

Volume 12, numéro 1, avril 2021

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



PRINTEMPS

*Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !
Voici le printemps ! Mars, avril au doux sourire,
Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !
Les peupliers, au bord des fleuves endormis,
Se courbent mollement comme de grandes palmes.
L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et calmes.
Il semble que tout rit, et que les arbres verts
Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.
Le jour naît couronné d'une aube fraîche et tendre.
Le soir est plein d'amour. La nuit, on croit entendre,
À travers l'ombre immense et sous le ciel béni,
Quelque chose d'heureux chanter dans l'infini.*

Victor Hugo

SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| Page titre | 1 |
| Sommaire..... | 2 |
| Mot du président sectoriel..... | 3 |
| Mot de la présidente régionale – Changement d’adresse | 4 |
| Conseil sectoriel 2020-2021 – Responsables de comités – Conseil régional..... | 5 |
| Convocation à l’assemblée générale sectorielle..... | 6 |
| Convocation à l’assemblée générale régionale..... | 7 |
| 47 ^e Congrès de l’AREQ – Recevoir les bonnes notes – Écrire à la main | 8 |
| Remercions chaleureusement nos bénévoles..... | 9 |
| Fête des mères | 10 |
| La force de la pensée positive..... | 11 |
| Fondation Monique-Fitz-Back | 12 |
| Comité des hommes | 13 |
| Journée internationale des hommes le 19 novembre 2021 | 14 |
| À la mémoire de nos membres disparus | 15 |
| Décès d’un membre du secteur ou d’un proche du membre..... | 16 |
| Fondation Laure-Gaudreault | 17 |
| Un avant-midi sans stress..... | 18 |
| Comité de la condition des femmes..... | 19 |
| Adresses importantes..... | 20 |

image de marque + impression



www.pixelcg.ca

MOT DU PRÉSIDENT SECTORIEL

Bonjour à chacune et à chacun de vous, membres de l'AREQ Cap-de-la-Madeleine!

Oui, croyons-le, les contraintes à nos libertés d'action achèvent! Les vaccins sont arrivés et si ce n'est déjà fait, vous recevrez bientôt le vôtre très bientôt.

Ainsi, nous espérons pouvoir reprendre nos activités régulières au début de septembre prochain. D'ici-là, des nouveautés vous seront annoncées afin de stimuler la participation aux activités aréquiennes.



Claude

Pour ma part, comme président sectoriel de notre association, j'ai le souci constant que nos activités puissent vous plaire. En attendant la reprise de celles-ci en présentiel, vous pouvez assister à des conférences virtuelles en prenant connaissance des sujets et des dates dans l'infolettre de l'AREQ (areq.lacsq.org/infolettre).

Aussi, j'ai toujours le souhait d'accueillir de nouvelles personnes retraitées à nos activités. Ce souhait est partagé totalement par les présidentes et les présidents des autres secteurs de l'AREQ.

Afin de favoriser cet objectif commun d'accueillir de nouvelles personnes à nos activités, la direction de l'AREQ nationale a élaboré un projet de « recherche-action (RA) » visant à analyser le problème et à identifier des solutions en vue d'augmenter la participation de ces personnes aux activités. Ce projet se mettra bientôt en branle et des consultations auront lieu dans différentes régions. Pour 04, un rendez-vous est prévu à Drummondville (rencontre virtuelle ou en présentiel selon les consignes de Santé Canada à ce moment-là).

Cette recherche-action est très importante, car sans l'accueil de nouveaux membres à nos activités, la mission et l'organisation de l'AREQ pourraient changer considérablement. N'hésitez pas à me partager vos idées visant à stimuler la participation des nouveaux membres aréquiens.

Pour conclure, je souligne la grande contribution bénévole des membres de notre conseil sectoriel, Gaétane, Micheline B., Micheline T. et Denise. Nous avons commencé à établir une plage d'activités pour 2021-2022. Un appel à une ou un de vous pour combler deux postes au conseil : personne 2^e vice-présidence et personne 2^e conseillère. Deux responsables de comités nous manquent : environnement et sociopolitique. Bienvenue à vous!

L'Assemblée générale sectorielle se tiendra le 4 mai 2021 sur la plateforme Zoom.

L'Assemblée générale régionale se tiendra le 11 mai 2021 sur la plateforme Zoom.

Merci à vous de respecter les consignes de Santé Canada.

Je vous souhaite un beau printemps et un été fort agréable!

Claude Poudrier, président AREQ 04 G

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Bonjour à toutes et à tous!

Après une année de pandémie, nous ne pouvons croire tout ce qui arrive tant c'est invraisemblable de passer du confinement au couvre-feu. Comment garder le moral dans tout ce branle-bas?



C'est important de vivre un jour à la fois tout en gardant un certain moral pour se retrouver. C'est normal d'avoir des moins bonnes journées. N'hésitez pas à consulter au besoin. Les prochaines semaines se passeront dans l'attente d'un vaccin qui nous amènera à un semblant de vie normale.

Malgré cela, l'AREQ continue d'avancer en préparant les assemblées générales sectorielles, régionales et le 47^e Congrès en mode virtuel du 1^{er} au 4 juin 2021. L'assemblée générale régionale 04, se tiendra le 11 mai 2021 également en virtuel.

Alors, mettons-nous à nos tablettes et à nos ordinateurs pour entrer sur la plateforme Zoom. Nous avons besoin de vous pour maintenir la démocratie à l'intérieur de nos murs. Ensemble, nous réussirons à passer au travers.

D'ici là, nous sollicitons votre collaboration en participant aux rencontres virtuelles des responsables des comités régionaux et sectoriels, en lisant l'infolettre, en visitant le site de l'AREQ, en gardant le contact avec le plus de membres possible.

Depuis le début, nous nous disons que rien n'est pareil. La COVID-19 dérange nos vies. Même à l'AREQ, il nous faut trouver d'autres façons de cheminer vers l'avant. Nous sommes avec vous. Si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec moi.

Nous nous souhaitons des jours meilleurs pour le reste de l'année 2021.

Monique Dionne, présidente régionale 04

Changement d'adresse ou de numéro de téléphone

Attention! Chaque année, plusieurs membres de l'AREQ du secteur Cap-de-la-Madeleine, 04 G, 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 **vosre collaboration** afin que l'AREQ soit capable de mettre à jour ses données. Vous déménagez, vous apportez un changement dans la manière de vous rejoindre, faites un **petit effort** et avertissez votre Association. Ayez en main votre **NAS** et/ou **vosre numéro de membre**. Celui-ci est inscrit tout juste au-dessus de votre nom qui est imprimé à la dernière page de votre magazine **Quoi de neuf**.

AREQ à Québec : 1 800 663-2408 (sans frais) ou info@areq.lacsq.org

Tout changement à votre adresse devient **vosre responsabilité**. On ne peut le faire à votre place.

CONSEIL SECTORIEL 2021-2022



Claude



Micheline B.



Gaétane



Micheline T.



Denise

| | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------------|
| Claude Poudrier | Président | 819 373-1481 | poudrier.claude@videotron.ca |
| Micheline Boisvert | 1 ^{re} vice-présidente | 819 372-1214 | boisvertmicheline@hotmail.com |
| Micheline Thibeault | Trésorière | 418 328-3923 | micheline.thibeaultkado@gmail.com |
| Gaétane B. Boisvert | Secrétaire | 819 375-4117 | |
| Denise Lamy Bélanger | 1 ^{re} conseillère | 819 376-4547 | dlbelanger@hotmail.com |

Liste des responsables de comité

| | | | |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|
| Condition des femmes | Gaétane B. Boisvert | | 819 375-4117 |
| Comité des hommes | Gilbert Lahaye | giajoe@hotmail.com | 819 244-1020 |
| FLG | Micheline Boisvert | boisvertmicheline@hotmail.com | 819 372-1214 |
| Environnement | Poste à combler | | |
| Retraite | Micheline Thibeault | micheline.thibeaultkado@gmail.com | 418 328-3923 |
| Assurances | Guy Marchand | malmar@videotron.ca | 819 373-5687 |
| Sociopolitique | Poste à combler | | |
| Site web | Gaston Levasseur | gaston_levasseur@sympatico.ca | 819 693-1611 |
| Bulletin | Gaétane B. Bellemare | | |
| Quilles | Suzanne Bourassa | boursu@icloud.com | 819 693-9690 |

Conseil régional 2021-2022

| | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------|---------------------|
| Présidente | Monique Dionne | Secteur E | Drummondville |
| 1 ^{re} vice-présidente | Mariette Gélinas | Secteur B | Shawinigan |
| 2 ^e vice-président | Jean-Luc Huard | Secteur D | Bois-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 |

CONVOCAATION



Assemblée générale sectorielle (AGS) 2021 AREQ Cap-de-la-Madeleine 04 G

Les membres de l'AREQ secteur 04 G, Cap-de-la-Madeleine, sont, par la présente, convoqués à l'Assemblée sectorielle 2021.

Date : mardi le 4 mai 2021 **Heure :** 9 heures 30 (9 heures – accueil)

En raison de la pandémie et de mesures gouvernementales en vigueur, l'AGS aura lieu **exceptionnellement cette année par vidéoconférence Zoom.**

Ordre du jour

1. Période de branchement et prise des présences
2. Ouverture de l'assemblée : mot de bienvenue du président
3. Rappel des règles de fonctionnement Zoom
4. Nomination de la présidente et de la secrétaire d'assemblée
5. Vérification du quorum (4 % des membres, 18 personnes)
6. Présentation et adoption de l'ordre du jour
7. Présentation ou nomination de la présidente d'élection (explication des règles)
8. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 21 mai 2019
9. Présentation et réception du rapport 2019-2021 du président sectoriel
10. Présentation et réception des rapports financiers 2019-2020 et 2020-2021
11. Élections au conseil sectoriel
12. Antérinement de la délégation au Congrès 2021
13. Tirages parmi les personnes encore présentes à la fin de l'AGS
14. Mots de la présidente régionale et du président sectoriel
15. Levée de l'assemblée

Inscription : Pour participer à l'AGS, nous vous invitons à communiquer avec nous par courriel à poudrier.claude@videotron.ca ou par téléphone au 819 373-1481. Une fois votre inscription complétée, vous recevrez un hyperlien et le mot de passe 48 heures avant l'AGS. Celles et ceux qui ne disposent pas d'équipement informatique pourront participer à l'AGS par téléphone. Veuillez noter qu'une allocation de 25,00 \$ sera versée aux personnes participantes.

Élections : Les personnes qui désirent présenter leur candidature à l'un des postes en élection (présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et 2^e personne conseillère) peuvent obtenir un bulletin de candidature auprès de la présidence de secteur à poudrier.claude@videotron.ca ou par téléphone au 818 373-1481.

Tirages : Deux toiles (oiseau et fleurs) mesurant 10 par 8 pouces, réalisées par Micheline Boisvert (1^{re} vice-présidente). Les tirages seront effectués par le président du secteur parmi les personnes encore présentes à la fin de l'AGS (en direct).

Notes : Les rapports des responsables de comités et de la Fondation Laure-Gaudreault seront présentés dans le prochain bulletin sectoriel ou à un autre moment lors d'une rencontre en présentiel.

Nous comptons sur vous. Vos idées, vos opinions et votre participation sont essentielles au succès de notre association.

Claude Poudrier, AREQ 04 G

CONVOCATIION



Assemblée générale régionale (AGR) - Cœur et Centre-du-Québec Mardi 11 mai 2021

Les membres de l'AREQ 04 Cœur et Centre-du-Québec sont, par la présente, convoqués à l'**Assemblée générale régionale** qui se tiendra le mardi 11 mai 2021 en vidéoconférence sur la plateforme Zoom.

L'inscription peut se faire dès maintenant à la personne présidente du secteur 04 G, Claude Poudrier, soit par courriel à poudrier.claude@videotron.ca ou soit par téléphone au 819 373-1481. Il vous acheminera le lien et l'ordre du jour avant la tenue de l'assemblée.

Ce sera l'occasion de tracer un bilan de ce qui s'est passé dans notre région au cours de la dernière année et d'en élire les personnes représentantes.

Les principaux points traités seront les suivants : rapport de la présidente, rapport financier, élections au conseil régional, délégation au Congrès 2021.

Les membres de la **Fondation Laure-Gaudreault** sont aussi convoqués, par la présente, à leur **Assemblée générale** qui se tiendra lors de cette journée vers 11 heures. N'oublions pas que cette fondation est la nôtre!

Comme pour l'assemblée sectorielle, une allocation de 25,00 \$ sera versée aux membres participants.

Monique Dionne, présidente régionale

Ordre du jour

Branchement et inscriptions à partir de 8 heures 45

1. Mot de bienvenue de la présidente régionale et vérification du quorum
2. Nomination de la présidente et secrétaire d'élections (vote)
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour du 11 mai 2021 (vote)
4. Lecture et adoption du procès-verbal du 4 juin 2019 (vote)
5. Rapport de la présidente régionale et du conseil régional (vote)
6. Présentation et réception des états financiers (vote)
7. Élections du conseil exécutif régional
 - 7.1 Poste de la présidence régionale
 - 7.2 Poste de la 1^{re} vice-présidence
 - 7.3 Poste de la 2^e vice-présidence
 - 7.4 Poste du secrétariat
 - 7.5 Poste de la trésorerie
8. Hommages
 - 8.1 Médaille du Lieutenant-gouverneur à monsieur Claude Poudrier
 - 8.2 Bourses de l'AREQ pour l'aide à la formation : Chloé Brideau, Alexandra Galaise, Roseline Bélanger
9. Mot de la marraine de la région : madame Claire Bélanger
10. Clôture de l'assemblée
 - 10.1 Tirage
 - 10.2 Levée de l'assemblée (vote)

Le concours « Les artistes de chez nous » est reporté dans l'année du prochain Congrès en présentiel.

47^E CONGRÈS DE L'AREQ

Le Congrès de 2020 n'a pas eu lieu dû à la pandémie. Il a été reporté en juin 2021 (du 1^{er} au 4 juin). Nous y assisterons en virtuel sur Zoom par des demi-journées.

Pour déterminer le nombre de membres ayant la possibilité de participation, le calcul a été fait au 31 décembre 2020, une personne déléguée pour 100 membres. Donc la délégation du secteur Cap-de-la-Madeleine sera de cinq (5) membres (notre secteur compte 455 membres).

À l'assemblée générale sectorielle du 21 mai 2019, au point 14 de l'ordre du jour, nous avons désigné que les cinq (5) membres siégeant au conseil sectoriel dont le président et quatre (4) membres en place soient les personnes représentantes plus deux substituts : Claude Poudrier, Micheline Boisvert, Gaétane B. Bellemare, Micheline Thibeault, Denise Lamy Bélanger, les substituts étant Guy Marchand et Gilbert Lahaye.

Le 4 mai prochain, lors de notre AGS, nous devons confirmer cette délégation.

Chaque membre de la délégation recevra 50,00 \$ par demi-journée pour sa participation au Congrès 2021.

RECEVOIR LES BONNES NOTES... EN FORMAT NUMÉRIQUE PAR INTERNET

Celles et ceux qui utilisent notre bulletin les bonnes notes... en format numérique et qui ne souhaitent plus recevoir la version papier peuvent en aviser Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117. C'est avec plaisir qu'elle vous ajoutera à la liste qui en compte déjà plus de cinquante.

Par ce geste responsable, face à l'environnement, vous permettez au secteur G de réduire les coûts d'impression, de livraison et de frais postaux.

Prenez note que vous pourrez toujours changer d'avis et recevoir de nouveau le bulletin par la poste en communiquant avec la responsable du courrier au numéro indiqué plus haut.

ÉCRIRE À LA MAIN, C'EST BON POUR LE CERVEAU!

Depuis l'arrivée des ordinateurs et des téléphones intelligents, la plupart d'entre nous vont jusqu'à noter leurs listes de courses et leurs rendez-vous sur leurs appareils.

Mais saviez-vous que l'écriture manuscrite stimule davantage le cerveau, la mémoire et la créativité, en plus d'entretenir la dextérité? Et s'il devient plus difficile d'écrire en vieillissant, ce n'est pas une raison de troquer le crayon contre le clavier.

« Parce qu'elle constitue un effort plus important, l'écriture manuscrite maintient le cerveau en activité qui ralentit le vieillissement », assure Jean-Luc Velay, chercheur au Laboratoire de neurosciences cognitives de l'Université d'Aix-Marseille.

Source : femme actuelle.fr



REMERCIONS CHALEUREUSEMENT NOS BÉNÉVOLES!!!

La semaine de l'action bénévole 2021 s'en vient à grands pas. Elle se tiendra du 18 au 24 avril prochain, son thème étant « La valeur de chacun. La force du nombre ». Bénévolat, c'est chic! Une bonne pensée pour nos bénévoles. Nous sommes dans la troisième vague de la pandémie et encore confinés... En zone rouge ou orange, les rassemblements sont interdits même si la majorité de nos membres sont vaccinés. Comment rendre hommage à toutes celles et à tous ceux qui s'impliquent, qui mettent leur cœur et leur énergie au service de notre association. Un dîner spécial était prévu à notre calendrier pour le 21 avril 2021. Impossible de se rencontrer... Notre conseil sectoriel tient d'abord à remercier sincèrement les téléphonistes en plus de leur témoigner une chaleureuse reconnaissance. En novembre et décembre derniers, ces bénévoles ont réussi à rejoindre tous les membres confinés dans le but de briser leur isolement et de prendre de leurs nouvelles.

Un merci spécial à

Denise T. Auger, Carmen Gauthier, Diane Montplaisir, Gaétane B. Bellemare, Diane Girard, Jocelyne Périgny, Micheline Boisvert, Lise Goulet Pépin, Lise Perreault, Claudette P. Bordeleau, Nicole Grenier, Jacqueline Pintal, Nicole Brière, Madeleine Grondin, Marie-Jeanne Richard, Laure Casaubon, Pierre L.-Gosselin, Sylvaine St-Amand, Lise Deshaies, Denise L. Bélanger, Micheline Thibeault, Geneviève Despins, Claire G. Lebrun, Anita Trudel, Lise G. Fortin, Rita G. Lemire et Nicole Veillette

Quelques jours avant Noël, vous avez reçu une carte postale des membres du conseil sectoriel. Ils vous faisaient parvenir un message pour vous souhaiter joie et bonheur et vous rappeler que l'on pensait à vous pour un merveilleux temps des Fêtes même en période difficile du confinement. La personne qui a réalisé les trois modèles différents des cartes postales est Micheline Boisvert, 1^{re} vice-présidente. Apprécions grandement ses talents.

Nombreux bénévoles sont au travail malgré la pandémie. Pensons à notre webmestre Gaston Lévasseur. À Suzanne Bourassa, responsable des quilles, qui a dû tout annuler à l'automne 2020. Aux responsables de comités qui ont assisté à quelques reprises à des réunions sur la plateforme Zoom : à Gilbert Lahaye (condition des hommes); à Micheline Thibeault (retraite); à Guy Marchand (assurance); à Micheline Boisvert (Fondation Laure-Gaudreault); à Gaétane B. Bellemare (condition des femmes) et à Claude Poudrier (qui assiste à de nombreuses rencontres).

Remercions également d'autres bénévoles qui sont avec nous depuis un certain nombre d'années: Luce Malbeuf (lectures à la Messe-souvenir); Paul-André Deshaies (courriels pour la secrétaire); Père Pierre Pépin (célébrant à la Messe-souvenir); Hélène Doyon (informatique); Claudette Lord Alarie (cadeaux); Mariette Sigmen Shore (aide aux activités et correctrice); Yolande Jutras (services rendus).

L'AREQ 04 G est chapeauté par un bénévole exceptionnel, au grand cœur, qui ne compte ni heures de travail ni assistances aux rencontres nationales, régionales et sectorielles.

Claude Poudrier est un chef de file innovateur et compréhensif. Il est secondé par Micheline Boisvert (1^{re} vice-présidente), Micheline Thibeault (trésorière), Denise Lamy Bélanger (1^{re} conseillère) et Gaétane Boisvert Bellemare (secrétaire). Merci à tout ce monde super dévoué pour le bon fonctionnement de notre association.

Tous les bénévoles méritent un cadeau. Donc, le conseil sectoriel a voté unanimement un montant d'argent pour l'achat de différents articles. Cinq prix seront tirés au sort (un panier de produits de l'érable de la **Cabane à Sucre Boisvert**, un bon-cadeau de la **Chocolaterie Samson**, un bon-cadeau de **Véniel Fines Gourmandises** et deux bons-cadeaux du **Fleuriste Cormier inc.** Tous les bénévoles ont droit au tirage. Ce dernier se fera au domicile du président en compagnie d'un autre membre du conseil dans la semaine du 18 au 24 avril, un membre du conseil sectoriel communiquera avec les personnes gagnantes et ira porter les prix. Bonne chance à toutes et tous!

Répetons tous en chœur « La valeur de chacun. La force du nombre. » Bénévolat, c'est chic!

Si d'autres membres désirent se joindre à notre équipe dynamique, des places sont disponibles. Les comités environnement et sociopolitique n'ont pas de responsables. Il nous manque des personnes téléphonistes pour les anniversaires. Bienvenue à vous!

Gaétane Boisvert Bellemare, responsable des bénévoles

BONNE FÊTE DES MÈRES (9 MAI)



Être mère est le plus grand défi au monde,
mais c'est aussi la plus grande récompense.

Passez une belle journée!

LA FORCE DE LA PENSÉE POSITIVE

Vous connaissez certainement des personnes dans votre entourage qui apprécient les cadres ou les coussins mettant de l'avant diverses pensées positives.

Certaines citations sont même si touchantes qu'elles permettent d'avancer sereinement jour après jour. Une phrase inspirante aide parfois à aller de l'avant ou à retrouver le moral.

« La pensée positive a le pouvoir d'intervenir sur le contenu de vos réflexions et modifie votre façon de regarder la vie », a écrit la sophrologue Latifa Gallo dans son livre *Les 50 règles d'or de la pensée positive*.

En voici quelques-unes choisies par Gaétane B. Bellemare.

- Plus tard, il est trop tard. Notre vie, c'est maintenant. *Jacques Prévert*
- Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends. *Nelson Mandela*
- Quand il neige à plein temps, c'est comme du silence qui tombe. *Félix Leclerc*
- Tout est possible à qui rêve, ose, travaille et n'abandonne jamais. *Xavier Dolan*
- Quelle magnifique surprise de découvrir qu'on peut être seul sans souffrir de solitude. *Ellen Burstyn*
- Pour retrouver sa jeunesse, il n'y a qu'à recommencer ses folies. *Oscar Wilde*
- Hier, c'est l'histoire. Demain, c'est un mystère. Aujourd'hui est un cadeau. C'est pour ça qu'on l'appelle le présent. *A. A. Nilne*
- La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. *Albert Einstein*
- Une maman est semblable à une rose qui ne fane jamais. *Jean Gastaldi*
- Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. *Albert Einstein*
- Savoir sourire : quelle force d'apaisement, force de douceur, de calme, force de rayonnement! *Guy De Larigaudie*
- Le rythme du corps, la mélodie de l'esprit et l'harmonie de l'âme créent la symphonie de la vie. *B.K.S. Iyengar*
- Quand tu es fâché, compte jusqu'à quatre. Quand tu es vraiment fâché, dis un gros mot. *Mark Twain*
- Prenez le temps de vous détendre, de rester au calme, d'apprécier la solitude et de vous donner tous les soins dont vous avez grand besoin. *Doreen Virtue*
- Le cœur est comme un jardin où peuvent pousser la peur, la compassion, la haine et l'amour. Que vas-tu semer? *Jack Kornfield*
- Les sentiments sont un peu comme les vagues, on ne peut les empêcher de venir à nous, mais on peut choisir sur laquelle surfer. *Jonatan Martensson*
- Une dose quotidienne de rêverie guérit le cœur, apaise l'âme et renforce l'imagination. *Richelle E. Goddrich*
- Apprenez à répéter le mot « tranquillité ». Non seulement il compte parmi les plus harmonieux de notre langue, mais il crée l'état d'esprit correspondant. *Norman Vincent Peale*

Commencez chaque journée avec une pensée positive et un cœur reconnaissant.

FONDATION MONIQUE-FITZ-BACK



CAMPAGNE DE FINANCEMENT 2021-2022
LOTO VOYAGES – OU – ARGENT



60 000 \$ en prix à gagner!

Objectif de la Fondation : Agir pour développer la conscience environnementale et sociale des jeunes du Québec. Elle travaille avec le personnel du réseau de l'éducation et aspire à un monde plus pacifique, solidaire, écologique et démocratique.

Coût du billet : 100 \$ (seulement 1 300 billets émis) – 12 tirages
À gagner : 5 000 \$ en crédit voyage ou 4 000 \$ en argent

Dates des tirages

2021 : 12 mai, 9 juin, 14 juillet, 11 août, 15 septembre, 13 octobre, 17 novembre et 15 décembre

2022 : 12 et 19 janvier

Achat en ligne et information : fondationmf.ca

Téléphone : Sans frais : 1 866 621-6927

Une campagne de financement a été lancée au cours de cette année. Il est aussi possible de faire un don à la campagne **Jeune source d'énergie** par internet ou par la poste à l'adresse suivante :

Fondation Monique-Fitz-Back

320, Saint-Joseph Est, bureau SS-045

Québec (Québec) G1K 8G5

Pour en connaître davantage sur les projets que la Fondation a soutenus, vous pouvez aller sur internet à fondationmf.ca

Micheline Thibeault



COMITÉ DES HOMMES

Quelques mots pour vous parler du comité des hommes auquel je suis devenu représentant régional depuis l'automne dernier. J'ai assisté à ma première rencontre virtuelle le 16 mars 2021.

Pour la région 04, Cœur et Centre-du-Québec, le comité se compose de quatre représentants des secteurs Cap-de-la-Madeleine, Bois-Francs, Drummondville et Shawinigan. Nicolet a un représentant par intérim. C'est vous dire que la cause masculine n'est pas une priorité pour tous les secteurs.

Je reviens à ma réunion du 16 mars dernier où la plupart des dix régions étaient représentées par le responsable du comité des hommes ou la personne présidente. Les responsables politiques étaient également présents ainsi que le directeur général, monsieur Dominic Provost.

Un retour a été fait sur la rencontre du 14 octobre 2020. Le thème choisi pour la Journée internationale des hommes était « Rêver encore », un thème porteur d'espoir. L'affiche représente la même personne à trois stades de sa vie. Affiche et thème conservés pour le 19 novembre 2021.

Monsieur Laurier Caron, conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux, nous a parlé de la recherche sur la grand-parentalité au masculin qui est en cours à l'UQAC en collaboration avec l'AREQ et la Table de concertation des aînés du Saguenay-Lac Saint-Jean. Par la suite, monsieur Jacques Roy, sociologue retraité et coordonnateur du projet, nous précise les étapes de cette recherche qui comprendra deux volets et qui cernerá la réalité des grands-pères avant et pendant la COVID-19. L'objectif de l'enquête par questionnaire (32 questions) est de dresser un portrait des relations familiales, des attentes par rapport au rôle de grand-père, de la socialisation masculine. Ce questionnaire a été envoyé à 2 000 personnes dans la population et à 384 hommes de l'AREQ, choisis au hasard. Le groupe de recherche espère recevoir au moins 400 réponses (présentement plusieurs personnes ont déjà répondu). Si vous connaissez des membres qui ont reçu le questionnaire, suggérez-leur de répondre. Cette recherche ne s'est jamais faite ailleurs et elle apportera d'importantes données pour les décideurs dont les ministères de la Santé et des Services sociaux.

C'est dans la dernière partie de la rencontre que nous arrive monsieur François-Olivier Bernard, diplômé en travail social et président d'une ressource pour hommes à Québec, l'Association *AutonHomme*. Celui-ci nous parle des hommes qui fréquentent ses activités de groupe et qui sont référés par des familles ou des CLSC. Ce sont des hommes qui vont chercher de l'aide et qui ont besoin de retrouver l'autonomie suite à une séparation, une retraite ou un problème de toxicologie.

Ce n'est pas facile de rejoindre les hommes qui sont bien souvent confinés dans leur idée de masculinité : ne pas pleurer, se débrouiller seul, être actif avant tout...

Merci de me lire et de me faire des commentaires.

Gilbert Lahaye, responsable régional 04 au comité des hommes et membre de l'AREQ 04 G, Cap-de-la-Madeleine.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

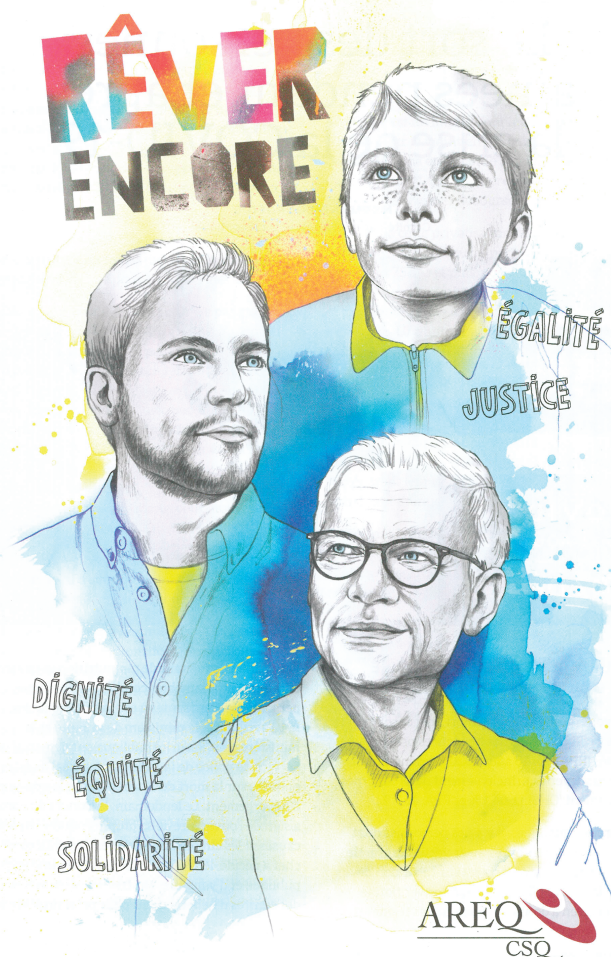
19 novembre 2021

L'AREQ 04 G, Cap-de-la-Madeleine, sera l'hôte de l'activité régionale de cette journée en 2021. Selon la situation de la pandémie à ce moment-là et des mesures de déconfinement, cette journée se déroulera en présentiel ou en mode virtuel.

Nous allons suivre l'évolution de la pandémie et nous vous recontacterons au besoin.

Le conseil sectoriel 04 G

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES



BONNE FÊTE DES PÈRES (20 JUIN 2021)



Merci! pour la belle relation que vous avez développée avec vos filles et vos fils.

Une journée spéciale qui aura tout pour vous charmer !

À LA MÉMOIRE DE NOS MEMBRES DISPARUS



Précieux souvenirs.

**Bien que les fleurs se fanent, meurent et disparaissent,
leurs précieux parfums demeurent toujours.**

**Tout comme ces fleurs éclatantes, celles et ceux que nous aimons ne meurent jamais :
ils demeurent avec nous à jamais, imprégnés dans nos souvenirs précieux.**



Paisiblement et entourée d'amour à la Maison Albatros Trois-Rivières, le 28 juillet 2020 est décédée à l'âge de 76 ans et 2 mois, madame **Denise Garceau**. Elle demeurait à Trois-Rivières. Elle fut enseignante au secondaire.

Au CIUSSS MCQ-CHAUR de Trois-Rivières, le 10 novembre 2020 est décédé la veille de ses 82 ans, monsieur **Paul-André Gauthier**, époux de madame Imelda Paradis. Il demeurait à Trois-Rivières, secteur Sainte-Marthe-du-Cap. Il a terminé sa carrière d'enseignant aux Estacades.

En novembre dernier, à Trois-Rivières, est décédée madame **Céline St-Gelais**, épouse de Martin Bernatchez.

Au CHU-Hôpital de l'Enfant-Jésus, le 12 décembre 2020, à l'âge de 77 ans et 2 mois, est décédé monsieur **Jacques Brodeur** des suites de la COVID-19. Il demeurait à Québec. Il était connu dans le monde de l'enseignement entre autres comme militant syndical et politique. Il a laissé de nombreux amis dont Nicole et Jean-Yves Proulx.

Au CIUSSS MCQ-CHAUR de Trois-Rivières, entouré de son époux, monsieur Gilles Gauthier, le 10 février 2021, est décédée à l'âge de 76 ans, madame **Claire Richard**, demeurant à Trois-Rivières.

Le 13 février 2021, à Trois-Rivières, à l'âge de 75 ans, est décédée madame **Claire Lafontaine**, précédée dans la mort par son époux Donat Mailloux.

Au CIUSSS MCQ-CHAUR de Trois-Rivières, le 3 mars 2021, est décédée à l'âge de 85 ans, madame **Laurette Pintal**, demeurant à Trois-Rivières. Elle fut enseignante au primaire. Elle s'est impliquée à l'AREQ 04 G comme secrétaire de 1989 à 1993. Laurette était à toutes nos activités aréquiennes. Elle laisse dans le deuil une grande amie, Raymonde Cinq-Mars (membre de notre secteur).

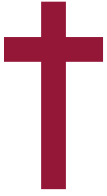
À Trois-Rivières, le 18 mars 2021, est décédé monsieur **Pierre Vincent**, à l'âge de 69 ans. Il laisse dans le deuil ses enfants et la mère de ceux-ci, madame Ghislaine Côté. Il fut enseignant en éducation physique au primaire.

Au CIUSSS MCQ-CHAUR de Trois-Rivières, le 26 mars 2021, est décédée à l'âge de 71 ans, suite à une brève maladie, madame **Jocelyne Désilets**, épouse de monsieur Jean Fournier. Elle a été directrice au primaire.

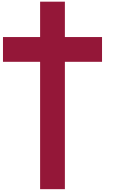
À la Maison Aline Chrétien, à Shawinigan, le 29 mars 2021, est décédé à l'âge de 73 ans, monsieur **Jean-Guy Bergeron**, époux de madame Pauline Bergeron. Il demeurait à Trois-Rivières. Il a été directeur au primaire.

Nous venons d'apprendre le décès de madame **Mylène Quessy**, âgée de 49 ans, décédée le 6 avril 2021, après un dur combat contre le cancer. Elle était la conjointe de monsieur Marc Goyette. Madame Quessy fut enseignante à l'école Madeleine-de-Verchère, à l'école Saint- Gabriel et à l'UQTR. Elle n'était pas membre de notre secteur, mais plusieurs la connaissaient.

À LA MÉMOIRE DE NOS MEMBRES DISPARUS



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



Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées et aux amis.

À Carmen Gélinas pour le décès de sa mère, madame Marguerite Bellerive Gélinas.

À Pierre Laflamme-Gosselin pour le décès de sa sœur Louise.

À Laurent Rocheleau pour le décès de sa conjointe, madame Huguette Grégoire.

À Lise Vallée pour le décès de son époux, monsieur Yvon Drolet.

À Pierrette Richard Cossette pour le décès de sa sœur, Claire Richard Gauthier.

À Pauline Richard Crépin pour le décès de sa sœur Claire Richard Gauthier.

À Jacqueline Pintal pour le décès de sa sœur Laurette.

À Léo Guilbert pour le décès de son frère Alain.

À Mariette Sigmen pour le décès de sa sœur Pierrette et de sa belle-sœur Pauline Shore Rodrigue.

À Lucie Sigmen pour le décès de sa sœur Pierrette.

DÉCÈS D'UN MEMBRE DU SECTEUR OU D'UN PROCHE DU MEMBRE

Suite au décès d'un membre de notre secteur, le conseil sectoriel fait parvenir à la famille endeuillée une carte de condoléances. Dans les jours suivants, un don de 50,00 \$ est envoyé à l'organisme suggéré dans l'avis de décès. Si aucune suggestion, nous optons pour un don à la Fondation Laure-Gaudreault, notre fondation.

Lors du décès d'un proche parent d'un membre (épouse, époux, conjointe, conjoint, mère, père, sœur, frère, enfant, petit-enfant), le conseil sectoriel 04 G envoie une carte de condoléances au membre et à sa famille. De plus, nous avons une section « nécrologie » dans le bulletin **les bonnes notes...** dans laquelle l'avis de décès est partagé aux membres du secteur.

Au début de novembre de chaque année, une célébration (Messe-souvenir) se tient en mémoire de nos membres décédés à laquelle les familles sont invitées à y participer.

**Elles et ils ont fait partie de notre vie, mais trop vite ils sont partis.
Leur présence restera toujours bien vivante dans nos pensées et dans nos cœurs.**

Fondation Laure-Gaudreault

Appui à la campagne de financement « J'ai mon billet ! »

L'année 2020 a été particulière et n'a pas rendu la vie facile pour personne. Nous en avons encore pour quelques mois, semble-t-il, à vivre en distanciation et avec des restrictions pour les contacts et les échanges, si bons pour le moral.

Compte tenu de l'absence d'activités de financement, le bureau national a mis en marche cette campagne en invitant les régions et les secteurs à y adhérer et à y consacrer des énergies.

Un certain nombre d'entre nous avons déjà en main nos billets, mais il y a présentement de nombreuses personnes qui n'ont pas eu la chance de s'en procurer, soit que l'information sur le tirage ne se soit pas rendue, soit qu'elles ont reporté leur intention d'achat à plus tard.

Il est important de vous informer que le tirage national de la FLG qui devait avoir lieu l'an dernier se fera de façon virtuelle lors du Congrès qui se tiendra du 1^{er} au 4 juin prochain. **Le tirage s'effectuera selon les mêmes modalités et les prix seront les mêmes.**

Les billets que vous avez sont toujours valides. Il est encore possible de se procurer des billets pour ce tirage en visitant le site internet de la fondation (<https://fondationlg.org>). La donation en ligne demeure le moyen privilégié pour permettre à la fondation de poursuivre son programme d'aide aux aînés et aux jeunes.

Le sentiment d'appartenance s'enrichit avec notre appui concret à la Fondation.

Le défi, c'est de se rendre à 20 000 billets vendus.

Un dernier effort collectif pour se rapprocher de la cible!

La vente des billets se poursuit jusqu'au 22 mai 2021.

Deux organismes communautaires de notre secteur bénéficieront de l'aide financière de la Fondation en 2021.

Micheline Boisvert, responsable FLG

Fondation Laure-Gaudreault

TIRAGE

1 billet 5 \$ | 5 billets 20 \$

GRANDS PRIX

- 5 000 \$ Les protections RésAut (Assurances auto, habitation et entreprise)
- 5 000 \$ SSSQ assurance

PLUSIEURS AUTRES PRIX

- 1 000 \$ AREQ CSQ
- 1 000 \$ CSQ (Centrale des syndicats du Québec)
- 1 000 \$ CAISSE D'ÉCONOMIE SOLIDAIRE
- 500 \$ Robert Gaulin, Président FLG
- 500 \$ FONDS de solidarité FTQ
- 10 prix de 200 \$ FLG
- 120 \$ (abonnement 3 mois) Energie Cardio

Gratitude chocolatée

- 150 g (1/2 tasse) de purée de dattes *
- 100 g (1/3 tasse) de compote de pommes non sucrées
- 2 œufs
- 115 g (1/2 tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille
- 20 g (2 c. à soupe) de graines de chia entières
- 180 g (1 1/2 tasse) de farine d'avoine ou de blé
- 30 g (1/3 tasse) de cacao
- 100 g (1/2 tasse) de pépites de chocolat (noir, au lait, blanc)

Garniture

- Pépites de chocolat noir, au lait, blanc

Préparation

- ① Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- ② Déposer des caissettes de papier dans le moule à muffins.
- ③ Dans un bol, mélanger la purée de dattes, la compote de pommes, les œufs et le lait.
- ④ Incorporer la poudre à pâte, le sel, l'extrait de vanille et les graines de chia.
- ⑤ Ajouter la farine d'avoine, le cacao, les pépites de chocolat, et mélanger.
- ⑥ Verser la pâte dans les moules et décorer de pépites de chocolat.
- ⑦ Cuire de 25 à 30 minutes.
- ⑧ Donne 12 muffins.

Source : *Ces muffins dont tout le monde parle*, Madame Labriski, Les Éditions de l'Homme, 2020, 199 pages. Cette recette se trouve à la page 30.

Des muffins pour le déjeuner, des muffins pour la collation, des muffins pour le lunch, des muffins pour le dessert, des muffins pour le sport. Ce livre regorge de savoureuses recettes de muffins à consommer sans modération. Avec des options sans gluten, sans céréales et végétaliennes, tout le monde y trouve son compte.

*Purée de dattes

- 500 g (3 tasses) de dattes séchées dénoyautées
- 410 ml (1 2/3 tasses) d'eau

Préparation

- ① Dans une casserole, sur la cuisinière, à feu moyen, chauffer les dattes et l'eau pendant 8 minutes. Mélanger et réserver.
- ② Passer le tout au pied-mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture semblable à celle du yogourt grec.

Donne 750 g (2 1/2 tasses) de purée.

Psitt!

On peut aussi faire la purée en chauffant les dattes et l'eau 4 minutes au micro-ondes. Elle se conserve 2 semaines au frigo (dans un plat hermétique) et se congèle très bien.

Vous pouvez trouver la purée de dattes déjà préparée (sans sucre ajouté) dans certaines épiceries, au rayon des fruits, sous le nom de commerce *Madame Labriski*, en contenant plastifié avec bec verseur (350 g).

COMITÉ DE LA CONDITION DES FEMMES

Cette année, le thème retenu pour la **Journée internationale des droits des femmes** était *Écoutons les femmes*. L'année 2020 aura démontré, une fois de plus, que les femmes ne sont pas suffisamment écoutées. Les inégalités dénoncées depuis des années ont été exacerbées par la pandémie liée à la COVID-19. Au Québec, elles ont davantage été exposées au virus que les hommes parce qu'elles sont plus nombreuses à occuper un travail qui avait été jugé essentiel pendant le confinement.

Elles sont, paradoxalement, plus nombreuses à avoir perdu leur emploi par leur présence importante dans des secteurs comme la restauration et le tourisme. Lorsque les écoles, les services de garde en milieu scolaire et les services éducatifs à la petite enfance ont fermé, elles sont généralement celles qui ont dû conjuguer avec la présence des enfants à la maison. C'est sans parler de la violence conjugale en augmentation avec le confinement. À quel point les choses auraient-elles été différentes si l'on avait écouté les femmes lorsque l'on dénonçait les injustices qui les affligent depuis des années?

Avec ce slogan, nous proposons de s'engager dans une action simple, mais transformatrice : écoutons les femmes, valorisons leur parole et leur travail. Par cet engagement, nous serions dans un Québec où les iniquités entre les femmes et les hommes disparaîtraient peu à peu jusqu'à l'atteinte d'une réelle égalité de faits. Cessons de s'imaginer ce Québec égalitaire et provoquons le changement en écoutant l'autre moitié du monde : *Écoutons les femmes*.

Le comité de la condition des femmes
conditiondesfemmes@lacsq.org

QU'EST-CE QU'UN FÉMINICIDE?

Provenant de la contraction des mots « féminin » et « homicide », le terme féminicide a été popularisé en 1992 par deux sociologues féministes anglophones, Jill Radford et Diana Russell, à travers leur ouvrage *Femicide : The Politics of Woman Killing*. Fréquemment utilisé par l'Organisation des Nations unies (ONU) ou encore par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le mot n'est apparu qu'en 2015 dans le dictionnaire **Le Petit Robert**.

Dans la majorité des cas, les féminicides sont commis par des hommes, plus particulièrement un partenaire intime ou un membre de la famille de la victime. « Beaucoup de victimes de féminicide sont tuées par leurs partenaires actuels et passés, mais aussi par leurs pères, frères, mères, sœurs et autres membres de la famille en raison de leur rôle et de leur statut de femme », précise-t-on dans une étude de l'Office des Nations unies citée par l'OMS. Plus de 35 % des femmes tuées dans le monde le seraient par leur partenaire, contre seulement 5 % des meurtres concernant les hommes.

Des chiffres qui parlent. Au Canada, 160 femmes sont mortes des suites d'un acte violent en 2020. Cela équivaut à une femme tuée tous les deux jours et demi, selon le dernier rapport de l'Observatoire canadien du féminicide pour la justice et la responsabilisation.

L'an dernier, huit femmes ont été tuées dans des meurtres conjugaux au Québec, alors que dix victimes ont déjà péri depuis le début de l'année 2021.

Gaétane Boisvert Bellemare, responsable sectoriel au comité de la condition des femmes

ADRESSES IMPORTANTES

AREQ (CSQ)

320, Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec, QC, G1K 9E7
1 800 663-2408
www.araq.lacsq.org

SSQ

2525, boul. Laurier, bureau 245
C.P. 10500, succ. Sainte-Foy
Québec, QC, G1V 4H6
1 888 833-6962
www.ssq.ca

Régie des rentes du Québec (RRQ)

2600, boul. Laurier, Case postale 5200
Québec, QC, G1K 7S9
1 800 463-5185
www.rrq.gouv.qc.ca

Services Québec : 1 877 644-4545

RETRAITE QUÉBEC – CARRA

475, rue Saint-Amable
Québec, QC, G1R 5X3
1 800 463-5621
www.carra.gouv.qc.ca

ASSURANCES RésAut-CSQ

6300, boul. de la Rive Sud
C.P. 3500
Lévis, QC, G6V 9Z9
1 800 463-4806
www.csq.lapersonnelle.com

Régie de l'assurance maladie du Québec

1125, Grande Allée Ouest
Québec, QC, G1S 1E7
1 800 561-9749
www.ramq.gouv.qc.ca

Services Canada : 1 800 622-6232

Numéro très important en voyage – **CanAssistance** : 1 800 465-2928

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

Il est publié à 425 exemplaires.

Il a été conçu par les membres du conseil sectoriel.

Personnes collaboratrices : Gaétane B. Bellemare, Micheline Boisvert, Monique Dionne,
Gilbert Lahaye, Claude Poudrier, Micheline Thibeault.

Correctrices : Denise Lamy Bélanger, Mariette Sigmen Shore.

Impression : Pixel Communication Graphique

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 responsabilités.

ADRESSE DE RETOUR

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

