



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



Source : leucan, association pour les enfants atteints de cancer, www.leucan.qc.ca

Ouvrons nos portes aux bonheurs de l'hiver !

***Février s'enroule dans ses froidures
et prodigue généreusement ses poudreries
sans le moindre répit...***

Matins de flocons ! Matins de soleil !

Le givre grignote le bas des carreaux.

Sortons ! Jouons !

À nos yeux, plaisirs accessibles dans notre quartier ou à l'orée des bois.

Charme hivernal !

Ça sent bon la neige !

Profitons des lendemains de tempête, quand le ciel est azur et l'air vivifiant.

Nature bleutée et bleu hiver !

***L'hiver est une belle saison pour pratiquer de nombreuses activités comme la
raquette, la marche nordique ou le ski de fond.***

Allons jouer dehors !



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
Sociopolitique - Milléniaux accros.....	7
Environnement - Je l'ai à coeur.....	8
Retours :	
« URSULINES 101 ».....	9
Chocolats Samson.....	10
Dîner de Noël 2017.....	11
Activités :	
2018-02-12 - Conférence de la Table de concertation.....	12
2018-02-14 - Dîner de la Saint-Valentin.....	13
2018-03-08 - Journée internationale des femmes.....	14
2018-04-06 - Dîner à la cabane à sucre.....	15
2018-04-20 - Jour de la Terre.....	16
2018-05-22 - Assemblée générale sectorielle.....	18
2018-06-07 - Assemblée générale régionale.....	19
2018-06-13 - Dîner de fin d'année aréquienne	20
2018-06-14 - Journée FLG – Nicolet.....	21
Quilles.....	22
Message à chacune des téléphonistes.....	22
Hommage à Serge Rheault.....	23
Récit de voyage : Notre marche vers le Mont Saint-Michel.....	24
Nécrologie.....	27
Hommage à Pierre Lafontaine.....	28
Informations diverses.....	29
Album photos.....	31
Adresses importantes	

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 !

Notre association bouge ! Les nouvelles activités que nous vous avons proposées jusqu'à maintenant semblent vous plaire.

Les membres de notre conseil sectoriel continuent à innover pour qu'on puisse dire et entendre après une activité que « c'était très agréable ! ». Je suis très content de recevoir vos suggestions et idées d'activités et nous faisons de notre mieux pour y répondre.

En plus des activités inscrites à notre calendrier, nous sommes à l'œuvre pour préparer la programmation 2018-2019.

Ainsi, après le succès de l'activité du Musée des Ursulines en octobre passé, un autre projet « Areq en Action 2018 » sera présenté par notre conseil sectoriel à l'AREQ national.

Outre les membres de notre conseil sectoriel, je tiens aussi à souligner la grande contribution de Jean-Yves Proulx et Gaétane Boisvert-Bellemare au montage de ce bulletin ainsi qu'à Gaston Lévasseur pour la tenue de notre site web.

En terminant, je rappelle que le 7 juin prochain, notre association sera l'hôtesse de l'Assemblée générale de l'AREQ pour la région 04; plus de 125 personnes sont attendues. Aussi, je vous invite à consulter le calendrier de nos activités d'ici la fin de juin et à vous y inscrire.

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos activités.

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



Merci au député Pierre Michel Auger pour son aide
financière à nos activités
AREQ Cap-de-la-Madeleine

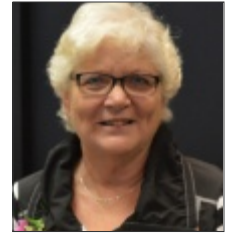

Plus que jamais
Président de la Commission de l'aménagement
du territoire
Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires, Bureau HC.11
Québec (Québec) G1A 1A4
Tél. : 418 644-3499; Téléc. : 418 328-9008
Bureau de communication
236, rue Saint-Jacques, Trois-Rivières (Québec) G8F 6G7
Tél. : 819 880-8800; Téléc. : 819 880-8800
pierre-michel.auger@chp.parl.gc.ca



Pierre Michel Auger
Député de Bonaventure



À tous les membres de l'AREQ Cap-de-la-Madeleine



Comme je vous le disais dans mon premier écrit, je suis en phase d'apprentissage en tant que présidente de notre région. À mon grand plaisir, j'ai déjà visité six secteurs. Il m'appartient aussi de vous transmettre les changements apportés au niveau des comités nationaux. Dorénavant, les comités des hommes et des femmes ne porteront plus le mot condition, le comité national des assurances est aboli et un groupe de travail sur l'aide médicale à mourir entrera en fonction. Les membres des autres comités ont été sélectionnés par le Conseil administratif (CA) de l'AREQ et entérinés par le Conseil national qui se tenait à Québec fin octobre.

Dans notre région Cœur et Centre-du-Québec, nous avons à offrir la Bourse de l'AREQ pour la formation qui a été majorée à 1200 \$. Nous retiendrons quatre candidatures selon les critères déjà établis. N'hésitez pas à le publiciser dès maintenant. C'est aussi le temps d'élaborer le Plan d'action sectoriel par des actions concrètes et adaptées au secteur. Bonne réflexion !

Une association qui se questionne, c'est une association qui évolue.

Je compte sur vous pour acheminer à la personne présidente du secteur vos interrogations, vos besoins, vos commentaires qui, à leur tour, me transmettront ces informations. Si c'est plus urgent, vous pouvez communiquer avec moi par courriel mmonidion@hotmail.com et à tout moment lorsque vous me rencontrez.

Permettez-moi de vous souhaiter Bonne St-Valentin ! Profitons de cette occasion pour dire aux gens qui nous côtoient notre amour ou notre amitié.

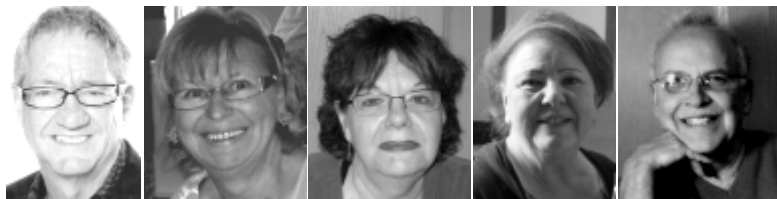
Finalement, je vous souhaite autant de plaisir et de satisfaction que moi à vous engager à l'AREQ. C'est votre contribution qui fait la différence dans votre secteur et qui rend la tâche moins lourde pour les membres du Conseil sectoriel que vous avez élus. C'est par votre participation aux différentes activités, par l'ensemble des valeurs que nous transmettons, par l'expression de vos opinions que se solidifie l'estime de vous-même contribuant à donner un sens à la vie et une vigueur renouvelée à votre secteur.

Arequemement vôtre,

Monique Dionne
présidente régionale Cœur et Centre-du-Québec



Le conseil sectoriel 2017-2018



Claude Micheline T. Micheline B. Gaétane Gilbert

Claude Poudrier	Président	819 373-1481	poudrier.claude@videotron.ca
Micheline Thibeault	1 ^{re} vice-présidente	418 328-3923	micheline.thibeault@cgocable.ca
Micheline Boisvert	2 ^e 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

Liste des responsables de comité

Comité des femmes	Gaétane Boisvert Bellemare	819 375-4117
Comité des hommes	Gilbert Lahaye	gilbert.lahaye@sympatico.ca 819 693-4861
Fondation FLG	Micheline Boisvert	boisvertmicheline@hotmail.com 819 372-1214
Environnement	(à combler)	
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 ^{re} vice-présidente	Mariette Gélinas	Secteur B	Shawinigan
2 ^e vice-président	Jean-Luc Huard	Secteur D	Bois-Francis
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

Février	12	lundi	Conseil sectoriel
	12	lundi	Conférence de la Table de concertation - Les clés du bien-vieillir
	14	mercredi	Dîner St-Valentin
	15	jeudi	Conseil régional et comités
Mars	8	jeudi	Journée internationale des Femmes
	12	lundi	Conseil sectoriel
	14	mercredi	Déjeuner du secteur
Avril	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
Mai	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
Juin	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



Milléniaux accros : les jeunes du 21^e siècle toujours plus nombreux à vivre en dehors de la réalité

La télévision de Radio-Canada diffusait récemment le film *Bye* racontant l'histoire d'un garçon cyberdépendant qui s'est enlevé la vie. Le papa attribue le geste fatal à la fragilité mentale de son fils de 14 ans.

La semaine précédente, des élèves d'une école secondaire privée de Montréal avaient recueilli les signatures de volontaires pour un pacte de suicide. Les trois adolescents avaient déjà agi juste pour rire comme dirait le fondateur du festival du même nom.

Le 8 avril 2017, le quotidien londonien *The Guardian* commentait une étude sur les adolescents souffrant de solitude. Une épidémie de solitude (epidemic of teenage loneliness) affecterait les ados britanniques.

En 2016, la chercheuse montréalaise Linda Pagani découvrait que l'exposition aux écrans avant l'âge de trois ans faisait augmenter le risque de victimisation et la fragilité émotionnelle en arrivant à 12-13 ans.

En 2012, l'Institut de la Statistique du Québec publiait une enquête sur la Santé mentale des jeunes Montréalais de 6^e année primaire et de 3^e secondaire.

En 2009, le Directeur de Santé publique de Montréal publiait un rapport sur la détresse psychologique des enfants et des adolescents montréalais. Entre 15 et 25 % d'entre eux souffriraient d'un niveau élevé de détresse émotionnelle.

Depuis plus de 15 ans, les autorités de l'éducation du Québec lancent des plans d'action pour contrer l'intimidation en milieu scolaire. En France, on combat le même phénomène sous le vocable de harcèlement. Aux États-Unis, on cherche toujours des solutions au bullying. Les victimes de ces agressions et humiliations à répétition souffrent de détresse, et certains songent au suicide.

Tout ce vocabulaire réfère à des constats ayant une racine commune, la perte d'empathie.

En 2010, la Dr Sara Konrath constatait que l'empathie avait fondu de 40 % entre 1979 et 2009 chez les jeunes adultes états-uniens. Plus

de ces adultes sont aujourd'hui parents. Elle avait attribué la cause de ce déclin à divers facteurs, y compris la hausse du temps d'attention consacré à des divertissements virtuels.

Les adolescents du 21^e siècle, auxquels il faut ajouter ceux, de plus en plus nombreux, qui prolongent leur adolescence jusqu'à 25 ans, passent une partie croissante de leurs heures de loisirs hors de la réalité. Ils passent plus de temps en ligne qu'à l'école ou à dormir. Ils sont les premiers à souffrir de nomophobie, une névrose qui les rend incapables de survivre sans smartphone. Les pays les plus affectés : Corée du Sud, Japon et Chine.

L'Amérique et l'Europe ne sont pas à l'abri et le phénomène ne date pas d'hier. La Dr Kimberly Young a commencé à traiter l'addiction numérique en Pennsylvanie en 1995. Curieusement, c'est l'année où Bill Gates est devenu l'homme le plus riche au monde.

Des écoles apprennent aux élèves à se reconnecter avec la réalité.

Depuis 2003, des écoles primaires et secondaires d'Amérique du Nord proposent aux élèves un entraînement à la déconnexion numérique. Deux éléments motivent ces écoles : la baisse de la capacité d'attention constatée par les enseignantes et le nombre énorme d'heures consacré aux écrans constaté par les parents, notamment les réseaux sociaux, les jeux vidéo et la pornographie.

C'est en motivant des enfants à la déconnexion numérique que ceux-ci m'ont renseigné sur leur dépendance.

Depuis 2008, des écoles primaires de France ont fait goûter la potion québécoise Libre-d'écrans aux enfants et le mouvement s'est propagé dans 15 régions du pays. Depuis 2015, des écoles secondaires de France m'invitent à motiver des adolescents à se débrancher, ou plutôt à se reconnecter avec la réalité. À l'âge de 12-15 ans, la moitié des jeunes qui s'y préparent y parviennent, l'autre moitié éprouve beaucoup plus de difficulté.

page suivante



En quelques mots : l'environnement je l'ai à cœur !

Je suis persuadée, en côtoyant d'autres personnes impliquées, que je fais partie d'un mouvement citoyen qui ne cesse de s'agrandir.

Les gens sont de plus en plus conscients que nous sommes partie intégrante de la nature qui nous entoure et nous fait vivre.

Nous nous trouvons à un moment charnière de la vie sur terre, (amplement expliqué dans l'actualité) où chacun de nos choix concernant notre vie et notre consommation de biens, a des répercussions sur l'état des ressources et du climat de la terre ; là où notre qualité de vie et la qualité de l'eau risquent d'être mis à rude épreuve.

Chaque action que l'on fait pour l'environnement est importante. L'ensemble de chacune d'elles peut faire la différence.

Je crois à l'action de groupe, à la force de la collectivité. N'oublions pas que « Le déchet qui coûte le moins cher et qui est le moins polluant est celui qu'on ne produit pas. »

Au nom de la défense du bien commun et pour les générations à venir : osons agir et dire ensemble : je m'informe, je m'implique, j'ai l'environnement à Cœur !

Françoise Brunelle
Responsable régionale de l'environnement et du développement durable, AREQ 04

Françoise Brunelle

Responsable régionale de l'environnement et du développement durable, AREQ 04



Sociopolitique

Suite

L'exercice les renseigne sur leur degré de dépendance et de liberté. Oui, il y a de la vie au-delà des écrans. Des deux côtés de l'Atlantique, les dommages de la hausse du temps-écrans se ressemblent.

Si de plus en plus de jeunes humains trouvent refuge dans des mondes virtuels, c'est peut-être que le monde réel leur paraît moins intéressant. Les jeunes du 21^e siècle m'ont fait comprendre qu'ils ont besoin des adultes, bien plus qu'il n'y paraît. Ils ont besoin de conversations, d'autorité bienveillante, de vélo, de promenade en forêt et de lecture sur papier.

Ils ont besoin de relations en personne plus que de réseaux sociaux ou de jeux vidéo. Les jeunes d'aujourd'hui crient au secours.

Les réalités dont m'ont fait part des milliers d'ados m'ont confirmé que seule une coalition école-famille peut faire contrepoids à la soif de profit des industries du divertissement numérique et du marketing.

Diaboliser la technologie n'est pas utile, car on diabolise ce qu'on ne comprend pas.

Pourtant, des milliers d'études scientifiques ont porté sur divers effets pervers de l'exposition aux écrans.

Si nos sociétés continuent de tolérer l'usage de la neurologie et de la psychologie (-- des sciences pour soigner--) pour abuser des vulnérabilités des jeunes à des fins commerciales, ne nous étonnons pas de voir augmenter les dommages collatéraux, y compris les problèmes de santé mentale. Il faut donc intervenir en amont.

Chose certaine, la facture de la hausse du temps-écrans arrivera tôt ou tard et plus on attend, plus elle risque d'être salée.

Jacques Brodeur, AREQ 04 G
jbrodeuredupax@gmail.com

Jacques Brodeur, AREQ 04 G
jbrodeuredupax@gmail.com



« URSULINES 101 »

Les enseignements qui nous ont marqués...

Dans le cadre du projet « AREQ toujours en action », cette activité du 18 octobre s'inscrivait dans la programmation des festivités du 30^e anniversaire de notre secteur (1987-2017).

Une nouveauté ! Une activité en matinée suivie d'un dîner collectif. Une quarantaine de membres et invités y ont participé activement.

Un accueil chaleureux de la part du conseil sectoriel. Un livre de signatures préparé par Micheline Boisvert avec des illustrations de nos premières années à l'école. De petites citrouilles naturelles joliment vêtues de tulle noir ou orangé et enrubannées de mille et une manières décoraient le centre des tables. Bientôt l'Halloween !



Un « bijou » de conférence de madame Nathalie Carpentier du Musée des Ursulines. Elle a su nous captiver deux heures durant. Elle a animé cette activité avec une main de maître. Que des informations passionnantes. Et que de questions posées sous toutes les formes. Chacune et chacun de nous avons une tante religieuse... Elle a répondu à nos interrogations qui jusqu'à ce jour étaient sans réponses. Suzanne Bourassa, une de nos membres, s'est laissé vêtir du costume d'une ursuline, croix et chapelet compris...

Bien sûr, elle nous a entretenus de la vie des Ursulines à l'aide d'artéfacts et d'iconographies de la collection du Musée de Trois-Rivières. Elle nous a plongés dans les différentes étapes qui jalonnaient le quotidien d'une ursuline en 1950. Divers moyens furent choisis pour nous faire passer un moment inoubliable : diapositives, chants, enseignement, techniques d'artisanat ancestrales, vidéos. Elle n'avait même pas oublié les fameuses tartines à la mélasse, fort appréciées par des générations de pensionnaires !



En parcourant Trois-Rivières, notre regard sera inévitablement porté sur le dôme du monastère des Ursulines. Régnant fièrement dans le Vieux-Trois-Rivières, il nous rappelle la présence plus que tricentenaire des Ursulines. Nathalie nous a donc parlé du cloître, de la chapelle, de l'école (Collège Marie-de-l'Incarnation) et du premier hôpital, l'ancien Hôtel-Dieu, construit par les Ursulines.

Quels précieux souvenirs ! Des centaines d'entre nous avons passé par des couvents semblables pour nos études supérieures. Des enseignements qui nous ont marqués !

Gaétane



Chocolats Samson

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

Une vingtaine de membres de l'AREQ 04 G ont répondu à l'invitation d'une activité organisée pour le 1^{er} décembre dernier, soit celle de rencontrer la chocolatière madame Nancy Samson. Nous avons côtoyé une personne vraiment passionnée de son métier et une pédagogue exceptionnelle.



La chocolaterie est située tout juste devant la gare de Trois-Rivières dans une bâtisse centenaire (1920), une ancienne banque. Un magnifique endroit où l'on peut voir et la chocolatière et ses employés au travail.

On ne devient pas chocolatière du jour au lendemain... Madame Samson nous a captivés en nous informant de menus détails de ce métier qui est en voie de disparition à cause des formations inexistantes dans nos institutions et de plus, de la rareté de la matière première, le chocolat. Riche de plusieurs formations européennes, elle nous trace le chemin parcouru afin d'arriver à son but ultime, la réalisation d'un grand rêve, posséder une chocolaterie.

Elle nous apprend que le chocolat est un aliment capricieux et qu'il demande à être traité avec moult précautions. De la machinerie spécialisée et très dispendieuse est nécessaire à la confection des délices chocolatées. Parlons des différents moules aux prix exorbitants... On a pu observer la cabosse, le fruit du cacaoyer ou du cacaotier, manier de la pâte de chocolat et encore mieux, déguster diverses sortes de chocolat, du noir au blanc, de moins corsé à plus corsé...

Une rencontre des plus intéressantes ! Madame Samson est plus qu'une chocolatière, c'est une grande artiste. En l'écoutant, je réalisais que le travail du chocolat est aussi complexe et aussi précieux que le travail du vigneron pour produire son vin.



La vie est comme une boîte de chocolats, on ne sait jamais ce qui va en sortir...



*Micheline Thibeault
Janvier 2018*



Dîner de Noël du 13 décembre 2017

Fêtons ! Chantons ! Dansons !

La parenté aréquiennaise est arrivée ! Que la fête commence !

De légers flocons invitent les gens à entrer à l'intérieur où un décor féerique attire tous les regards sans exception. Une atmosphère magique avec le grand sapin brillant de tous ses feux. Tout scintille dans la salle du **Buffet Champion**.

Les hôtes, les membres du conseil sectoriel, accueillent joyeusement une quarantaine de personnes venues festoyer et célébrer cette belle fête de Noël.

Bravo et merci à Micheline Boisvert qui, encore une fois, a décoré le centre des tables de façon fort originale !

Une table spéciale déborde de sacs remplis de denrées non périssables, de jouets et de quelques vêtements pour les femmes et les enfants de la **Maison Le Far**. De plus, nous avons remis aux responsables une somme de 150,00 \$. Elles nous ont clairement expliqué les objectifs de leur maison d'hébergement. Merci pour la générosité des invités ! Cette période des Fêtes est un merveilleux moment de partage...

La responsable du comité des femmes, en collaboration avec les membres du conseil sectoriel et en compagnie de tous, ont commémoré le triste souvenir de la tragédie de la **Polytechnique de Montréal**.

Un très bel arrangement floral réalisé par « Il était une fleur... » a été symboliquement présenté. Une des participantes l'a mérité par tirage.

Claude, notre président, dévoile les activités à venir et glisse un mot sur le prochain projet « AREQ toujours en action ». Ventre affamé n'a pas d'oreille... À midi sonnant, un succulent repas comble tous les appétits. Ça déguste et ça bavarde... On ne se voit pas souvent... C'est comme dans nos familles...

À l'extérieur, les flocons tourbillonnent toujours au rythme de la musique du Duo Vogue. Les danseuses et les danseurs ont des fourmis dans les jambes... Vite, on déplace les tables et la musique repart de plus belle. Le plancher vibre sous les pas des danses en ligne, des farandoles, des quadrilles, des valse, des danses folkloriques...

Il ne faut pas oublier les anniversaires de décembre. De temps en temps, lors de la partie récréative, de nombreux tirages se sont faits : poinsettias, gâteaux aux fruits, chocolats, vins, fleurs naturelles, centres de table. Presque autant de cadeaux que de joyeuses personnes.

Au départ, ce sont les vœux de bonheur, d'amitié, de santé et de paix. Il y avait si longtemps qu'on s'était vus...

Que viennent Noël et ses splendeurs pour réchauffer nos cœurs !



Gaétane
décembre 2017



Conférence de la Table de concertation

Les clés du bien- vieillir

Une conférence de Monsieur Léon Ouaknine

12 février 2018

Pourquoi alors, continue-t-on de redouter le vieillissement, de mal vivre la retraite et d'assimiler la vieillesse à une détérioration continue, à l'ennui, l'isolement, bref souvent au mal-être.

Monsieur Ouaknine nous livrera tout sur le processus naturel qu'est le vieillissement : comment vieillissait-on avant, comment vieillir aujourd'hui dans une société fondée sur le culte de la jeunesse ? La retraite marque-t-elle la fin d'une reconnaissance ou le début d'une vie pour soi ? Comment se prendre en main dès 50 ans et tenir sur la durée?



L'auteur a travaillé au Québec et en France, notamment en dirigeant des établissements du réseau de la santé et des services sociaux, ainsi qu'en créant le premier institut universitaire de gérontologie sociale du Québec et en œuvrant dans diverses organisations, telles le comité scientifique du programme national « Bien- vieillir » de la France et la Fédération internationale du vieillissement à titre de vice-président.



Date : Lundi, 12 février 2018 **Coût :** membre : 10 \$ non-membre : 15 \$

Lieu : Club de golf Métabéroutin, Île St-Christophe, Trois-Rivières

Date limite d'inscription : 5 février 2018 - Réservez au plus tôt !

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



819 693-4861 ou areq04g.org





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

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

Date : Le mercredi 14 février 2018

Horaire

11 h 00 Accueil
11 h 45 Repas chaud et vin
12 h 50 Remise des fleurs pour les anniversaires de février
13 h 00 Monique Tremblay présentera sa programmation de voyages (vidéo)
13 h 45 Musique et danse avec le Groupe de folklore québécois
Nombreux tirages

Heureuse Valentin !

Vous êtes cordialement invités à porter du rouge.



Date : mercredi, 14 février 2018 **Coût :** membre : 15 \$ non-membre : 25 \$

Lieu : Salle du Buffet Champion
890, Notre-Dame Est, Trois-Rivières, 819 374-6135

Date limite d'inscription : 6 février 2018 - Réservez au plus tôt !

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



819 693-4861 ou areq04g.org





Journée internationale des femmes

Chaque année, la journée internationale des femmes est célébrée le 8 mars. Pour toutes et tous les membres de l'AREQ, c'est un rendez-vous d'échanges et de connaissances de notre histoire de femmes.

Le secteur AREQ 04 B, Shawinigan, a le plaisir de nous inviter à un déjeuner suivi d'une conférence de madame Irène Belleau, présidente de la Société d'histoire des Filles du Roy. Elle nous parlera de l'importance des Filles du Roy au début de la colonie. Madame Belleau, ex-membre du conseil exécutif de l'AREQ nationale, sera accompagnée de filles personnifiant une Fille du Roy.

Responsables : Lucie Pelletier, responsable du comité régional des femmes
Diane Giguère-Lemire et Ginette Massicotte du comité des femmes

Date : Le jeudi 8 mars 2018

Lieu : Auberge Le Florès,
4291, chemin Sainte-Flore, Shawinigan, secteur Sainte-Flore

Horaire : 8 h 45 Accueil
9 h 15 Déjeuner
10 h 15 Conférence

Coût : 8,00 \$ pour les membres (déjeuner et conférence)
15,00 \$ pour les non-membres (déjeuner et conférence)

Cette conférence s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes.

Toutes et tous les membres de l'AREQ Cœur et Centre-du-Québec sont bienvenus.

Nous vous attendons en grand nombre.

Lucie Pelletier

Inscriptions : Madame Lise B. Lirette (libeller le chèque à l'ordre de AREQ 04 B)
5180, rue du Lac-Bournival
Shawinigan, Québec
G9T 6P1
liseblirette@cgocable.ca



En caravane allons à la cabane !

Avec nos amis de l'AREQ, nous aimons bien nous sucrer le bec !

Il ne faut pas briser la tradition d'aller à la cabane à sucre au printemps !

Date : Le vendredi 6 avril 2018

Horaire :

11 h 00 accueil et inscription

12 h 00 délicieuse table champêtre du temps des sucres

Grand stationnement
Des chaises pour plus de confort
Tire sur la neige en après-midi
Musique, danse et animation
Tirages

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



Date : Vendredi, 6 avril 2018 **Coût :** membre : 15 \$ non-membre : 20 \$

Lieu : Sucrierie Boisvert et Fils inc., 11, rang Rivière Batiscan Nord Est,
Saint-Stanislas, 418 328-3722

Date limite d'inscription : 30 mars 2018 - Réservez au plus tôt !

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



819 693-4861 ou areq04g.org





Vendredi, 20 avril 2018 : une invitation du comité de l'environnement

Horaire

- 9 h 00 Accueil, café et collation
- 9 h 30 Ouverture et mot de bienvenue
Madame Mariette Gélinas, présidente de l'AREQ 04 B
Madeleine Châteauneuf, co-responsable du comité de l'environnement,
présentation des responsables des visites
- 9 h 45 Les changements climatiques, par M. Marc Brullemans, conférencier
biophysicien, scientifique engagé à la protection de l'environnement,
coordonnateur interrégional « Nord » du Regroupement RVHQ,
du collectif scientifique sur la question du gaz de schiste
et du Collectif ad hoc sur la protection de l'eau potable
- 11 h 00 Période de questions
- 11 h 15 Monsieur Pierre Martin et son autobus électrique
- 11 h 30 Pause 15 minutes
- 11 h 45 Repas chaud, service à la table
- 13 h 00 Embarquement dans les autobus
- 13 h 15 Départ pour les activités
- 16 h 00 Retour à la salle et fin des activités.



Salle paroissiale de Notre-Dame-du-Mont-Carmel, 3991, Mgr Béliveau

Entre l'église et l'école, au-dessus de la bibliothèque municipale. Il y a un ascenseur pour faciliter l'accès aux personnes à mobilité réduite.

Pour infos, France Poirier : francelal@hotmail.com

Choisissez 2 activités parmi les suivantes (une seule vous sera attribuée)

1. Le **DigiHub**, créé en 2014, est un organisme à but non lucratif qui fournit un espace de formation, de travail et de démarrage pour les entrepreneurs. Conçu pour favoriser l'action et la concertation, il offre tout l'écosystème nécessaire afin de mener à leur réalisation les diverses idées d'affaires liées au développement numérique. Il se décline en quatre pôles principaux : le Patrimoine et la muséologie numérique, l'Usine intelligente 4.0, le Divertissement numérique et le e-Santé. Basé au cœur de Shawinigan, le DigiHub participe au tournant de l'économie du numérique au Québec. Il est devenu un incontournable dans le domaine par sa localisation entre Montréal et Québec et l'ensemble des acteurs qui y gravitent (<https://dighub.ca/>).

2. L'aréna **Amphithéâtre de Shawinigan**, un joyau qui ne demande qu'à briller. Tout amateur de hockey sera enchanté de connaître les secrets de ce beau grand bâtiment et apprendre comment le système thermique, l'éclairage, l'enveloppe du bâtiment, le plan de gestion des matières résiduelles et jusqu'aux urinoirs ont été conçus avec le souci du respect de l'environnement et de réduction des GES. Présentement, un aréna type contribue aux émissions de CO₂ par la combustion d'hydrocarbures pour la production d'électricité, par la combustion du mazout et du gaz pour le chauffage et fuites de réfrigérants synthétiques pour un total de 665 tonnes de CO₂ dans une année, ce qui représente l'émission de CO₂ de 105 à 140 automobiles par année. (Service loisirs, culture et vie communautaire Shawinigan.)



3. Le **Parc de l'île Melville**, situé en plein centre-ville de Shawinigan, est un magnifique territoire naturel sur deux îles. Il comporte une montagne, une zone forestière, l'Auberge Melville, un camping, une marina, des salles, des tables de pique-nique, des installations pour enfants, un parc d'Arbre en Arbre et des sentiers forestiers d'interprétation. Il offre diverses activités, notamment le « Festival de danse internationale » et de grandes fêtes familiales. Un animateur nous accompagnera lors de cette visite. Si la température n'est pas clémente, une animation se fera à l'intérieur. Soyez habillés en conséquence pour profiter de la visite. Air, Terre et Eau, vous en ressortirez plus renseignés. (www.ilemelville.com)

Nous vous attendons en grand nombre pour célébrer cette belle journée.

France Poirier et Madeleine Châteauneuf, Responsables

Un tout premier autobus scolaire électrique en Mauricie

Transporteur écolier depuis 30 ans, M. Pierre Martin s'est tourné vers un véhicule électrique dans le but de moins polluer. Cet autobus est fabriqué en fibre de verre et en plastique, donc moins de rouille et d'entretien en plus d'être plus économique qu'un véhicule à essence. Il est tellement silencieux qu'une courte mélodie indique son départ et son arrivée par mesure de sécurité.



Le moteur, développé par Hydro-Québec, est composé de trois batteries rechargeables d'une durée de vie de 15 ans et a autant de puissance que le moteur diesel dans l'industrie du transport scolaire. Ce véhicule, fabriqué à Saint-Jérôme par la compagnie Autobus Lion, est conçu pour traverser les hivers québécois. Avec une autonomie de 90 km, la recharge pour 4 à 6 heures se fait avec une borne Tesla de 80 ampères. Comme M. Martin roule environ 120 km par jour, il fait une recharge partielle entre les circuits du jour et une recharge complète le soir.

Un autobus de ce type peut coûter environ 285 000 \$, comparativement à 100 000 \$ pour un autobus conventionnel. Heureusement, le Programme de soutien au déploiement des autobus scolaires électriques au Québec du ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification des transports prévoit une subvention à l'achat d'environ 125 000 \$.

Monsieur Martin est bien conscient d'être un précurseur en Mauricie, lui qui est un peu devenu une référence pour ses collègues de la région qui s'intéressent aussi à ce type de véhicule avec élimination complète des gaz à effet de serre. Tout indique que d'autres véhicules de ce type devraient faire leur apparition en Mauricie dans un avenir rapproché.

Date : vendredi, 20 avril 2018 **Coût :** membre : 20 \$ non-membre : 25 \$

Lieu : Salle paroissiale de Notre-Dame-du-Mont-Carmel
3991, Mgr Béliveau

Réservez au plus tôt !

Date limite d'inscription : 16 mars 2018

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



819 693-4861 ou areq04g.org





Assemblée régionale sectorielle 04 G Mardi 22 mai 2018

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

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

Nous espérons que vous serez des nôtres en très grand nombre. Les membres du conseil sectoriel vous y attendent.

Élections : Deux postes de personnes conseillères sont vacants. Tous les membres aréquiens du secteur sont éligibles à ces postes. Des bulletins de candidature seront disponibles sur place à la table des inscriptions.

*Claude Poudrier,
président de l'AREQ 04 G*

Horaire :

9 h 15	Inscription et accueil
9 h 45	Mot de bienvenue
10 h 00	Assemblée générale sectorielle
12 h 00	Dîner

Projet d'ordre du jour :

1. Ouverture de l'assemblée
2. Vérification du quorum
3. Nomination de la présidence et de la secrétaire d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Nomination du comité d'élection
6. Lecture et approbation du procès-verbal du 2 mai 2017
7. Rapports de la présidence, des activités et du plan d'actions 2017-2018
8. Rapports des différents comités et de la Fondation Laure-Gaudreault
9. Présentation des états financiers et des prévisions budgétaires
10. Processus électoral
11. Mot des présidences régionale et sectorielle
12. Informations diverses
13. Clôture de l'assemblée

Date : mardi, 22 mai 2018 **Coût :** membre : 0 \$ non-membre : 20 \$

Lieu : Salle du Buffet Champion
890, Notre-Dame Est, Trois-Rivières, 819 374-6135

Date limite d'inscription : 16 mai 2018 - Réservez au plus tôt si vous restez à dîner !

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



819 693-4861 ou areq04g.org





Assemblée régionale Cœur et Centre-du-Québec Jeudi 7 juin 2018

L'Areq 04 G de Cap-de-la-Madeleine est heureuse de recevoir les membres de l'AREQ 04 Cœur-et-Centre-du-Québec qui sont convoqués à l'Assemblée générale régionale annuelle qui se tiendra le jeudi 7 juin 2018.

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

Les membres de la **Fondation Laure Gaudreau** sont aussi convoqués, par la présente, à leur Assemblée générale qui se tiendra pendant cette journée de 9 h15 à 9h45. Cette fondation est la nôtre !

*Monique Dionne,
présidente régionale*

Horaire

8 h 45	Accueil
9 h 15	Assemblée générale FLG
9 h 45	Assemblée générale régionale annuelle
12 h 00	Repas
13 h 30	Animation
14 h 30	Mot de la fin

Date : Jeudi, 7 juin 2018 **Coût :** membre : 10 \$ non-membre : 30 \$

Lieu : Salle Félix Leclerc, 1001 Rang Saint-Malo,
secteur Sainte-Marthe-du-Cap, Trois-Rivières QC G8V 1X4

Date limite d'inscription : 15 mai 2018 - Réservez au plus tôt !

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



819 693-4861 ou areq04g.org





Rencontre estivale

Ce n'est pas ce qu'il y a dans les plats qui contribue à un bon repas, mais ce qu'il y a dans le cœur des convives !

Date : Le mercredi 13 juin 2018

Horaire : 11 h Accueil
12 h Dîner

Menu : Buffet chaud et froid (une coupe de vin)

Au programme :

Accueil, inscriptions et signatures
Échange ou vente de livres usagés avec Louissette Bourassa
Remises des fleurs pour les anniversaires de juin et juillet
Remise d'un chèque FLG à l'organisme choisi
Animation
Tirelire FLG ou vente de billets

Les membres et les amis sont attendus avec le sourire !

Votre présence est toujours appréciée !

Date : Mercredi, 13 juin 2018 **Coût :** membre : 20 \$ non-membre : 30 \$

Lieu : Salle du Buffet Champion, 890, Notre-Dame Est,
Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine, 819 374-6135

Date limite d'inscription : 6 juin 2018 - Réservez au plus tôt !

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



819 693-4861 ou areq04g.org





Golf FLG - Club Godefroy - Bécancour

Le jeudi 14 juin 2018

Inscriptions : dès aujourd'hui et jusqu'au 11 mai 2018

Coût : 95,00 \$ par personne pour le golf, le kart, le brunch, le souper et FLG
60,00 \$ pour le vélo, le brunch, le souper et FLG
75,00 \$ pour le circuit touristique, l'autobus, les entrées, le brunch, le souper et FLG
Choix 1 – Les Abénakis à Odanak
Choix 2 – Musée des religions et la cathédrale
40,00 \$ pour le souper seulement et FLG

Horaire : Brunch 10 h 30
Départ du golf 12 h 30
Départ du circuit touristique 13 h
Départ du circuit en vélo 13 h
Souper 18 h

Inscriptions

Joindre le chèque au nom de l'AREQ 04 C

Golf : par groupe de 4 joueurs

	Nom	Téléphone
1		
2		
3		
4		

Autres :

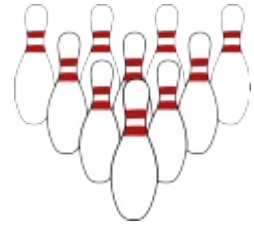
	Nom	Téléphone	Vélo \$60 \$	Tourisme 75 \$ Odanak	Musée	Souper 40 \$
1						
2						

Vous pouvez vous inscrire auprès de Miriam Doucet (faire le chèque à AREQ 04 C).
125, Théophile-St-Laurent, Nicolet, Québec, J3T 1A8
miriam.doucet@sogetel.net
818 293-4890

Vous pouvez également vous inscrire auprès de Gilbert Lahaye (faire le chèque à AREQ 04 G).
240, Saint-Irénée, Trois-Rivières, Québec, G8T 7C7
areq04g.org
819 693-4861



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.

Gilbert vous invite à vous joindre à l'équipe de quilles de l'AREQ 04 G.

Lieu : **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

Bienvenue à toutes et tous !

Responsable : Gilbert Lahaye 819 693-4861

Message à chacune des téléphonistes

Vous avez reçu votre nouvelle liste pour les appels lors des anniversaires de nos membres ou pour un court message transmis par le conseil sectoriel.

Vous l'avez reçue par la poste ou elle a été remise à une activité du secteur.

L'entrée en vigueur était le 1^{er} janvier 2018.

Notre dîner des bénévoles aura lieu le mercredi 25 avril 2018.

Vous recevrez une invitation personnalisée.

Notre secteur compte 30 téléphonistes.

Merci pour votre précieux bénévolat !

Gaétane Boisvert Bellemare
Responsable
819 375-4117



Professeur Wonder : Serge Rheault, un membre de l'AREQ 04 G

Au dîner de Noël 2017, par tirage, le conseil sectoriel a fait cadeau d'un délicieux gâteau aux fruits qui nous a été apporté par un enseignant retraité de l'Académie des Estacades et que plusieurs reconnaîtront, Serge Rheault.

Un gars super sympathique que nous croisons parfois à l'heure du midi au restaurant Pizzeria 67 sur la rue Thibau. Un homme très chaleureux qui ne se gêne pas pour nous raconter son parcours de vie avec émotion et fierté.

Depuis qu'il est tout jeune, il a appris à s'impliquer au sein de sa famille et dans son travail quotidien. En premier lieu, il faut souligner l'admiration que Serge vouait à son père Jacques, boulanger et livreur de pain pour le compte de différentes grandes compagnies, dont la Boulangerie Lemire et Frères (dans les années 1950), jusqu'à la compagnie Multi-marques POM et Weston. Tout comme son père qui livrait le pain pendant la nuit, il a gardé le flambeau, année après année, même encore aujourd'hui à sa retraite. Il ne veut pas voir se perdre une tradition familiale et régionale.

Beau temps, mauvais temps, été comme hiver, en plus de sa tâche d'enseignant en catéchèse aux Estacades durant 33 ans, il a assuré la continuité d'un travail commencé.

Malgré un léger handicap physique de naissance, rien ne peut arrêter Serge : il

va chercher les commandes de pains chez ses fournisseurs qui avec les années ont changé de bannières (Wonder Bakeries, General Bakeries, Multi-marques, Weston et autres).

Il sait communiquer et négocier avec les patrons de ces compagnies à Montréal ou à Toronto, et ce afin de conserver sa livraison de pains pour la région. C'est devenu une vocation comme la multiplication des pains de l'Évangile. De fait, il met ses élèves à contribution en les impliquant dans la campagne des gâteaux de Noël ou du pain-partage à Pâques. Ils apprennent ainsi quelques rudiments de l'administration et l'implication au bénévolat.

Pour Serge, « Enseigner, c'est Témoigner ». Il sera honoré par la Commission scolaire Chemin-du-Roy en 2002, Prix de Développement de la profession et le Prix d'excellence de l'Académie des Estacades en 2003.

Même si la retraite est venue trop tôt en 2004, il continue son travail de distribution et de promotion des produits de pain et surtout des excellents gâteaux aux fruits Weston, le « Wonder ».

*Gilbert Lahaye
Trésorier*



Notre marche vers le Mont Saint-Michel

Nous en sommes à notre cinquième chemin de randonnée. *Avis aux intéressés* : nous croyons que la dépendance croît fortement avec l'usage. En effet, cette formule sac à dos, de par sa souplesse et sa simplicité, nous permet d'être tellement présents aux images qui défilent lentement sous nos yeux et d'en capter les moindres subtilités ; les amateurs photos sont bien servis ! Certains marcheurs ne pouvant porter leur sac peuvent aussi opter pour un service de transport de bagages prévu à cette fin. Pour bien se transporter, nos sacs se composent que de l'essentiel, dégagés du superflu ; en quelque sorte cela se transpose aussi dans la tête, nous nous sentons légers...

Nous choisissons donc d'emprunter un GR en sol français (sentier de Grande Randonnée), à la saison printanière, entre Saint-Jean-d'Angély et le Mont-Saint-Michel, soit la Voie des Plantagenêts (525 km environ). Nous avons parcouru depuis 2011 plusieurs kilomètres en Espagne, mais toujours à l'automne ! Chacun de ces deux pays nous attire pour des raisons différentes : L'Espagne pour la chaleur, la simplicité et l'esprit festif des Espagnols sans oublier ses cafés de caractère à l'image de ses habitants ! La France, pour la diversité des paysages, pour son architecture, son histoire, ses fromages. Les Français en région nous accueillent à bras ouverts ; quelque part nos origines communes ont tissé des liens par delà l'océan.

Mardi 23 mai, nous débutons notre marche à Angers non sans avoir visité la ville, jadis fortifiée, berceau de mes ancêtres. J'avoue que la veille, lorsque j'ai avancé dans l'allée centrale de l'église Saint-Jacques, j'ai ressenti une étrange émotion à l'idée de marcher dans les pas du premier Malbœuf qui s'est embarqué pour la Nouvelle-France au XVII^e siècle. L'espace de



quelques minutes, je me suis sentie téléportée à cette époque tellement le mobilier en témoigne encore. Une impression d'avoir bouclé la boucle...

Puis, le lendemain, nous voilà longeant les murs de fortification angevine, entreprenant la marche matinale, direction sud, avec toute l'énergie que le jour naissant apporte. Nous refaisons aisément équipe avec le sac à dos ; le corps se souvient de cet ami inséparable et c'est toujours plus facile à chaque fois de le porter. Les premiers jours de notre marche sont difficiles, non à cause du sac que nous sentons à peine, mais à cause des hébergements abordables difficiles à trouver ainsi que d'un problème de communication avec notre cellulaire, résolu qu'à la quatrième journée de marche. En France, pays traditionnel et confessionnel, les fêtes religieuses sont célébrées les jours mêmes ; pour l'occasion, les deux premiers week-ends, ceux de l'Ascension et de la Pentecôte débutant les jeudis et se prolongeant parfois le lundi, font en sorte que les gîtes destinés aux marcheurs sont déjà réservés pour des rassemblements familiaux. Comme disait une marcheuse française rencontrée à Villiers-en-Bois, nous avons dû « gallérer » pour trouver un toit alors que normalement, un ou deux jours de réservation



Notre marche vers le Mont Saint-Michel

à l'avance suffisent. Heureusement, nous avons une liste confidentielle d'hébergements chez l'habitant qu'un ami français, Roland, nous avait transmise et qui nous a aidés grandement. Il faut dire que la voie choisie est relativement récente donc pas très connue et fréquentée, par conséquent les services y sont moins développés. Nous ne recommandons pas pour une première expérience ce chemin ; bien qu'il ne représente aucune difficulté physique, au niveau logistique et balisage, il doit acquérir plus de maturité. Les chemins espagnols sont davantage facilitants pour les novices empruntant les Chemins vers Compostelle.

Toutefois, le charme des villages français rencontrés et l'accueil cordial des gens qui y habitent nous font oublier tous ces désagréments. La silhouette des beaux clochers se dressant au loin nous annonce une découverte renouvelée à chaque fois. Chaque village renferme quelque chose qui lui est unique, son architecture nous replonge dans un passé lointain, dépaysement assuré ! Nous y avons rencontré des vestiges datant de l'époque romaine, particulièrement à Saintes où nous avons pris le train pour retourner à Angers afin de reprendre la marche vers le Mont-Saint-Michel, direction nord cette fois. Et combien de fois de bons samaritains, étonnés de nous voir franchir à pied les distances sous une chaleur exceptionnelle à cette période de l'année, sont venus à notre rencontre pour nous offrir une place à bord de leur voiture, craignant je pense que nous nous évapourions sous cette température accablante. Pour une étape en particulier, nous avons décliné gentiment trois fois les offres de ces « anges » sur notre route, sous-estimant la lourdeur du trajet ; nous l'avons quelque peu regretté à la fin du parcours qui semblait infini... Oui, nous avons bénéficié d'une météo plein soleil !

Pour notre bonheur, nous marchons souvent sur de beaux chemins de halage, chemins larges



ombragés, bordant un cours d'eau, autrefois utilisés par les chevaux et leur maître pour tirer les barges servant au transport des marchandises sur l'eau ; une oasis dans cette chaleur et un confort pour les pieds. Parfois nous traversons de grands champs bordés de cultures de pois, de graminées, de vignes... propices à l'introspection.

Nous parvenons à notre but le 15 juin, soit le Mont-Saint-Michel, après 23 jours, toujours sous un soleil radieux. (Sur ce, nous avons pris une journée afin de nous rendre en train à La Rochelle, port d'embarquement des premiers colons). Un comité d'accueil particulier nous attend devant le Mont : un troupeau de moutons de Prés-salés qui paissent paisiblement. Après avoir traversé le long pont passerelle qui relie la terre ferme à l'îlot rocheux, nous atteignons à pied vers 16 heures la porte devant le pont-levis. Une marée de touristes afflue dans l'étroite rue principale ; difficile d'imaginer qu'au coucher du jour cette ruelle soit si silencieuse et calme. Nous y logerons deux nuits, vue sur la baie, le temps de s'imprégner de l'histoire qui a débuté par l'édification de l'Abbaye, surnommée « La Merveille » à juste titre, une architecture colossale, visite incontournable. Environ six jours par année, lors des grandes marées, le



Notre marche vers le Mont Saint-Michel

Mont sera complètement isolé du continent.

À la sortie de ce site exceptionnel, Roland nous recueille en voiture. Nous longeons la splendide Côte d'Émeraude, avec un arrêt à Cancale, petit village typique renommé pour ses huîtres plates. Puis en poursuivant notre route, nous arrivons à Saint-Malo, ville de corsaires fortifiée où nous retrouvons un peu de nous dans la Maison du Québec que notre ami est bien fier de nous montrer. Nous découvrons la dalle funéraire de Jacques Cartier dans la belle Cathédrale St-Vincent. Nous déambulons en hauteur sur le chemin de ronde des fortifications ; une magnifique vue de la mer émeraude s'offre à nous ainsi que la ville portuaire sise au pied des remparts. Le lendemain, c'est Rennes, siège du parlement de Bretagne, que nous parcourons, toujours avec Roland. Nous sommes impressionnés par ses beaux édifices ainsi que ses maisons à pans de bois. Certaines si âgées accusent un vice évident de construction ; nous avons l'impression de circuler au travers d'un château de cartes qui s'écroulera au moindre souffle. Par contre, d'autres bien droites et bien entretenues ravissent notre regard.

Pour les cinq derniers jours, nous retrouvons nos amis chartrains Isabelle et Jean-Yves dans leur quartier d'été, 75 kilomètres à l'est de Brest, dans le Haut-Finistère. Avec eux, nous avons le bonheur d'explorer une partie de la côte bretonne. Le tour de l'île de Batz à pied, aussi les charmants petits villages côtiers tels, Roscoff ancien repaire de pirates, Morlaix, St-Jean-du-Doigt, Guimaëc, Plougasnou, Plouezoc'h réputé pour les meilleures huîtres en France. Nous sommes initiés à la pêche aux coques et aux palourdes que nous dégustons au repas du soir, délicieusement apprêtées au vin blanc et fines herbes par Isabelle. Nous récupérons dans la quiétude et la beauté des lieux ; nous sommes conquis devant l'œuvre dessinée par le relief et les plages bordant la Manche dans les



nuances de bleus. Nous empruntons les sentiers côtiers, respirons l'air rafraîchissant dans la chaleur qui persévère. Nous réalisons à ce moment pourquoi nos hôtes aiment tant se retirer dans ce havre de paix, bien que ce soit à 4 heures de leur résidence principale située à Chartres et qui sera maintenant notre dernière destination. À deux pas de leur demeure, nous visitons la très belle cathédrale Notre-Dame de Chartres d'où la lumière entre par ses vitraux remarquables, une des mieux conservées de toute la France ainsi que la crypte de Fulbert. Après avoir arpenté les rues de cette belle ville et marché dans son sentier linéaire bordant l'Eure, nous terminons la soirée en contemplant l'illumination de ses principaux édifices qui rehausse les traits particuliers de chacun d'eux. Inoubliables expériences !

En espérant que vous avez apprécié ce voyage dans l'ouest de la France ! Merci de nous accompagner dans nos passions !

Luce Malbeuf et Guy Marchand



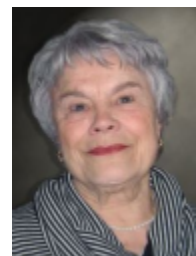
Avec la plus vive sympathie !
Afin de vous aider à oublier ces heures tristes,
Puissent nos pensées vous apporter
réconfort et sérénité.

Madame Janine (Jane) Giguère

1939-2017

Janine nous a soudainement quittés le 21 septembre 2017 alors qu'elle avait encore beaucoup à donner. Sa grande sollicitude aura marqué tous celles et ceux qu'elle rencontrait. Toujours tournée vers les autres, elle savait accueillir, écouter, aider et consoler.

Elle est allée rejoindre son Fernand, ses parents et sa sœur Pauline.



Monsieur Gabriel Robert

1935-2017

Ce grand sportif et amateur de chasse nous a quittés à Trois-Rivières le 27 novembre 2017. Il laisse dans le deuil son frère, son ex-épouse et complice de toujours, Ginette, ses fils, ses petits-enfants ainsi que de très bons amis.

Gabriel a enseigné en éducation physique à l'école l'Assomption et à la Polyvalente du Cap.



Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées et aux amis.

À mesdames...

Gabrielle Béchard pour le décès de son frère Jean Béchard.

Claire Lafontaine Mailloux pour le décès de son frère Pierre (Pépé) Lafontaine.

Lise Cossette Caron pour le décès de sa mère Georgette Gervais.

Louise Mongrain Goyette pour le décès de son gendre Francis Giroux.

Geneviève Lacommande Caron pour le décès de son gendre Maurice Paillé.

Marjolaine Pleau pour le décès de son conjoint Jean-Paul Milot.

Marie-Paule G. Asselin pour le décès de son époux.

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.



Hommage à Pierre Lafontaine

Hommage rendu à Pierre (Pépé) Lafontaine

Décédé le 14 novembre 2017 à l'âge e 65 ans.
Il est le frère de Claire Lafontaine Mailloux,
membre à notre secteur.



Souvenirs précieux ! Précieux souvenirs !

Pierre a toujours été l'homme de grands projets. Celles et ceux qui l'ont vu aller dans les corridors et l'auditorium de l'école secondaire Des Pionniers se souviendront longtemps de toutes ses réalisations. Le nom de l'école vient même d'une suggestion faite par Pierre lors d'un concours.

Il a changé la vie de plusieurs élèves en mettant sur pied de multiples projets, autant en musique qu'en arts plastiques. Il est essentiel de mentionner les trois grandes comédies musicales, pour lesquelles il a porté le chapeau de metteur en scène, traducteur, directeur musical, constructeur de décors, et impliquant ses sœurs Estelle et Claire pour les costumes et les coiffures. Il a également embarqué plusieurs collègues de travail dans sa démesure. Il avait une facilité déconcertante à nous convaincre que sans notre aide, il n'y arriverait pas.

Certains de ses collègues l'avaient qu'il se magasinait du trouble en impliquant des jeunes plus ou moins motivés par l'académique... Pierre leur a transmis deux valeurs essentielles : la passion du travail et la confiance en soi. Il leur faisait confiance dans la réalisation de tâches importantes : éclairage, son, technique de scène. Ils ne l'ont jamais laissé tomber. Certains d'entre eux ont continué dans cette voie et en ont fait leur gagne-pain.

Avant même son départ à la retraite, l'auditorium de l'école a été nommé en son honneur, hommage habituellement réservé aux retraités ou aux défunts. La salle Pierre-Lafontaine, complètement rénovée sous sa gouverne, est désormais le symbole de l'importance du passage de Pierre à l'école secondaire Des Pionniers.

*Claire Lafontaine Mailloux
Janvier 2018*



L'AREQ 04G dans Internet

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

C'est un site à placer dans vos favoris : areq04g.org

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

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

Collecte des attaches de pain et des goupilles

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

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



*La rentrée
13 septembre
2017*



*Chez
les Ursulines
18 octobre
2017*



*Visite
à la chocolaterie
1^{er} décembre
2017*



*Dîner
de Noël
13 décembre
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^e 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 2L2
1 888 833-6962
www.ssq.com

ASSURANCES RésAut-CSQ

6300, boulevard de la Rive Sud
Lévis, QC, G6V 9Z9
1 800 463-4806
www.csq.lapersonnelle.com

Régie des rentes du Québec

2600, boulevard Laurier
Québec, QC, G1K 7S9
1 800 463-5185
www.rrq.gouv.qc.ca

Régie de l'assurance maladie du Québec

787, boulevard Lebourgneuf
Québec, QC, G2J
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, Gaétane B. Bellemare,
Jacques Brodeur, Françoise Brunelle, Monique Dionne, Claire Lafontaine Mailloux, Gilbert Lahaye,
Luce Malbeuf, Guy Marchand, Claude Poudrier, Jean-Yves Proulx, Micheline Thibeault.

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

ADRESSE DE RETOUR :

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

