



Volume 9, numéro 1, Septembre 2018

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



**« Le chat ne nous caresse pas, il se caresse à nous. »**

Antoine de Rivarol

**Chat angora - de gouttière - sauvage - sacré de Birmanie - persan bleu - siamois - mandarin -  
chartreux - bleu russe...**

**Souple comme un chat  
Chat à neuf queues  
Écrire comme un chat  
S'entendre comme chien et chat  
Acheter chat en poche  
Éveiller le chat qui dort  
Chat perché, chat fourré  
Appeler un chat un chat  
Il n'y a pas un chat**

...



Mot de la présidence sectorielle.....	3
Mot de la présidence régionale.....	4
Conseil sectoriel 2018-2019 et responsables des comité.....	5
Agenda 2018-2019.....	6
Sociopolitique - Assurance médicaments.....	7
Santé - Vivre avec les acouphènes.....	8
Retour - Hommage à notre bénévole, Gilbert Lahaye.....	9
Décision du conseil concernant les inscriptions aux activités.....	10
Activités à mettre à votre agenda :	
2018-09-12 - Brunch des Retrouvailles.....	11
2018-09-17 - Conférence de la Table de concertation.....	12
2018-09-18 - Début des quilles.....	13
2018-10-04 - Voyage à La Tuque.....	14
2018-10-18 - Soirée Cabaret 2018.....	15
2018-11-08 - Messe Souvenir 2018.....	16
2018-11-15 - Journée internationale des hommes.....	17
2018-12-12 - Dîner de Noël 2018.....	18
Récit de voyages : Bribe d'histoire de balades à vélo.....	19
Bilan financier - secteur 04 G - 30 juin 2018.....	21
Bourses de l'AREQ.....	22
Message à chacune des téléphonistes.....	13
Avis de recherche.....	22
Bénéficiaires de la Fondation Laure-Gaudreault 2018.....	23
Nécrologie.....	24
Informations diverses.....	25
Album photos.....	27
Adresses importantes.....	

**PIXEL**

COMMUNICATION GRAPHIQUE

GRAPHISME | IMPRIMERIE

**819 840-4660**

pixel@communicationgraphique.ca  
www.pixelcommunicationgraphique.ca

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



**Bonjour à toutes et à tous !**



« Plaisirs », c'était le mot-clé de ma première année comme président de notre association.

J'espère que vous avez apprécié les activités et les nouveautés organisées par les membres de notre conseil sectoriel.

Pour 2018-2019, notre programmation proposera encore des nouveautés sous forme d'activités, conférences et visites animées.

Entre autres activités, notez à votre agenda, celle du 4 octobre prochain. Nous serons en autobus avec Louise Lacoursière, historienne et romancière qui nous accompagnera de Cap-de-la-Madeleine à La Tuque avec des arrêts au Domaine McCormick et au cimetière de Grande Anse; évidemment, on y parlera d'Anne Stillman, un personnage réel des romans de madame Lacoursière. À La Tuque, notre dîner sera en compagnie des membres de l'Areq locale.

Pour rester à l'affût de nos activités, je vous invite à conserver votre prochain bulletin « *Les bonnes notes...* » et votre agenda Areq Cap-de-la-Madeleine qui vous seront remis en septembre ou encore consulter notre site web AREQ 04G.

Aussi, n'hésitez pas à nous soumettre vos idées qui pourraient plaire à nos membres.

Souhaitons-nous une agréable année 2018-2019 et à bientôt !

*Claude Poudrier, président AREQ 04 G*



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

Bonjour membre de l'AREQ 04 G !

J'espère que vous avez passé un bel été de détente à la manière que vous le souhaitiez. Prêtes et prêts à poursuivre votre bénévolat.



Avec le mois de septembre 2018, nous nous engageons ensemble dans une autre **année aréquiennne**. C'est encourageant de voir toutes les personnes qui gravitent dans les secteurs comme responsables d'un comité et comme organisatrices d'activités enrichissant le mieux-être et le savoir-faire. Par la visite de chaque secteur, j'ai pu sentir toute l'énergie qui se dégage et la générosité qui est déployée pour que l'AREQ porte des fruits.

Comme action du plan d'action régional (action 7), nous privilégierons la **Bienveillance**. Nous ne sommes pas parfaits, mais toutes et tous sont dignes d'amour et de respect. La bienveillance est une attitude constante de bons soins, de marques et de manifestations de confiance, d'encouragement, de compréhension envers nous-mêmes et les autres. (*Prévenir et contrer l'intimidation même chez les personnes aînées de l'AQDR*)

Nous nous préoccupons également de nous **informer** sur ce qui se passe autour de soi, dans l'environnement, dans la politique, car nous serons au cœur des élections provinciales (action 33) et aussi à l'AREQ. C'est pourquoi je vous invite à vous inscrire à l'*Infolettre*<sup>1</sup> envoyée chaque semaine. Nous serons plus en mesure de comprendre les actions du plan d'action national.

Faisons preuve de vigilance en tant que personnes aînées pour que nos droits et nos intérêts soient défendus à bon escient. Je vous souhaite de **belles retrouvailles** en ce début d'année et une **bienvenue spéciale** à toutes les nouvelles personnes retraitées qui se joignent à votre secteur.

Merci d'être là, merci d'être ce que vous êtes !

*Monique Dionne, présidente régionale*

<sup>1</sup>Pour vous abonner à l'Infolettre : <http://archive.araq.lacsq.org/accueil/inscription-infolettre>



Claude    Micheline T.    Micheline B.    Gaétane    Gilbert    Denise

Claude Poudrier	Président	819 373-1481	poudrier.claude@videotron.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 B. Bellemare	Secrétaire	819 375-4117	
Gilbert Lahaye	Trésorier	819 244-1020	gilbert.lahaye@sympatico.ca
Denise Lamy-Bélanger	1 <sup>re</sup> conseillère	819 376-4547	dlbelanger@hotmail.com

### Liste des responsables de comité

Comité des femmes	Gaétane B. 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	Léo Guilbert	l_guilbert@yahoo.com	819 374-7216
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	<i>à combler</i>		
Quilles	Gilbert Lahaye	gilbert.lahaye@sympatico.ca	819 244-1020

### Le conseil régional 2018-2019

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-Francis
Trésorière	Colette Trudel	Secteur A	Trois-Rivières
Secrétaire	Marc Dion	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



<b>2018</b>	<b>Septembre</b>	06	Jeudi	Accueil des nouveaux membres
		10	Lundi	Conseil sectoriel
		12	Mercredi	Brunch des Retrouvailles
		17	Lundi	Conférence Table de concertation
		18	Mardi	Début des quilles
<b>Octobre</b>	04	Jeudi	Voyage à La Tuque	
	10	Mercredi	Déjeuner du secteur	
	15	Lundi	Conseil sectoriel	
<b>Novembre</b>	07	Mercredi	Déjeuner du secteur	
	08	Jeudi	Messe souvenir	
	13-14	Mardi	Formation AREQ	
	15	Jeudi	Journée des hommes	
	26	Lundi	Conseil sectoriel	
<b>Décembre</b>	12	Mercredi	Dîner de Noël	
<b>2019</b>	<b>Janvier</b>	08	Mardi	Conseil sectoriel
		09	Mercredi	Déjeuner du secteur
		14	Lundi	Début des quilles
	<b>Février</b>	13	Mercredi	Brunch de la St-Valentin
		18	Lundi	Conseil sectoriel
	<b>Mars</b>	13	Mercredi	Déjeuner de la présidente régionale 04
		14	Jeudi	Journée des femmes
		18	Lundi	Conseil sectoriel
		27	Mercredi	Conférence secteur ATEA
	<b>Avril</b>	10	Mercredi	Déjeuner du secteur
		12	Vendredi	Cabane à sucre
		18	Jeudi	Brunch des bénévoles
		24	Mercredi	Jour de la Terre
		29	Lundi	Conseil sectoriel
<b>Mai</b>	08	Mercredi	Déjeuner du secteur	
	14	Mardi	Conseil sectoriel	
	15	Mercredi	Dîner à l'École d'hôtellerie	
	21	Mardi	Assemblée générale annuelle du secteur 04 G	
<b>Juin</b>	04	Mardi	Assemblée générale annuelle régionale 04	
	05	Mercredi	Dîner de fin d'année	
	12	Mercredi	Journée FLG	
	18	Mardi	Conseil sectoriel	

Pour les déjeuners du secteur chez **Maman Fournier**,  
réservez votre place au moins deux jours à l'avance au 819 375-4117.  
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.  
Faites-vous accompagner d'une amie ou d'un ami ! C'est un rendez-vous !

*Gaétane Boisvert Bellemare*



## Campagne pour un régime 100 % public d'assurance médicaments

Union des consommateurs et Coalition solidarité santé

Résumé : Jean-Yves Proulx

Les Québécois ont un régime d'assurance médicaments mixte public-privé. Seulement 44 % de la population est assurée par le gouvernement et la majorité, soit 56 %, est assurée par des centaines de régimes privés d'assurance collective.

Ce régime fragmenté limite le pouvoir de négociation du gouvernement et les économies d'échelle pour favoriser un coût plus élevé des médicaments, qui en profite ?

### L'industrie pharmaceutique

Par exemple, 500 comprimés d'un médicament générique populaire Lipitor coûtent 204 \$ au Québec, mais 104 \$ en Allemagne et 28 \$ en Nouvelle-Zélande.

### Les pharmaciens

Pour le régime public, leurs honoraires sont fixés par le gouvernement autour de 8,40 \$, mais ils ne le sont pas pour les régimes privés. Résultat : au Québec, deux personnes qui entrent dans la même pharmacie, avec la même prescription, vont ressortir avec deux factures différentes, beaucoup plus élevée pour la personne assurée au privé !

### Les assureurs

Dans les régimes privés d'assurance collective, la facture est plus élevée à cause des frais d'administration pouvant aller jusqu'à 16 % au privé contre 2 % au public ; d'une taxe de 9 % sur les primes ; des enfants qui ne bénéficient pas de la gratuité de leurs médicaments et de l'employé à temps partiel qui paie la même prime que son patron, etc.

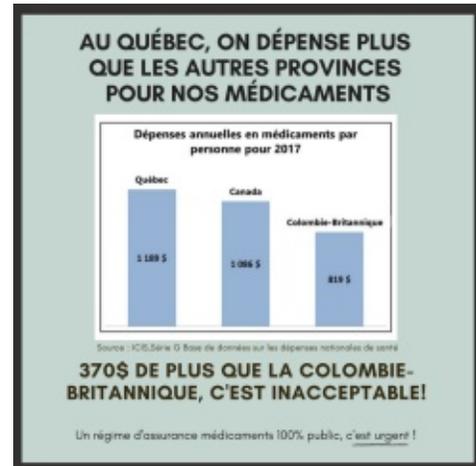
L'Union des consommateurs en collaboration avec la Coalition solidarité santé organise une campagne visant à sensibiliser les citoyens, les gouvernements fédéral et provinciaux aux avantages que représenterait un régime 100 % public d'assurance médicaments.

### Invitation

Participons en grand nombre à la consultation fédérale du Conseil consultatif sur la mise en œuvre d'un régime national d'assurance médicaments en remplissant le questionnaire en ligne. Nous avons jusqu'au 28 septembre pour le faire.

Pour plus d'information, rendez-vous à l'adresse suivante :

[www.araq04g.org/assurancemedicaments.php](http://www.araq04g.org/assurancemedicaments.php)



« Si vous avez l'impression que vous êtes trop petit pour pouvoir changer quelque chose, essayez donc de dormir avec un moustique et vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir.

Et vous savez ce qui est pire qu'un moustique ? Plusieurs moustiques. »

Dalai-Lama



POURQUOI PAS CHEZ NOUS?

Un régime d'assurance médicaments 100% public, c'est urgent!



## Vivre avec les acouphènes

« Si vous entendez des sifflements, des grésillements, des tintements, des bourdonnements ou tout autre bruit, de façon intermittente ou continue, il s'agit probablement d'acouphènes. »  
(Acouphènes Québec)

Je vis avec les acouphènes depuis plus de trente ans. Dernièrement, j'ai eu l'occasion de suivre une session sur la « Gestion des Acouphènes » donnée par des intervenantes du *Centre de Réadaptation Interval*.

Je veux simplement vous faire part de mon expérience et partager avec vous quelques conseils.

Les acouphènes ne se guérissent pas. Aucun médicament, à ce jour, n'existe pour soulager ce phénomène qui, disons-le, est dérangeant. Nous pouvons cependant alléger les bruits que nous entendons. Comment ?

En ayant une bonne hygiène de vie : habitudes alimentaires, activités sociales, sportives ou tout autres qui nous aident à oublier momentanément ces sons.

La fatigue, le stress et le silence total peuvent nous donner l'impression d'augmenter ce phénomène. Alors, intervient la relaxation.

Apprendre à relaxer et à faire de la respiration abdominale (ventrale). Être attentif aux signaux que notre corps nous envoie. Par exemple, certains aliments que nous mangeons peuvent influencer : épices, thé, café, boisson...

Les médicaments que nous prenons sont des causes possibles d'acouphènes. Nous pouvons nous informer auprès de notre pharmacien pour savoir si le type de médicament peut provoquer ces sons dans l'oreille. Si oui, peut-être, pourrait-il suggérer un substitut.

Il ne faut pas partir en peur, comme on dit. Beaucoup de gens vivent avec ce désagrément à plus ou moins forte intensité. L'important est de prendre

conscience que nous pouvons le soulager en appliquant quelques-uns des principes mentionnés.

Personnellement, j'ai développé des habitudes et pris conscience de l'influence de mon quotidien sur ces sons. Quand je mange et que je consomme une bière, je sais que mes sons seront plus forts. Alors, je fais un choix : j'accepte momentanément ce dérangement ou je me prive de la bière.

Le quotidien nous invite à faire des choix. Avec de la patience et un peu de pratique, j'en suis venu à plus ou moins me laisser déranger.

Si la nuit venue les acouphènes sont tels qu'ils me réveillent, au lieu de paniquer, j'essaie la relaxation et si cela ne suffit pas, j'écoute de la musique. Et me revoilà dans les bras de Morphée.

Je comprends qu'il n'est pas toujours facile d'appliquer de nouvelles règles de vie. Il vaut la peine d'essayer, car parfois nous paniquons suite à certains sons entendus. J'en mentionne quelques-uns que je vis : sonnerie de la porte, sonnerie de téléphone, même des sons de voix. Combien de fois me suis-je réveillé en pleine nuit pour répondre à un appel téléphonique qui n'existait pas. Au début, c'est choquant. Aujourd'hui, j'ai appris à vivre avec. Déjà moins dérangeant dès que nous l'acceptons.

Parfois, je dis bien parfois, l'acouphène est un signe de la surdité. Il faut savoir faire la différence entre acouphène et surdité, cela pourrait faire l'objet d'un autre texte. L'acouphène peut nous empêcher de bien comprendre, mais ce n'est pas de la surdité et il peut se retrouver dans une oreille ou les deux.

Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter un audiologiste ou le *Regroupement Acouphènes Québec* au 1 877 276-7772 ou par Internet : [info@acouphenesquebec.org](mailto:info@acouphenesquebec.org) ou <https://acouphenesquebec.org>

Jacques Bournival



## Hommage à notre bénévole, Gilbert Lahaye

Dîner de fin d'année, 13 juin 2018  
Buffet Champion

... Retour à la rencontre sectorielle de mars dernier. Nous profitons d'un retard motivé de notre vénéré personnage pour le choisir comme bénévole 2018 et aussi planifier cette gloire. Nous avons fait bien attention de ne pas mettre ce point à l'ordre du jour ni au procès-verbal. À la rencontre d'avril, dès son arrivée, tout pimpant, le sourire en coin, il nous annonce fièrement son voyage à Cuba du 18 au 25 avril de cette année. Quelle surprise et quelle déception pour nous ! Bon voyage lui dit-on ! Nous ne changeons rien ! Ah ! ce Gilbert !

... Suite au dîner du 25 avril, nous rendons un vibrant hommage à tous nos bénévoles, sauf à ce grand voyageur. Discrètement, nous dévoilons son nom aux personnes présentes. Applaudissements ! Nous prévenons chacune et chacun de garder sous silence cette nomination... Mais, sachez bien que quelques langues se sont déliées... Gilbert a entendu à travers les branches printanières que nous lui rendrons hommage à la fin de l'année.

... Aujourd'hui 13 juin ! Tu sais, cher ami, il faut payer pour avoir contrarié tes collègues aréquiens... C'est à ton tour... Gaétane a délicatement demandé à Denise, aux deux Micheline, à Jean-Yves et à Claude de lui écrire sur des bouts de papier tes points forts, tes points faibles. Ils l'ont fait avec plaisir ! Pardon ! Nous ne parlons pas ici de positif ni de négatif. Nous te connaissons trop bien. Tu verras...

C'est parti...

Vous cherchez un homme généreux, disponible, charmeur, plein d'entrain, conciliant, débrouillard, transparent, souriant, l'AREQ 04 G a cet homme.

Eh oui ! Pour un accompagnement à l'hôpital ou à l'aéroport, pour un transport en ville, pour un remplacement dans un comité, pour une commission, Gilbert est là.

Sa tuque... en hiver, à l'automne et au printemps, à l'intérieur comme à l'extérieur, soi-



disant pour cacher ses rosettes, le caractérise et l'identifie...

Il est toujours prêt comme un scout. Sa gomme est un élément de sa personnalité. Danseur de folklore, il se tient en forme avec les petites quilles et sa bicyclette. « Trésor » de l'ex-présidente Denise, il n'aime pas tellement ce qualificatif. On en rit bien... Soucieux de l'environnement, il récupère... les serviettes de table propres après une activité. Toutefois, si vous avez des tâches délicates à faire, Gilbert ne sera pas la référence, car les verbes « peaufiner, raffiner, soigner » ne font pas partie de son vocabulaire. Des pancartes installées avec du ruban-cache, ça fait l'affaire. Des fleurs empilées les unes sur les autres, ce n'est pas grave. Des listes un peu brouillonnes, ça se lit quand même...

Continuons !

Avec son sens de l'humour et une apparente nonchalance, Gilbert est un collègue patient, consciencieux, généreux de son temps, toujours là pour aider. Aux inscriptions de nos activités et surtout à la trésorerie, notre cher bénévole, c'est le genre de pilier qu'un conseil sectoriel apprécie grandement.

Un petit caprice en passant, notre Gilbert n'aime pas la monnaie ni les 17, 18 et 19 dollars. Il veut



## Hommage à notre bénévole, Gilbert Lahaye

un chiffre rond... Ça se compte mieux et plus vite dit-il.

Tu es un homme aux multiples intérêts. Tu sais t'intégrer facilement dans un groupe. Tu es impulsif jusqu'à l'imprudence parfois. Gilbert, avec une grave blessure à la jambe, on ne va pas à la mer et on ne danse pas non plus... Tu as déjà pratiqué la profession d'infirmier... Tu as une très grande confiance dans la vie. On peut même te qualifier d'anti-paranoïaque !

Notre nouveau président Claude te côtoie régulièrement depuis un an. Tu es toujours là quand il a besoin de toi pour des questions administratives ou encore pour ton opinion sur des façons de faire. Ton sens de l'humour est une autre de tes caractéristiques et de plus, tu es un atout important à la collaboration des membres du conseil sectoriel.

L'hommage qui t'est rendu aujourd'hui est pleinement mérité. C'est avec bonheur et joie que l'on te déclare « Bénévole 2018 ». Félicitations pour ton travail. Continue...

Tu es le gardien de nos finances, incroyablement jovial, loyal, bon, efficace, rapide à répondre aux besoins et Taureau tenace !

Encore quelques détails de ta belle personnalité.

Grande soif de vivre, l'amitié est importante dans le jardin de ta vie.

Indispensable dans notre secteur et au sein du

conseil sectoriel, innovant, tu réinventes la vie.

Loquace, notre Gilbert est une vraie machine à paroles, tu communique sans retenue.

Bénévole au secteur G et ailleurs, tu rêves d'harmonie et de gaieté en étant notre boute-en-train.

Exceptionnel, économe et exubérant, notre cher trésor.

Recherche toujours la nouveauté dans ta vie, tu te réadaptes à des conditions nouvelles. Tu es assez rationnel, résolu, tu vas de l'avant.

Tolérant, tu l'es dans certaines circonstances. Tu aimes la vie. Tu as un sens impressionnant de la famille.

Gilbert, demeure encore notre meilleur ! On t'aime tel que tu es ! Tu es vraiment engagé dans et pour notre AREQ – Cap-de-la-Madeleine.

Merci pour ta grande disponibilité. Merci pour tout !

Nous espérons t'avoir encore longtemps.

Cher Gilbert, accepte cette gerbe de fleurs et ces modestes présents en souvenir des heures passées en notre compagnie.

Nous l'embrassons !

Gaétane avec la collaboration de Claude, les deux Micheline, Denise et Jean-Yves

## Décision du conseil concernant les inscriptions aux activités

À deux rencontres du conseil sectoriel, le 28 mai et le 21 juin 2018, les membres ont discuté de la situation de la personne membre ou non-membre qui s'inscrit à une activité ou à un repas et qui ne s'y présente pas.

À l'unanimité, le conseil sectoriel prend la décision suivante : « La personne qui a déjà payé ne sera pas remboursée, sauf en cas de force majeure, et la personne qui n'a pas payé devra rembourser l'association pour les frais encourus par sa réservation. »



**Nous avons le goût de partager  
avec celles et ceux  
qui ont la même tendresse, les mêmes idées, la même passion,  
un peu comme pour doubler ou amplifier  
ce que nous vivons !**

Accueil : 10 heures (inscription, signature du livre et apéro)  
Brunch : 11 heures  
Menu : repas chaud et froid

Accueil des personnes nouvellement retraitées  
Remise des fleurs pour les anniversaires des mois d'août et de septembre  
Échange de livres usagés avec Louissette Bourassa

Cadeaux aréquiens - Nombreux tirages

**Belle fin d'été !  
Heureux moments !  
Douce complicité !**



**Date :** Mercredi, 12 septembre 2018 **Coût :** membre : 10 \$ non-membre : 15 \$

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

**Date limite d'inscription : 4 septembre 2018 - Réservez au plus tôt !**



Micheline Boisvert 819 372-1214  
Denise Lamy Bélanger 819 376-4547

**OU**

[areq04g.org](http://areq04g.org)





### L'âge citoyen

Une conférence de monsieur **Jean Carette**

17 septembre 2018



Jean Carette, né en Algérie, docteur en sociologie, il a fait ses études à la Sorbonne et à l'UQAM. Bientôt octogénaire, il a fait carrière à l'UQAM où il continue d'enseigner.

Spécialiste en gérontologie, il est l'auteur de plusieurs livres, dont *L'Âge citoyen* et *À chaque jour suffit sa joie*, et fondateur du mouvement *Espaces 50+*.

Jean Carette nous propose, avec insistance, l'idée que nous sommes nés pour changer le monde, pour améliorer sans cesse nos sociétés, pour refonder en permanence l'avenir, et que cette responsabilité croît avec l'âge, c'est là que réside notre bonheur individuel et collectif.

Dans la préface de son livre *L'Âge citoyen*, le cinéaste Fernand Dansereau écrit : « Aux personnes vieillissantes, Carette propose, comme antidote aux pertes et aux tentations dépressives, qu'elles s'oublient un peu et travaillent à rester engagées par rapport aux besoins des autres. Du moins, tant qu'elles en auront la force et même au-delà. » Tout le contraire du discours catastrophiste qu'on lit dans les journaux qui ponctuent leurs textes de la sempiternelle phrase « À cause du vieillissement de la population, on ne peut pas... ».

Ce livre donne envie de vieillir, dans la sérénité, dans l'activité, dans l'engagement et même avec passion, retrouve-t-on dans les chroniques de Jacques Fournier.

**Date :** Lundi, 17 septembre 2018      **Coût :** membre : 10 \$ non-membre : 15 \$

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

**Date limite d'inscription : 10 septembre 2018 - Réservez au plus tôt !**

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

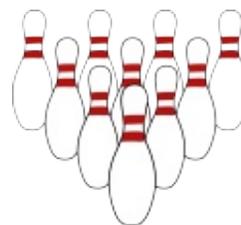


819 244-1020 ou [areq04g.org](http://areq04g.org)





### 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

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. Vous pouvez vous inscrire, jouer à toutes les semaines ou selon vos possibilités, même si l'activité est commencée.

Venez partager notre plaisir ! Nous vous attendons... Bienvenue à toutes et tous !

Responsable : Gilbert Lahaye (819 244-1020)

### Message à chacune des téléphonistes

Votre nouvelle liste pour les appels téléphoniques lors d'anniversaire 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 (messe-souvenir, déjeuner mensuel de novembre ou dîner de Noël).

L'entrée en vigueur sera le **1<sup>er</sup> janvier 2019**.

Notre Brunch des bénévoles aura lieu le mercredi **18 avril 2019**. 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, avertissez 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  
819 375-4117



### Voyage à La Tuque « En r'montant la rivière »

Une activité réalisée dans le cadre du projet « AREQ toujours en action ».

Un rendez-vous avec les couleurs automnales, avec une guide chevronnée et auteure, madame **Louise Lacoursière**, ce voyage vous permettra de découvrir l'histoire de ce que fut la première voie de communication de la région de la Mauricie.

Située sur la rive nord du fleuve Saint-Laurent, la rivière Saint-Maurice est l'un des plus importants affluents du Québec. Entre Weymotachie et Trois-Rivières, cette rivière fut jadis identifiée importante pour la descente du bois par flottaison et était utilisée par les Amérindiens locaux bien avant l'arrivée des Européens.

Dès le début des explorations par les religieux en mal de conversion et des coureurs des bois à la recherche de fourrure pour la traite, elle fut l'une des routes primordiales de rivières au Québec.

Également en route, il sera intéressant de découvrir entre autres, un site historique de l'industrie forestière « Grandes-Piles », municipalité qui a été le berceau du flottage du bois en Mauricie. De plus, en passant au domaine d'Anne Stilmann, situé à Grande-Anse, il sera facile de comprendre le coup de cœur que cette Américaine a ressenti pour ce merveilleux coin de pays de la Haute-Mauricie.

Départ	<b>Maxi</b> au 320, Barkoff, Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)
Heure de départ	8 heures
Dîner-spaghetti	12 heures
Heure du retour	17 heures 30

Nous voyagerons à bord d'un autobus **Bell-Horizon** (48 passagers). Nous prévoyons une très grande participation du secteur G.

Nous partagerons les places disponibles avec le secteur A (Trois-Rivières) et le secteur B (Shawinigan).

Le dîner est organisé par le secteur F de La Tuque au bénéfice de la FLG.  
Artisans invités. Partie musicale.

**Date :** Vendredi, 4 octobre 2018

**Coût :** membre : 20 \$ non-membre : 30 \$

**Lieu :** Dîner au *Club Latuquois*

**Date limite d'inscription : 14 septembre 2018 - Réservez au plus tôt !**



Micheline Boisvert 819 372-1214  
Denise Lamy Bélanger 819 376-4547

**ou**

[areq04g.org](http://areq04g.org)





### Soirée Cabaret 2018



**« De tous les plaisirs, il n'en a pas de plus délicieux  
que ceux que nous partageons ensemble. »**



*Pierre-Claude Victor*

La soirée Cabaret de l'AREQ 04 B est une de ses activités incontournables.

Comme chaque année, nous procéderons à une collecte de fonds destinée à la *Fondation Laure-Gaudreault* dans sa mission d'appui à des organismes de la région venant en aide aux personnes plus démunies.

Pour chaque inscription, 5,00 \$ seront versés à la Fondation.

Des billets moitié-moitié seront vendus en soirée.

Accueil : 17 heures  
Souper : 17 heures 30  
Spectacle : 19 heures 30

Artiste invité : **Mickaël**,  
jeune chanteur québécois,  
gagnant de l'édition 2008 à l'ADISQ  
dans la catégorie meilleur album musique du monde;  
récipiendaire d'un Félix en 2009;  
La Voix en 2017; 50 000 exemplaires vendus de son premier album.

*Ginette Massicotte, responsable  
Dossier culturel 04 B*

**Date :** Jeudi, 18 octobre 2018      **Coût :** membre : 40 \$ non-membre : 45 \$

**Lieu :** Maison de la culture Francis-Brisson  
15, avenue de Grand-Mère, Shawinigan

**Date limite d'inscription : 10 octobre 2018 - Réservez au plus tôt !**



Micheline Boisvert 819 372-1214  
Denise Lamy Bélanger 819 376-4547

**ou**

[areq04g.org](http://areq04g.org)





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

**Le 8 novembre 2018**

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

Monsieur **René Denoncourt** décédé le 17 janvier 2018  
Madame **Céline Béliveau** décédée le 29 janvier 2018  
Monsieur **Claude Cossette** décédé le 7 février 2018  
Madame **Huguette Frigon**, décédée le 12 mars 2018  
Monsieur **Raynald Giroux** décédé le 29 mars 2018  
Monsieur **Réjean F. Champoux** décédé le 10 mai 2018  
Monsieur **Pierre Boisvert** décédé le 21 juin 2018

À la douce mémoire de nos parents et nos amis.

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

Après la messe, pour celles et ceux qui le désirent,  
nous nous rejoindrons au *Restaurant Pizzeria 67*.

**Vous devez vous inscrire si vous voulez participer au dîner.**

**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*

**Date :** mercredi, 8 novembre 2018

**Lieu :** Cérémonie : **Chapelle de la Paix, Basilique Notre-Dame-du-Cap**

**Dîner :** **Restaurant Pizzeria, 67569, boulevard Sainte-Madeleine**

**Date limite d'inscription pour le dîner : 1<sup>er</sup> novembre 2018 - Réservez au plus tôt !**

Gaétane Boisvert Bellemare



819 375-4117





**Le comité régional des hommes  
organise une journée d'information  
dans le but de mieux faire connaître la Journée internationale des hommes  
aux membres de l'AREQ 04 et aux médias de la région.**

- 9 h 45 accueil et café
- 10 h 15 mot de bienvenue
- 10 h 30 conférence témoignage du Docteur Conrad Gélinas
- 11 h 45 dîner
- 13 h 15 conférence de monsieur Tommy Bureau
- 14 h 15 mot de la fin

Responsable : monsieur Gérard Bérard, du comité des hommes à l'AREQ 04 B

Collaboration : monsieur Alain Lirette, responsable régional du comité des hommes

### **Conférence du Docteur Conrad Gélinas**

Un récit d'espoir, de ténacité et de courage d'un médecin traitant qui bascule brusquement dû à un accident dans la vie d'un patient ordinaire parmi d'autres. C'est une leçon de vie.

### **Conférence de monsieur Tommy Bureau**

Responsable du comité des hommes au national, il nous entretiendra sur l'histoire de la création de ce comité à l'AREQ et à sa pertinence, des besoins des hommes âgés. Il nous fera part d'actions concrètes réalisées par des organismes se consacrant à l'amélioration de la condition des hommes.

Ces deux conférences s'adressent autant aux hommes qu'aux femmes.

Réservez au plus tôt !

**Date :** Jeudi, 15 novembre 2018      **Coût :** membre : 15 \$ non-membre : 20 \$

**Lieu :** Salle paroissiale Notre-Dame-du-Mont-Carmel  
3991, Mgr Béliveau (entre l'église et l'école - accès à un ascenseur)

**Date limite d'inscription : 1<sup>er</sup> novembre 2018 - Réservez au plus tôt !**



Micheline Boisvert 819 372-1214

Denise Lamy Bélanger 819 376-4547

**ou**

[areq04g.org](http://areq04g.org)





**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 !



Date : mercredi 12 décembre 2018  
Accueil : 11 heures  
Dîner : 12 heures  
Menu : repas chaud servi à la table et coupe de vin

Dîner animé et danse avec le *Duo Vogue* (Rolande et Jean-Jacques)

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 !



**Date :** Mercredi, 12 décembre 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 : 5 décembre 2018 - Réservez au plus tôt !**



Micheline Boisvert      819 372-1214  
Denise Lamy Bélanger      819 376-4547

**OU**

[areq04g.org](http://areq04g.org)





### Bribes d'histoire de balades à vélo

Il me fait grandement plaisir de vous raconter quelques bribes d'histoire de mon activité estivale qui est le vélo.

Je roule avec le groupe « Vélos Découvreurs » depuis près de treize ans. Chaque semaine, les informations nous sont transmises sur Internet par le couple chef d'équipe. Au début de mai, quand le beau temps s'annonce favorable, nous amorçons notre saison par des balades de 35 à 40 kilomètres en après-midi. Suivent les balades hebdomadaires, habituellement le mardi, sauf en cas de pluie, nous nous réservons le mercredi. Et trois fois par été, nous organisons des voyages séjours de deux ou trois jours. Chaque départ débute par notre chant thème...

Le 22 mai dernier, nous partions toutes et tous de l'église de Pointe-du-Lac pour nous rendre à Yamachiche par la 138 où nous avons fait un arrêt au **Café Bistro La Bezotte**, qui est reconnu aussi sous le nom de **Maison Rouge**, dans l'ancienne maison du docteur Lamy. Un de propriétaires de l'établissement nous a chaleureusement accueillis avant la visite les lieux.

Nous avons été ébahis par leur ingéniosité et leur créativité à aménager les appartements d'une façon si fonctionnelle en conservant le cachet de cette magnifique maison ancestrale. Par exemple, le bureau du médecin a été transformé en comptoir-lunch servant également de salle d'accueil où nous pouvions acheter quelques produits du terroir.

Dans la pièce adjacente, on y trouve la salle à manger pouvant contenir une trentaine de personnes. Là, on peut y voir accroché au mur une moitié de piano qui n'était plus utilisé. Quelle originalité! Il fallait y penser... Au deuxième étage, une salle de billard où les gens s'amusent en prenant un apéro avant le repas du soir.

Dans une autre pièce juste à côté, on y découvre une belle salle destinée à recevoir une trentaine de personnes avec chansonnier. Un lieu idéal pour célébrer un anniversaire ou

un événement spécial.

Nous sommes revenus enchantés à notre point de départ et surtout, heureux de la merveilleuse découverte de ce charmant café bistro, nous promettant d'y revenir.

Sur la route du retour, nous fredonnions le cœur léger un couplet de notre chanson :

L'air frais de ma Provence  
M'enivre et m'enchanté  
Le chant de nos voix coule  
Dans les prés...



En juin dernier, nous faisons notre premier voyage séjour à Marieville dans la région MRC de Rouville en Montérégie. Le rendez-vous s'est donné au **Manoir Ramesay**, là où nous logions pour ces deux jours de vélo. Après les salutations et notre chant, nous sommes partis par une belle journée ensoleillée sous un ciel plutôt frisquet et tous contents d'être ensemble pour y découvrir de nouveaux paysages. Et comme le dit si bien notre chanson :

Le jour est venu  
Où nous partirons  
Là-bas sur les routes  
De mon pays...

Sur les différentes routes que nous empruntons, nous admirions les magnifiques champs et les maisons bien fleuries. Sur le chemin des Hurons qui porte son nom à cause de la rivière cachée plus loin, nous nous sommes arrêtés pour voir de plus près un jardin ou découvrir la première maison du forgeron. C'est le temps d'une bonne gorgée d'eau et de faire un brin de causette, bien entendu. Quelques instants plus tard, nous longions les rapides de Chambly. Quelle vue saisissante! Quoi de mieux que de luncher au son de l'eau claire en cascade.

Après le dîner, nous poussions notre curiosité un peu plus loin sur la piste cyclable nous menant dans le vieux Chambly, le long de la rue des belles maisons où les parterres sont entretenus par des jardiniers. À l'entrée du



### Bribes d'histoire de balades en vélo

fort, nous rencontrons les illustres personnages qui ont collaboré à la fondation et à l'enrichissement de cette ville. Impressionnant d'admirer ce fort et cette rivière qui coule doucement sous nos yeux enchantés. Plaisir et sensation agréable!

Revenus par différentes routes toutes aussi belles qu'à notre départ, le chemin Bédard nous amène au rang des Soixante, rang superbe, où nous pouvions apercevoir le mont Rougemont d'un côté, le mont St-Hilaire de l'autre et un peu plus éloigné, le mont Yamaska. Il ventait tellement que nous avons grande difficulté à tenir nos guidons. Nous fredonnions dans nos têtes :

Je tourne, je roule  
Les vents ne me troublent  
Je tiens les guidons  
De nos amitiés...

Inutile de vous dire que tous étaient fiers d'arriver à bon port et heureux des merveilleuses découvertes.

Le jour suivant, nous avons roulé sur une piste cyclable fraîchement asphaltée. Quel confort! Le chemin St-François nous a menés en direction de Ste-Angèle-de-Monnoir. Après plusieurs kilomètres, arrivons à la rue Bourdais pour aboutir dans un très beau parc avec tables à pique-nique. C'est ici que nous dînerons...

Ensuite, nous circulions lentement sur la rue principale en y admirant les coquettes maisons bien décorées dans un style tantôt vieillot, tantôt plus moderne, toujours bien entretenues. Continuons jusqu'au mont St-Grégoire pour s'arrêter au monument du St-Frère André. Chose étonnante, nous avons constaté que sa statue avait été volée pour se retrouver dans un fossé, vandalisée. À l'emplacement, on y voit le petit carré de maison où vivait sa nombreuse famille. Une pierre angulaire explique très bien la vie du frère André. Il est né Alfred Bessette au mont St-Grégoire dans le rang Grand-Bois.

Après quelques photos et une bonne pause, nous revenions vers le *Manoir Ramesay* par différents chemins tous aussi intéressants à

découvrir. En deux jours, un parcours de 115 kilomètres... Il ne nous restait plus qu'à nous saluer, ranger bagages et vélos et reprendre la route vers Trois-Rivières. Concluons ce séjour par un couplet de notre chanson :

De villes en villages  
Je cycle, me balade  
Je porte avec moi  
Mon eau, mes bagages  
Parfois, je me pause  
Je ris et je cause  
J'entends dans tes yeux  
L'air des gens heureux...



En juillet dernier, notre randonnée avait lieu à l'Assomption. Après les rituels du début de journée, les quinze valeureux vélos découvreurs partirent du Cégep par une chaude température humide de 34 degrés. Sur la 344, route assez achalandée, la prudence était de mise. Une route principale où magasins et restaurants bordent la rue. Nous avons pris l'embranchement de la route 339 pour nous diriger vers St-Jacques dans un faux plat interminable agrémenté de quelques vallons. Il fallait s'arrêter très souvent pour boire afin d'éviter les coups de chaleur. Un autre brin de notre chanson :

Par monts et par vaux  
Toujours à vélo  
Nous découvrons  
Comme ton cœur est beau...

Sur la route, nous croyions vivre un pèlerinage. D'abord, nous sommes partis de l'Assomption, nous avons longé le rang St-Esprit puis le rang Plouffe. Cette route nous réservait d'agréables surprises. Tantôt de belles anciennes maisons se dressant fièrement sur notre passage, tantôt d'élégants pur-sang près de la clôture de perche ou encore, des immenses champs de choux étalant leur vert à perte de vue. Et enfin, St-Jacques et son Mc Donalds qui nous ouvrait chaleureusement grand les portes pour un délicieux moment de fraîcheur.

Sur le chemin du retour, notre pèlerinage se continua. D'abord la rue Ste-Anne qui nous conduisait au chemin St-Jean puis à Ste-Marie-



### Bribes d'histoire de balades en vélo

Salomé (mot venant de shalom et signifiant paix). Un de nos cyclistes répétait : « N'est-ce pas cette paix que nous ressentons lorsque nous roulons sur une route sans la moindre voiture ? »

Les gens de l'Assomption sont fort chaleureux et accueillants. Pendant que notre deuxième groupe s'était arrêté pour réparer une crevaillon, le premier, un peu plus loin, se faisait offrir des rafraîchissements par le propriétaire de l'endroit et de l'eau fraîche par un automobiliste. Tout cela gratuitement. N'est-ce pas là de vrais anges gardiens ?

Un 60 kilomètres fièrement pédalé par une journée mémorable malgré la canicule.

Nous roulons ensemble depuis treize ans. Nous avons tissé des liens serrés et nous formons une équipe bien structurée. Quand arrive un coup dur à un du groupe, nous nous épaulons. Sur la route, nous circulons avec joie et entrain en nous aidant mutuellement.

Et c'est toujours un plaisir de se retrouver chaque semaine !

Nicole Grenier

### Bilan financier du secteur 04 G au 30 juin 2018

	Revenus	Pourcentage
Régional	10 450,00 \$	44 %
National	6 159,00 \$	26 %
Sectoriel	7 218,02 \$	30 %
TOTAL	23 827,02 \$	

#### Frais annuels

##### Administration

Conseils sectoriels (11)	1 794,14 \$	7,2 %
Assemblée sectorielle	1 073,37 \$	4,3 %
Communication et imprimerie	1 310,15 \$	5,2 %
Secrétariat	324,78 \$	1,3 %

##### Activités

Bulletins sectoriels (2)	1 447,55 \$	5,8 %
Fêtes et événements	2 650,94 \$	10,6 %
FLG, commandites, dons	1 565,13 \$	6,2 %
Reconnaissance	1 500,00 \$	6 %
Déjeuners (6)	340,98 \$	1,3 %
Équipe des quilles	234,52 \$	0,9 %
Sympathies, décès	193,20 \$	0,7 %

Grand total des charges au 30 juin 2018 : 24 886,90 \$

Gilbert Lahaye, trésorier



### Bourses de l'AREQ pour le soutien des jeunes

Ce programme a pour buts d'accroître le sentiment d'appartenance des membres de l'AREQ, de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés, de soutenir la persévérance scolaire et d'assurer le rayonnement de l'Association.

Le programme des bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants.

Les candidates et candidats doivent remplir un formulaire de mise en candidature.

Dans notre région 04 – Cœur et Centre-du-Québec, une somme de 2 100 \$ a été répartie également entre sept récipiendaires.

La remise des bourses a eu lieu lors de l'assemblée régionale du 7 juin 2018.

Les deux récipiendaires du secteur 04 G :

Rosalie Caron- Paillé  
petite-fille de  
Geneviève Lacommande Caron  
et  
Gabriella Desbiens-Richard  
petite-fille de  
Nicole Grenier

**Félicitations à ces deux jeunes  
filles et bon succès dans leurs  
études !**



### Avis de recherche

À chacune des parutions du bulletin sectoriel *les bonnes notes...*, vous avez le plaisir de partager un récit de voyage avec une généreuse personne qui a résumé en une ou quelques pages un de ses périple inoubliables. Grâce à elle, vous voyagez pour découvrir de nouvelles régions.

C'est à votre tour de nous raconter un de vos plus beaux voyages. Peu importe la destination, il y a toujours des petits coins inconnus d'une très grande beauté. Nous avons hâte de vous lire!

Communiquez avec la responsable de cette chronique, Marielle Francoeur  
au 819 375-0006.



## Bénéficiaires de la Fondation Laure-Gaudreault

### Région 04 - Distribution de juin 2018

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

<b>1. Organismes de charité œuvrant auprès des personnes retraitées</b>	<b>2 300,00 \$</b>
La Maison des grands-parents, T-R	04 A
Auxiliaires bénévoles, La Tuque	04 F
Groupe Amis (Les Petits Frères des pauvres)	04 A
Comité des loisirs, Précieux-Sang	04 C
Carrefour des générations, Daveluyville	04 D
<b>2. Organismes de charité enregistrés dans le domaine médical</b>	<b>3 145,00 \$</b>
Maison Carpe Diem, T-R	04 A
Maison Myosotis, Drummondville	04 E
Association des parents d'enfants handicapés	04 A
Ass. de la déf. intellectuelle (autisme)	04 B
<b>3. Organismes de charité venant en aide à des œuvres de jeunesse</b>	<b>4 756,00 \$</b>
Fédération des Guides catholiques	04 A, G H
Groupe scouts de Drummondville	04 E
Le refuge La Piaule, Drummondville	04 E
Centre-Jean-Noël Trudel, T-R	04 A
<b>Centre d'éducation populaire Pointe-du-Lac</b>	<b>04 G</b>
	23 juin 2018
	500 \$
La Rue Bécancour inc.	04 C
Maison des jeunes, Louiseville	04 H
Ressource Faire, Trois-Rivières	04 A
École primaire, Louiseville	04 H
<b>4. Organismes de charité (jeunes et familles avec jeunes enfants)</b>	<b>7 000,00 \$</b>
Comptoir alimentaire Drummond inc.	04 E
Centre d'action bénévole de Nicolet	04 C
<b>Centre d'action bénévole de la Moraine</b>	<b>04 G</b>
	25 avril 2018
	600 \$
Carrefour action bénévole du Haut-St-Maurice	04 F
<b>Maison des familles du Rivage (Cap)</b>	<b>04 G</b>
	25 avril 2018
	700 \$
Carrefour d'entraide bénévole B-.F.	04 D
Sana de Shawinigan	04 B
Espace Bois-Francs	04 D
Ludolettre, Nicolet	04 C
<b>5. Organismes venant en aide à des enfants en bas âge</b>	<b>955,00 \$</b>
Accueil Grossesse, Drummondville	04 E
Les Moutons Blancs, La Tuque	04 F
<b>Total de la distribution de juin 2018</b>	<b>18 156,00 \$</b>
<b>Total des 25 années de souscriptions distribuées</b>	<b>208 511,00 \$</b>



Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées 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.

Au CIUSSS MCQ-Centre St-Joseph de Trois-Rivières, le 17 janvier 2018, est décédé à l'âge de 78 ans, monsieur **René Denoncourt**, époux de madame Rolande Vachon, demeurant à Trois-Rivières.



Au CIUSSS-MCQ-Centre d'hébergement Cooke, le 29 janvier 2018, est décédée à l'âge de 77 ans, madame **Céline Béliveau**, fille de monsieur Hector Béliveau et de feu madame Germaine Labarre, demeurant à Trois-Rivières.

Au CIUSSS MCQ-CHAUR de Trois-Rivières, le 7 février 2018, est décédé à l'âge de 70 ans, monsieur **Claude Cossette**, époux de madame Gaétane Boucher, fils de feu monsieur Paul J. Cossette et de feu madame Fernande Dubois, demeurant à Saint-Narcisse, comté de Champlain.



À la Maison Albatros de Trois-Rivières, le 2 mars 2018, est décédée à l'âge de 83 ans, madame **Huguette Frigon**, fille de feu monsieur Patrice Frigon et de feu madame Constance Labissonnière, demeurant à Trois-Rivières.

Au CIUSSS MCQ-Centre Cloutier-du-Rivage de Trois-Rivières, le 29 mars 2018, est décédé, à l'âge de 78 ans, monsieur **Raynald Giroux**, retraité de l'enseignement, demeurant à Trois-Rivières.



À Trois-Rivières, le 10 mai 2018, à l'âge de 78 ans, est décédé monsieur **Réjean F. Champoux**, fils de feu monsieur Robert Champoux et de madame Marie-Jeanne Levasseur, demeurant à Trois-Rivières.

Au CIUSSS MCQ-CHAUR de Trois-Rivières, le jeudi 21 juin 2018, à l'âge de 84 ans, est décédé monsieur **Pierre Boisvert**, fils de monsieur Origène Boisvert et de feu madame Florence Héroux, domicilié à Trois-Rivières.



Nos plus sincères condoléances à...

Nicole Guillemette Vermette pour le décès de son frère Jeannot,  
 Pierrette Grondin Carpentier pour le décès de son époux Frédéric,  
 Pierrette Auger pour le décès de son conjoint Franz (Fritz) Gruninger,  
 Francine Belle-Isle pour le décès de sa sœur Nicole,  
 Laure Casaubon pour le décès de son conjoint Marcel Sylvestre,  
 Jacques Lampron pour le décès de sa fille Nancy,  
 Nicole Veillette pour le décès de son frère Claude,  
 Renée Charest pour le décès de son conjoint Marcel Leboeuf,  
 Hélène Deshaies pour le décès de son frère André.

**L'AREQ 04 G 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 04 G**

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 frais postaux.

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 04 G, 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, informez-en votre Association :

**Secrétariat de l'AREQ :** 1 800 663-2408 ou <http://areq.lacsq.org/nous-joindre>  
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



*Dîner de fin  
d'année*  
13 juin 2018



*Assemblée  
générale régionale*  
6 juin 2018



*Assemblée  
générale sectorielle*  
22 mai 2018



*Dîner des  
bénévoles*  
25 avril 2018





### AREQ (CSQ)

320, Saint-Joseph Est, bureau 100  
Québec, QC, G1K 9E7  
1 800 663-2408  
<http://areq.lacsq.org/>

### CARRA

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

### SSQ/ASSUREQ

2525, boul. Laurier,  
C.P. 10500, succ. Sainte-Foy  
Québec, QC, G1V 2L2  
1 888 833-6962  
<https://ssq.ca/fr/assurance-collective>

### ASSURANCES RésAut-CSQ

6300, boulevard de la Rive Sud  
Lévis, QC, G6V 9Z9  
1 800 463-4806  
<http://www.lacsq.org/assurances>

### Régie des rentes du Québec

2600, boulevard Laurier  
Québec, QC, G1K 7S9  
1 800 463-5185  
[www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)

### Régie de l'assurance maladie du Québec

787, boulevard Lebourgneuf  
Québec, QC, G2J  
1 800 561-9749  
[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

**Services Québec** : 1 877 644-4545

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

**Canassistance** : 1 800 465-2928 (à avoir dans vos bagages)

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

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 Bournival,  
Nicole Grenier, Monique Dionne, Gilbert Lahaye  
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

