

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



## Un mot pour la Saint-Valentin !

Rien n'est plus beau que l'amour...  
Que cette journée soit remplie de bonheur et d'agrément.  
Qu'elle soit composée uniquement de beaux et tendres moments.  
Joyeuse Saint-Valentin !

Le plaisir se cueille, la joie se ramasse et le bonheur se cultive !



Conseil sectoriel 2019-2020 et responsables des comités.....	3
Agenda 2020.....	4
Déjeuners mensuels.....	4
Mot de la présidence régionale.....	5
Mot de la présidence sectorielle.....	6
Comité retraite.....	7
Nouvelles de la Fondation Laure-Gaudreault.....	8
Remerciements à nos bénévoles.....	9
Info - Message à chacune des téléphonistes.....	10
Activités :	
2020 - Petites quilles.....	10
2020-02-13 - Dîner de la Saint-Valentin.....	11
2020-03-09 - Journée internationale des droits des femmes.....	12
2020-03-19 - Conférence animée et dîner.....	13
2020-04-17 - Cabane à sucre.....	14
2020-04-23 - Jour de la Terre.....	15
2020-04-28 - Assemblée générale sectorielle annuelle.....	16
2020-05-06 - Assemblée générale régionale annuelle .....	17
2020-06-11 - Journée Fondation Laure-Gaudreault.....	18
2020-06-18 - Dîner de fin d'année aréquienne.....	19
Besoin urgent de bénévoles.....	20
Avis de recherche.....	20
Implication des membres de l'AREQ pour l'environnement.....	21
Info Assurances.....	22
Récit de voyage - Gaspésie et Bas-Saint-Laurent.....	24
Nécrologie.....	27
Informations diverses.....	28
Album photos.....	30
Adresses importantes.....	

<b>PIXEL</b> COMMUNICATION GRAPHIQUE	<b>819 840-4660</b>
GRAPHISME   IMPRIMERIE	pixel@communicationgraphique.ca www.pixelcommunicationgraphique.ca
	937, boulevard Thibeau Trois-Rivières, Québec G8T 7B1



Claude



Micheline B.



Gaétane



Micheline T.



Denise

Claude Poudrier	Président	819 373-1481	poudrier.claude@videotron.ca
Micheline Boisvert	1 <sup>re</sup> Vice-prés.	819 372-1214	boisvertmicheline@hotmail.com
Micheline Thibeault	Trésorière	418 328-3923	micheline.thibeaultkado@gmail.com
Gaétane B. Bellemare	Secrétaire	819 375-4117	
Denise Lamy-Bélanger	1 <sup>re</sup> conseillère	819 376-4547	dlbelanger@hotmail.com

### Liste des responsables de comité

Condition des femmes	Gaétane B. Bellemare		819 375-4117
Comité des hommes	<i>Poste à combler</i>		
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	gaston_levasseur@sympatico.ca	819 693-1611
Agenda - bulletin	Jean-Yves Proulx	jyproulx@gmail.com	819 373-8683
Sociopolitique	Jean-Yves Proulx	jyproulx@gmail.com	819 373-8683
Quilles	Suzanne Bourassa	boursu@icloud.com	819 693-9690

### Le conseil régional 2019-2020

Présidente	Monique Dionne	Secteur E	Drummondville
1 <sup>re</sup> vice-présidente	Mariette Gélinas	Secteur B	Shawinigan
2 <sup>e</sup> vice-président	Jean-Luc Huard	Secteur D	Bois-Francs
Trésorière	Colette Trudel	Secteur A	Trois-Rivières
Secrétaire	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



2020 février	10	lundi	Conseil sectoriel	
	13	jeudi	Dîner de la Saint-Valentin	Buffet Champion
mars	9	lundi	Journée des femmes	Métabéroutin
	11	mercredi	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	16	lundi	Conseil sectoriel	
	19	jeudi	Conférence + dîner	Maman Fournier
	23-26		Conseil national	Québec
avril	2	jeudi	CE préparation du Congrès	Trois-Rivières
	8	mercredi	Déjeuner de la présidente	Maman Fournier
	14	mardi	Conseil sectoriel	
	17	vendredi	Cabane à sucre	Sucrerie Boisvert
	23	mercredi	Jour de la Terre	Nicolet
	24	vendredi	Dîner des bénévoles	Buffet Champion
	28	mardi	AGS + dîner	Buffet Champion
mai	6	mercredi	AGR	Warwick
	13	mercredi	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	19	mardi	Conseil sectoriel	
juin	1-4		Congrès	Lévis
	11	jeudi	Journée FLG	Drummondville
	15	lundi	Conseil sectoriel	
	18	jeudi	Dîner de fin d'année	Buffet Champion

### Déjeuners mensuels 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 du mois, mais vous serez toujours les bienvenus, même à la dernière minute.

Faites-vous accompagner d'une personne conjointe ou amie ! C'est un rendez-vous !

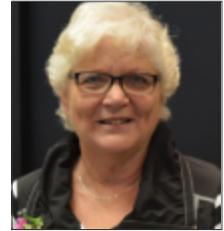
Pour les trente membres inscrits à la liste permanente des déjeuners 2020, veuillez s'il vous plaît téléphoner à la responsable pour l'avertir de votre absence. Cela empêcherait de faire préparer inutilement des places au restaurant et de commander la fleur du mois.

Merci de votre compréhension !

Gaétane Boisvert Bellemare



### Chers membres de l'AREQ Cap-de-la-Madeleine !



Bonjour à toutes et à tous !

En cette année du 47<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ, nous continuons à nous demander ce que nous pourrions faire pour l'Association...

Dans un premier temps, pour faciliter **la relève**, il nous faut **comprendre la tâche**, qu'elle soit grande ou petite. Cela implique de présenter les postes ouverts, les tâches à faire et les responsabilités qui y incombent, le temps que cela demande et les aptitudes requises. En même temps, ne pas trop en dire, mais plutôt en faire un résumé.

Dans un deuxième temps, **faire la demande** en utilisant les moyens de communication à notre disposition (Bulletin sectoriel...) et souvent, interpeller les personnes individuellement, même si c'est exigeant. Savez-vous que 47 % des personnes s'impliquent à la demande d'une personne amie ? Rappelez-vous votre propre engagement. Aussi, il est important de ne pas répondre à la place de la personne sollicitée.

En troisième lieu, **offrir votre accompagnement aux nouvelles personnes** en poste pour les mettre en confiance et leur faire sentir que vous avez besoin d'elle ou de lui. Les aider à reconnaître leurs aptitudes et leurs talents.

Enfin, ce qui parle le plus, votre attrait, c'est d'**accomplir votre fonction avec plaisir**. Vous êtes le miroir de l'organisation. Parler de votre tâche en bien, dire ce que cela vous apporte et donner une image positive de l'AREQ. Sincère merci aux personnes qui s'impliquent à tous les niveaux dans notre Association.

**Une association qui s'engage est une association qui évolue.**

Je m'en voudrais de vous quitter sans vous souhaiter mes meilleurs vœux pour une excellente année 2020 à la hauteur de vos aspirations.

Prenez soin de vous. L'AREQ a besoin de vous.

Monique Dionne, présidente régionale



### Bonjour à chacune et chacun !



Eh bien oui ! Déjà 2020 !

Prenons le TEMPS, le temps de voir alentour de nous, les petites et les grandes beautés qui souvent sont tout près. Je pourrais vous souhaiter plein de belles choses, mais celle que je considère prioritaire pour vous, pour nous, est une bonne SANTÉ. Et de plus, gardons le sourire !

Aussi, de mon côté, j'en suis à la dernière année de mon mandat de trois ans comme président de notre AREQ Cap-de-la-Madeleine. Avec l'aide précieuse des membres de notre conseil sectoriel, j'ai fait de mon mieux pour mettre en place des activités qui puissent plaire à toutes et tous.

Mais il y a clairement un défi que l'AREQ nationale doit relever, soit celui d'augmenter le nombre de membres participants aux activités. Le potentiel du succès à relever ce défi est présent puisque le nombre de membres « sur papier » a augmenté à l'AREQ nationale, atteignant plus de 59 000 membres à la fin de 2019. L'attrait des tarifs en assurances (santé, vie, auto, maison) incite les personnes à adhérer à l'AREQ. Je considère l'offre des assurances comme « la locomotive nationale » de l'augmentation des membres de l'AREQ.

Cependant parmi ces 59 000 membres « sur papier », 10 à 15 % seulement participent aux activités. Ce pourcentage reflète la réalité chez nous à Cap-de-la-Madeleine et semble présente partout ailleurs au Québec. De plus, comme tout le monde, nous vieillissons.

Ainsi, avec le temps, si la tendance se maintient, le pourcentage de membres participants tendra à diminuer, ce qui pourrait menacer l'existence même de certains secteurs de l'AREQ.

Je souhaite donc qu'ensemble, nous puissions créer « la locomotive nationale » qui favorisera l'augmentation du nombre de membres participants aux activités, tout comme « la locomotive » des assurances qui favorise l'augmentation du nombre des membres à l'AREQ.

À Cap-de-la-Madeleine, le conseil sectoriel a mis en place des moyens afin d'augmenter le nombre de membres participants, mais les résultats sont mitigés.

Comme président de notre AREQ, j'ai déjà soulevé cette problématique lors de rencontres régionales et offert ma collaboration à trouver des solutions.

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos prochaines activités.

***La vieillesse n'a pas d'ambition.*** Félix Leclerc

Claude Poudrier  
Président à l'AREQ 04 G – Cap-de-la-Madeleine



## Le taux d'indexation établi pour 2020 est de 1,90 %.

Comme chaque année, vous avez reçu en décembre 2019, le document *Votre rente 2020* qui vous fournissait des renseignements sur l'indexation des montants de votre rente pour l'année 2020. Nous vous invitons à le lire attentivement.

En janvier 2020, vous avez reçu un autre document titré *État des dépôts*. Ce dernier vous indique la liste des dépôts directs mensuels de l'année 2019 ainsi que le premier dépôt direct mensuel prévu pour l'année 2020.

Comme responsable du comité « Retraite », je ne vous apprendrai rien en vous disant que le coût de la vie augmente et la rente de retraite ne progresse pas au même rythme.

Pour les années travaillées avant 1982, nous bénéficions d'une augmentation égale à celui du coût de la vie (1,9 %). Pour les années 1982 à 2000, nous avons perdu ce privilège, donc aucune augmentation pour notre rente de retraite. Ce sont **18 années où notre rente de retraite est restée la même malgré l'augmentation du coût de la vie**. Pour les années 2000 à aujourd'hui, notre rente augmente légèrement, soit 0,95 %.

À la page 1 du premier document (celui reçu en décembre), sous le titre *Indexation*, la première colonne rappelle le montant de votre rente annuelle 2019 ; la troisième colonne vous indique **le montant de l'augmentation (indexation)** que vous recevrez pour les années travaillées avant 1982 et les années travaillées à partir de 2000 jusqu'à votre retraite. Et la dernière colonne vous informe de votre rente annuelle 2020.

Prendre note que vous recevrez vos feuillets d'impôt pour l'année 2019 avant le 1<sup>er</sup> mars 2020.

Il est bien évident que la rente de retraite ne suit pas l'augmentation du coût de la vie. Les personnes âgées s'appauvrissent un peu plus chaque année. L'AREQ avec cinq autres organismes de retraités ont déposé un document proposant des pistes de solutions pour contrer l'appauvrissement des personnes âgées. Cette tribune de travail se poursuivra en 2020 dans l'objectif, bien sûr, d'améliorer notre situation.

Micheline Thibeault  
Responsable du comité retraite



### Fondation Laure-Gaudreault

Le bureau national de la Fondation Laure-Gaudreault organise un tirage au niveau provincial, mais limité aux résidents du Québec.

Le tirage aura lieu lors du Congrès national de l'AREQ le 3 juin 2020 à Lévis.

Le prix de vente des billets : **5 \$ l'unité - 5 billets pour 20 \$** (une personne qui achète 5 billets)

Ils seront en vente lors des activités du secteur G.

#### La liste des prix remis lors du tirage

##### Catégorie Diamant

Les protections RésAut	chèque de 5 000 \$
SSQ Société d'Assurance-Vie inc.	chèque de 5 000 \$

##### Catégorie Argent

Caisse d'Économie Solidaire	chèque de 1 000 \$
CSQ	chèque de 1 000 \$
AREQ	chèque de 1 000 \$

##### Catégorie Bronze

Fonds de Solidarité FTQ	chèque de 500 \$
Fondation Laure-Gaudreault	10 chèques de 200 \$
Énergie-Cardio	un bon d'achat d'une valeur de 120 \$ pour un abonnement de trois mois

Il est important de souligner que les sommes recueillies dans une région par la vente des billets moins les frais d'administrations de 10 % reviennent à la région pour les bénéficiaires.

*Micheline Boisvert*  
*Responsable FLG au secteur G*



### Bravo pour votre généreux travail !

Aux téléphonistes, aux responsables de comités, aux membres du conseil sectoriel, à toutes celles et ceux qui sont là pour assurer un lien indispensable avec nos 474 membres du secteur 04 G de Cap-de-la-Madeleine. On vous remercie chaleureusement pour votre grande implication et votre généreuse collaboration. C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons à nos membres.

Auger T. Denise, appels	Lebrun G. Claire, appels
Belle-Isle Francine, collaboratrice au bulletin	Lemire G. Rita, appels
Bordeleau P. Claudette, appels	Levasseur Gaston, webmestre
Bourassa Suzanne, quilles	Lord A. Claudette (cadeaux)
Brière Nicole, appels	Malbeuf Luce, messe souvenir
Casaubon Laure, appels	Marchand, Guy, assurances
Deshaies Lise, appels	Montplaisir, Diane, appels
Deshaies Paul-André, courriels	Pellerin Simonne, appels
Despins Geneviève, appels	Pépin Pierre, messe souvenir
Doyon Hélène, informatique	Périgny Jocelyne, appels
Fortin G. Lise, appels	Perreault Lise, appels
Gauthier Carmen, appels	Pintal Jacqueline, appels
Girard Diane, appels	Proulx Jean-Yves, comité, bulletin, web
Goulet Pépin Lise, appels, récupération	Richard Marie-Jeanne, appels
Grenier D. Nicole, appels, messe souvenir	St-Amant, Sylvaine, appels
Grondin C. Madeleine, appels	Sigmen S. Mariette, aide aux activités
Guilbert Léo, environnement	Trudel Anita, appels
Jutras Yolande, appels	Veillette Nicole, appels
Laflamme-G. Pierre, appels, ags, capsules	Lahaye, Gilbert, représentativité

### Conseil sectoriel

<b>Poudrier Claude</b>	Président, représentativité et autres tâches connexes
<b>Boisvert Micheline</b>	1 <sup>re</sup> vice-présidente, appels, FLG, décors...
<b>Thibeault Micheline</b>	Trésorière, appels, retraite...
<b>Bellemare B. Gaétane</b>	Secrétaire, bulletin, bénévoles, messe souvenir, femme...
<b>Lamy Bélanger Denise</b>	1 <sup>re</sup> conseillère, appels...

Si d'autres membres désirent se joindre à cette équipe dynamique, des places sont disponibles. Le comité des hommes n'a pas de responsable. On a toujours besoin de bénévoles.

Gaétane Boisvert Bellemare, responsable des bénévoles



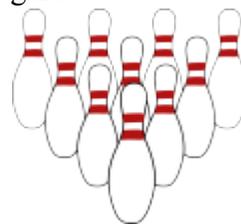
L'année 2020 vient de commencer et les petites quilles aussi !

Mardi 7 janvier, 10 heures, le soleil et quatre personnes sont au rendez-vous. Heureusement, nous débutons l'année sur de très bonnes allées : les 25 et 26. Sur la 25, André et Pierre ne semblent pas d'accord avec moi pour dire que cette allée est facile...

Cependant, sur l'allée 26, Suzanne et Claude sont heureux de voir tomber si facilement les quilles.

Et c'est Claude, fier comme un paon, qui épate tout le monde avec un gros 202 pour la première partie de l'année ! Mais Pierre le suit de tout près avec un beau 197. Bravo les gars !

Et à la troisième partie, sur l'allée 26, Suzanne, même encore un peu grippée et sans avoir eu le temps de déjeuner, malgré la fatigue, fait un effort ultime et finalement savoure un 224 ! Wow ! La palme lui revient avec un triple de 574.



Et André préfère passer sous silence ses résultats un peu désolants, surtout après des pratiques presque quotidiennes pendant les Fêtes !

Mais l'important, c'est qu'on a eu beaucoup de plaisir et on espère que l'année qui commence sera meilleure dans les semaines qui suivront...

Joignez-vous à nous au Salon de Quilles de Francheville (une excellente résolution 2020) au 415, Vachon à Trois-Rivières. Bienvenue à toutes et tous. Nouveaux et anciens sont attendus pour s'amuser et socialiser. Du plaisir peu cher ! Des défis à relever...

L'assiduité n'est pas nécessaire, car les équipes sont formées sur place, au hasard, chaque semaine.

Présentez-vous au Salon de quilles le mardi à 10 heures !

*Suzanne Bourassa*  
responsable



## Message aux 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 lors d'une activité du secteur.

L'entrée en vigueur était le 1<sup>er</sup> janvier 2020.

Le Dîner des bénévoles aura lieu le vendredi 24 avril 2020. Vous recevrez une invitation personnalisée.

Notre secteur compte présentement plus de quarante bénévoles.

Merci pour votre précieux bénévolat!

Gaétane Boisvert Bellemare, responsable



**Un valentin tout particulier 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 :** jeudi 13 février 2020  
**Accueil :** 11 heures  
**Invité :** 10 heures 30  
**Dîner :** 12 heures (repas complet avec vin)

Remise des fleurs pour les anniversaires de février

Nombreux tirages

Valentine et Valentin, vous êtes invités à porter du rouge.

*« Le bonheur, c'est comme du sucre à la crème.  
Quand on en veut, on s'en fait... »*

**Date :** Jeudi, 13 février 2020      **Coût :** membre : 15 \$, non-membre : 20 \$  
**Lieu :** Salle du Buffet Champion, 890, Notre-Dame Est

**Date limite d'inscription : 5 février 2020 - Réservez au plus tôt !**



Micheline Boisvert

819 372-1214

**OU**

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





**Lundi 9 mars 2020**

Il nous fait plaisir de vous inviter à la *Journée internationale des droits des femmes 2020* qui sera soulignée au régional et dont le thème de cette année est « Féministes de toutes nos forces ».

Nous accueillerons madame Mary Coon de la communauté attikamek des Premières Nations qui nous présentera un exposé sur l'enquête VIENS et nous donnera son point de vue sur les conditions de vie des femmes autochtones au quotidien.

La Commission Viens (du nom de son président, monsieur Jacques Viens) a été mise sur pied par le gouvernement du Québec suite aux reportages de l'émission « Enquêtes \* » où des femmes autochtones de Val-d'Or ont relaté les abus dont elles étaient victimes de la part des policiers de la SQ. On y signalait le peu d'empressement des policiers pour élucider la disparition d'une jeune Amérindienne.

Madame Coon, une aînée amérindienne de Wemotaci (réserve du nord de La Tuque), a témoigné lors des travaux de cette commission. Elle a connu le pensionnat dès l'âge de 7 ans et après une vie très difficile, elle a renoué avec les pratiques traditionnelles, devenant « guide de cérémonie ». Très impliquée dans la vie de sa communauté, elle organise, chaque année, un pow-wow qui attire même des Autochtones de l'Ouest canadien.

9 h 30	Accueil
10 h	Bienvenue, présentation et conférence
12 h	Repas chaud
Coût	<b>5 \$</b> pour les membres et <b>20 \$</b> pour les non-membres

Espérant avoir le plaisir de vous y accueillir en grand nombre.

Les membres du comité régional,  
en collaboration avec le comité régional de la condition féminine

\* Les émissions dont il est question ont été diffusées à Radio-Canada les 2 octobre 2015 et 30 mars 2016. La commission portait le nom « Commission d'enquête sur les relations entre les Autochtones et certains services publics du Québec : écoute, réconciliation, progrès (CERP) ». Cette commission a débuté ses travaux en janvier 2017 et a remis son rapport le 30 septembre 2019. Elle conclut que les Autochtones sont victimes de discrimination systémique dans leurs relations avec les cinq services publics analysés. À noter que le rapport ne consacre que quelques lignes aux femmes de Val-d'Or qui ont dénoncé les comportements policiers, même si elles furent la « bougie d'allumage » de cette commission.

**Date :** Lundi 9 mars 2020

**Lieu :** Club de golf Métabéroutin, rue des Îles, Trois-Rivières

**Date limite d'inscription : 24 février 2020 - Réservez au plus tôt !**



Micheline Boisvert

819 372-1214

**OU**

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





Conférence animée et dîner

Jeudi 19 mars 2020

**Accueil** 10 heures  
**Conférence** 10 heures 30 avec madame Michèle Poulain  
**Dîner** 12 heures (repas inclus)



**Titre de la conférence : « Je m'aime, tu t'aimes, on sème ! »**

La préoccupation profonde de toute âme qui vive est l'amour. Quand on parle d'amour, on tend l'oreille. Mais qu'est-ce que l'amour ?  
À travers cette causerie-conférence avec les personnes présentes qui pourront poser des questions, je les amènerai à réaliser que s'aimer est la leçon la plus difficile à maîtriser dans notre vie. La psychologie et la spiritualité sont les partenaires idéales pour nous aider à cheminer vers ce bonheur auquel nous tendons toutes et tous.  
Alors à partir du moment où je m'aime et que tu t'aimes, on sème ensemble la joie et l'amour !

Madame **Michèle Poulain** est numérologue et canal spirituel. À l'aube de ses quarante ans, elle annonce spontanément à ses collègues qu'elle écrira un roman (mars 2019) à sa retraite. Elle n'avait que le titre en tête (« Une vie parmi tant d'autres »), et savait que sa croissance personnelle allait en être inspirante. Sa plume, au vocabulaire coloré, a livré ce que son cœur lui transmettait. Ses guides spirituels l'ont accompagnée tout au long de l'expérience afin de livrer des messages que nos âmes ont toutes besoin de recevoir.

Membres et amis sont les bienvenus !

**Date :** Jeudi 19 mars 2020 **Coût :** 10 \$ pour les membre, non-membre : 20 \$

**Lieu :** **Restaurant Maman Fournier**  
rue Thibeau

**Date limite d'inscription : 12 mars 2020 - Réservez au plus tôt !**



Micheline Boisvert

819 372-1214

**OU**

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





## Dîner à la cabane à sucre

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 !

**Vendredi 17 avril 2020**

<b>Arrivée</b>	11 h	accueil, inscription et danse
<b>Dîner</b>	12 h	délicieuse table champêtre du temps des sucres
<b>Coût</b>	10,00 \$	pour les membres
	21,00 \$	pour les non-membres

Grand stationnement  
Des chaises et non des bancs  
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)

**Les becs sucrés ne voudront certes pas manquer cette activité  
printanière.  
Vive le temps des sucres !**

**Date :** Vendredi, 17 avril 2020

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

**Date limite d'inscription : 10 avril 2020 - Réservez le plus tôt possible !**



Micheline Boisvert

819 372-1214

**OU**

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





**Jour de la Terre 2020**

Jeudi 23 avril 2020

**Le Jour de la Terre se tiendra au *Musée des Abénakis* à Odanak  
sous le thème « La terre mère ».**

**Horaire**

<b>9 heures 30</b>	Accueil
<b>10 heures</b>	Mot d'ouverture et conférence
<b>12 heures</b>	Dîner puis visite du musée
<b>15 heures</b>	Fin de l'activité

Madame Nicole O'Bomsawin et monsieur Tommy Bureau seront nos deux conférenciers invités en ce Jour de la Terre 2020.

**Déroulement**

- ▶ Conférence sur l'urgence climatique et le respect de l'environnement (dans la chapelle historique autochtone)
- ▶ Entretien avec rituel, chant, danse et tamtam
- ▶ Visite du *Musée des Abénakis* à Odanak

**Objectifs**

- ▶ Découvrir la richesse culturelle de la première Nation des Abénakis par la visite du Musée des Abénakis d'Odanak.
- ▶ Fondé en 1965, le *Musée des Abénakis*, première institution muséale autochtone au Québec, vous propose de découvrir l'image fidèle d'une nation. À travers ses expositions, sa présentation multimédia, sa boutique d'artisanat et ses forfaits sur-mesure, le Musée, récipiendaire en 2014 d'un Prix d'excellence de la Société des musées du Québec et d'un Grand Prix canadien, vous convie à découvrir la richesse culturelle de la Première Nation des Abénakis.
- ▶ Mieux comprendre la problématique de l'urgence climatique.
- ▶ Assister à un concert rituel, chant, danse et tamtam.
- ▶ Se sensibiliser à la portée de nos gestes quotidiens en lien avec le respect et le sens sacré des quatre éléments : la terre, l'eau, l'air et le feu, tel que vécu par les valeurs ancestrales des autochtones.

**Coût**            **10 \$ pour les membres et 20 \$ pour les non-membres**

**Faire votre chèque au nom de AREQ 04 G** et le poster le **3 avril ou avant**, étant donné que la liste des personnes participantes et le paiement doivent parvenir dans les délais demandés à Nicolet. Sur votre chèque, inscrire le nom de l'activité et des personnes participantes.

**Poster à AREQ 04 G, 259 des Lilas, Saint-Narcisse, G0X 2Y0.**

**Bienvenue à toutes et tous !**



## Avis de convocation

### Assemblée générale sectorielle 04 G

**Mardi 28 avril 2020**

Les membres de l'AREQ Cap-de-la-Madeleine, secteur G sont, par la présente, convoqués à l'**Assemblée générale sectorielle** qui se tiendra à la salle du **Buffet Champion**.

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 de votre conseil sectoriel vous y attendent. Bienvenue à la relève. Nous sommes à la dernière année du triennat 2017-2020. Le Congrès aura lieu du 1<sup>er</sup> au 4 juin à Lévis.

Tout membre régulier et en règle inscrit au secteur 04 G est éligible à l'un ou l'autre des postes du conseil sectoriel.

Claude Poudrier, président de l'AREQ 04 G

8 heures 30	Accueil et inscription
9 heures	Mot de bienvenue
9 heures 15	Assemblée générale sectorielle de l'AREQ 04 G
12 heures	Dîner (potage et buffet froid)
<b>Coût</b>	<b>Gratuit</b> pour les membres assistant à l'assemblée 15 \$ pour les non-membres

Concours **Les Artistes de chez nous** (Assemblée générale régionale, voir page 17)

Il y aura une **exposition** des œuvres apportées par des membres du secteur G à l'occasion du concours **Les Artistes de chez nous**. Vous pourrez voter pour le coup de cœur de votre choix. Un prix de 100 \$ sera remis à la personne gagnante, les autres recevront chacun 25 \$. L'œuvre choisie sera acheminée au régional pour la poursuite du concours.

**Date :** Mardi 28 avril 2020    **Coût :** Gratuit pour les membres - non-membre : 15 \$

**Lieu :** Buffet Champion

890, Notre-Dame Est, Trois-Rivières, 819 374-6135

**Date limite d'inscription : 21 avril 2020 - Réservez au plus tôt !**



Micheline Boisvert

819 372-1214

**OU**

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





**Assemblée générale régionale annuelle**  
**Cœur et Centre-du-Québec**  
**Avis de convocation**  
**Mercredi 6 mai 2020**

Les membres de l'AREQ 04 Cœur et Centre-du-Québec sont, par la présente, convoqués à l'**Assemblée générale régionale annuelle** qui se tiendra dans le secteur des Bois-Francis.

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-Gaudreault** sont aussi convoqués, par la présente, à leur Assemblée générale qui se tiendra pendant cette journée. Cette fondation est la nôtre !

Monique Dionne, présidente régionale

8 heures 45	Accueil
9 heures 15	Assemblée générale FLG
9 heures 45	Assemblée générale régionale de l'AREQ
12 heures 30	Repas
14 heures	Mot de la fin

Il y aura une **exposition** d'œuvres de huit artistes de la région soit une œuvre par secteur à l'occasion du concours **Les Artistes de chez nous**. Vous pourrez voter pour le coup de cœur de votre choix. Un prix sera remis à la personne gagnante. L'œuvre choisie sera acheminée au national lors du Congrès de juin 2020.

**Date** : Mercredi 6 mai 2020 **Coût** : membre : 10 \$ - non-membre : 25 \$ (repas)

**Lieu** : Salle du Canton, au 351, rue St-Louis, Warwick

**Date limite d'inscription : 23 avril 2020 - Réservez au plus tôt !**



Micheline Boisvert

819 372-1214

**OU**

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





Jeudi 11 juin 2020

**Endroit** **Club de golf Hériot**  
4205 chemin Tourville, Drummondville (Saint-Nicéphore)

**Horaire :**

**10 heures** Accueil  
**10 heures 30** Brunch  
**11 heures 30** Putting  
**12 heures** Clinique sur les vélos électriques (*Vélo Vision*)  
**13 heures** Départ de l'excursion à vélo et du circuit touristique  
**18 heures** Souper (méchoui trois viandes)

**Coût :**

**Golf** 95 \$ (brunch, voiturette, souper et contribution FLG)  
**Circuit touristique** 70 \$ (brunch, visites, souper et contribution FLG)  
**Excursion à vélo** 50 \$ (brunch, souper et contribution FLG)  
**Souper seulement** 40 \$ (contribution FLG incluse)

**Un montant de 5,00 \$ (remis à la FLG) est inclus dans le coût de votre inscription.**

**Détails du circuit touristique :**

**Premier arrêt :** situé en pleine nature, *NATURE 2 ART* invite à la découverte de tableaux de faune et de flore de Luc Leclerc qui se marient agréablement à l'originalité des vitraux de Sylvie Savoie. Courte promenade autour d'un petit lac, visite de l'atelier de vitrail de Sylvie avec démonstration de différentes techniques puis de l'atelier de Luc. Prestation musicale de Luc, auteur, compositeur, interprète.

**Deuxième arrêt :** microbrasserie *Le BockAle* avec dégustation pour de nouvelles sensations gustatives. À noter que cette brasserie offre aussi des bières sans alcool et des cocktails.

**Pour information :** AREQ 04 E, madame Christiane Halikas, 819 397-2207 ou halikasc@cgocable.ca

Inscription au golf :  
Groupe de  
4 personnes  
de l'AREQ 04 G

	Nom	Téléphone
1		
2		
3		
4		

**Chèque au nom de AREQ 04 G, posté le 11 mai ou avant, étant donné que la liste des personnes participantes et le paiement doivent parvenir avant vendredi 22 mai à Drummondville. Sur votre chèque, inscrire le nom de l'activité et des personnes participantes de même que les restrictions.**

**Poster à AREQ 04 G, 259 des Lilas, Saint-Narcisse, G0X 2Y0.**

**Nous vous invitons à apporter votre bouteille d'eau réutilisable.**



**Dîner de fin d'année aréquienne 2020**

**Jeudi 18 juin 2020**

**Rencontre estivale et amicale**

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.

11 heures	Accueil
12 heures	Dîner
Menu	Buffet chaud et froid avec une coupe de vin

**Programme de l'activité**

Accueil, inscription et signature du livre  
Échange ou vente de livres usagés si l'on trouve deux bénévoles pour s'en occuper  
Remise des fleurs pour les anniversaires de juin et juillet  
Remise d'un chèque **FLG** à l'organisme choisi  
Nombreux tirages  
Tirelire **FLG** ou vente de billets-partage

Les membres et les personnes amies sont attendus avec le sourire et la bonne humeur !

Votre présence est toujours appréciée !

**Date :** Jeudi 18 juin 2020    **Coût :** 20 \$ pour les membre, non-membre : 25 \$

**Lieu :** Buffet Champion

890, Notre-Dame Est, Trois-Rivières, 819 374-6135

**Date limite d'inscription : 11 juin 2020 - Réservez au plus tôt !**



Micheline Boisvert

819 372-1214

**OU**

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





---

## Besoin urgent de bénévoles

---

Le conseil sectoriel **04 G** travaille fort pour offrir à ses membres des activités intéressantes, des rencontres amicales où nous nous retrouvons et nous nous informons mutuellement. Nous sommes **quatre** pour tout faire. Le vouloir est là, mais l'énergie commence à faiblir... Notre journal « *les bonnes notes...* » vous informe sur les activités et la vie courante de notre association.

Nous observons depuis quelques années que des membres du conseil doivent faire un rappel par téléphone pour s'informer si vous désirez ou non vous inscrire à une activité donnée. Ce rappel demande temps et énergie... Il devient nécessaire si nous voulons maintenir l'activité. Le traiteur veut avoir le nombre approximatif d'inscriptions sept à huit jours avant l'activité. Pour la réaliser, nous devons compter au moins quarante personnes.

Si quelques membres **bénévoles** pouvaient faire **cinq ou six appels** à des membres, des personnes amies, des gens qui viennent habituellement ou des nouvelles personnes, cela allégerait la tâche du conseil sectoriel.

**Résumons** : cinq ou six appels téléphoniques à faire ; inscrire les personnes sur notre site internet **areq04g.org** ou téléphoner à Micheline Boisvert (819 372-1214). Cette dernière peut aussi vous donner une courte liste.

Le temps passe si vite qu'il est facile d'oublier des dates et des activités présentées dans le bulletin sectoriel. Les rappels éviteront d'annuler une activité. Il en va de la vie active de notre association.

Nous pensons d'abord à nos activités principales qui restent au calendrier 2020 : Saint-Valentin, assemblée générale sectorielle, Dîner de fin d'année.

Merci de votre soutien ! Petite aide fait grand bien !

*Micheline Thibeault, conseil sectoriel*



---

## Avis de recherche

---

Dans la liste des membres du secteur **04 G**, les coordonnées de madame **Marie-Hélène Lemire** sont invalides (mauvaise adresse et numéro de téléphone désactivé). Par conséquent, cette membre, bien qu'elle paie sa cotisation, ne bénéficie plus des services offerts par l'AREQ et son nom n'apparaîtra plus sur la liste sectorielle.

Si vous connaissez cette personne ou que vous avez un renseignement, nous sollicitons votre aide pour la localiser. Veuillez communiquer avec Claude Poudrier, président au 819 373-1481 ou par courriel <poudrier.claude@videotron.ca>.

*Gaétane Boisvert Bellemare, responsable*



# Opération consigne à Trois-Rivières

**GABRIEL DELISLE**  
gabriel.delisle@leNouveliste.qc.ca

**TROIS-RIVIÈRES** — Alors que le premier ministre du Québec a annoncé plus tôt cette semaine son intention d'élargir la consigne aux bouteilles de vin et de spiritueux, un groupe de citoyens préoccupés par l'environnement ont procédé jeudi à une collecte de bouteilles vides devant la succursale de la SAQ Dépôt de Trois-Rivières.

«Notre objectif est de passer le message à nos citoyens, mais surtout de passer un message à notre gouvernement et au ministre de l'Environnement, Benoît Charette, qu'il serait temps de moderniser la consigne au Québec», affirme Claude Poudrier, président de la section de Cap-de-la-Madeleine de l'Association des retraités et retraitées de l'éducation et autres services publics du Québec (AREQ-CSQ). L'organisme derrière cette action citoyenne.

Selon le président de l'association derrière cette journée «opération consigne» de jeudi à Trois-Rivières qui se déroulait dans le cadre de la semaine de réduction des déchets, le recyclage du verre n'est pas aussi efficace d'une région à l'autre. Une action similaire de collecte de bouteilles de vin et de spiritueux



Une collecte de bouteilles de vin et de spiritueux a eu lieu jeudi devant la SAQ Dépôt de Trois-Rivières afin de demander au gouvernement d'étendre la consigne sur ce verre. — PHOTO: STEPHANE LESSARD

se sont également tenus jeudi à Drummondville. Alors que le Québec doit se moderniser. Il y a deux provinces au Canada où il n'y a pas de système de consigne officielle de bouteilles de vin et de spiritueux, c'est le Québec et le Manitoba. Il serait grand temps.» Cette action de cueillette de

bouteilles de vin et de spiritueux devant la SAQ Dépôt de Trois-Rivières se tenait deux jours après que le premier ministre du Québec eut annoncé l'intention de son gouvernement d'élargir la consigne à ces types de bouteilles. «C'est correct de l'annoncer, mais on veut que ça se fasse. On a déjà vu dans

le passé des annonces et rien ne se passait», précise le président de la section de Cap-de-la-Madeleine de l'AREQ-CSQ.

À Trois-Rivières, il est possible de disposer du verre sur le site de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Un conteneur du Groupe Bellemare, secteur Abrasifs et Minéraux, permettant de récupérer le verre pour sa mise en valeur est mis à la disposition de la population de la région.

Militant très actif dans la lutte à l'exploitation du gaz de schiste, Serge Fortier était présent jeudi à Trois-Rivières. Il affirme que les façons de recycler le verre actuellement ne permettent pas généralement de la valoriser adéquatement.

«Ça semble être valorisé parce que ça prend le bord du bac de recyclage, mais lorsque j'ai visité un centre de tri du Centre-du-Québec, la personne aux communications disait que le verre était broyé et qu'il servait ensuite comme matériel de recouvrement dans les sites d'enfouissement. Finalement, il prend le chemin du site d'enfouissement pareil. Ce n'est pas une façon de valoriser le verre», dénonce-t-il.

«Le verre est une matière qu'on peut recycler à l'infini, contrairement au papier et au carton qui peut être recyclé un temps, avant que la fibre ne soit plus bonne.»



## ASSUREQ

### Aide-mémoire pour le membre ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge (personne conjointe ou enfant à charge)

Ce document s'adresse au membre **ASSUREQ** en cas de décès d'une personne à charge et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur **SSQ** concernant le **régime d'assurance collective ASSUREQ**. Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et des organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site internet de Services Québec-citoyens, *Que faire en cas de décès*.

#### En cas de décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge

- Communiquer avec **SSQ** pour aviser du décès.
- Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de **SSQ**, s'il y a lieu (applicable seulement si vous participez au régime d'assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge d'**ASSUREQ**, en protection familiale).
- Faire la demande de réduction du statut pour votre régime d'assurance maladie (de familial à monoparental ou à individuel) et d'assurance vie (de familial à individuel) **s'il y a lieu**. **SSQ** ne modifie pas systématiquement le statut de protection lors du décès d'une personne à charge. C'est au membre **ASSUREQ** à en faire la demande.  
**Pourquoi ?** Parce que **SSQ** ne peut prendre pour acquis que vous désirez effectuer le changement puisque vous pourriez vouloir, par exemple, maintenir le statut familial pour continuer d'assurer votre ou vos enfants à charge malgré que votre personne conjointe soit décédée.
- Le changement de statut de protection doit se faire pour les deux régimes distinctement c'est-à-dire pour l'assurance maladie et pour l'assurance vie.  
**Pourquoi ?** Parce vous pourriez choisir la protection individuelle pour un régime et conserver la protection familiale pour l'autre, si les dispositions du contrat le **permettent**.
- Faire la modification du nom de votre ou vos bénéficiaires d'assurance vie, s'il y a lieu.  
**Comment faire?** En effectuant la modification vous-même via le site Accès | assurés de **SSQ** ou en communiquant avec **SSQ**.



**Montant de protection payable au membre ASSUREQ  
lors du décès d'une personne à charge**

<b>Personne à charge</b>	<b>Montant de protection</b>
Personne conjointe	5 000 \$
Enfant à charge (âgé d'au moins 24 heures)	5 000 \$*

\* Dans le cas d'une famille monoparentale, une somme est ajoutée au montant payable.

**Coordonnées utiles**

**AREQ (CSQ) :**

320, Saint-Joseph Est, bureau 100  
Québec (Québec) G1K 9E7

Téléphone : 418 525-0611    Sans frais : 1 800 663-2408

Site internet : [www.araq.lacsq.org](http://www.araq.lacsq.org)

**SSQ : Société d'assurance vie inc.**

2525, boulevard Laurier  
C.P. 10500, succursale Sainte-Foy  
Québec (Québec) G1V 4H6

Téléphone : 418 651-6962    Sans frais : 1 888 833-6962

Site internet : [www.ssq.ca](http://www.ssq.ca)

**Veillez noter que ce document est distribué à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou avec SSQ pour toutes questions relatives au décès d'un membre ASSUREQ avant de prendre une décision.**

Guy Marchand  
Responsable du comité des assurances



### Explorez le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie (suite)

Dans le bulletin de septembre 2019, je vous ai présenté le début de mon voyage inoubliable de huit jours

en **Gaspésie**. Encore, je ne comprends toujours pas les gens qui prennent trois jours pour visiter un coin de pays avec autant de beautés naturelles. Je terminais mon récit avec un des plus beaux couchers de soleil du Canada à **Grande Vallée**.

Je débute la suite de ce circuit avec le **Jour 3**. Nous sommes sur la pointe gaspésienne, là où l'on trouve certains des attraits les plus populaires du Québec, notamment le magnifique parc national **Forillon** et le célèbre rocher **Percé**. C'est aussi dans cette région que le golfe du Saint-Laurent devient presque la mer. La rencontre des falaises abruptes de la fin des terres et du début de cette « mer » est non moins qu'un des paysages les plus grandioses que l'on puisse voir en Amérique du Nord.

Avant de quitter **Grande-Vallée**, après un succulent déjeuner au **Resto Aubergine**, nous allons traverser le pont couvert Galipeault (long de 44 m), qui donne un air vieillot à ce joli village. Un court arrêt aux quais pour observer les gens pratiquer la pêche récréative. C'était le 175<sup>e</sup> de la place.

**Petite-Vallée** : Blotti près d'une anse, au creux d'une petite vallée connue surtout par son Festival en Chanson. Au cours de l'été 2017, un incendie a entièrement ravagé le mythique Théâtre de la Vieille Forge. Pépinière de talents en chanson.

**Cloridorme** : Plusieurs haltes routières accueillent les touristes... Nous nous arrêtons au centre du village qui abrite un quai où se pratique la pêche commerciale et sportive. Jasons avec les pêcheurs qui nous relatent leurs expériences et leurs exploits. Sur le quai, le **Café du Havre** nous invite... De plus, il nous propose produits du terroir et artisanat local. À l'extrémité, à **Saint-Yvon**, la boutique **La Torpille**. Très belle vue sur la mer. En septembre 1942, une torpille y finit sa course.

**L'Anse-à-Valleau** : Ce petit village est la porte de la municipalité de Gaspé. Un petit hameau qui s'est développé autour de l'industrie de la pêche, mais il est connu aujourd'hui en raison de son vaste parc éolien. Exploité depuis 2007, le parc de l'entreprise **Cartier Énergie Éolienne** compte 67 éoliennes.

**Pointe-à-la-Renommée** : visitons le Centre stratégique de communication lors des deux guerres mondiales où, Marconi installa la première station radiomaritime nord-américaine. Visitons aussi le **Phare Voyageur**, centenaire. Ce jour-là, la télévision était sur place et nous pouvions déguster gratuitement hot-dogs et pains fourrés aux fruits de mer. Très belle vue sur la mer et air salin à s'en remplir les poumons... N'oublions pas les photos...

**Rivière-au-Renard** : Ce village est dominé par ses usines de transformation du poisson et des fruits de mer. Plusieurs poissonneries proposent, en saison, leurs produits fraîchement pêchés. Dans certaines poissonneries, il est possible de goûter homard, morue, turbot, pétoncles, truite mouchetée, saumon de rivière, moules... Au centre du village, un marais favorise l'observation d'oiseaux tandis que le belvédère de la chapelle présente une magnifique vue du village. Paysages à couper le souffle.

**L'Anse-au-Griffon** : Selon toute vraisemblance, « Griffon » aurait été le nom d'un bateau ayant navigué dans les parages au 18<sup>e</sup> siècle. Mais une légende raconte qu'il s'agirait du diable qui aurait laissé la marque de ses griffes sur une chaloupe de naufragés.

Nous avons visité le **Manoir Le Boutillier**. Une très belle maison en bois, peinte d'un jaune éclatant, construite en 1850 afin de servir de résidence et de bureau aux gérants de l'entreprise de **Le Boutillier**, grand marchand de morue à l'époque. Sa toiture rappelle les maisons de Kamouraska. Des guides en costume d'époque nous font visiter les neuf pièces du manoir. Ce n'est pas gratuit, mais cela en vaut vraiment la peine...

**Cap-des-Rosiers** : Cet endroit a été témoin de nom-



### Explorez le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie

breux naufrages, ce qui explique la construction d'un phare en 1858. Il est classé monument historique. Il est le plus haut phare du pays. Cette journée-là, c'était porte ouverte de tous les phares du Canada. Nous avons eu droit à une visite guidée gratuite. Grimpons 122 marches afin de jouir d'une vue impressionnante sur le paysage du parc national Forillon (quelques kilomètres plus loin se trouve l'entrée du parc). Observons des goélands « marins » et « argentés », des cormorans à aigrettes et même un Grand cormoran ainsi que des mouettes tridactyles.

**Pointe-Navarre** : Tout juste avant d'arriver à Gaspé. Le bout du monde... Gespeg, le bout des terres...

Explorons l'univers Micmacs, un site d'interprétation. La fidèle reconstitution d'un village traditionnel du 17<sup>e</sup> siècle. Nous étions que nous six avec un guide parlant français : wigwams, ronds de feu, objets utilitaires et pièges de chasse, chant traditionnel et tamtam, partage du pain nappé de sirop d'érable. Un véritable lieu de rencontre et d'échange avec les ancêtres... Dépensons des sous, mais quelle visite enrichissante !

**Gaspé** : Cette ville est un regroupement de 17 villages côtiers qui forme un long et étroit ruban qui épouse les contours de la baie du même nom. Nous avons visité la **Cathédrale du Christ-Roi**, la seule en bois d'Amérique du Nord. Elle a été érigée en 1969 sur les fondations d'une église inachevée (1934). L'intérieur est baigné d'une douce lumière provenant d'un beau vitrail fait de verre ancien par Claude Théberge. On y trouve aussi une fresque illustrant la prise de possession du Canada par Jacques Cartier, donnée par la France en 1934.

Un arrêt au bistro-bar le plus sympathique de Gaspé, **Le Brise-Bise**. Le choix de bières est varié et le cinq à sept fort agréable sur la terrasse. Pour vivre l'expérience locale à fond, avons essayé l'excellente

bouillabaisse gaspésienne et la fameuse poutine aux crevettes !

**Saint-Georges-de-Malbaie** : Au sud de ce village, à **Pointe-Saint-Pierre**, on a un magnifique coup d'œil du rocher Percé. Tout près de la pointe, un rocher possédant une légende amoureuse affiche un profil d'indien.

**Coin-du-Banc** : Une courte randonnée d'une quinzaine de minutes nous amène à la majestueuse chute de la rivière aux Émeraudes (du Portage), surnommée ainsi en raison de la couleur des pierres au fond qui donnent une teinte verte à ses eaux peu profondes. On peut se baigner dans ce lieu d'une rare beauté...

Arrivons à **Percé** au coucher du soleil. La réservation avait été faite à l'**Auberge Les Trois Sœurs**, un site admirable avec un décor naturel grandiose. Les Trois Sœurs sont des hauts reliefs que la vague de l'Atlantique a sculptés dans leur vieille pierre teintée de jaune et de rouge. L'auberge est située tout en haut. Le petit cap, vieux de 410 millions d'années, qui s'avance devant le rocher se nomme mont Joli. La grosse maison blanche au toit rouge au faîte du Cap Canon a été construite en 1888 et elle est la propriété de l'Université Laval.

Il va sans dire que c'est au trou de son célèbre monolithe que **Percé** doit son nom. À la suite d'un incident il y a quelques années, l'accès à pied au rocher à marée basse depuis la base du mont Joli n'est plus permis. Environ 300 tonnes de roche se détachent annuellement du rocher !

Découvrir **Percé**, c'est partir à la découverte d'une destination voyage unique... qui nous ressemble... C'est s'arrêter devant la plus grande merveille du Québec : le rocher Percé et découvrir l'île Bonaventure et sa célèbre colonie de fous de Bassan...

C'est la nature à son état pur avec la mer omniprésente qui nous offre tout le plaisir de respirer ses



### Explorez le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie

effluves, de l'écouter, de l'admirer...

C'est la randonnée pédestre, le vélo, le kayak de mer, la planche à bras, la pêche et d'innombrables autres activités...

C'est profiter des bonnes tables, goûter des saveurs inoubliables...

C'est décider de s'arrêter, de lire et d'écouter sa musique préférée... C'est s'offrir une soirée spectacle d'un talent de chez nous...

C'est découvrir les bijoux distinctifs *Wazo* dont tout le monde raffole. Martin vous parlera de ses créations avec émotion...

C'est rêver devant le tableau et la sculpture d'un artiste qu'on admire...

C'est se délecter de soins aux arômes relaxants et d'un séjour dans une auberge ou un simple motel mémorable...

C'est surtout apprécier ces bons moments devenus intemporels, avec ceux qu'on aime, tout en rencontrant des gens de chez nous qui ont une histoire à raconter et qui deviendront nos amis...

C'est en parcourant ces magnifiques régions que nous pourrons photographier ces mille et un pay-

sages...

Vous dire toute la fraîcheur et l'énergie qui ressortent de ce petit coin de la planète est pratiquement impossible, il faut le vivre et le revivre...

L'accueil légendaire des gens de **Percé** se retrouve dans tous les établissements, sur la rue, au marché, partout où nous mettons les pieds.

Terminons la soirée à l'*Espace culturel Suzanne Guité*, place publique sur la rue du Quai en plein cœur de Percé, face au rocher. Spectacles et animation : jongleurs, saltimbanques, magiciens, musiciens et chansonniers. Tout est gratuit !

C'est le temps de se coucher ! Car après cette magnifique journée, nous sommes épuisés... Retournons à l'*Auberge Les trois Sœurs*.

La suite de ce voyage inoubliable dans un prochain bulletin.

*Gaétane Boisvert Bellemare*



### 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, Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117.



*Avec la plus vive sympathie!  
Afin de vous aider à oublier ces heures tristes,  
Puissent nos pensées vous apporter  
Réconfort et sérénité.  
À la mémoire de nos membres disparus*

Monsieur **Pierre Perreault**, atteint d'une grave maladie, a quitté ce monde qu'il aimait tant le 23 août 2019, au CIUSSS MCQ-CHAUR de Trois-Rivières. Âgé de 70 ans, il était l'époux de madame Viviane Hémond, fils de feu Fernand Perreault et de feu Alice Gariépy.

L'AREQ 04 G a remis un don à la Fondation régionale pour la santé de Trois-Rivières.



À Montréal, le 1<sup>er</sup> novembre 2019, est décédé à l'âge de 89 ans et 10 mois, monsieur **Marcel Brouillette**, fils de Charles Brouillette et de feu Éva Houle, demeurant autrefois à Trois-Rivières. Monsieur Brouillette a œuvré dans l'enseignement du français. Sa carrière a pris fin à la Polyvalente du Cap.

L'AREQ 04 G a remis un don à la Fondation Laure-Gaudreault.

Aux soins palliatifs du CIUSSS MCQ-Centre Cloutier-du-Rivage, le 5 décembre 2019, est décédé monsieur **Réjean Grandbois**. Il était le conjoint de madame Pierrette Champagne, fils de monsieur Florent Grandbois et de feu madame Annette Charest. Il demeurait à Trois-Rivières.

Monsieur Grandbois a œuvré pendant 35 ans à titre de professeur de sciences et d'éducation physique à la Polyvalente des Estacades.

L'AREQ 04 G a remis un don à la Fondation Laure-Gaudreault.



Madame **Louise Dumont**, infirmière, demeurant à Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine, est décédée à l'âge de 79 ans à la maison Albatros de Trois-Rivières, le 15 décembre 2019. Elle était la sœur d'Yvon Dumont, enseignant aux Estacades.

L'AREQ 04 G a remis un don à la Fondation de la maison Albatros.

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

À madame Mariette Sigmen Shore pour le décès de son frère André, le 8 janvier 2020.

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 d'un proche disparu. Des enveloppes préparées à cette fin sont disponibles en communiquant avec Micheline au 819 372-1214.



### **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 : <http://www.csduroy.qc.ca/areq-04g/>

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 ramassera 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 Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117.

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



Merci à Micheline Thibeault, notre photographe officielle !



*Retrouvailles  
2019-09-11*





Visite historique  
à Yamachiche  
2019-10-10



Dîner de Noël  
2019-12-10



**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  
1 800 463-5533  
<https://www.carra.gouv.qc.ca>

**SSQ/ASSUREQ**

2515, 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 9P9  
1 800 463-4806  
<http://www.lacsq.org/assurances>

**Régie des rentes du Québec**

2600, boulevard Laurier, bureau 245  
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 1C3  
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 440 exemplaires.  
Il a été conçu par les membres du conseil sectoriel.

Collaborateurs : Francine Belle-Isle, Suzanne Bourassa, Gaétane Boisvert-Bellemare, Micheline Boisvert,  
Monique Dionne, 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

