



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



Pixabay

***L'automne est à nos portes !***

***Bientôt, le paysage se colorera de mille et une couleurs.***

***Les jaunes, les rouges, les orangés, les rouille, les cuivre et les dorés s'entremêleront aux différents tons de vert des conifères...***

***Une symphonie saisissante du feuillage automnal !***

***Un moment magique de l'année !***

***Coui-coui le suisse et Bruno l'écureuil contournent les chênes géants, plongent dans les fougères et amassent à profusion glands, graines, cônes pour les journées plus froides...***

***Ce large panier rempli de bien bonnes choses démontre la récolte abondante de l'été qui s'enfuit...***

***Suivront nos activités aréquiennes...***

***Impliquez-vous selon vos compétences, vos expériences et vos capacités.***

***On a besoin de vous à l'AREQ 04 G... Bienvenue !***



Conseil sectoriel 2019-2020 et responsables des comités.....	3
Agenda 2019-2020.....	4
Mot de la présidence sectorielle.....	5
Mot de la présidence régionale.....	6
Hommage à Gaétane Boisvert Bellemare.....	7
Hommage à Pierre Laflamme-Gosselin.....	8
Hommage à Claude Poudrier.....	10
Comité retraite.....	11
Assurance annulation de voyage (ASSUREQ).....	12
Sociopolitique - Les inégalités vues par deux spécialistes de la santé.....	14
Nouvelles de la Fondation Laure-Gaudreault.....	15
Fondation Laure-Gaudreault – Remises de chèques.....	16
Bénéficiaires de la Fondation Laure-Gaudreault – région 04.....	17
Info - Déjeuners mensuels.....	13
Info - Décision du conseil concernant les inscriptions aux activités.....	13
Info - Message à chacune des téléphonistes.....	19
2019-09-11 - Brunch des Retrouvailles.....	18
2019-09-11 - Mathieu Bock-Côté - Conférence Table de concertation.....	23
2019-09-17 - Petites quilles.....	19
2019-10-10 - Visite historique à Yamachiche.....	20
2019-10-17 - Soirée Cabaret 2019.....	21
2019-10-24 - Dîner Conférence 04 G.....	22
2019-10-29 - Alain Deneault - Conférence Table de concertation.....	23
2019-11-07 - Messe Souvenir 2019.....	24
2019-11-19 - Journée internationale des hommes.....	25
2019-12-10 - Dîner de Noël 2019.....	26
Commémoration (tuerie à la Polytechnique).....	27
Récit de voyage - Bas-Saint-Laurent et Gaspésie.....	28
Nécrologie.....	31
Informations diverses.....	32
Album photos.....	34
Adresses importantes.....	

**PIXEL**

COMMUNICATION GRAPHIQUE

GRAPHISME | IMPRIMERIE

**819 840-4660**

[pixel@communicationgraphique.ca](mailto:pixel@communicationgraphique.ca)  
[www.pixelcommunicationgraphique.ca](http://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-présidente	819 372-1214	boisvertmicheline@hotmail.com
Micheline Thibeault	Trésorière	418 328-3923	micheline.thibeault@cgocable.ca
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-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



2019	août	28	mercredi	Épluchette de blé d'Inde	Sucrerie Boisvert
	septembre	5	jeudi	Accueil nouveaux membres	
		11	mercredi	Brunch des Retrouvailles	Buffet Champion
		11	mercredi	Conférence Mathieu Bock-Côté	Métabéroutin
		12	jeudi	Dîner spaghetti FLG	La Tuque
		16	lundi	Conseil sectoriel	
		17	mardi	Début des « petites quilles »	Salon de Francheville
		26	jeudi	Conseil régional et comités	La Madone
	octobre	9	mercredi	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
		10	jeudi	Visite historique	Yamachiche
		17	jeudi	Soirée Cabaret FLG	Shawinigan
		21	lundi	Conseil sectoriel	
		24	jeudi	Conférence + dîner	Buffet Champion
		29	mardi	Conférence Alain Deneault	Métabéroutin
		28-31		Conseil national	Trois-Rivières
	novembre	7	jeudi	Messe souvenir	Chapelle de la Paix (Basilique)
		11	lundi	Conseil sectoriel	
		13	mercredi	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
		19	mardi	Journée des hommes	Drummondville
		21	jeudi	CE préparation du Congrès	Nicolet
		28	jeudi	Conseil régional et comités	La Madone
	décembre	9	lundi	Conseil sectoriel	
		10	mardi	Dîner de Noël	Buffet Champion
2020	janvier	20	lundi	Conseil sectoriel	
		30	jeudi	Conseil régional et comités	La Madone
		8	mercredi	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	février	13	jeudi	Dîner de la Valentin	Buffet Champion
		17	lundi	Conseil sectoriel	
	mars	9	lundi	Journée des femmes	La Tuque
		11	mercredi	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
		16	lundi	Conseil sectoriel	
		19	jeudi	Conférence+ dîner	Buffet Champion
		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
		22	mercredi	Jour de la Terre	Nicolet
		24	vendredi	Dîner des bénévoles	Buffet Champion
		28	mardi	AGS + dîner	Buffet Champion
	mai	6	mercredi	AGR	Victoriaville
		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



**Bonjour à chacune et chacun !**



Aux membres de notre AREQ Cap-de-la-Madeleine !

Nous espérons que vous avez profité de votre été.

Aussi, comme vous le savez, les membres de notre conseil sectoriel investissent leur temps et leur bonne volonté pour organiser des activités qui puissent vous plaire.

L'année aréquiennaise qui commence est prometteuse ! Notre calendrier 2019-2020 comprendra des activités que vous avez aimées dans le passé et de plus, des nouveautés.

Par exemple, l'épluchette de blé d'Inde reviendra mercredi le 28 août prochain et une nouvelle sortie sera réalisée le 10 octobre à Yamachiche en compagnie d'un guide fort intéressant. Cette activité a été acceptée par l'AREQ nationale dans le cadre du projet « *AREQ toujours en action* » pour une aide financière.

De plus, deux dîners-conférences seront proposés en octobre 2019 et en mars 2020. Les sujets abordés seront les signes que la vie nous offre sous différentes formes, c'est-à-dire ces phénomènes qu'on dit bizarres et difficilement explicables scientifiquement (destin, synchronicité, rencontres, amitiés...).

Je tiens à remercier les personnes qui nous apportent des suggestions nouvelles pour des activités. Ces gestes sont très appréciés.

Nous comptons sur vous pour nous appuyer, pour participer et vous impliquer selon vos compétences, votre expérience, vos capacités. Nous avons besoin de vous !

Espérant vous revoir nombreuses et nombreux à nos activités.

Claude Poudrier  
Président, AREQ 04 G, Cap-de-la-Madeleine

Profitez des petites choses dans la vie, car un jour vous pourriez regarder en arrière et vous rendre compte qu'elles étaient de grandes choses.

*Robert Brault*



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



Je voudrais, tout d'abord, souhaiter la bienvenue et une belle retraite à toutes les personnes nouvellement retraitées et de joyeuses retrouvailles aux autres. Que cette première activité vous réjouisse et vous fasse connaître la force de l'AREQ.

Cette année marque la fin du triennat 2017-2020. Qui dit cela annonce le Congrès qui se tiendra du 1<sup>er</sup> au 4 juin 2020 à Lévis où se réuniront plus de 700 membres. Nous aurons deux rencontres de préparation pour la délégation et les membres des conseils sectoriels : le 21 novembre à l'*Hôtel Montfort* à Nicolet et le 2 avril à *La Madone* à Trois-Rivières.

Alors, c'est sous le thème de la relève que nous débiterons l'année. Nous avons besoin de vous, jeunes et plus âgés. C'est le moment de se demander « qu'est-ce qu'on peut faire pour l'AREQ ? » Des postes s'ouvrent au niveau du secteur, du régional et du national. Tout cela dans le bénévolat. Servir est parfois exigeant, mais combien valorisant pour la personne impliquée.

Commençons par de petites tâches, non moins importantes comme l'accueil, les appels téléphoniques pour les anniversaires et les activités sociales, la vente de billets-partage pour la *Fondation Laure-Gaudreault*, comme responsables des projets « AREQ, toujours en action »...

Puis, faire partie d'un comité. Pourquoi pas ? Pour remplir la mission de l'AREQ, nous comptons sur les comités, à tous les niveaux, qui travaillent sur le terrain à la défense des droits et élaborent des projets enrichissants pour les membres et les personnes âgées.

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

Au plaisir de vous rencontrer dans votre secteur ou au régional.

*Monique Dionne,*  
présidente régionale 04

Prenez note que notre présidente régionale,  
madame Monique Dionne, nous convie à son déjeuner annuel  
le 8 avril 2020 au restaurant *Maman Fournier*.  
Venez en grand nombre à ce déjeuner mensuel.

*Le conseil sectoriel*



### La Médaille du Lieutenant-gouverneur

Dimanche le 7 avril 2019, au Collège Shawinigan et grâce sa mise en nomination par l'AREQ 04 G, Cap-de-la-Madeleine, Gaétane Boisvert Bellemare a reçu la Médaille du Lieutenant-gouverneur (Honorable J. Michel Doyon) pour les aînés (argent). Celle-ci reconnaît son remarquable engagement bénévole au sein de sa communauté.

Un texte d'environ 650 mots a été présenté lors de sa mise en candidature. Un autre texte, plus court, devait être également rédigé pour une lecture lors de la présentation de la décoration. Voici ce texte.

Aréquienne depuis vingt-trois ans, siégeant au conseil sectoriel à différents postes et divers comités, elle « bénévole » surtout en secrétariat. Elle s'implique dans des organismes communautaires et sur des conseils d'administration. En collaboration avec ses pairs, elle a mis son cœur et sa passion à l'organisation des 20<sup>e</sup> et 30<sup>e</sup> anniversaires de l'AREQ 04 G. Elle a été choisie bénévole 2014.

Grâce à sa facilité d'écriture et à son amour pour le français, elle est souvent sollicitée pour rédiger des témoignages de toutes sortes et corriger des textes pour la relève cébécoise et universitaire. Elle est férue d'histoire et de généalogie. Elle participe activement à

la *Société d'histoire de Saint-Maurice*, son patelin. Le souci qu'elle a de remplir ses fonctions avec professionnalisme, les connaissances qu'elle a acquises au fil des ans, la réputation et la sagesse dont elle fait preuve font d'elle une bénévole rêvée pour tout organisme.

Elle a œuvré trente-trois ans dans le monde éducationnel au niveau secondaire. À sa retraite, elle n'a pas plié bagage. Comme coauteure, elle a produit quelques manuels scolaires pour des maisons d'édition connues.

Gaétane est une femme généreuse de son temps. Son agenda est bien rempli, mais elle sait toujours trouver quelques moments pour dépanner, rendre service, écouter... L'ambition, elle l'a encore dans tout ce qu'elle entreprend. L'entregent, elle en a à revendre, voilà pourquoi on la retrouve au sein de nombreux groupes d'entraide. Elle espère devenir une centenaire dynamique.

Félicitations, Gaétane et bonne continuité !

Elle remercie chaleureusement Claude Poudrier, président de l'AREQ 04 G, pour sa mise en candidature.

Sa famille, des membres du conseil sectoriel et des amis assistaient à la remise de la médaille.





### L'action bénévole, source de bonheur !

Le 20 mars dernier, c'était la Journée internationale du bonheur. Le bonheur pour tout le monde...

Qui ne connaît pas de chansons qui parlent du bonheur ? Chacune et chacun de vous pourriez en nommer une ou plusieurs. On a tous chanter « Le p'tit bonheur... » de Félix et aujourd'hui, la chanson de Christophe Maé, « Il est où le bonheur ? »

Un mot que l'on véhicule depuis si longtemps... Un mot qu'on voudrait conjuguer au présent et à tous les instants...

Du 7 au 13 avril se déroulait la Semaine de l'action bénévole. Pour sa 45<sup>e</sup> édition, on s'est inspiré du thème « Et si on osait... bénévoler ! » Oui, on a même créé un nouveau verbe afin de faire passer le message.

Au Québec, ce sont environ 2,5 millions de personnes qui font du bénévolat, pour un total annuel approximatif de 310 millions d'heures d'engagement. Vous êtes parmi celles-là ! Vous vous impliquez dans un domaine qui vous intéresse. Vous en sortez gagnantes et gagnants, puisque le bénévolat est reconnu pour ses effets bénéfiques sur la santé mentale et physique. « Bénévoler » pourrait vous donner des ailes !

Ici, à l'*AREQ 04 G*, le bonheur est présent pour vous, chers bénévoles... Peu importe votre implication, vous êtes des personnes importantes pour nos membres. Nous voulons donc vous rendre hommage et vous dire un chaleureux merci.

Le bénévolat a un impact considérable individuellement et collectivement. Il encourage les valeurs de solidarité et d'entraide. Le bénévole qui donne de son temps, fait valoir l'importance du partage. Il aide sa communauté en fonction de ses goûts, de ses habiletés et de ses disponibilités.

Merci à vous, qui osez « bénévoler » et qui générez tant de bonheur ! Le conseil sectoriel 04 G est très reconnaissant de votre soutien.

Maintenant, c'est le moment de vous présenter un bénévole tout spécial...

Un homme grand et un grand homme ! Il ne passe pas inaperçu avec sa prestance et son naturel tendre.

Ne cherchez pas plus loin, vous l'avez déjà reconnu...

Pierre n'est pas un nouveau venu dans nos rangs aréquiens. Il a siégé au comité directeur comme 2<sup>e</sup> vice-président et aussi comme 2<sup>e</sup> conseiller. Il a été responsable au comité de la condition des hommes. Il est un fervent admirateur de madame Laure Gaudreault. Bien sûr, sa Fondation lui tient à cœur. Il a été répondant pour notre secteur et trésorier au conseil de la *FLG* de la région 04.

La serviabilité est une qualité qui lui va admirablement bien : on a besoin d'un remplaçant pour une rencontre régionale, d'un président d'assemblée, d'un service particulier, il est toujours prêt.

Pierre est un ami et un amoureux de





la langue française. Sur le site de l'AREQ 04 G vous pouvez y lire sa chronique « Les mots qu'il faut ». Une p'tite faute par ci, une p'tite faute par là, vite, il vous le fait savoir avec finesse et subtilité.

Notre bénévole 2019 est un être très rassurant et attentionné. Il prend soin des gens qui l'entourent. Il est un réel bâtisseur de forts liens familiaux.

Malgré son apparence d'homme solide, Pierre est très sensible et il a un grand besoin de savoir que l'on tient à lui.

Au conseil sectoriel de mars dernier, nous nous sommes permis d'établir une liste des plus belles qualités de Pierre : cultivé, impliqué, généreux, sincère, loyal, fier, ambitieux, sociable, naturel, paisible, encore et encore...

N'allez pas croire que nous avons laissé tomber la petite liste noire. Pierre est incapable de travailler dans une atmosphère tendue. Il supporte mal ce qui ne lui plaît pas. Il est rigoureux... Un peu impatient parfois... Mille excuses monsieur Laflamme-Gosselin !

Il aime bien prendre soin de son corps d'homme en visitant son esthéticienne, son coiffeur, son ou sa massothérapeute. Chut ! Ce n'est pas un défaut, c'est son petit côté féminin, une fantaisie masculine...

Notre bénévole dégage une immense chaleur humaine par sa grande émotivité et sa nature passionnée. Il a un grand besoin de communiquer et de s'exprimer.

Le sport fait aussi partie de sa vie. Il est toujours divisé entre les quilles et le tennis... Il a un petit faible pour les quilles, car il est attiré par la compétition amicale.

Un acrostiche pour terminer l'hommage d'un bénévole au grand cœur.

**P**ierre, tu mets toute ton énergie positive dans ce que tu entreprends.

**I**ntelligence et savoir sont indispensables pour toi.

**E**ncouragement, réconfort et soutien : refrain de ta chanson préférée.

**R**ésolu, tu n'oublies jamais tes objectifs et tu vas droit devant.

**R**espectueux de la langue de chez-nous.

**E**sprit très vif, actif, logique et brillant.

Pierre, tu es un bon ami. On t'aime tel que tu es !

Merci pour ta grande disponibilité. Merci pour tout ! On a encore besoin de toi !

Salutations à ta tendre épouse, Hélène !

Cher Pierre, accepte cette gerbe de fleurs et ce modeste présent en souvenir des heures passées en notre compagnie.

Nous t'aimons, nous t'embrassons !

*Gaétane*  
avec la collaboration  
des membres du Conseil



### Gala des Pythagore 2019



*Daniel McMahon, recteur de l'UQTR  
Claude Poudrier  
Daniel Milot, directeur général de la Fondation UQTR*



Le 20 mars 2019, l'UQTR a présenté son traditionnel Gala des Pythagore en célébrant le parcours exceptionnel de neuf diplômés qui se sont démarqués par leur carrière et leur implication dans la communauté. Son nom figure dorénavant parmi les Étoiles de la Renommée en Éducation à l'UQTR. La catégorie « Éducation, lettres et langues » comptait deux récipiendaires dont Claude Poudrier, directeur du Programme éducation environnement et citoyenneté et diplômé en enseignement de l'enfance inadaptée (1978) et à la maîtrise en éducation (1996).

Félicitations Claude !

Rappelons que le Gala Pythagore a été créé en 2005. Le Pythagore est en quelque sorte l'équivalent de la médaille d'or obtenue pour l'équation entre la formation, l'application et les réalisations hors du commun.

Les lauréats des Pythagore 2019 ont maintenant leur propre étoile à l'UQTR dans les nouvelles « Allées de la Renommée ».

Pour ces anciens étudiants, les étoiles symbolisent la réussite et inspirent le dépassement de soi.

Encore une fois BRAVO !

Un hommage a été rendu à Claude par les membres du secteur G lors du Brunch des bénévoles, le 18 avril 2019 ainsi qu'à l'assemblée générale régionale à Drummondville, le 4 juin dernier. Ce jour-là, Claude a rencontré sa « maîtresse d'école » de 6<sup>e</sup> année. Elle l'a reconnu joyusement...

Ta route du bonheur ne part pas des personnes et des choses pour arriver à toi, elle part toujours de toi pour aller vers les autres.

*Gaétane Boisvert Bellemare*



*Une belle rencontre entre Claude et madame Ghislaine Émond de l'AREQ Shawinigan qui lui a enseigné en 6<sup>e</sup> année primaire.*



## Opération « Maintenant », l'indexation !

Des personnes dévouées et engagées de l'AREQ ont pris de leur temps et leurs énergies pour rencontrer leurs députés durant les derniers mois.

L'Opération « Maintenant », l'indexation! consistait à sensibiliser les élus aux impacts négatifs de l'indexation partielle des rentes de retraite des employés de l'État sur leur pouvoir d'achat. Cette opération avait aussi pour but d'obtenir l'appui des élus.

Plusieurs personnes élues ont été contactées, même rencontrées. Au secteur G, Claude Poudrier, le président, et Micheline Thibeault, la responsable du comité retraite/indexation, sont allés rencontrer madame Sonia Lebel, députée du comté de Champlain et ministre de la Justice, le

5 avril dernier. Ils lui ont très bien expliqué les enjeux liés aux régimes de retraite des secteurs publics et parapublics, lui ont remis quelques documents sur la vie associative aréquienne de notre secteur, lui ont fait état des activités organisées, du bénévolat, de l'engagement social des membres.

Des représentants de tous les partis officiels ont été rencontrés.

Pour plus de détails, lire l'article On travaille fort, à l'Opération « Maintenant l'indexation! », aux pages 16 et 17 du *Quoi de neuf*, été 2019.

*Micheline Thibeault*  
Comité retraite, 04 G





## Assurance annulation de voyage (ASSUREQ)

### Aide-mémoire

Cette garantie est incluse dans le régime Santé et Santé Plus d'ASSUREQ.

L'assurance annulation de voyage prévoit un remboursement des frais admissibles en cas d'annulation, d'interruption ou de prolongation du voyage prévu.

Le montant couvert est jusqu'à concurrence de 5 000 \$ par séjour, par personne assurée. Exemple : pour un couple qui est assuré en protection familiale, c'est 10 000 \$ (5 000 \$ par personne) qui est couvert.

**Voyage** : voyage touristique ou d'agrément ou activité à caractère commerciale comportant une absence de la personne assurée de son lieu de résidence pour une période d'au moins 2 nuitées consécutives et nécessitant un déplacement d'au moins 400 km (aller et retour) de son lieu de résidence; est également considérée comme voyage une croisière d'une durée d'au moins 2 nuitées consécutives, sous la responsabilité d'un commerce accrédité.

#### Conditions de remboursement

Les frais réclamés doivent avoir été payés par la personne assurée.

Les frais réclamés doivent avoir été payés d'avance.

Au moment de finaliser les arrangements du voyage, la personne assurée ne doit connaître aucun événement pouvant raisonnablement entraîner l'annulation, l'interruption ou la prolongation du voyage prévu.

Les frais réclamés doivent avoir été engagés en raison d'une des causes prévues au

contrat (maladie, décès, sinistre, terrorisme, conditions atmosphériques et autres).

#### **Vous devez annuler votre voyage avant le départ. Quoi faire?**

Annuler le voyage auprès de l'agence de voyages ou du transporteur concerné dans un délai maximum de 48 heures suivant la cause pouvant raisonnablement entraîner des frais d'annulation (les agences de voyages et les transporteurs prévoient généralement des modalités de remboursement en cas d'annulation, mais des conditions s'appliquent).

Communiquer avec SSQ dans un délai maximum de 48 heures suivant la cause pouvant raisonnablement entraîner des frais d'annulation. L'assurance annulation de voyage d'ASSUREQ prévoit rembourser la portion non remboursable des frais de voyage payés d'avance. Par frais non remboursables, on entend les frais qui ne sont pas remboursables par d'autres organismes comme l'agence de voyages, le transporteur, les émetteurs de cartes de crédit et autres (des conditions s'appliquent).

Remplir le formulaire de réclamation d'assurance annulation de voyage que SSQ vous aura fait parvenir et le retourner à l'adresse indiquée sur le formulaire.

Garder une copie de votre réclamation ainsi que des pièces justificatives pour vos dossiers.

#### **Vous devez anticiper votre retour de voyage ou prolonger votre voyage. Quoi faire?**

Communiquer avec CanAssistance. Un agent vous guidera dans vos démarches en fonction de la situation.



**Assurance annulation de voyage (ASSUREQ)**

**Aide-mémoire**

**À prévoir avant de partir en voyage**

En cas de doute sur votre état de santé avant de partir, communiquer avec CanAssistance pour vérifier votre couverture d'assurance (1 800 465-2928).

Apporter votre carte d'assurance SSQ et l'avoir sur vous en tout temps.

Aviser votre compagne ou compagnon de voyage de l'endroit où vous gardez votre carte.

Apporter une preuve d'assurance voyage (si exigé par le pays où vous séjournez).

Vérifier les régions à risque sur le site du gouvernement du Canada (voyage.gc.ca).

Pour connaître les détails concernant les frais ainsi que les causes d'annulation admissibles à un remboursement, veuillez consulter le contrat ou communiquer avec SSQ au 1 888 833-6962.

Veillez noter que ce document est à titre de renseignements 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 à l'assurance voyage.

*Guy Marchand*

Responsable du comité des assurances

**Décision du conseil concernant les inscriptions aux activités**

Le conseil sectoriel vous rappelle encore en début d'année aréquienne, la ligne de conduite adoptée l'an dernier face à la situation où la personne membre ou non membre s'inscrit à une activité ou un repas et ne se présente pas.

À l'unanimité, le conseil sectoriel a pris 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. »

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*



## Les inégalités vues par deux spécialistes de la santé

Les économistes en parlent quotidiennement. Qu'en pensent Richard Wilkinson, professeur émérite à l'École de médecine de l'Université de Nottingham, professeur honoraire du University College de Londres et Kate Pickett, professeure d'épidémiologie à l'Université de York et membre du personnel scientifique du National Institute for Health Research? Ils publiaient en 2019, aux éditions Les Liens qui libèrent, *Pour vivre heureux, vivons égaux !*

En voici quelques citations...

« Pourtant, les pays riches sont nettement plus affectés par les maladies mentales que les pays pauvres... Les comparaisons internationales effectuées par l'OMS à l'orée du XXI<sup>e</sup> siècle montrent ainsi que la prévalence d'un trouble mental, quel qu'il soit, au cours d'une vie est de 55 % aux États-Unis, 49 % en Nouvelle-Zélande, 33 % en Allemagne ou encore 43 % aux Pays-Bas, mais de seulement 20 % au Nigeria et 18 % en Chine. »

« L'enquête épidémiologique Intersalt a mesuré la tension artérielle de 10 000 personnes issues de trente-deux pays différents. Parmi les habitants de pays industrialisés, la tension moyenne chez les sexagénaires était presque toujours plus haute de 12 à 25 points que chez les jeunes d'une vingtaine d'années. Les deux seules populations où l'on n'observait pas de différence liée à l'âge étaient les Xingu et les Yanomami, des tribus de chasseurs-cueilleurs vivant dans la forêt pluviale amazonienne. »

« En arrière-plan, les chercheurs savaient que les ménages américains pauvres donnent aux œuvres caritatives une plus grosse part de leurs revenus que les ménages plus riches. »

« Curieusement, nous reconnaissons volontiers que le hasard et la chance ont joué un rôle crucial pour nous faire croiser le chemin de notre conjoint ou partenaire, mais nous avons plus de mal à admettre que leur rôle a été tout aussi déterminant dans notre carrière. »

« On ne compte plus les travaux mettant en évidence les dégâts cognitifs subis par les enfants qui vivent dans la pauvreté. Ils prouvent de manière convaincante que ces déficits sont dus à une vie familiale moins stimulante et plus stressante, elle-même conséquence de la pauvreté. Autrement dit, loin d'être innées et

immuables, ces déficiences sont clairement créées. »

« Les enfants nés de parents occupant des professions libérales ou intellectuelles aux États-Unis sont exposés pendant leurs premières années de vie à un vocabulaire bien plus riche que ceux nés dans des familles ouvrières ou dont les parents bénéficient d'aides sociales. »

« La hiérarchie sociale ne reflète pas des différences d'intelligence innées ; bien au contraire, ce sont les différences d'aptitudes qui découlent de la hiérarchie. En résumé, le lien de causalité entre aptitudes et position sociale est l'inverse de ce que postulent habituellement ceux qui cherchent à justifier l'existence de privilèges.

La preuve ultime en est peut-être fournie par les taux de mobilité sociale. Les pays inégalitaires connaissent une mobilité sociale beaucoup plus faible que les pays égalitaires. »

« Alors que le ratio entre le salaire d'un ouvrier de production et celui d'un dirigeant était de 1 à 20 ou de 1 à 30 dans les années 1970, il a explosé dans la première décennie de notre siècle pour atteindre 1 à 200, voire 1 à 40 024. A contrario, au cours de la même période, la moitié la moins riche de la population a vu ses revenus stagner. »

« Les riches et les dirigeants de multinationales n'auraient jamais fait fortune s'ils avaient grandi dans des sociétés déshéritées, dépourvues d'infrastructures – transports, communications, eau, électricité –, et s'ils n'avaient pu compter sur une main-d'œuvre compétente et instruite. »

Jean-Yves Proulx



Claude Poudrier, président et Micheline Boisvert, responsable de la Fondation à notre secteur, ont reçu une lettre de la part du président national, monsieur Robert Gaulin, pour les remercier de leur engagement ainsi que celui des personnes bénévoles qui s'impliquent avec eux pour avoir remis un chèque de 700,00 \$ en juin dernier.

Cette somme provient d'un don du secteur G (400,00 \$), de la tirelire des déjeuners mensuels et du brunch des retrouvailles 2018 (120,00 \$) et de la vente de billets-partage au brunch des bénévoles (180,00 \$).

Pour l'année 2018, une somme de près de 165 000 \$ a été recueillie grâce à la générosité des membres de l'AREQ. Monsieur Gaulin rappelle que, selon la politique de redistribution de la Fondation, 90 % des sommes nettes recueillies dans notre région nous seront disponibles au printemps prochain pour soutenir les organismes et les personnes de notre région.

### **La recherche médicale et sociale**

Ce volet de la mission de la Fondation est assumé par le national qui reçoit chaque année, directement ou par le biais d'une région, des demandes d'aide financière pour appuyer la recherche visant à améliorer les conditions de vie des personnes âgées. C'est le bureau national qui fait le choix des organismes et du montant d'aide, en fonction des sommes disponibles. En 2018, quatre organismes ont ainsi obtenu l'appui de la Fondation :

*La Fondation Vitae* à Sherbrooke a bénéficié de 2 000 \$ en appui au projet portant sur la réduction des antipsychotiques.

*Le Centre de recherche sur le vieillissement* de Québec (Université Laval) a obtenu 2 000 \$ pour la poursuite d'un projet portant sur la déprescription chez les personnes âgées.

*Sclérodémie Québec* a reçu 1 000 \$ pour soutenir les projets de recherche afin de combattre cette maladie.

*Le centre de recherche et d'études sur le vieillissement* de McGill recevra un montant de 2 000 \$ pour la poursuite de ses travaux visant à améliorer les thérapies pour contrer la maladie d'Alzheimer.

### **Le tirage national de 2020**

Le bureau national de la Fondation a adopté le cadre et les règlements du prochain tirage national. Nous en parlerons en détail dès la rentrée d'automne. Il y aura 20 000 billets à vendre et pour réussir, il faudra se doter d'un plan d'action dans les régions pour organiser la vente. Il y aura plusieurs prix, dont deux de 5 000 \$.

Le matériel et les billets seront disponibles suffisamment à l'avance. La responsable de notre secteur nous en parlera aux déjeuners mensuels et aux prochaines activités.

*Micheline Boisvert*  
Responsable de la FLG



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

C'est une œuvre humanitaire de son temps.

Elle redonne force et courage à des personnes retraitées malades, découragées par les épreuves de la vie (organismes de charité).

Elle aide des jeunes qui cherchent des routes nouvelles où ils peuvent grandir et s'épanouir (œuvres de jeunesse enregistrées).

Elle contribue à la recherche médicale dans les maladies reliées au vieillissement.

Chaque région est administrée par un bureau régional composé de cinq personnes élues par les membres de la région. Le bureau régional est responsable du recrutement de ses membres, de l'organisation des campagnes de souscription et du choix de ses bénéficiaires. Ainsi, selon les règlements de la Fondation, l'argent recueilli dans la région reste dans la région.

Le secteur G a reçu 1 400 \$ pour trois demandes d'aide financière. Des chèques ont été remis par la responsable sectorielle *FLG*, Micheline Boisvert, à ces trois organismes :



*Le Centre  
d'éducation  
populaire de  
Pointe-du-Lac*  
500 \$

22 mai 2019  
Micheline Boisvert  
et Caroline  
Lacomblez



*La Maison de la famille  
des Chenaux*  
400 \$

5 juin 2019  
Gaétane B.Bellemare,  
Micheline Boisvert, Claude  
Poudrier, Joanie Rousseau,  
Madame Marchand  
et Micheline Thibeault



*La Maison des familles  
du Rivage*  
500 \$

26 juin 2019  
et Isabelle Champagne  
Micheline Boisvert





### Bénéficiaires de la Fondation Laure-Gaudreault – région 04

#### Distribution de juin 2019 (selon les souscriptions de l'année précédente)

<b>1. Organismes de charité œuvrant auprès des personnes retraitées</b>		<b>1 879,00 \$</b>
La Maison des grands-parents, Trois-Rivières	04 A	
Auxiliaires bénévoles, La Tuque	04 F	
Groupe Amis (Les Petits Frères des pauvres), Trois-Rivières	04 A	
Table des Amis de Louiseville	04 H	
Centre des femmes Héritage, Louiseville	04 H	
<b>2. Organismes de charité enregistrés dans le domaine médical</b>		<b>2 300,00 \$</b>
Maison Carpe Diem, Trois-Rivières	04 A	
Maison Myosotis, Drummondville	04 E	
Association des parents d'enfants handicapés, Trois-Rivières	04 A	
La Source, association de personnes handicapées, La Tuque	04 F	
<b>3. Organismes de charité venant en aide à des œuvres de jeunesse</b>		<b>4 400,00 \$</b>
Groupe scouts de Drummondville	04 E	
Le refuge La Piaule, Drummondville	04 E	
Centre Roland-Bertrand, Mauricie	04 B	
<b>Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac</b>	<b>04 G</b>	
Local Action Jeunes Mont-Carmel, Mauricie	04 B	
<b>Maison de la Famille des Chenaux à Sainte-Anne-de-la-Pérade</b>	<b>04 G</b>	
La Rue Bécancour inc., Nicolet	04 C	
Maison des jeunes (Pointe-du-Lac), Trois-Rivières	04 A	
Ressource Faire, Trois-Rivières	04 A	
École secondaire l'Escale, Louiseville	04 H	
<b>4. Organismes de charité (jeunes et familles avec jeunes enfants)</b>		<b>5 250,00 \$</b>
Comptoir alimentaire Drummond inc.	04 E	
Centre d'action bénévole, Nicolet	04 C	
Carrefour action bénévole du Haut-St-Maurice, La Tuque	04 F	
<b>Maison des familles du Rivage de Cap-de-la-Madeleine</b>	<b>04 G</b>	
Carrefour d'entraide bénévole, Bois-Francs	04 D	
Ludolettre, (Saint-Léonard d'Aston), Nicolet	04 C	
La Séjournelle, Mauricie	04 B	
<b>5. Organismes venant en aide à des enfants en bas âge</b>		<b>1 500,00 \$</b>
Accueil Grossesse, Drummondville	04 E	
Les Moutons Blancs, La Tuque	04 F	
Centre de pédiatrie sociale, Drummondville	04 E	
Centre de pédiatrie sociale, Trois-Rivières	04 A	
<b>Total de la distribution de juin 2019</b>		<b>15 329,00 \$</b>
<b>Total des 26 années de souscriptions distribuées (1993 à 2019)</b>		<b>223 840,00 \$</b>

La FLG en mars 2019 : 1013 membres pour la région 04 (165 membres au secteur 04 G)



*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 simplifier  
ce que nous vivons !*

- Date :** mercredi le 11 septembre 2019  
**Accueil :** 9 heures 45 (inscription, signature du livre et apéro)  
**Invité :** 10 heures 30 Monsieur Richard Grenier  
**Brunch :** 11 heures  
**Menu :** repas chaud et froid

Accueil des personnes nouvellement retraitées  
Remise des fleurs pour les anniversaires d'août et de septembre  
Hommage à Gilbert pour la fin de son mandat  
Inscription pour l'activité « Si Yamachiche parlait »  
Cadeaux aréquiens – Tirelire FLG – Tirages

Monsieur Richard Grenier du Réseau In-Terre-Actif et son projet  
« Change le monde, une œuvre à la fois. »

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

**Date :** Mercredi, 11 septembre 2019    **Coût :** membre : 10 \$ - non-membre : 20 \$  
**Lieu :** Salle du Buffet Champion, 890, Notre-Dame Est

**Date limite d'inscription : 4 septembre 2019 - Réservez au plus tôt !**



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

**ou**

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





## **Rendez-vous aux petites quilles en 2019**

Oyé ! Oyé ! La saison des petites quilles reprend !

Quand ? Mardi le 17 septembre 2019 à 10 heures.

Où ? Au *Salon de Quilles de Francheville*, 415, Vachon, Trois-Rivières.

Nouveaux et anciens sont attendus pour s'amuser et socialiser. Pourquoi ne pas inviter une amie, un ami !

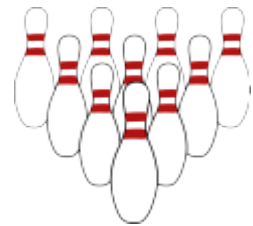
Du plaisir pour peu cher ! Des petits défis à relever...

Vous pouvez venir nous regarder et la tentation de jouer vous convaincra peut-être...

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

Bienvenue à toutes et tous !

Inscrivez-vous en téléphonant à Suzanne Bourassa au 819 693-9690.



*Suzanne Bourassa*  
responsable



## **Message aux téléphonistes**

Votre nouvelle liste pour les appels téléphoniques lors de l'anniversaire de nos membres ou pour de 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 2020.

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

Si vous n'êtes plus intéressée ou intéressé 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 de votre précieux bénévolat !

*Gaétane Boisvert Bellemare*  
819 375-4117



### « Si Yamachiche parlait... »

Peu de paroisses canadiennes ont une histoire aussi diversifiée que celle de Yamachiche. Elle s'apparente à celle de Trois-Rivières.

Notre guide, monsieur André Désaulniers, est résident de cette localité et conseiller municipal depuis 1995. Il a toujours eu un fort sentiment d'appartenance pour sa municipalité et l'histoire le passionne depuis sa tendre enfance.

Avec lui, nous découvrirons plusieurs aspects touchant les Acadiens, les Loyalistes et les Allemands qui sont venus s'établir à Yamachiche. De plus, monsieur Désaulniers abordera les faits entourant le massacre par les Iroquois, les nombreux députés issus de cette municipalité, les personnes célèbres, les églises, la première femme cordonnère au Québec, l'enfilade des maisons en briques rouges et encore...

Finalement, notre groupe *AREQ 04 G* sera reçu par monsieur le Maire à l'Hôtel de ville de Yamachiche.

Le dîner inclus sera offert au restaurant La porte de la Mauricie.

**Date :** jeudi le 10 octobre 2019

**Heure :** 9 heures, stationnement Walmart, face au Tim Hortons, rue Barkoff

**Transport :** Cap-de-la-Madeleine à Yamachiche, covoiturage, trois (3) personnes par auto; 35,36 \$ sera remis à chaque propriétaire d'auto.

**Inclus :** autobus à Yamachiche pour les déplacements locaux, visite guidée et dîner

**Coût :** 20,00 \$ pour les membres et 30,00 \$ pour les non-membres

*L'AREQ 04 G* a obtenu une aide financière de l'*AREQ* nationale pour financer cette activité automnale (Projet *AREQ* toujours en action).

**Date limite d'inscription : 30 septembre 2019 - Réservez au plus tôt !**

Maximum de 30 personnes



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

**ou**

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





La seule personne dont vous avez besoin dans votre vie est celle qui vous démontre qu'elle a besoin de vous dans la sienne. *Auteur inconnu*

Toujours dans le but de nous surpasser, du nouveau à l'AREQ 04 B pour notre Soirée Cabaret : un humoriste, monsieur Stéphane Bélanger, vous attend pour une soirée de pur plaisir pour les yeux et les oreilles.

**Endroit :** Auberge Gouverneur à Shawinigan  
**Date :** jeudi 17 octobre 2019  
**Accueil :** 16 heures 30  
**Souper :** 17 heures 30  
**Spectacle :** 20 heures à 21 heures  
**Coût :** 42,00 \$ pour les membres de l'AREQ 04 G,  
47,00 \$ pour les non-membre,  
incluant la contribution de 5,00 \$  
à la *Fondation Laure-Gaudreault*.

**Artiste invité :** Stéphane Bélanger

Stéphane Bélanger humoriste, n'est pas un nouveau venu sur la planète humour, lui qui, dès le début de sa carrière en 1996, a mérité une mention d'honneur du Musée Juste pour rire. Depuis, il a multiplié les expériences et s'est fait remarquer par des numéros qui ont déclenché l'hilarité générale et lui ont valu des ovations debout.

Stéphane vous en mettra plein la vue avec son humour fracassant et ses imitations impressionnantes. Plus de 2 500 spectacles à son actif, plus de douze Galas Télé et déjà nommé Révélation pour l'année. Il n'imité pas... il devient ! L'illusion est tout simplement parfaite ! Un spectacle où « Humour, imitation et variété » alternent avec des numéros percutants et structurés.

*Ginette Massicotte*  
Responsable du dossier culturel 04 B

**Date :** Jeudi 17 octobre 2019      **Coût :** membre : 42 \$ - non-membre : 47 \$

**Lieu :** Auberge Gouverneur  
1100 Promenade du St-Maurice, Shawinigan

**Date limite d'inscription : 1<sup>er</sup> octobre 2019 - Réservez au plus tôt !**



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

**OU**

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





« **Des rêves intrigants...** »

**Madame Colette St-Onge**

Habitant à Neuville, madame St-Onge a œuvré comme éducatrice spécialisée, enseignante et gestionnaire.

Elle détient des formations en régression des vies antérieures, en guérison spirituelle et en Reiki.

Lors de sa conférence, entre autres sujets, madame St-Onge abordera la signification des symboles dans les rêves, les synchronicités, les manifestations ou événements qui nous interpellent dans notre vie, qui nous frappent ou qui nous laissent démunis, accompagner un proche malade, perdre un des nôtres...

Peut-on trouver une explication acceptable pour notre raison ?

Comment alors transformer ces expériences en opportunités ?

Existe-t-il des outils, des moyens ou des personnes pour nous aider à répondre à ces questions ?

**Date :** jeudi 24 octobre 2019  
**Accueil :** 10 heures  
**Conférence interactive :** 10 heures 30 à 11 heures 45  
**Dîner :** 12 heures (potage, buffet froid, dessert)

**Date :** Jeudi, 24 octobre 2019      **Coût :** membre : 10 \$ - non-membre : 20 \$  
**Lieu :** Salle du Buffet Champion,  
890, Notre-Dame Est, Trois-Rivières

**Date limite d'inscription : 17 octobre 2019 - Réservez au plus tôt !**



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

**OU**

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





**« Enjeux de la réforme du mode de scrutin »**

**Une conférence de monsieur Mathieu Bock-Côté**

**11 septembre 2019**

Peu à peu, la question de la réforme du mode de scrutin semble s'imposer dans l'actualité. Ceux qui s'y intéressent, et ils sont moins nombreux qu'on ne le croit, craignent que le gouvernement ne se dérobe à sa promesse. Tous les partis, un jour, ont promis de réformer le mode de scrutin. Aucun ne l'a jamais fait. Bock-Côté, Mathieu (2019, 29 mai). « Réforme du mode de scrutin et parité ». *Journal de Montréal*.



Mathieu Bock-Côté est sociologue (Ph.D) et chroniqueur. Chargé de cours à HEC Montréal,

**Lieu :** Club de golf Métabéroutin

**Date limite d'inscription :** 5 septembre 2019

---

**Faire preuve de pensée critique, histoire et pratiques**

**Une conférence de monsieur Alain Deneault**

**29 octobre 2019**

Lancement de deux premiers livres d'une série de 6 essais du philosophe Alain Deneault visant à restaurer le sens riche qu'avait la notion d'économie, dans le domaine des sciences, des arts, de la société, avant que la corporatisme des économistes n'en réduise la portée à l'argent et à la production marchande.



Docteur en philosophie de l'université Paris-VIII et directeur de programme au Collège international de philosophie à Paris, il est régulièrement invité comme spécialiste à des émissions d'affaires publiques tant en France qu'au Canada.

**Lieu :** Club de golf Métabéroutin

**Date limite d'inscription :** 22 février 2019

**Coût :** membre : 10 \$ - non-membre : 15 \$



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 !

**7 novembre 2019**

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.

Madame **Thérèse Pronovost Brunelle** décédée le 26 décembre 2018

Madame **Rita Germain** décédée le 26 décembre 2018

Monsieur **Gaétan Cossette** décédé le 26 décembre 2018

Monsieur **François Laquerre** décédé le 20 février 2019

Monsieur **Gérard Tessier** décédé le 25 mars 2019

Madame **Denise Lacroix Paquette** décédée le 30 mars 2019

Madame **Murielle Godin Nault** décédée le 15 avril 2019

Madame **Fernande Guilbert** décédée le 25 avril 2019

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.

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

Après la messe, pour celles et ceux qui le désirent, nous nous rejoindrons au

***Restaurant Pizzeria 67***

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

Si vous venez dîner avec le conseil sectoriel,  
téléphonez à Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117

**avant le 4 novembre 2019**

afin qu'elle puisse réserver vos places au restaurant.

**Soyez avec nous !**

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





**L'invitation est faite aux hommes et aux femmes  
Activité régionale – Secteur 04 E**

**Thème :** « Partageons nos forces »

**Endroit :** Best Western, Hôtel Universel – 915, Hains, Drummondville

**Date :** mardi 19 novembre 2019

9 h accueil, validation des inscriptions et café  
9 h 45 mots de bienvenue  
10 h conférence de monsieur Carol Boucher  
11 h surprises...  
12 h dîner en formule buffet  
13 h conférence de monsieur Tommy Bureau  
14 h mot de la fin

**Coût :** 15 \$ pour les membres et 20 \$ pour les non-membres

Monsieur Carol Boucher est une vedette montante du domaine des relations humaines Il est conférencier, auteur, formateur, artiste et formateur. Son enthousiasme et sa vision du monde sauront alimenter nos réflexions au sujet de la condition masculine. Il est pétillant et déborde d'énergie. Il partagera avec nous son dynamisme.

Monsieur Tommy Bureau est conseiller à la Vie associative et en appui aux dossiers sociaux de l'AREQ. Il partagera avec nous les derniers développements et les récentes nouvelles au sujet de la condition masculine. Vous serez conquis par ses propos bien documentés et par sa rigueur.

*Christiane Halikas*  
AREQ 04 E, Drummondville

**Date limite d'inscription : 5 octobre 2019 - Réservez au plus tôt !**



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

**OU**

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





## *Dîner de Noël 2019*

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 !

**Endroit :** Salle du Buffet Champion  
**Date :** mardi 10 décembre 2019  
**Accueil :** 11 heures  
**Dîner :** 12 heures  
**Menu :** repas chaud servi à la table et coupe de vin  
**Coût :** 20,00 \$ pour les membres  
30,00 \$ pour les non-membres

Dîner animé et danse avec Claude Desrochers

Cueillette de dons et de denrées non périssables  
pour Le Far

Remise des fleurs pour les anniversaires  
du mois de décembre  
Nombreux tirages

*Le conseil sectoriel 04 G souhaite à toutes et tous ses membres et à leurs proches  
de Joyeuses Fêtes et une année 2020 exceptionnelle !*

*Que la Santé soit au rendez-vous !*

**Date :** Mardi, 10 décembre 2019

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

**Date limite d'inscription : 3 décembre 2019 - Réservez le plus tôt possible !**



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

**ou**

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





### Le 6 décembre, soyons solidaires !

Le 6 décembre 2015, le comité régional de la condition féminine a mis en place un rituel pour honorer les femmes dont l'avenir prometteur a soudainement basculé dans le néant, victimes d'un tueur enragé laissant familles et proches dans un état de stupeur et d'incompréhension.

Mettons de la lumière dans la noirceur, souvenons-nous et rendons hommage à ces femmes en portant un ruban blanc durant la journée et que nous mettrons à la fenêtre pour la nuit, bien en vue, avec une chandelle allumée et une rose blanche. La symbolique de ce geste : le feu et l'air dirigent vers la Lumière les âmes ayant quitté trop tôt l'enveloppe corporelle. La fragilité de ces jeunes femmes est représentée par la rose blanche tandis que les épines sont les épreuves et blessures subies dans cette tragédie (tuerie à la Polytechnique à Montréal). Le ruban blanc symbolise l'effort des hommes afin d'éradiquer la violence faite aux femmes.

Unissons nos pensées d'amour et de paix pour un monde plus pacifique et serein, où le respect mutuel tracera le chemin vers un même idéal de vie. Cette tragédie a fait malheureusement d'autres victimes par suicides.

Soyons solidaires !

*Diane Giguère-Lemire*  
Comité de la condition des femmes au secteur B  
Bulletin *Le colibri*, août 2019, p. 16

Chez nous, au secteur G, nous commémorerons ensemble ce triste anniversaire à notre dîner de Noël. En souvenir de ces quatorze femmes, et de toutes les femmes violentées, un arrangement floral, réalisation d'une fleuriste de *Il était une fleur...*, sera présenté, commenté et remis par tirage. Des roses blanches pour regarder vers l'avenir.

De plus, nous apporterons des denrées non périssables pour *Le Far* et les dons recueillis seront remis à cet organisme.

*Gaétane Boisvert Bellemare*  
Comité de la condition féminine 04 G



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

Amoureuses et amoureux du fleuve, de la mer, des montagnes et des grands espaces... Un circuit de huit jours le long des côtes du Bas-Saint-Laurent et de la Gaspésie. Je ne comprends pas les gens qui prennent trois jours à visiter ce coin merveilleusement beau et de plus, classé comme l'un des cinq circuits routiers sur le bord de la mer à découvrir à travers le monde selon *Lonely Planet*.

Tout l'itinéraire, les arrêts, les restaurants, l'hébergement, les lieux à visiter ont été planifiés par l'auteure de cette chronique de voyage. Nous sommes partis un 11 juillet pour y revenir un 18. Nous étions trois couples, avec nos autos respectives, car bien sûr, chaque conducteur tenait à utiliser son auto sport. Nous avons roulé sur une distance de 2 000 kilomètres, sans aucune anicroche... Et jamais nous avons circulé sur une autoroute. Trois *Guides touristiques officiels* ont été utilisés : Chaudière-Appalaches – Bas-Saint-Laurent – Gaspésie. Vaut toujours mieux réserver les chambres avant de partir et si possible avec une carte de crédit, car cela vous permet d'annuler avant midi la journée même. N'oubliez pas de demander les rabais 65 ans +, de la *FADOQ* ou autres. Parfois un rabais parce que nous avons réservé trois chambres et parfois un 15 % de moins à l'organisatrice... Les chambres ont toujours coûté moins cher que lors de la réservation. En passant, nous avons été très chanceux... Il a fait toujours beau, sauf une ondée en après-midi...

**Jour 1.** Prenons la 138. À ne pas manquer, la petite rue touristique à **Cap-Santé**. Visitions l'église puis descendons au quai. Un arrêt s'impose au **Vieux-Lévis**. La plus belle vue panoramique sur Québec. Circulons sur la rue Bégin. Au Quai Paquet pour profiter des fontaines et des *Food trucks*. Une faim à combler

ou faire des provisions, la fromagerie *Victoria*. Une visite à la *Maison Alphonse Desjardins* et au potager de Josée. Empruntons la Route des navigateurs (132). Au cœur du village de **Saint-Michel-de-Bellechasse**, une brioche artisanale dans une maison centenaire de 1850, *Les Deux Briochés*. Impossible de ne rien acheter... Beauté de ses demeures patrimoniales. Le secteur de la marina et sa jetée nous offre une vue exceptionnelle. Il est midi, c'est ici que nous pique-niquons, car nous avons préparé un lunch avant de partir et nous dégustons les produits « pur beurre ». Visitions *L'Atelier du Voiturier*, une collection impressionnante regroupant des centaines de modèles uniques.

C'est à **Berthier-sur-Mer** que le fleuve devient estuaire. Allons au quai admirer le panorama. C'est le point d'embarquement pour la Grosse Île et l'archipel de l'Isle-aux-Grues. À **L'Islet**, nous en profitons pour visiter le Musée maritime du Québec. Montons à bord du brise-glace Ernest Lapointe et on s'infiltré dans l'hydroptère Bras d'Or 400. Découvrons également la chalouperie. Le village de **Saint-Jean-Port-Joli** se découvre sans hâte au gré des ateliers, galeries, musées et parcs qui témoignent de la place prédominante qu'occupent la sculpture et les métiers d'art. Nous nous arrêtons au *Musée de sculpture sur bois des Anciens Canadiens* : plus de 250 œuvres dont quelques personnages grandeur nature. Allons au Parc nautique pour une vue spectaculaire sur le fleuve et les montagnes de Charlevoix. Un court arrêt à la *Boulangerie Sibuet* (choux à la crème et pépites d'érable et éclairs au chocolat gourmands). De nombreuses boutiques à visiter sur l'avenue de Gaspé. Un peu plus loin, nous ne ratons pas *Le Moule à Sucre*, produits du terroir, confiseries



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

et plaisir salés, boutique de métiers d'art, jardin et plantes médicinales. Un arrêt à la Maison touristique de **La Pocatière** pour de nombreuses informations.

Le **Bas-Saint-Laurent** au gré du fleuve ! Ce circuit s'étend de La Pocatière jusqu'à Sainte-Luce, aux portes de la Gaspésie. Nous traversons successivement le pays de Kamouraska, qui a acquis sa notoriété grâce au célèbre roman d'Anne Hébert, et les villes de Rivière-du-Loup, Trois-Pistoles et Rimouski. La **Pocatière** est surnommée le « berceau de l'agriculture au Canada ». Évidemment, nous visitons le *Musée québécois de l'agriculture et de l'alimentation*. Quant au pays de **Kamouraska**, la région bucolique s'étendant autour du village, il est d'une admirable beauté. Les nombreux champs de colza viennent enjoliver doucement le paysage de leurs teintes jaunâtres. Nous remarquons les monadnocks, ces collines de quartz qui semblent surgir de la terre entre la plaine et les battures. Presque toutes les boutiques sont sur la même avenue Morel. Ici, c'est préférable d'explorer tranquillement à pied. Un coup de cœur pour le **Quai n° 3** : à la fois galerie d'art et boutique de décoration. Des créations très originales pour rapporter un peu de fleuve avec soi ! Un petit repos au **Café du Clocher**, aménagé dans une maison ancienne entourée d'un beau jardin. Un coin rafraîchissant !

Laissons la 132 pour le paisible petit village de **Notre-Dame-du-Portage**. Prenons le temps de flâner au parc des Grèves le long du fleuve et bénéficier d'une vue imprenable. Lentement, nous admirons de nombreuses maisons ancestrales, une splendide auberge (centre de santé), une piscine à l'eau salée du fleuve, chauffée. Retournons sur la 132. **Rivière-du-Loup** est le point de départ de l'une

des routes qui conduisent vers le Nouveau-Brunswick Maine (États-Unis), de même que le point d'ancrage du traversier qui se rend à Saint-Siméon dans la région de Charlevoix. Comme la température est idéale à l'observation, nous optons pour le Parc des Chutes. Un belvédère juché sur la falaise nous offre un superbe panorama sur la ville, le fleuve et les îles, ainsi que des passerelles au-dessus des spectaculaires chutes qui alimentaient autrefois ce coin de pays en électricité.

**Cacouna**, un des plus beaux villages du Québec. Les villas réparties sur toute la longueur rappellent l'âge d'or de la villégiature victorienne au Québec, alors qu'elle était l'une des destinations favorites de l'élite montréalaise. Le jeune poète Émile Nelligan passa d'ailleurs de nombreux étés dans la résidence que sa famille possédait. La chaleur nous amène à une terrasse extérieure couverte, **Les Glaces Ali-Baba** : des glaces authentiques, des trésors à partager, fruits du savoir-faire de deux générations qui connaissent la manière de titiller nos papilles gustatives. Il commence à pleuvoir... De l'**Isle-Verte** à Rimouski, aucune visite... Ces endroits seront visités à notre retour... Arrivons au **Confort Inn** vers 20 heures. Allons souper à quelques pas de l'hôtel, **Au Steak House Bovina**. Excellent ! Après le repas, un tour de ville et le quai !

**Jour 2.** Après avoir déjeuné à l'hôtel (repas compris), nous nous dirigeons à la sortie de la ville, secteur **Pointe-au-Père** pour la visite du site historique maritime. C'est ici que sont réunis le *Musée Empress of Ireland*, le sous-marin **Onondaga** et le *Lieu historique national du Phare-de-Pointe-au-Père*.

L'**Onondaga** nous donne l'occasion de visiter le premier sous-marin accessible au public au Canada. Laissons la 132, longeons le fleuve,



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

un charmant petit village en bordure de mer... La station balnéaire **Sainte-Luce** avec sa Promenade de l'Anse-aux-Coques en planches, ponctuée d'une vingtaine de sculptures sur bois sur le thème de la mer. On y trouve un chalet de services, une allée piétonnière, des bancs, des tables à pique-nique.

Revenons sur la 132. Utilisons le **Guide de la Gaspésie**. Un arrêt au **Vieux Moulin** s'impose. Un décor chaleureux, vins de miel, dégustation gratuite. Gagnant de onze médailles d'or. À l'étage, le Musée de la Nouvelle-France (plus de 500 meubles et objets authentiques. **Grand Métis** : passons trois heures au **Jardin de Métis** (collections de plantes, parcours d'art, expositions, maison écologique...) Un moment relaxant au restaurant **Le Buffon** : menus santé, bières de microbrasseries, savoureux et goûteux, mais assez dispendieux ! **Baie-des-Sables** : de nombreuses éoliennes se dressent devant nous comme des protecteurs géants. **Saint-Ulric** : surveillons le Pont-Couvert à notre droite et l'enseigne **Vignoble Carpinteri**. Surprise ! Un magnifique établissement. Une visite guidée

du chai et des caves à vin. Dégustations des vins et des vinaigres balsamiques. Visite et dégustations gratuites.

**Matane** : faisons un tour de ville et apercevons l'usine Marmen. **Cap-Chat** : observons la plus puissante et gigantesque éolienne à axe vertical au monde et 76 éoliennes y sont implantées. **Sainte-Anne-des-Monts** : très beaux paysages. Un court arrêt sur une promenade au bord du fleuve avant d'entreprendre les derniers kilomètres de la journée. Un coucher de soleil des plus romantiques...

Enfin ! **Grande-Vallée**. Il est 20 heures 30. C'est ici que nous coucherons. Une halte panoramique ! Prenons la rue du Quai et notre hôtel-motel est là. Très sympathique et nouvellement rénové. Vue sur le golfe du Saint-Laurent. Tout près, un pont couvert. Un repas des plus succulents au **Resto Aubergine** sur place.

*La suite de ce voyage inoubliable  
dans le 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, Marielle Francoeur au 819 375-0006.



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

Entouré de l'amour des siens, au CIUSSS MCQ-CHAUR de Trois-Rivières, le 20 février 2019 est décédé à l'âge de 66 ans, monsieur François Laquerre, époux de madame Claudette Trottier, demeurant à Trois-Rivières.



Au CIUSSS MCQ – Centre Cloutier-du Rivage de Trois-Rivières, le 25 mars 2019, est décédé à l'âge de 86 ans, monsieur Gérard Tessier, époux de madame Louise Lebœuf, demeurant à Trois-Rivières.

À son domicile, entourée des siens, le samedi 30 mars 2019, à l'âge de 82 ans, est décédée madame Denise Lacroix, épouse de feu Jean-Paul Paquette, fille de feu Léo Lacroix et de feu Pauline Grandmaison, demeurant à Batiscan.



À son domicile, le 15 avril 2019, est décédée à l'âge de 68 ans, madame Murielle Godin, épouse de monsieur Richard Nault, demeurant à Trois-Rivières.

Après avoir reçu la liste des modifications de l'AREQ, nous avons appris les décès de madame Fernande Guilbert (25 avril 2019) et de monsieur Gaétane Cossette (26 décembre 2018).

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

À monsieur Robert Sauvageau pour le décès de sa sœur Marie-Claire.

À madame Sylvaine St-Amand pour le décès de son frère Reynald.

À monsieur Raynald Maltais pour le décès de sa sœur Linda ainsi qu'à madame Jocelyne Périgny.

À madame Carmen Gélinas pour le décès de son père Camille.

À madame Denise Paris pour le décès de son conjoint Lucien Hénaire.

À Lucien Lamache pour le décès de sa conjointe Pierrette Rheault.

À Raymonde Boissonneault pour le décès de son conjoint Gilles Paquin.

À Claudette Bordeleau pour le décès de son conjoint René Perron.

À Madeleine Saulnier pour le décès de son conjoint Roger Roy.



### **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 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



Merci à Micheline Thibeault, notre photographe officielle !



*Saint-Valentin  
2019-02-15*



*Déjeuner Maman  
Fournier  
2019-03-13*



*Journée des  
femmes  
2019-03-14*



*2019-04-07  
Hommage à  
Gaétane Boisvert  
Bellemare*



*Brunch des  
bénévoles  
2019-04-18*





*Brunch des bénévoles  
2019-04-18*



*Jour de la Terre  
2019-04-24*



*2019-05-08  
Déjeuner mensuel*



*Dîner de fin d'année  
2019-06-05*



*Dîner de fin d'année  
2019-06-05*





### **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**

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  
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

