les bonnes notes...

AREQ CSQ

Bulletin sectoriel d'information *Volume 16, numéro 1, février 2023*

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

Joyeuse Saint-Valentin!
Une multitude de petits bonheurs,
De moments très plaisants
Et surtout beaucoup d'amour!
Voilà le souhait tout désigné pour la journée du 14 février!

SOMMAIRE

Page titre 1
Sommaire 2
Calendrier des activités 2023 – Déjeuners mensuels 3
Mot du président sectoriel – Membres gagnants au Dîner de Noël 4
Mot de la présidente régionale – Changements d'adresse 5
Conseil sectoriel et comités 2023 – Mauricie-Centre-du-Québec 6
Dîner musical de la Valentin – Bulletin numérique 7
Un sourire – Lèvres rougeâtres – Alzheimer et musique 8
Journée internationale des droits des femmes 9
Bon anniversaire (janvier, février, mars) 10
Bon anniversaire (avril, mai, juin) 11
Dîner des bénévoles – Comité des hommes 12
Dîner à la cabane à sucre 13
Assemblée générale sectorielle (AGS 04 G) 14
Jour de la Terre (activité régionale) 15
Assemblée régionale annuelle (AGR 04) 16
Comité retraite 17
Voyage à Saint-Jean-Port-Joli 18
Vieillesse 19
Voyage : L'Écosse à votre porte à Gould 20
À la mémoire de nos membres disparus 21
Décès d'un membre du secteur 04 G – Dons pour Le FAR 22
Album photos 23
Album photos 24
Fondation Laure-Gaudreault 25
Dîner de fin de l'année 26
C'est pas mal compliqué! 27
Coordonnées importantes 28

Invitation à tous
Mardi le 21 février 2023

Travelodge
3600, boul, Gene-H.-Kruger
Trois-Rivières

Deux conférences

Accueil à 9 heures 30

Retraite (madame Lise Lapointe)
Dîner gratuit
Assurances (madame Johanne Freire)
Inscription obligatoire à :
Micheline Thibeault (voir page 17).

Écrire des pages de mon histoire
Écriture créative
Diane Noël

L'idée n'est pas de publier, mais de léguer un héritage.
L'écriture permet de s'exprimer, d'ouvrir des dialogues intérieurs et de peaufiner notre communication avec les autres.
Immortaliser son histoire.
Diane Noël accompagne des gens pour écrire leur histoire grâce à des rencontres en présentiel ou sur zoom. Aucune expérience nécessaire. Il suffit de vouloir écrire.
Possibilité de conférences ou d'ateliers.
Elle n'impose jamais une idée, mais suggère.
Une activité intersectorielle est possible.
Si cela t'intéresse, communique avec Claude Poudrier.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2023

Février			
6	lundi	Conseil sectoriel	Chez le président
9	jeudi	Conseil régional 04	Salle *Stratos*
15	mercredi	Dîner de la Valentin	Salle *Stratos*
21	mardi	Rencontre régionale	Hôtel *Travelodge*, T.-R.
Mars			
6	lundi	Conseil sectoriel	Chez le président
8	mercredi	Déjeuner mensuel	Salle *Stratos*
9	jeudi	Journée de la femme	*Travelodge* (activité régionale)
15	mercredi	Comités régionaux 04	Hôtel *Travelodge*, T.-R.
28 au 30		Conseil national AREQ	Québec
Avril			
3	lundi	Conseil sectoriel	Chez le président
5	mercredi	Cabane à sucre	Sucrerie Boisvert (Saint-Stanislas)
11	mardi	AGS 04 G + Dîner	Salle *Stratos*
13	jeudi	Conseil régional 04	Hôtel Travelodge, T.-R.
21	vendredi	Jour de la Terre	Drummondville (activité régionale)
26	mercredi	Dîner des bénévoles	Salle *Stratos* (invitation personnelle)
Mai			
10	mercredi	Déjeuner mensuel	Salle *Stratos*
12	vendredi	AGR 04 + Dîner	Secteur Shawinigan (activité régionale)
22	lundi	Conseil sectoriel	Chez le président
25	jeudi	Voyage à St-Jean-Port-Joli	Avec Monique Tremblay
Juin			
5 au 8		Congrès AREQ	Lévis
14	mercredi	Dîner de fin d'année	Salle *Stratos*
19	lundi	Conseil sectoriel	Chez la trésorière (Saint-Narcisse)
22	jeudi	Voyage à Gould	En Estrie avec Monique Tremblay

Il est toujours possible de vérifier la tenue de nos activités inscrites au calendrier sur le site de notre secteur (areq04g.org).

DÉJEUNERS MENSUELS

Nos prochains déjeuners mensuels se tiendront le 2e mercredi du mois à 9 heures 30 à la Salle ***Stratos*** (rue Thibeau) : **8** mars et **10** mai 2023.
Pas de déjeuner mensuel en février, car le **Dîner de la Valentin** le mercredi 15.
Pas de déjeuner mensuel en avril, car l'**AGS** avec un dîner le mardi 11.
Pas de déjeuner mensuel en juin, car le **Dîner de fin d'année** le 14.
Pour les déjeuners, ouverture des portes à 9 heures.
Il est toujours possible de vous inscrire sur la liste permanente des déjeuners (vous n'avez pas à téléphoner à chaque fois, sauf si vous prévoyez une absence). Cette liste compte déjà 40 personnes.
Inscription auprès de Gaétane au **819 375-4117**. Sinon, téléphonez deux jours à l'avance au même numéro.

Un geste tendre a la délicatesse d'un pétale de rose.
Jean Gastaldi

MOT DU PRÉSIDENT SECTORIEL

Claude

Chères amies et chers amis de l'AREQ Cap-de-la-Madeleine!

Même si cette année 2023 est commencée, je souhaite qu'elle soit meilleure pour vous que la précédente : SANTÉ et SOURIRES!

Comme toujours, mes amies du conseil sectoriel et moi faisons de notre mieux pour organiser des activités qui vous plaisent.

Mentionnons celles à venir : le Dîner musical de la Saint-Valentin (15 février), la Journée internationale des droits des femmes avec une conférencière (9 mars), la cabane à sucre (5 avril), notre Assemblée générale sectorielle (11 avril), le Jour de la Terre avec une conférencière, des visites et un repas (21 avril), le Dîner des bénévoles (26 avril) et notre Dîner de fin d'année (14 juin). À cela s'ajoutent deux autres déjeuners mensuels (mars et mai).

Rappelons qu'à chacune de ces activités (sauf le Dîner des bénévoles), vous obtenez des billets de tirage et ainsi, vous augmentez vos chances de gagner un des dix (10) billets de 50,00 $ que nous ferons tirer au Dîner de fin d'année.

Aussi, pour compléter notre offre d'activités, j'ai entrepris des démarches auprès du Complexe sportif Alphonse-Desjardins (CSAD) dans le but d'y favoriser l'accès à nos membres. Les rencontres tenues avec le directeur général du CSAD sont fort positives. Si ce projet se concrétise, ce nouvel attrait devrait aider à augmenter le nombre de personnes nouvellement retraitées à nos activités. Nous vous tiendrons au courant de la suite de ces démarches.

Notons qu'il est toujours possible pour une personne de participer à nos activités, même si elle n'est pas membre officielle de l'AREQ, car ele peut obtenir le statut « personne amie » pour une modique somme de 25,00 $ et ainsi avoir les mêmes privilèges que les membres réguliers.

Au plaisir de vous revoir lors de nos activités.
Claude Poudrier, président AREQ Cap-de-la-Madeleine

Personnes gagnantes au Dîner de Noël (14 décembre 2022) par ordre de tirage

Nicole Brière	50 $
Jean-Yves Proulx	50 $
Lise Héon Neault	50 $
Pierre L.-Gosselin	50 $
Madeleine Grondin	50 $
Monique Lacroix	50 $
Gaston Levasseur	50 $
Imelda Paradis	50 $
Louise G. Mongrain	50 $
Laure Casaubon	50 $

Activités auxquelles seront remis des coupons pour le tirage de dix prix de 50 $ au Dîner de la fin d'année

Dîner de la Saint-Valentin
Journée internationale des femmes
Cabane à sucre
AGS 04 G + Dîner
Jour de la Terre
AGR 04 + Dîner
Dîner de fin d'année

Bonne chance!

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Bonjour à chacune et chacun d'entre vous!

Noël est du passé. En espérant que la Saison des Fêtes fut un moment chaleureux et réjouissant avec vos proches!

Puis, vient la Nouvelle Année 2023 avec ses hauts et ses bas. Comme le temps passe vite… Nous devons profiter de tous les instants, apprécier les choses simples de la vie et s'entourer de personnes positives. Allons de l'avant avec espoir!

Au nom des membres du conseil régional, je me permets de vous exprimer toute notre reconnaissance pour le travail que vous faites pour l'AREQ à tous les niveaux : sectoriel, régional et national. Merci pour votre dévouement, votre disponibilité et votre engagement.

L'*AREQ* continuera de revendiquer entre autres une protection améliorée de notre pouvoir d'achat, du soutien à domicile pour les 80 % des membres qui désirent rester chez soi et des soins de santé accessibles à toutes et tous.

Dans cette année préparatoire au Congrès qui se tiendra du 4 au 7 juin 2023, il nous faut réfléchir ensemble sur les *Statuts et Règlements* qui nous régissent et sur les *Orientations* que nous voulons adopter pour un mieux-être de l'Association.

La parole est à vous, membres de l'AREQ.

« Il faut être prêt à mettre de côté la vie que nous avons planifiée pour vivre la vie qui nous attend ».
– Joseph Campbell

Monique Dionne, présidente régionale Mauricie-Centre-du-Québec

Changement d'adresse ou de numéro de téléphone

Nous demandons *votre collaboration* afin que l'*AREQ* soit capable de mettre à jour ses données. Vous déménagez, vous apportez un changement dans la manière de vous rejoindre, faites un petit effort et avertissez votre Association. Ayez en main votre numéro d'assurance sociale et/ou votre 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* ou sur votre carte de membre ou sur l'étiquette autocollante apposée à l'endos de votre bulletin *les bonnes notes…*

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

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

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ *Une pensée pour la Saint-Valentin*
La véritable beauté vient du cœur.
Elle se glisse dans l'âme des gens bienveillants
et fait briller leurs yeux d'un éclat merveilleux ♥

CONSEIL SECTORIEL 2022-2023

Claude

Micheline B.

Ginette

Micheline T.

Gaétane

Claude Poudrier	Président	819 373-1481	poudrier.claude@videotron.ca
Micheline Boisvert	1re Vice-présidente	819 372-1214	boisvertmicheline@hotmail.com
Ginette Massicotte	2e Vice-présidente	819 537-8841	jugifradet@hotmail.com
Micheline Thibeault	Trésorière	418 328-3923	micheline.thibeaultkado.gmail.com
Gaétane B. Boisvert	Secrétaire	819 375-4117	

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	**Poste vacant**		
Environnement	**Poste vacant**		
Retraite	**Micheline Thibeault**	micheline.thibeaultkado@gmail.com	418 328-3923
Assurances	**Guy Marchand**	guymarchand23@gmail.com	819 373-5687
Sociopolitique	**Poste vacant**		
Site web	**Gaston Levasseur**	gaston_levasseur@sympatico.ca	819 693-1611
Bulletin et agenda	**Gaétane B. Bellemare**		819 375-4117
Relève et participation	**Claude Poudrier et Ginette Massicotte**	Voir les coordonnées indiquées plus haut.	

CHANGEMENT DE NOM DE LA RÉGION 04 DE L'AREQ MAURICIE-CENTRE-DU-QUÉBEC

L'appellation Cœur et Centre-du-Québec est du passé. Ce nom datait de longtemps et ne correspondait plus à la réalité de 2022 et suscitait de la confusion. Le conseil général, avec résolution à l'appui, a présenté une lettre le 1er novembre 2022, demandant que la région 04 de l'AREQ soit dorénavant désignée sous le nom de Mauricie-Centre-du-Québec. Notre région de l'AREQ est composée de deux régions administratives, la région 04 (Mauricie) et la région 17 (Centre-du-Québec). Au Gouvernement, notamment au ministère de la Santé, la région se nomme Mauricie-Centre-du-Québec. Les conseils sectoriels de la région 04 ont été consultés et étaient d'accord avec ce changement. Le conseil d'administration de l'AREQ a entériné le changement de nom demandé lors de sa réunion des 7 et 8 décembre dernier.

Notre région se nommera désormais AREQ Mauricie-Centre-du-Québec.

Source des renseignements : la correspondance de madame Lise Lapointe, présidente de l'AREQ à madame Monique Dionne, présidente régionale 04, datée du 12 décembre 2022.

DÎNER MUSICAL DE LA SAINT-VALENTIN

Le bonheur est dans la simplicité et les moments partagés avec celles et ceux que l'on apprécie.

♥ **Mercredi le 15 février 2023** ♥

COMPLET

Endroit	***Salle Stratos*** **(1 130 Thibeau, Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine)**
11 heures	**Ouverture des portes, accueil, inscriptions et signature du livre**
12 heures	**Repas chaud et (vin - gracieuseté du conseil sectoriel)**
Coût	**20 $ (membres) – 30 $ (non-membres)**

Musique avant et après le repas avec Roger Kemp
Remise des fleurs pour les anniversaires de février
Nombreux prix de présence
Valentines et valentins, portez du rouge si cela vous tente.
Remise des billets pour le grand tirage des 10 prix de 50 $ au Dîner de la fin d'année

« Le bonheur, c'est comme du sucre à la crème, quand on en veut, on s'en fait… »

Inscription : date limite le 8 février 2023 auprès de Micheline Boisvert au 819 372-1214 ou areq04g.org

Recevoir le bulletin en format numérique par internet

Celles et ceux qui lisent 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 soixante-dix.
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.

L'AREQ 04 G DANS L'INTERNET

Vous pouvez avoir accès en tout temps au bulletin *les bonnes notes…*, aux activités, aux chroniques, aux assurances, aux photos. Tous les messages de groupe sont envoyés en « cci ». Vous verrez seulement les adresses des membres 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 ».

« Le bonheur est dans la complicité et les sourires échangés. »

UN SOURIRE…

Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup.
Il enrichit la personne qui le reçoit, sans appauvrir celle qui le donne.
Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel.
Personne n'est assez riche pour pouvoir s'en passer.
Et personne n'est trop pauvre pour ne pas le mériter.
Il crée le bonheur au foyer, est un soutien dans les affaires et le signe sensible de l'amitié.
Un sourire donne du repos à l'être fatigué, rend du courage au plus découragé,
console dans la tristesse et est un antidote de la nature pour toutes les peines.
Cependant, il ne peut s'acheter, ni se prêter, ni se voler.
Car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne.
Et si quelquefois vous rencontrez une personne qui ne vous donne pas le sourire
que vous méritez, soyez généreuse ou généreux, donnez-lui le vôtre.
Car nul n'a autant besoin d'un sourire que celle ou celui qui ne peut en donner aux autres.

LES LÈVRES ONT UNE COULEUR ROUGEÂTRE. POURQUOI?

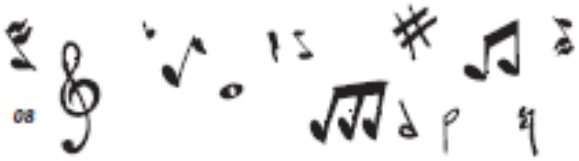
Les lèvres sont minces par rapport à l'épaisseur de la peau du reste du visage.
Elles ont entre trois et cinq couches cellulaires, alors que la peau du visage en a seize.
Puisque les vaisseaux sanguins paraissent à travers la fine peau des lèvres, celles-ci ont une coloration rouge.
Ceci est surtout notable chez les personnes ayant une peau claire.
Les lèvres sont la frontière entre la peau extérieure du visage et la membrane muqueuse intérieure de la bouche.
Elles contiennent environ un million de terminaisons nerveuses, ce qui les rend sensibles au toucher, au changement de température et à l'humidité.

Source : La revue *La Semaine*.

MALADIE D'ALZHEIMER : LE POUVOIR INSOUPÇONNÉ DE LA MUSIQUE

Saviez-vous que la musique est bénéfique pour les gens atteints de cette maladie? En effet, les souvenirs musicaux restent souvent intacts pendant un certain temps, car la maladie endommage relativement peu les zones critiques du cerveau liées à la musique.
Des études montrent également que les patients touchés par l'Alzheimer se sentent plus concentrés et engagés lorsqu'ils écoutent de la musique, laquelle évoque en outre des émotions et des souvenirs positifs.
Elle peut donc contribuer à soulager le stress et l'anxiété qui accompagnent souvent cette maladie.
De plus, entendre de la musique encourage les mouvements volontaires, comme la danse, ce qui favorise une bonne santé physique.
L'écoute de la musique peut aussi offrir aux personnes aidantes un moyen de communiquer avec leurs proches, en particulier avec celles et ceux qui ont de la difficulté à s'exprimer verbalement dans les derniers stades de la maladie.

Source : *Hebdo Journal*, Trois-Rivières, novembre 2023.



JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

ACTIVITÉ RÉGIONALE

Il nous fait plaisir de vous inviter à cette journée qui sera soulignée au régional et dont le thème de cette année 2023 est « Résistances féministes ».

Jeudi le 9 mars 2023
Travelodge
3600, boulevard Gene-H.-Kruger, Trois-Rivières

9 heures 30	Accueil et inscription
10 heures	Conférence avec madame Noëlla Champagne
12 heures	Dîner (suivi d'un tirage)

Coût	20,00 $ pour les membres 35,00 $ pour les non-membres **10,00 $ pour les membres du secteur 04 G (la différence étant payée par le secteur).**

Madame Noëlla Champagne est une femme très connue dans la Mauricie. Elle a été élue députée de Champlain à trois reprises. Femme dynamique, elle a d'abord été enseignante avant de s'impliquer dans différents organismes et en politique municipale. Après plusieurs années comme attachée politique de Monsieur le député Yves Beaumier, elle accède elle-même à l'Assemblée nationale en 2003. Elle a été porte-parole de l'opposition officielle en matière de formation technique et professionnelle de 2003 à 2005, et sur les dossiers concernant les personnes aînées de 2005 à 2007. En août 2000, elle est devenue porte-parole de l'opposition officielle en matière de ruralité. Aujourd'hui, elle continue d'intervenir dans les débats régionaux pour le plus grand bien de sa communauté. Un parcours inspirant!

Une collaboration des membres du conseil régional, du comité régional de la condition des femmes et du secteur 04 A de Trois-Rivières

Inscription auprès de Micheline Thibeault avant le 22 février 2023 au 418 328-3032.

Paiement par chèque libellé à *AREQ 04 G*.

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

C'est avec un plaisir immense que nous vous offrons
la plus joyeuse des fêtes.
Que cette journée vous apporte beaucoup de bonheur!
Bon anniversaire!

Janvier

Pierrette Auger
Guy-Paul Beaudoin
Gisèle Béchard
Jean-Gilles Bellemare
Louise Bertrand
Christiane Boies
Claudette P. Bordeleau
Hélène Bourgeois
Monique Carpentier
Denyse Charbonneau
Louise Charbonneau
Manon Charest
Micheline Clermont G.
Réjean Corbin
Andrée Désilets
Suzanne Douville
Pauline Dumont
Lise Gagné
Yvette Gervais
Thérèse Gosselin
Justin Goulet
Nicole Grenier
Lisette Hélie
Lise Houle
Monique Jacques
Michel Jalbert
Jean-Guy Jutras
Raynald Maltais
Brigitte Masson
Lise Perreault
Angèle Raiche P.
Diane Provencher
Gisèle Rheault
Estelle Robert

Février

Francine Belle-Isle
Linda Bradley
Lyne Brouard
Micheline Brouillette
Lise Dionne Carignan
Thérèse Cossette Jacob
Yves Désilets
Gabrielle Désy
Murielle Dusseault B.
Nicole Gagnon
Carmen Gauthier
Madeleine Grondin C.
Léo Guilbert
Jean-Pierre Hasty
Lise Jacob
Yolande Jutras
Murielle Lamarre
Huguette Lefebvre
Claire Lemire
René J. Lemire
Pierrette Léveillé
Nicole Lévesque
Lise Lirette
Luce Malbeuf
Claudette Marchand
Louise Marchand L.
Ginette Martel
Micheline L. Martin
Marie-Andrée Mongrain
Raymonde B. Paquin
Danielle Pelletier
Lorraine Perreault
Josée Provencher
Louise L. St-Louis
Denise Rivard
Marie-Paul T. Rivard
Jocelyne Trudel
Hélène Vézina

Mars

Michèle Baril
Louise Bernier L.
Laurent Bourassa
Madeleine Brousseau
Laure Casaubon
Jocelyne Chagnon
France Cinq-Mars
Fernande Déry R.
Micheline D. Gélinas
Julienne Gagnon C.
Claudette Gamache
Colette Gauthier
Lucette Genest
Angèle Germain P.
Francine Giroux
Nancy Godbout
Louise Mongrain G.
Mariette Jacob Trudel
Ghislaine Lahaie R.
Nicole Lambert
Germaine Magnan P.
Louise Marchand
Carmen Martel
Gérard Martin
Johanne Matteau
Raymond Nadeau
Richard Nault
Hélène Parent
Johanne Périgny
Jean-Guy Picard
Pauline Rochefort
Monique Ross Légaré
Mariette Sigmen Shore
Sylvaine St-Amand
Gisèle St-Arnaud
Marguerite Tessier
Pauline Thiffault
Danielle Toupin
Claude Trudel
France Chartier

Mille souhaits de bonheur et de joie s'ajoutent au désir sincère de voir cette journée parfaite se répéter chaque jour de l'année.
Bon anniversaire!

Avril

Yvon Asselin
Pierrette Ayotte
Berthier Bergeron
Jean Boudreau
Louise Bertrand
Lise Cossette Caron
Liette Charest
Murielle Cinq-Mars
Yvon Demers
Sylvie Desmarais
Micheline D. Lapointe
Maurice Elliott
Robert Gélinas
Gérard Hamelin
Rina Hetsromy
Christiane Julien
Lucien Lamache
Claudette Leduc
Marie-Hélène Lemire
Nicole Loranger
Mathilde B. Marchand
Henri-Paul Martel
Nicole F. Massicotte
Yvon Pépin
Andrée Plante
Mario Roy
Madeleine S. Roy
Jeannine Simard
Gisèle Théberge
Colombe T. Provencher
Nicole Vallières

Mai

André Abbott
Réjean Bacon
Nicole Baril
Jacques Bournival
Robert Caron
Lise Charest Méthot
Claudette Côté
Yvette Deschênes
Denise Deshaies
Danielle Désilets
Geneviève Despins
Angèle Doucet
Louise Drouin
Gertrude Germain
Suzanne Germain
Paul-Émile Guilbert
Juliette Héroux
Hélène Lacoursière
Gilbert Lahaye
Danielle Lavoie
Paule Lavoie
Lauretta Leblanc
Claire L. Germain
Louise Levasseur
Jean-Claude Léveillé
Mariette Magnan
Guy Marchand
Violette S. Marchand
Céline M. McCormack
Claudette Miller
Jacqueline Morin
Mariette Napert
Marjolaine Pleau
Claude Poudrier
Jean-Yves Proulx
Jocelyne Savard
Éva Tessier
Louise Tessier
Nicole T. Cossette
Anita Trudel
Monique Turcotte
Marielle V. Leduc

Juin

Denise B. Lebel
Roger Beaudoin
Diane Bernier
Léon Bourbeau
Claude Carignan
Marcel Carignan
Raymonde Cinq-Mars
Bertrand Cossette
Claudia Cousin
Lise V. Drolet
Marielle Francoeur
Marguerite Gélinas
Jacques Gervais
Ginette Gervais
Odette Groleau
France Guilbert
Pierrette Hénaire
François Lajoie
Suzanne Lambert
Bernadette Laquerre
Lise Lavergne
Gaston Levasseur
Claudette L. Alarie
Jeannine Marceau
Louise M. Baribeau
Marie-Claude Montplaisir
Simonne Pellerin
Jocelyne Périgny
Ghislaine Poison
Pierrette Rheault
Luc Ricard
Nicole Rochefort
Jean-Pierre St-Arnault
Jasmyne Savard
Laurent Sévigny
Agathe Sicard
Roger Tessier
Lise Trudel Roberge
Rolande Vachon
Claire Verreault
Francine Verreault

DÎNER DES BÉNÉVOLES

Mercredi le 26 avril 2023

Un dîner spécial pour des êtres d'exception, nos quarante bénévoles.
Toutes les sphères d'activités prennent le temps de dire un « merci » personnalisé à ces gens au grand cœur.

L'AREQ 04 G – Cap-de-la-Madeleine est fière de souligner l'implication de celles et ceux qui contribuent à tisser des liens avec nos membres aréquiens. Des liens qui créent de l'espoir, qui sèment de la bienveillance et qui motivent à poursuivre nos actions.

Ce Dîner se prendra à la *Salle Stratos*. Vous recevrez personnellement une invitation vous indiquant le déroulement de l'activité. La Semaine de l'action bénévole se tiendra du 16 au 22 avril 2023 sous le thème de « Bénévolons à l'unisson ! »

Faire du bénévolat, c'est rejoindre une association festive ou un mouvement humanitaire où il fait bon donner et recevoir!

Gaétane, responsable (819 375-4147)

ACTIVITÉ RÉGIONALE DU COMITÉ DES HOMMES

La Journée internationale des Hommes se tient habituellement le 19 novembre. En 2022, cette journée tombait un samedi. Comme nos activités aréquiennes se déroulent rarement la fin de semaine, le comité régional de la condition masculine 04 a choisi le jeudi 17 novembre.
Un peu d'appréhension, car la météo annonçait une température assez maussade pour la veille. Mais tout s'est très bien passé… La rencontre s'est déroulée dans le secteur des Bois-Francs, au *Complexe hôtelier Du Pré* à Princeville.

Cet événement a accueilli 71 personnes. Bien oui, plus de femmes (37) que d'hommes (34). Sept secteurs y ont participé sauf La Tuque à cause de la première neige. Le responsable de ce secteur, monsieur Jean Faucher et son équipe, avait tout prévu et bien organisé. Succès assuré!
Le conférencier invité, monsieur Jean-Pierre Jolivet, homme bien connu de la Mauricie et de plus, un de nos membres de Shawinigan, fut une personne-ressource exceptionnelle pour souligner cette journée sous le thème « Être ce que je veux être ». Il nous a livré sa recette afin de réussir dans sa carrière de ministre péquiste, de père, grand-père, époux, retraité, bénévole. Même une place dans une chorale de St-Tite où il met en valeur sa voix de baryton. Durant une heure, il nous a raconté ses états d'âme et sa satisfaction de se donner pour le bien des autres. Il n'oublie pas sa vie familiale avec son épouse Nicole qui était présente ce jour-là. Nous avons découvert le parcours remarquable de cet homme.

Gilbert Lahaye, comité des hommes 04 et 04 G

Monsieur Jolivet a partagé avec nous un très beau texte écrit en 1962, *Divagation*.

« La vie est ce que tu la fais; si tu la fais belle, elle sera belle; au contraire, si tu te la représentes comme une suite de malheurs, elle sera malheureuse. La vie peut être si belle si tu le veux, mais hélas! Elle est si courte. À toi donc de rendre ton court séjour sur la terre heureux.
Quoi qu'il arrive, sois calme et joyeux; sois un semeur de gaieté et de bonne humeur, Va ton bonhomme de chemin et foute-toi du reste. Ne t'occupe pas des « qu'en dira-t-on »; sinon tu ne feras rien qui vaille la peine. Essaie de rendre le séjour des autres heureux.
Que le monde serait beau et que notre courte vie serait heureuse si on se tenait tous par la main! Mais hélas! Est-ce réalisable? Donne, mais n'attends rien en retour; rends service, mais n'en attends pas, tu pourrais attendre toute ta vie. Vivre, c'est donner. »

Ce texte de monsieur Jolivet nous a été remis par Ginette Massicotte, 2e vice-présidente de notre secteur 04 G.

DÎNER À LA CABANE À SUCRE

En caravane allons à la cabane!

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

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

Mercredi 5 avril 2023

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

Arrivée	11 heures	Accueil, inscription, paiement sur place
Dîner	12 heures	Délicieuse table champêtre du temps des sucres
Coût	20,00 $ pour les membres 30,00 $ pour les non-membres	

Grand stationnement
Des chaises et non des bancs
Tire sur la neige en après-midi
Musique, danse et animation

Produits de l'érable et produits raffinés à vendre à la boutique

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

Date limite d'inscription : 1er avril 2023 — Non! Ce n'est pas un Poisson d'avril!

Micheline Thibeault au 418 328-3023 ou (micheline.thibeaultkado@gmail.com).

Le sourire fait fondre la glace, installe la confiance et guérit les blessures. C'est la clé des relations humaines sincères. - Voltaire

Chaque fois que vous souriez à quelqu'un, c'est une action d'amour, un cadeau à cette personne, une belle chose. - Mère Térésa

Le sourire est le parfum du bonheur! J'enfile un sourire et j'arrive…

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale sectorielle 04 G – Cap-de-la-Madeleine

Le mardi 11 avril 2023

Les membres de l'*AREQ* Cap-de-la-Madeleine (04 G) sont, par la présente, convoqués à **l'Assemblée générale sectorielle (AGS)** qui se tiendra à la ***Salle Stratos***.

1130, boulevard Thibeau (angle Cooke), Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)

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

Nous espérons que vous serez des nôtres en très grand nombre. Votre conseil sectoriel vous attend. Bienvenue à la relève! Bienvenue à toutes et tous!

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

Claude Poudrier, président de l'AREQ 04 G

8 heures 30	Accueil et inscription
9 heures	Mot de bienvenue
9 heures 15	Assemblée générale sectorielle et élections
12 heures	Repas chaud
14 heures	Mot de la fin

Le dîner est **gratuit** pour les membres assistant à l'assemblée.
Coût pour les non-membres : 20,00 $

Lors de cette assemblée, un bilan des activités réalisées en 2022-2023 sera présenté avec les rapports des responsables des différents comités.
Il y aura élection des personnes à la présidence, à la 2e vice-présidence, au secrétariat et, le cas échéant, de la personne 2e conseillère. Le poste de la personne 1re conseillère est vacant.
On aura à entériner les trois membres et les trois substituts pour la délégation au Congrès de juin 2023 à Lévis.

Cette assemblée est d'une très grande importance pour la survie et le bon fonctionnement de notre secteur 04 G. Participez en grand nombre. Le quorum requis est de 18 membres.

Vous n'avez pas à vous inscrire pour l'assemblée.
Date limite pour l'**inscription au dîner : 5 avril 2023**

Inscription auprès de Micheline Boisvert au 819 372-1214 ou areq04g.org

JOUR DE LA TERRE

Activité régionale

Le secteur de Drummondville vous invite à venir souligner le Jour de la Terre à l'occasion de l'activité régionale organisée par le comité environnement.

Vendredi 21 avril 2023

Club Sportif Celanese, 15 Carré Celanese, Drummondville

9 heures 30	Accueil et inscription
10 heures	Mot de bienvenue
10 heures 15	Conférence avec madame Karine Labelle
11 heures 45	Dîner (buffet chaud / deux menus)
13 heures 30	Montée dans les autobus
14 heures	Visites
15 heures 30	Retour au Club de curling
16 heures	Départ

Les milieux humides : Conférence présentée en avant-midi par Karine Labelle, coordonnatrice de Nature-Avenir, un organisme du Centre-du-Québec s'occupant de la conservation des milieux naturels et de la restauration des milieux humides.

Pour plus d'informations :
https://www.lanouvelle.net/actualité/nature-avenir-fait-lacquisition-dun-vaste-milieu-humide-a-saint-rosaire/
https://www.facebook.com/Nature AvenirQc

Visites en après-midi : Chaque personne participante pourra faire une visite parmi l'un des trois sites proposés. Au moment de l'inscription, il faudra bien indiquer son 1er et son 2e choix.

A. RécupérAction – Écocentre de Drummondville
B. Autobus Girardin, secteur électrique
C. Usine d'épuration des eaux usées

Coût 10,00 $ pour les membres du secteur 04 G (car 10,00 $ sont payés par le secteur)
30,00 $ pour les non-membres

Inscription auprès de Micheline Thibeault avant le 30 mars 2023 au 418 328-3023. N'oubliez pas d'indiquer vos deux choix de visite.

Paiement par chèque libellé à AREQ 04 G.
Poster à AREQ 04 G, 259 des Lilas, Saint-Narcisse, QC, G0X 2Y0.

Le secteur de Drummondville vous attend nombreux pour souligner cette importante journée.

Michelle Samson, présidente du secteur Drummondville

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée régionale annuelle Mauricie-Centre-du-Québec

Le vendredi 12 mai 2023

Les membres de l'*AREQ* de la région Mauricie-Centre-du-Québec (04) sont, par la présente, convoqués à l'Assemblée générale régionale annuelle (AGR) qui se tiendra le vendredi 12 mai 2023 dans le secteur de Shawinigan.

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

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

Les membres de la Fondation Laure-Gaudreault sont aussi convoqués à leur Assemblée générale qui se tiendra au début de la journée soit de 9 heures 15 à 9 heures 45. Cette fondation est la nôtre!

Monique Dionne, présidente régionale

8 heures 45	Accueil et inscription
9 heures 15	Assemblée générale régionale de la FLG
9 heures 45	Assemblée générale régionale de l'AREQ (élections du conseil régional)
12 heures	Repas
14 heures	Mot de la fin

Coût de l'activité Membre (10,00 $) et non-membre (35,00 $)

Les membres du secteur 04 G paient 5,00 $. Votre conseil sectoriel paie la différence.

Inscription auprès de Micheline Thibeault avant le 28 avril 2023 au 418 328-3023.

Paiement par chèque libellé à *AREQ 04 G*.

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

Comme d'habitude, le transport en covoiturage sera défrayé par l'AREQ régionale.

Le secteur 04 B de Shawinigan est heureux de vous accueillir!

COMITÉ RETRAITE

Un peu d'information concernant votre rente de retraite 2023. Comme vous le savez, quand vous étiez au travail, à chaque paye, il y avait un montant d'argent prélevé pour qu'à votre retraite, vous receviez une rente.

En décembre 2022, vous avez reçu un papier indiquant le montant de votre rente pour l'année 2023. Pour les années travaillées avant 1982, vous bénéficiez d'une rente améliorée de 6,5 % à cause de la hausse du coût de la vie (6,5 % étant le taux d'inflation). C'est ce qu'on appelle l'inflation.

À partir de 1982, suite à un renouvellement de convention, cette clause a été modifiée à notre désavantage. Elle nous donne une partie de l'indexation si celle-ci est plus grande que 3 %. Cette année, l'inflation étant est de 6,5 %, nous bénéficions d'une augmentation de rente de 3,5 % pour les années travaillées entre 1982 et 2000. Pour les années suivantes, vous bénéficiez également du taux de 3,5 %.

Donc depuis 1982, notre rente ne suit pas le coût de la vie, l'indexation étant partielle. L'AREQ a fait de nombreuses démarches auprès du gouvernement, les députés, afin de les sensibiliser à cette situation.

Depuis quelques années, avec cinq organismes de personnes retraitées, une table de discussion avec le Conseil du trésor a été mise sur pied. À cette table, nous cherchons un terrain d'entente afin d'améliorer la situation d'appauvrissement des personnes retraitées.

À la mi-décembre dernier, vous avez reçu votre magazine *Quoi de neuf*. Un article de Johanne Freire, aux pages 8 et 9, vous souligne que « Ça bouge dans le dossier de l'indexation de la retraite ».

Le 21 février 2023, il y aura une rencontre à laquelle vous êtres toutes et tous invités à venir vous informer sur les pistes de solutions qui ont été discutées à cette table.

C'est un rendez-vous à 9 heures 30 au *Travelodge* (3600, boul. Gene-H.-Kruger, Trois-Rivières). Un dîner sera servi gratuitement. Une rencontre sur les assurances suivra en après-midi. Le transport sera à vos frais.

Il faut obligatoirement s'inscrire avant le 11 février 2023 auprès de Micheline Thibeault au 418 328-3023 ou (micheline.thibeaultkado@gmail.com).

Micheline Thibeault, comité retraite 04 G

Le cœur est rempli de désirs et de rêves qui colorent la vie et qui lui enlèvent toute monotonie. Puisse cette semaine de l'amour et de l'amitié accomplir les plus beaux désirs et revêtir toutes les couleurs du vrai bonheur!

St-Jean-Port-Joli

Le jeudi 25 mai 2023
Groupe # MT230525

7h00	Au Mail de Shawinigan, 1643 Rue D'Iberville, Shawinigan.
7h30	Couche-Tard, 655 rue Thiboau, secteur Cap-de-la-Madeleine SVP, laissez votre voiture à l'arrière ou à côté du Couche-Tard.

Rabais de 10 $ si réservé et payé avant le 20 mars 2023, date à laquelle l'agence doit faire le paiement complet pour cette réservation. SVP, votre chèque doit être daté du jour de la réservation

10h15 à 11h45 — **La Seigneurie des Aulnaies**, de St-Roch-des-Aulnais, vous connaissez? Il vous reste encore quelques petites choses à retenir de ce site historique situé le long du Fleuve à Saint-Roch-des-Aulnaies. **Une belle visite guidée** (incluse) vous fera découvrir le charme et l'histoire de ce site, lors de ce premier arrêt.

12h00 à 14h00 — C'est au très réputé restaurant **"La Roche à Veillon"** que vous pourrez vous délecter de généreux plats qui regorgent de saveurs, de souvenirs et de savoir-faire traditionnel. Un délice !
Merci de préciser votre choix de menu au moment de la réservation et nous informer si vous avez des allergies alimentaires. # J1M1 ragoût de pattes et de boulettes de porc, **# J1M2** tourtière et fèves au lard, **# J1M3** pâté au poulet. Le tout accompagné (au choix) : pouding chômeur ou tarte au sucre ou coupe de fruits et galette. Thé et café ou infusion.

14h00 à 15h00 — Une belle **visite** (incluse) de l'**église de Saint-Jean-Port-Joli**, bâtie en 1779 et classée « Monument historique national » depuis 1963. À l'intérieur, vous pourrez observer des ornements faits, entre autres, par les frères Bourgault, François Baillargé, Pierre-Noël Levasseur et Chrysostome Perreault; et tellement plus...

15h15 à 16h15 — Une **belle visite guidée** (incluse) du plus grand centre d'interprétation et le plus prestigieux musée de la sculpture sur bois en Amérique : **Le Musée de sculpture sur bois des Anciens Canadiens.** Après cette dernière visite, vous aurez certainement bien saisi l'âme de Saint-Jean-Port-Joli.
Vous pouvez prévoir une petite collation pour la route du retour... mais je vous assure qu'après le dîner que vous aurez savouré, il y a peu de chance que vous en ayez besoin...

Prévu vers 18h30

Réservez tôt	170.00 $ Protection annulation si désirée: 10.00 $
Standard	180.00 $ Les taxes, pourboires et FICAV sont inclus dans les prix.

Voyage organisé par Monique Tremblay, conseillère en voyages et membre OPC.
Réservation obligatoire, avant d'envoyer votre argent,
Robert Jacques 819 536-4175 ou Ginette Massicotte 819 537-8841 (de 10 h à 17 h lundi au vendredi).

SVP faire **votre chèque** daté du jour de la réservation.

Bien indiquer le numéro de groupe (voir haut de la page) et votre numéro de téléphone sur votre chèque au nom de **"Voyage Vasco La Caravelle" 758 B, Avenue de Grand-Mère, Shawinigan, G8T 2H7**
www.voyagevasco.com/caravelle **ou sorties en autocar :** www.voyagesvacancieux.com
Vous pouvez maintenant envoyer VOTRE PAIEMENT par virement bancaire directement au courriel suivant à : direction@vascolacaravelle.com. Bien indiquer le numéro de groupe à la raison de votre paiement.
Votre question doit être : "Que fait Monique?" Et le mot de passe : Voyage (avec un V majuscule).
Vos voyages sont protégés par les lois de la FICAV du Québec.
Règlements de tous les voyages sur le programme officiel de www.voyagesvacancieux.com
Merci d'aimer www.facebook.com/voyagesvacancieux
www.facebook.com/voyagesvascolacaravelle **détenteur d'un permis du Québec**

Vieillesse

Chaque année, nous nous enrichissons d'une année de plus…

Comme le temps passe… On se souvient d'avoir vu vieillir nos grands-parents… Nous voilà, pour plusieurs d'entre nous, rendus à ce stade qui pourtant paraissait si loin…

Pour nous, les retraités, le mot « vieillesse » dérange. Nous devrions défaire ce mythe qui dit que vieillesse rime avec faiblesse.

Par définition, la vieillesse est considérée la dernière étape de vie. Ça arrive bien trop vite…

En décortiquant le mot vieillesse, les trois premières lettres forment le mot « vie ».

Cette vie nous offre encore de belles périodes de vitalité et de dynamisme.

Les quatre dernières lettres de « vieillesse » forment le suffixe « esse ». Avec celui-ci, nous découvrirons le parcours de notre vie.

Dès notre naissance, nous recevions mille et une caresses.

Nous apprenions aussi à recevoir de la tendresse.

Nous comprenions très jeunes qu'il fallait être attentifs et agir avec gentillesse.

Plus tard, le mot politesse sera de mise au quotidien dans la maison et ailleurs…

Par pudeur, à l'heure du bain, nous devions être discrets, ne pas montrer nos fesses.

Le dimanche, selon nos traditions, il fallait aller à la grand-messe.

À l'adolescence, nous avions vite découvert comment utiliser la finesse pour obtenir la permission de nos parents.

Quelques années plus tard, l'amour se présente, on a des projets… Quel beau couple ! Le rêve de fonder une famille… Le mariage se célèbre…

Quelques mois plus tard, l'annonce d'une première grossesse puis d'une deuxième…

Selon l'enseignement de nos mères, l'art de tenir une maison amène à jouer le rôle d'hôtesse.

Chaque famille a sa fierté de voir leurs jeunes filles instruites pour remplir les rôles de maîtresses de maison et de maîtresses d'école.

Certaines femmes aiment bien jouer à la duchesse ou à la princesse.

À certains moments difficiles, il nous arrive des maladresses accompagnées parfois de rudesses inappropriées.

Lorsque le calme revient, on apprend à gérer la situation avec plus de délicatesse.

Il arrive parfois des jours teintés de tristesse.

Dans le quotidien, il est permis de faire la paresse et cela sans regret.

Les publicités modernes nous assurent un regain de jeunesse renouvelée. Mais quelle surprise au réveil, les rides permanentes et ineffaçables apparaissent…

Jour après jour, nous remarquons que nous avons perdu notre souplesse d'antan.

Hier, j'ai évité de justesse un léger accrochage…

Qui ne veut pas vieillir avec noblesse ?

Nos souvenirs heureux sont comblés d'allégresse dans nos rencontres familiales et sociales.

La famille est notre plus grande richesse !

Au stade du troisième âge, par la sagesse, nous prenons soin de notre santé et multiplions les saines habitudes de vie.

En conclusion, c'est vrai que le mot « vieillesse » décrit parfaitement bien le parcours de notre vie…

La profondeur du mot se transmet de générations en générations.

On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieille et vieux !

Vieillir, c'est tout un art !

Claire Perreault, amie de l'AREQ 04G

L'Écosse à votre porte à Gould

Le jeudi 22 juin 2023
Groupe # MT230622

7h30	Walmart 1600 boulevard Royal, Shawinigan, G9N 8G9
8h00	Super C, 2975 boul. Des Récollets. SVP, laissez votre voiture près du boulevard Des Récollets. Demandez votre permis de stationnement à bord de l'autocar.

Rabais de 10 $ si réservé et payé avant le 1 mai 2023, date à laquelle je dois faire le paiement complet pour cette réservation. SVP, votre chèque doit être daté du jour de la réservation

10h00 à 10h20 — Votre journée sera des plus intéressante grâce à la découverte de l'origine des Écossais, à Gould, près du Lac Mégantic en Estrie. Vos hôtes, gagnants du lauréat provincial catégorie Coup de cœur du public, sauront certainement vous en mettre plein la vue. Un **guide local (inclus)** vous accueillera à l'Auberge "la Ruée vers Gould" de Lingwick, (ancien magasin général de plus de 160 ans) où un brin d'histoire sur le magasin général et la famille Ross vous sera raconté.

10h20 à 12h00 — **Atelier de costumes traditionnels écossais.** Avec passion, votre guide se fait un plaisir de vous transmettre son savoir ainsi que sa flamme au sujet des tartans écossais et canadiens,. Venez découvrir les subtilités, l'histoire et la raison d'être de cet habit unique.

12h00 à 13h30 — Vous dégusterez ensuite un **Grand Brunch Écossais (inclus)** où **plusieurs items de la cuisine traditionnelle écossaise** seront au rendez-vous. Le restaurant "La Ruée vers Gould" concocte ses plats de manière écossaise depuis quinze années. Plusieurs recettes ont été trouvées dans le répertoire culinaire local, d'autres dans celui des provinces maritimes et enfin plusieurs dans celui de l'Écosse. L'auberge est la seule entreprise au Québec à faire le fameux Haggis. Ce qui fait dire à Margaret Bennett «*que l'on mange plus écossais à Gould qu'en Écosse*».

14h00 à 16h00 — Votre guide vous offrira une **visite historique** (à l'extérieur, ***soyez bien chaussés et bien vêtus***) en passant par l'Église Chalmer's, le cimetière Pionniers, le pont couvert, le parc du belvédère, Hôtel de ville et Cornemuse.

Prévu vers 18h30

Standard	185.00 $ Protection annulation si désirée: 9.00 $
Réservez tôt	175.00 $ Les taxes, pourboires et FICAV sont inclus dans les prix.

Voyage organisé par Monique Tremblay, conseillère en voyages et membre OPC.
Réservation obligatoire, avant d'envoyer votre argent,
Robert Jacques 819 536-4175 ou Ginette Massicotte 819 537-8841 (de 10 h à 17 h lundi au vendredi).

SVP faire votre chèque daté du jour de la réservation.

Bien indiquer le numéro de groupe (voir haut de la page) et votre numéro de téléphone sur votre chèque au nom de "Voyage Vasco La Caravelle" 750 B, Avenue de Grand-Mère, Shawinigan, G9T 2H7
www.voyagevasco.com/caravelle **ou sorties en autocar :** www.voyagesvescomonique.com
Vous pouvez maintenant envoyer VOTRE PAIEMENT par virement bancaire directement au courriel suivant à : direction@vascolacaravelle.com. Bien indiquer le numéro de groupe à la raison de votre paiement. Votre question doit être : "Que fait Monique?" Et le mot de passe : Voyage (avec un V majuscule).
Vos voyages sont protégés par les lois de la FICAV du Québec.
Règlements de tous les voyages sur le programme officiel de : www.voyagesvescomonique.com
Merci d'aimer www.facebook.com/voyagesvescomonique
www.facebook.com/voyagevascolacaravelle **détenteur d'un permis du Québec**

À LA MÉMOIRE DE NOS MEMBRES DISPARUS

Que les beaux souvenirs de l'être cher
vous apportent un peu de réconfort.
Que l'avenir vous offre des saisons ensoleillées,
apaiser d'éclairer vos cœurs d'une douce et tendre lumière

Au CIUSSS MCQ - CHAUR de Trois-Rivières, le 6 octobre 2022, est décédée à l'âge de 95 ans, madame **Madeleine Lessard**, épouse de feu monsieur Léo Turgeon, demeurant à Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine. Elle était membre associée à notre secteur. Elle a vécu 25 ans à la Résidence Ste-Famille. L'AREQ 04 G a fait un à la Fondation Laura-Gaudreault.

Au CIUSSS MCQ - CHAUR de Trois-Rivières, le 14 novembre 2022, est décédée à l'âge de 84 ans, madame **Gertrude Nobert**, épouse de feu monsieur André Thelland, demeurant à Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine. Elle laisse particulièrement sa grande amie d'enfance, Marie-Jeanne Richard (membre de notre secteur). L'AREQ 04 G a fait un don à la Fondation Laura-Gaudreault.

À Trois-Rivières, le 2 décembre 2022, est décédée à l'âge de 88 ans, madame **Marie-Paule Gravel**, épouse de feu monsieur Marcel Asselin, demeurant à Trois-Rivières. L'AREQ 04 G a fait un don à la Fondation Laura-Gaudreault.

Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées et aux amis.

À Claudette Lord pour le décès de sa belle-mère, Jeanne D'Arc Brissette.
À Micheline Leboeuf pour le décès de son époux, Yves Martin.
À Claude Carignan pour le décès de son beau-frère, François Massicotte.
À Pierrette Hénaire pour le décès de son frère, André Hénaire.
À Denise Paris pour le décès de son beau-frère, André Hénaire.
À Imelda Paradis pour le décès de sa belle-sœur, Marcelle Gauthier.
À Huguette Lefebvre pour le décès de sa sœur, Micheline Lefebvre Désilets.
À Michel Jalbert pour le décès de son épouse, Louise Blanchette.
À Gertrude Brouillette pour le décès de son époux, Gratien Germain.

« Le temps passe, les souvenirs s'estompent, les sentiments changent, les gens nous quittent, mais le cœur n'oublie pas. » - Malak Bensafi

« Sachons que ces êtres si chers à nos cœurs reposent maintenant en paix, et souvenons-nous que nous avons des amis qui nous aiment. »

« Le temps laisse à sa suite, des souvenirs, des images, des pensées. Tout ce qui fait que l'on n'oublie jamais ce qui a été. »

NÉCROLOGIE

Les responsables de la publication de notre bulletin ***les bonnes notes…*** se font un devoir de publier les noms des membres qui nous ont quittés. Nous apprécierions qu'une personne de la famille concernée communique avec nous pour signaler le décès d'un membre de notre secteur 04 G ou d'un proche parent, Communiquer avec un membre du conseil sectoriel dont le numéro de téléphone ou l'adresse courriel est indiqué à la page 6.

Décès d'un membre du secteur ou d'un proche du membre

Lors du 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 sympathies au membre et sa famille.
De plus, nous avons une section « nécrologie » dans le bulletin ***les bonnes notes…*** dans laquelle l'avis de décès est partagé. Voir à la page 21.

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.

Cueillette de dons pour Le FAR

Dans notre invitation au Dîner de Noël, nous avions suggéré aux personnes participantes de faire des dons en argent pour **Le FAR** (Famille, Accueil, Référence), Maison d'hébergement pour femmes et enfants.

Les dons ramassés totalisaient la somme de 300 $, plus quelques sacs remplis de belles et bonnes choses : vêtements, friandises, casse-tête, produits hygiéniques, jeux pour les enfants, douceurs pour le bain et encore…

Dans sa lettre de remerciements, la responsable a ajouté des chiffres assez révélateurs. Depuis 36 ans, **Le FAR** s'engage dans la lutte pour contrer les violences faites aux femmes et enfants. Annuellement, l'organisme soutient plus de **347 femmes et enfants**, sert plus de **17 000 repas**, nécessite plus de **150 bénévoles**, répond à plus de **7 700 appels** et rejoint plus de **75 000 personnes** dans la communauté.

Encore en 2023, il est affligeant de constater que dans une société comme la nôtre, la violence constitue le quotidien de milliers de femmes et d'enfants.

Pas une journée, pas une semaine ne passe sans que des femmes se trouvent harcelées, menacées ou violentées.

La violence demeure un enjeu social important et un défi de taille pour de nombreux organismes aidant les femmes.

À l'approche de la **Journée internationale des droits de la femme** (8 mars), faisons appel à la solidarité de chacune et chacun en unissant nos efforts, en brisant le silence, en dénonçant les actes de violence. En s'assistant mutuellement, nous parviendrons ensemble à vivre dans un monde sans violence.

Gaétane Boisvert Bellemare, comité de la condition des femmes 04 G

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ *Une pensée pour la Saint-Valentin*
La véritable beauté est celle des gens heureux qui, sans relâche, répandent le bonheur autour d'eux ♥

ALBUM PHOTOS

MERCI À NOTRE PHOTOGRAPHE, MICHELINE THIBEAULT

QUELQUES JOURS DE PLUS...
AVEC LE SOURIRE AUX LÈVRES!

ON ATTEND ENCORE
LES ŒUFS ET LE BACON...

UNE PREMIÈRE P'TITE PRATIQUE
POUR LE DIRECTEUR DE LA CHORALE...

LES 50 $ SE MULTIPLIENT!
OÙ ALLONS-NOUS?

ALBUM PHOTOS

OUF! ON TRAVAILLE FORT
AU CONSEIL SECTORIEL 04 G!

UN CADEAU!
ET EN PLUS, DES CRÊPES AU CHOCOLAT!

LES LIRETTE!
ÇA PLACOTE! ÇA RIT!
ÇA DÉPLACE DE L'AIR! ON VOUS AIME!

UNE DEUXIÈME P'TITE PRATIQUE!
ÇA S'AMÉLIORE MONSIEUR LE DIRECTEUR…

Fondation Laure-Gaudreault

La Fondation Laure-Gaudreault (FLG) c'est :

- Une fondation créée en 1990 par l'AREQ en hommage à Laure Gaudreault, pour poursuivre son œuvre et son engagement.
- Un organisme indépendant, mais supporté et appuyé constamment par l'AREQ.
- Une mission d'aide reposant sur trois axes centraux, soit d'aider :
  - les personnes aînées dans le besoin;
  - la recherche médicale ou sociale pour améliorer la qualité de vie des personnes aînées;
  - des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.
- Un organisme décentralisé qui couvre tout le Québec.
- Plus de 11 000 membres qui contribuent à son œuvre par leur bénévolat, leur participation financière et leur engagement.
- Près de 2,5 millions distribués à plusieurs personnes dans le besoin ou en appui à des centaines d'organismes.
- Une mission d'aide reposant sur trois axes centraux, soit d'aider :
  - les personnes aînées dans le besoin;
  - la recherche médicale ou sociale pour améliorer la qualité de vie des personnes aînées;
  - des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.

Qui était Laure Gaudreault?

Institutrice dans Charlevoix, Laure Gaudreault a fondé le premier syndicat des institutrices rurales. Par la suite, elle a mis sur pied la CIC qui est devenue la CEQ, puis la CSQ.

En 1961, elle a fondé l'AREQ avec un noyau de 295 pionnières et pionniers. L'Association regroupe aujourd'hui 60 000 personnes retraitées.

Travailleuse infatigable, elle a mené et gagné une lutte fondamentale : obtenir une retraite décente et une indexation des pensions au coût de la vie pour les personnes retraitées.

Fondation Laure-Gaudreault
320, rue Saint-Joseph Est
Bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7
418 525-0611
1 800 663-2488
fondationlg.org
facebook.com/FondationLG

fondationlg.org

Votre engagement à la Fondation Laure-Gaudreault peut prendre différentes formes :

◯ Devenir membre à vie de la Fondation (10 $) ◯ Faire un don ◯ Acheter des cartes de condoléances (10 $ l'unité)

Formulaire à retourner par la poste ou faire un don en ligne à fondationlg.org (sous l'onglet « Faire un don »)

Nom et prénom	Région	
Adresse		
Ville	Code postal	Téléphone
☐ Devenir membre à vie de la Fondation (10 $)		$
☐ Faire un don au montant de _____ $		$
☐ Acheter _____ carte(s) de condoléances (10 $ l'unité et considéré comme un don)		$
Reçus d'impôt émis pour toute souscription annuelle cumulée de 15 $ ou plus	**Total :**	$

DÎNER DE LA FIN D'ANNÉE — RENCONTRE ESTIVALE

Ce n'est pas ce qu'il y a dans les plats
qui contribue à un bon repas.
Mais ce qu'il y a dans le coeur des convives.
bon appétit!

Mercredi le 14 juin 2023

Endroit	*Salle Stratos* (1130 Thibeau, Trois-Rivières, secteur Cap-de-la-Madeleine)
11 heures	Ouverture des portes, accueil, inscriptions et signature du livre
12 heures	Repas chaud
Vin	Gracieuseté du conseil sectoriel 04 G
Coût	25$ (membres) – 35 $ (non-membres)

Remise des fleurs pour les anniversaires de juin et juillet
Nombreux prix de présence
On vous remettra un coupon que vous devrez signer pour le tirage de dix prix de 50,00 $.

Inscription : date limite le 7 juin 2023 auprès de Micheline Boisvert au 819 372-1214 ou areq04g.org

PROFITEZ PLEINEMENT DES JOURS ENSOLEILLÉS!

QUI SUIS-JE?

1. Chaque détail de ma silhouette compte.
2. Le froid me donne des couleurs
3. Quand on me tourne, je coule.
4. Avec un verre d'alcool, je pars en douce.
5. Celui qui m'attrape peut en mourir.
6. Quand je suis épuisée, je suis remplacée.
7. Suis-je arrivé avant celle qui m'a produit?
8. J'ai beaucoup de cellules.
9. Mon coeur est convoité.
10. Je deviens un deux quand je fais le dos rond.

Erratum
Une erreur s'est glissée à la page 07 dans le bulletin du mois d'octobre 2022 à la chronique Chaleureuse Bienvenue. La nouvelle retraitée est Andrée Désilets.

C'EST PAS MAL COMPLIQUÉ!

C'est une situation qui existe aujourd'hui. Pour les généalogistes, ce sera tout un problème à faire une ascendance dans 50 ans!

Familles recomposées

En effet, je suis un homme,
âgé de 24 ans,
et
je suis marié à une veuve de 44 ans,
laquelle
a une fille de 25 ans mais :

Mon père a épousé cette fille.

À cette heure,
mon père est donc devenu mon gendre,
puisqu'il a épousé ma belle-fille.

De ce fait, ma belle-fille
est devenue ma belle-mère,
puisqu'elle est la femme de mon père.

Ma femme et moi avons eu
en janvier dernier un fils.

Cet enfant est donc devenu
le frère de la femme de mon père,
donc
le beau-frère de mon père.

En conséquence, mon oncle,
puisqu'il est le frère
de ma belle-mère.

Mon fils est donc mon oncle.

La femme de mon père a
eu à Noël un garçon qui
est également mon frère
puisqu'il est le fils de mon père
et mon petit-fils puisqu'il est le fils
de la fille de ma femme.
Je suis ainsi le frère de mon petit-fils
et comme
le mari de la mère d'une personne
est le père de celle-ci,
il s'avère que je suis
le père de ma femme,
et
le frère de mon fils.
Je suis donc mon propre grand-père.

Si vous avez un doute,
reprenez à zéro!

Source : *À l'orée du bois*, bulletin de liaison des familles Boisvert inc., septembre 2015, volume 8, numéro 2, page 24.

COORDONNÉES IMPORTANTES

AREQ (CSQ)
320, Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec, QC, G1K 9E7
1 800 663-2408
www.areq.lacsq.org

SSQ ASSURANCE
2125, 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 400 exemplaires.
Il a été conçu par les membres du conseil sectoriel.

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

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 responsabilité.

ADRESSE DE RETOUR

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