enregistrés dans le domaine médical : 2 590,00 \$</b>	
Maison Carpe Diem	04A
Maison Myosotis, Drummondville	04E
Association des parents d'enfants handicapés	04A
Maison Marie-Pagé	04D
<b>3. Organismes de charité venant en aide à des œuvres de jeunesse : 4 735,00 \$</b>	
<b>Fédération des Guides catholiques</b>	04A, G et H
Groupe scouts Drummondville et Nicolet	04E et C
Le refuge La Piaule	04E
Centre-Jean-Noël Trudel	04A
<b>Centre d'éducation populaire Pointe-du-Lac</b>	04G
La Rue Bécancour inc.	04C
Le Trash Shawinigan, travail de Rue	04B
Maison des jeunes l'Éveil, Louiseville	04H
Ressource Faire Trois-Rivières	04A
<b>Maison des jeunes Le Chakado</b>	04G
<b>4. Organismes de charité (jeunes et familles avec jeunes enfants) : 4 300,00 \$</b>	
Comptoir alimentaire Drummond inc.	04E
Centre d'action bénévole de Nicolet	04C
Carrefour action bénévole du Haut-St-Maurice	04F
<b>Maison de la famille du bassin de Maskinongé</b>	04H
Maison des familles du Rivage (Cap)	04G
Carrefour d'entraide bénévole B-F.	04D
Sana de Shawinigan	04B
Espace Bois-Francis	04D
<b>5. Organismes venant en aide à des enfants en bas âge : 1 100,00 \$</b>	
Accueil Grosse, Drummondville	04E
Maternaide Trois-Rivières	04A
Les Moutons Blancs, La Tuque	04F
<b>Total de la distribution de juin 2017 :</b>	<b>14 125,00 \$</b>
<b>Total des 24 années de souscriptions et de distributions :</b>	<b>187 355,00 \$</b>



## Fondation Laure Gaudreault – Remises de chèques

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

- C'est une œuvre humanitaire de son temps. Elle redonne force et courage à des **personnes retraitées** malades, découragées par les épreuves de la vie (organismes de charité).
- Elle aide des **jeunes** qui cherchent des routes nouvelles où ils pourront grandir et s'épanouir (œuvres de jeunesse enregistrées).
- Elle contribue à la **recherche médicale** dans les maladies liées au vieillissement.

La Maison des familles du Rivage (500,00 \$), 26 avril 2017



Le Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac (500,00 \$), 21 juin 2017



Le Chakado (500,00 \$), 28 juin 2017





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

### **Madame Nicole Rheault**

1944-2017

Au CIUSSS MCQ-CHAUR de Trois-Rivières, le 1<sup>er</sup> mars 2017, est décédée à l'âge de 72 ans, madame Nicole Rheault, conjointe de monsieur Fernand Boissonneault, fille de feu Lionel Rheault et de feu Marie-Rose Tourigny, demeurant à Trois-Rivières, secteur Pointe-du-Lac.



### **Madame Lise Bacon**

1938-2017

Au CIUSSS MCQ-Centre d'hébergement Cooke, le 8 août 2017, est décédée à l'âge de 78 ans et 10 mois, madame Lise Bacon, retraitée de l'enseignement, fille de feu Dollard Bacon et de feu Estelle Ebacher, demeurent à Trois-Rivières.



Toutes nos pensées se tournent vers les familles

En ces moments de tristesse.

Nous partageons votre peine

Et offrons nos sincères condoléances.

### **Nos plus sincères condoléances à la famille et aux amis.**

Micheline Boisvert, conseillère 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 Micheline au 819 372-1214.



### **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**

Gaétane Boisvert Bellemare et Gilbert Lahaye 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 !

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

Tout au long de l'année, notre secteur fait 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 remettre à Gaétane ou à Micheline Boisvert.

### **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 permettez 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.



Buffet Champion

890, rue Notre-Dame Est

Trois-Rivières

G8T 4J3

Vous organisez une rencontre ?

Contactez monsieur Guy Marchand

819 374-6135





## Album photos



**30<sup>e</sup>  
04G  
7 juin 2017**



*Assemblée  
générale  
annuelle  
2 mai 2017*



*Dîner  
des  
bénévoles  
26 avril 2017*





## Adresses importantes

### **AREQ (CSQ)**

320, Saint-Joseph Est, bureau 100  
Québec, QC, G1K 9E7  
1 800 663-2408  
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

### **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 450 exemplaires.

Il a été conçu par les membres du conseil sectoriel.

Collaborateurs : Francine Belle-Isle, Suzanne Bourassa, Gaétane B. Bellemare,  
Micheline Boisvert, Jacques Brodeur, Monique Dionne, Gilbert Lahaye,  
Claudette Bordeleau Perron, Claude Poudrier, Jean-Yves Proulx, Micheline Thibeault.

*Ni l'AREQ ni le conseil sectoriel 04G ne sont responsables des opinions émises par les auteurs; les signataires des articles assument seuls cette responsabilité.*

### **ADRESSE DE RETOUR :**

AREQ 04G  
1180, rang Saint-Malo  
Trois-Rivières, QC, G8V 1X5

