

LE REFLET

VERSION IMPRIMÉE



AREQ
CSQ

Volume 17, Numéro 1

Août 2009

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
Secteur J de l'AREQ (CSQ)- Beauce-Etchemins

DANS CE NUMÉRO :

| | |
|---------------------|-----------|
| Comités de l'AREQ | 2 |
| L'autre rentrée | 3 |
| Carte amie | 4 |
| Recette | 5 |
| Décès | 6 |
| Messe des défunts | 7 |
| Laure-Gaudreault | 8 |
| Assurances | 9 |
| Jeux | 10 |
| Nouveaux retraités | 11 |
| Partage au masculin | 12 |
| Activités | 13 |
| Coup de pouce | 14 |
| Internet | 15 |
| Internet | 16 |
| Internet | 17 |
| Littérature | 18 |
| Publicité | 19 |
| Guatemala | 20 |
| Jardin écologique | 21 |
| Coupons | 22 |
| Céline | 23 |
| Golf et paragolf | 24 |



C'était le temps des vacances...

MOT DU PRÉSIDENT GILLES POULIN

Il n'y a pas si longtemps, le patron ou la nature étaient parfois des durs maîtres.

Puis, au fil des ans, de la lutte acharnée des travailleurs pour de meilleures conditions de vie, les unions sont apparues comme une espèce de bénédiction. Enfin, on accordait à chaque employé(e) un temps de repos bien mérité!

Mais à qui doit profiter en premier lieu ce temps hors du travail?

D'abord et avant tout à soi-même!

Être présent à soi-même est souvent tout un défi, surtout pour la personne très active... Aussi, bien gérer son temps est-il indispensable afin de s'acquitter convenablement de ses obligations sociales et familiales.

Un regard introspectif, nous permet de mieux comprendre qu'il faut prendre ce temps libre pour habiller son cœur de fleurs nouvelles cueillies au « Jardin de l'amour ». Ce temps de vacances est nécessaire pour une juste qualité de vie.

Au travers de ses activités personnelles, il est bon de cueillir son edelweiss chaque matin afin de pouvoir apprivoiser ces moments parfois si brefs d'une rencontre cœur à cœur avec les siens. Ainsi, les liens déjà créés se solidifient et se parfument des odeurs d'un matin où danse le soleil.

Il est revitalisant de prendre son temps de vacances pour laisser rafraîchir son cœur de gouttelettes remplies de réelle tendresse et d'affection. La continuité de la vie n'en sera que plus riche de sens.

Le temps des vacances n'est-il pas un temps pour devenir plus humain envers soi et envers les autres?



Le Reflet paraît quatre fois par année : août - novembre - janvier - avril.
Bonne lecture!

Jacques Rancourt,

Convention de la Poste-Publication

No: 40040492

Retourner toute correspondance

ne pouvant être livrée au Canada à :

1115, 133e Rue

Saint-Georges (Québec) G5Y 2R9

COMITÉ DIRECTEUR SECTORIEL DE L'AREQ 2009-2010

| | |
|--|--|
| PRÉSIDENCE GILLES POULIN Délégué au Conseil régional Délégué au Conseil provincial | (418) 228-1427 gilles.p@globetrotter.net |
| 1^{re} VICE-PRESIDENCE Jean-Guy Breton Environnement | (418) 397-4760 ig.breton@globetrotter.net |
| 2^e VICE-PRESIDENCE CAROLL HOUDE Table des aînés Conditon masculine | (418) 228-5358 caroll-houde@hotmail.com |
| SECRÉTAIRE MARTINE MORIN | (418) 228-7836 morinmartine@cgocable.ca |
| TRÉSORIÈRE CLAIRE-ESTELLE GILBERT | (418) 594-6992 clesgi@sogetel.net |
| CONSEILLÈRE (1) MONIQUE BIZIER Assurances | (418) 383-5171 monbiz@sogetel.net |
| CONSEILLÈRE (2) LIANE LOIGNON Presse et Laure-Gaudreault | (418) 228-0358 linon@cgocable.ca |

CONDITION FÉMININE

Poste vacant

Pourquoi pas vous ?

Sociopolitique
LÉO GUAY

(418) 228-6812

SITE WEB
JEAN JIBOULEAU

(418) 228-3546
jean_jibouleau@yahoo.ca
areqbe@hotmail.com

JOURNAL LE REFLET
JACQUES RANCOURT

(418) 228-8525
logidlp@globetrotter.net



26 août : L'autre rentrée à Lac-Etchemin

8 septembre : Épluchette de blé d'Inde

29 août : Date limite pour inscription au golf

9 septembre : Golf régional FLG

23 septembre : Accueil des nouveaux retraités

29 octobre : Messe des défunts



Un sincère merci à celles qui gèrent le
publipostage du journal ! Ci-dessous, la
correctrice du Reflet et le photographe lors de
plusieurs de nos activités.

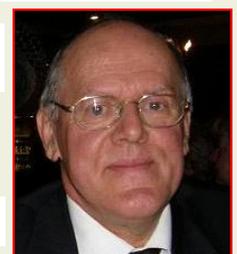


Geneviève Roy

MERCI !

Photographe

Correctrice



Guy Roy

PROGRAMME DE L'AUTRE RENTRÉE 2009

**AREQ secteur Beauce-Etchemins
le mercredi 26 août 2009, 10 h 30
au Manoir du Lac-Etchemin**



- 10 h 30 Accueil, échange, café et jus
Remise d'une fleur aux nouvelles et nouveaux retraités
- 11 h 40 Ouverture de la rencontre par le maître de cérémonie
- 11 h 50 Mot de bienvenue du président
Présentation des membres du comité directeur, des responsables de comités
et de dossiers
- 12 h 00 Dîner
Entre le mets principal et le dessert :
présentation des nouvelles, nouveaux retraités et nouvelles, nouveaux amis

Envoyez votre coupon avant le 20 août



Une version Internet de ce journal sur notre site :
<http://areqbe.qc.ca/>

Visitez et participez à notre blogue Voyages :

<http://areqbe.blogspot.com/>

Apprendre le piano?
Oui, c'est possible!

Pour en savoir plus :
Danielle Lacasse
418-387-5380
Sainte-Marie



**LES MEMBRES
DU COMITÉ DIRECTEUR SECTORIEL
ET DES AUTRES COMITÉS
2009-2010**



CARTE AMIE/AMI DE L'AREQ

Les personnes qui sont déjà amis(es) de l'AREQ sont invitées à renouveler leur adhésion pour l'année 2009-2010 (juillet 2009 à juin 2010) au coût de 25 \$; voir le coupon en page 22.

**MISE À JOUR DES ADRESSES POSTALES ET
DES CHAÎNES ÉLECTRONIQUE ET TÉLÉPHONIQUE
DE L'AREQ BEAUCE-ETCHEMINS**

La secrétaire, Martine Morin, tient à jour la liste des membres et est responsable des chaînes électronique et téléphonique.

Il est très important de l'aviser en cas de déménagement, de changement de numéro de téléphone et d'adresse courriel.

Veuillez communiquer avec elle à l'adresse courriel morinmartine@cgocable.ca ou au numéro de téléphone 418-228-7836.

Qui sera le 1000^e membre de l'AREQ (CSQ)-Beauce-Etchemins?

À découvrir à l'Autre Rentrée

Nous étions 992 membres au 15 juillet 2009



Soupe à la truite



Voici une soupe à la truite que nous faisons chaque année lors de notre expédition de pêche. Une excellente façon de disposer des truites en surplus.

Jacques Rancourt, votre humble pêcheur

Ingrédients

2 petites pommes de terre coupées en cubes

1 oignon coupé en cubes

2 c. à table de beurre ou d'huile

2 c. à table de farine

2 tasses de lait

Si vous avez fait cuire les truites dans un papier d'aluminium ajouter le lait au jus de poisson qui s'y trouve.

1 c. à table de base de bouillon de poulet ou de fruits de mer.

Truites cuites en petits morceaux

Sel et poivre

Préparation

Faire revenir les cubes d'oignon et les pommes de terre dans le beurre jusqu'à tendreté (**ne pas dorer**)

Ajouter la farine, laisser cuire quelques instants

Ajouter le lait et bouillir doucement, **brasser fréquemment pour ne pas que le lait colle à la marmite.**

Saler et poivrer

Ajouter la truite et réchauffer

Servir avec un bon croûton de pain; vous aurez un repas de rêve.... La sieste ne sera que meilleure.

Cette recette pourra servir 4 personnes... vous pourrez multiplier si vous avez plus de convives ou un plus gros appétit...

Envoyez-moi votre recette préférée. Je me ferai un plaisir de la partager dans Le Reflet. Un simple courriel à mon adresse logidlp@globetrotter.net et le tour est joué. Jacques Rancourt



De passage dans nos vies



26 avril 2009
AURORE BIZIER
Mère de Cécilia Tanguay



12 mai 2009
MARGUERITE GROLEAU
Soeur de Thérèse Groleau
Belle-soeur de Pierre Légaré



16 juin 2009
BENOÎT LABBÉ
Frère de Robert Labbé



16 juin 2009
PAULINE LABBÉ
Soeur de Robert Labbé



23 juin 2009
LORENZO MAROIS
Époux de Gisèle Talbot



4 juillet 2009
JEANNE ROY
Mère de Jean Jibouleau



18 juillet 2009
MARIE-ANGE ROY
Mère de Georgette Parent
Belle-mère de Marcelle Gilbert
Belle-soeur de Réjane Veilleux



23 juillet 2009
MARGUERITE LESSARD
Mère de Mariette Vachon
Belle-mère de Lucille Carbonneau

Retrouvailles pour le 55^e de l'école Aquarelle de Saint-Georges (Couvent de l'Assomption)

À vous qui avez travaillé à l'école Aquarelle, vous êtes invités
le dimanche 13 septembre 2009 de 13 h à 16 h au gymnase
de l'école Aquarelle.



Une contribution de 10 \$ vous est demandée. Veuillez signifier votre présence en
remplissant le coupon ci-dessous pour le 25 août 2009. Retourner votre coupon-réponse
par la poste à l'adresse suivante : École Aquarelle, 370, 127^e Rue, St-Georges, G5Y 2W3.

Faire le chèque au nom de : École Aquarelle



Coupon-réponse

Nom : _____

Adresse : _____

N° de téléphone : _____

J'inclus un montant de 10 \$.

MESSE POUR LES DÉFUNTS

PAR GAÉTANE PLANTE
ET JOCELYNE LAROUCHE
RESPONSABLES DE CET ÉVÉNEMENT

Jeudi le 29 octobre 2009

Église de Saint-Georges Ouest

10 h 30

Dîner libre après la messe au NORMANDIN
(Pas nécessaire de réserver)

INFO : Gaétane Plante (228-5181)
Jocelyne Larouche (228-3039)



ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE



Cette année, une épluchette de blé d'Inde aura encore lieu, mardi le 8 septembre, à partir de 13 h 30 au Parc des 7 Chutes.

Activités

1. Blé d'Inde évidemment
2. Pétanque sous l'habile direction de Denis Rousseau
3. Marche à partir du stationnement de la passerelle dans l'Ouest jusqu'au Parc
Départ à 13 h

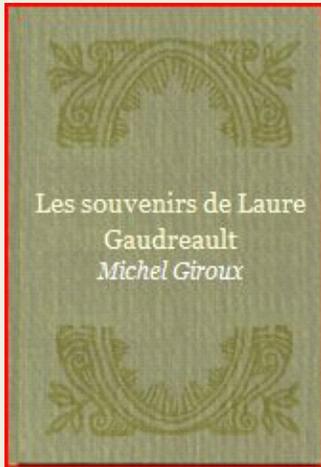
INFO : Denis Doyon (228-2538) Yves Veilleux (228-3036)

Notez qu'aucune boisson alcoolique ne peut être consommée sur le terrain. La ville ajoute maintenant cette phrase dans son contrat.



Les souvenirs de Laure Gaudreault

Par Liane Loignon



Pour occuper une matinée grise et pluvieuse de la fin de juin – il y en a eu quelques-unes, n'est-ce pas? – j'ai relu l'ouvrage *Les souvenirs de Laure Gaudreault*, histoire de me remettre en mémoire l'œuvre de cette grande dame.

Laure Gaudreault est née en 1890 à Clermont, petit village de Charlevoix. En 1906, à l'âge de 16 ans, elle se voit confier une classe de 48 filles aux Éboulements contre un maigre salaire de 125 \$ par année.

Elle enseignera jusqu'en 1937 dans différents villages de Charlevoix et du Saguenay/Lac Saint-Jean. Elle deviendra d'ailleurs journaliste pour le journal *Le progrès du Saguenay* dans lequel elle écrit deux chroniques par semaine dont la *Page féminine*. En 1936, elle met sur pied la première association d'institutrices rurales. Le 19 février 1937, elle fonde la Fédération catholique des institutrices rurales qui regroupe treize associations et quelques mois plus tard, elle abandonne l'enseignement pour devenir « permanente syndicale ». En 1946, elle participe à la création de la CIC (Corporation des instituteurs et institutrices catholiques de la province de Québec), ancêtre de la CEQ. Tout au long de sa carrière, Laure Gaudreault a incité les enseignantes en exercice à se regrouper pour faire valoir leurs droits et pour revendiquer de meilleures conditions de travail et de meilleurs salaires si bien que, en 1946, on comptait mille conventions collectives négociées localement entre des regroupements d'enseignants et d'enseignantes et des commissions scolaires dans la province de Québec.

La situation souvent difficile des enseignantes et enseignants retraités préoccupait également Laure Gaudreault. Aussi, en 1961, à l'âge de 71 ans, elle fonda l'association des retraités-es de l'enseignement du Québec et en devint la première présidente. C'est grâce au travail de cette femme que nous pouvons aujourd'hui faire partie d'une association qui défend nos intérêts et revendique nos droits. La Fondation Laure-Gaudreault a été mise sur pied pour honorer la mémoire de cette pionnière infatigable et déterminée.

Sources : Michel Giroux et Léonce Pelletier, *Les souvenirs de Laure Gaudreault*, Le collectif Clio, *L'histoire des femmes au Québec depuis quatre siècles*, Montréal, 1983.





La Fondation Laure-Gaudreault vient en aide aux diabétiques de notre région.

Sur la photo, on voit madame Liane Loignon, responsable de la Fondation Laure-Gaudreault pour notre région, remettre un chèque de mille dollars à madame Jacqueline Poulin, présidente de Diabète Beauce-Etchemin.

Selon madame Poulin, cette somme servira à offrir des activités à des jeunes qui souffrent de diabète de type I.



Quilles à Saint-Georges

Pour prendre de l'assurance sur les assurances

Par Monique Bizier



La brochure, bleu et noir, sur le régime d'assurance collective "ASSUREQ",

pour personnes retraitées, date de janvier 2003.

Il n'y a pas eu de nouvelle édition.

Je mettrai dans le "REFLET", les mises à jour.

Pour ceux qui n'ont pas cette brochure, vous pouvez la commander à SSQ au

numéro de tél. 1- 888- 833- 6962

POUR INFORMATION

Monique Bizier, dossier assurances, au Comité,

418- 383- 5171 monbiz@sogetel.net

Pierre Asselin, responsable régional du dossier assurances

418- 335- 6471 p.asselin@tm.cgocable.ca

Linda Olivier, au niveau de l'AREQ,

1-800- 663- 2408

Site de l'AREQ (www.araq.qc.ca)

On y trouve les renseignements sur les assurances, primes, garanties, etc. et

aussi la revue "QUOI de neuf "

Site de SSQ, (www.ssq.ca)

Vous pouvez aussi vous inscrire à "Accès ", pour accéder à votre dossier

d'assurance-collective, sur le site sécurisé de SSQ.

Régime de l'assurance maladie du Québec, ou RAMQ

1- 800- 561- 9749 (www.ramq.gouv.qc.ca)



Whist à Saint-Georges



ACCUEIL DES NOUVELLES ET NOUVEAUX RETRAITÉS

Voici, à titre informatif, la lettre adressée par le comité directeur
aux nouvelles et aux nouveaux retraités.

Le comité directeur de l'AREQ Beauce-Etchemins est heureux de vous convier à une rencontre d'accueil et de partage, **le mercredi 23 septembre prochain, à 9 h, au restaurant Le Journal inc., 269, Route 276, Saint-Joseph-de-Beauce.** Le dîner vous sera offert gracieusement.

À cette occasion, nous répondrons à certaines questions qui vous préoccupent peut-être concernant votre nouvelle association : Qu'est-ce que l'AREQ? Quelle est sa mission? Combien de membres compte-t-elle? Quels services peut-elle vous offrir? Quelles sont les protections d'assurances disponibles? ... De plus, des représentants des syndicats des enseignants, des professionnels et du personnel de soutien seront présents à cette rencontre pour répondre à vos questions.

Afin de joindre l'utile à l'agréable, nous vous suggérons d'apporter une plante d'intérieur ou une plante vivace que vous cueillerez dans votre jardin ou chez un de vos amis. Il est très important d'identifier la plante et son donneur. La participation de tous sera grandement appréciée et permettra sans doute de belles découvertes.

Pour nous permettre de prévoir le nombre de personnes pour le repas, nous vous demandons de bien vouloir confirmer votre présence avant le 11 septembre 2009, à l'aide du coupon-réponse (qui sera inclus à la lettre).

Au plaisir de vous rencontrer lors de cette activité d'accueil spécialement organisée pour vous, nouvelles retraitées et nouveaux retraités de notre secteur.

Le comité directeur de l'AREQ Beauce-Etchemins



À PROPOS DU PARTAGE AU MASCULIN

Par Jacques Rancourt

Ce poème me fut inspiré par la rencontre de Guy Dubé, responsable de Partage au masculin. Nous l'avons invité lors d'une réunion du comité directeur sectoriel à parler du rôle de son organisme. Vous trouverez quelques activités à venir à la page suivante.



Quelques faits qui donnent à réfléchir :

1. Suicide des hommes plus élevés dans notre région que dans le reste du Québec
2. Les hommes vivent 6 ans de moins que les femmes
3. À peine 30 % utilisent les services de santé
4. Les hommes ne consultent qu'en état de crise
5. Plus touchés par l'alcoolisme, la toxicomanie et les comportements criminels
6. 75 % des décrocheurs au secondaire sont des garçons

Caroll Houde est porteur du dossier de la Condition masculine. Voulez-vous l'aider à sauver les hommes?

MONOLOGUE MASCULIN

Par Jacques Rancourt

Je refoule depuis trop longtemps
Je garde tout dans mes voûtes secrètes
Oui, j'ai des émotions
Oui, j'ai l'âme à la tristesse
Dans ma très grande détresse

On dit que je suis aux commandes
Des pouvoirs économiques
Des pouvoirs politiques
Des pouvoirs sociaux
De ce qui me donne de l'ivresse

À quoi servent ces pouvoirs
Quand le ciel me tombe sur la tête
Quand tout s'écroule autour de moi
Quand j'ai besoin d'aide
Quand je suis incapable de parler
De ma très grande détresse

Je vois mes semblables
Aux idées suicidaires
Incapables d'assumer une rupture
Mal à l'aise dans la paternité
Ignares dans la gestion des émotions
Mal préparés à vivre un veuvage
Faisant de l'isolement sa maîtresse

Oui au partage au masculin
Non au suicide, à la violence
Oui demander de l'aide
Non à se cacher dans la forêt
Oui briser le silence
Parler ce n'est pas une faiblesse

Changer sa condition masculine
Voilà toute une promesse

À PROPOS DU PARTAGE AU MASCULIN

Activités suggérées dans www.partageaumasculin.com

Activités et discussions

Café-discussion

Partage au masculin anime des cafés-discussions, les premiers jeudi de chaque mois, à l'intention des hommes qui veulent échanger entre eux sur des thèmes variés qui les touchent. Les thèmes sont différents pour chacun des café-discussions. L'entrée est libre.

Les cafés-discussions font relâche pour la période estivale. Ils reprendront le **3 septembre 2009** à 19 heures.

Thème : À préciser

Où : Saint-Georges, au 11 925, 1ere ave, local 103

Rencontres animées par monsieur Michel Roy

Téléphone ou informations : 418-228-7682



Départs de groupes : rupture amoureuse

Guérir quand le couple se brise

Inspiré de la méthode du psychologue Jean Montbourquette, la démarche de groupe « Guérir quand le couple se brise » permet aux participants de faire les deuils nécessaires, de briser la solitude, de créer des liens nouveaux et d'explorer, dans un climat de confidentialité et d'accueil sans jugement, les facettes de leur façon d'aimer. Des notions sur la socialisation des hommes, en gestion du stress et sur les habiletés de communications sont transmises. Trois axes sous-tendent les rencontres : Prise de conscience, Responsabilisation, Changement.

LES ÉTAPES

- | | |
|--------------|--|
| 1ere étape | Présentations. Règles. Objectifs. |
| 2ieme étape | Mes histoires d'amour. |
| 3ieme étape | Développer l'espoir. |
| 4ieme étape | Vivre ses émotions et apprendre d'elles. |
| 5ieme étape | Ma colère. |
| 6ieme étape | Relations avec les enfants et difficultés de couple ou séparation. |
| 7ieme étape | Laisser partir les espoirs sans espoirs. Donner un sens à ce qui est arrivé. |
| 8ieme étape | Sensibilisation à la violence conjugale. |
| 9ieme étape | Se pardonner et pardonner à l'autre : où en suis-je ? |
| 10ieme étape | L'héritage. |
| Suivi : | Une rencontre de suivi est donnée, un mois après la fin de la démarche. |

Saint-Georges : 21 septembre
Animé par Michel Roy
418-228-7682



Lac-Etchemin : Octobre 2009
Animé par Guy Dubé
418-228-7682

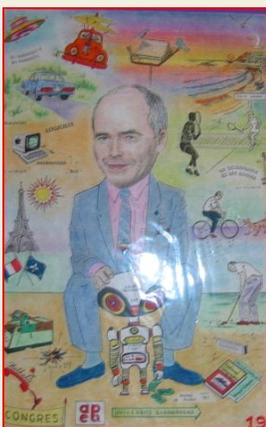


Souper-reconnaissance 2008-2009 pour « Coup de Pouce »

Jeudi le 21 mai 2009, nous avons vécu notre souper-reconnaissance pour les bénévoles de « Coup de Pouce ». Des représentants de la Commission scolaire sont venus nous dire leur appréciation par leur présence ou leur discours. J'ai remarqué que, parmi les quarante-sept (47) personnes présentes, quelques jeunes du secondaire se sont impliqués. Mme Odette nous a fièrement exposé des tableaux démontrant le succès de la CS par rapport à la moyenne au Québec. « Vous faites partie de ce succès; car, lorsque vous faites avancer un élève, en empêchez un de doubler ou d'abandonner ses études, vous y contribuez ». N'est-ce pas motivant?

À ma question « Le nombre de 8638 heures consacrées à l'aide aux devoirs contribue-t-il à recevoir plus du Ministère pour l'éducation »? M. Luc Provençal a d'abord évalué ce nombre de 8638 heures bénévoles à quatorze (14) tâches d'enseignant à plein temps. Il a aussi démontré les bienfaits que ce bénévolat apporte à la société. Au point de vue social, un élève qui réussit son année au lieu de la reprendre, une personne de plus qui termine ses études, quelle valorisation, quelle estime de soi pour ces gens! Au point de vue pécuniaire, une année d'études de plus ou un élève qui ne possède pas au moins un cours secondaire, représente une charge monétaire immense pour la société.

Rita Pomerleau 418-228-3660



Une exposition de Portraits-Caricatures style biographique des enseignantes et enseignants de l'École secondaire Notre-Dame-de-la-Trinité des années 1988 à 1998 aura lieu du 2 juillet au 6 septembre 2009 au 3e niveau du Centre culturel Marie-Fitzbach de Saint-Georges, dans l'espace Chapelle.

En tout, 32 tableaux seront exposés.

André Roby, artiste peintre





Il y a des limites à être pressé !

Par Jean Jibouleau



La saison estivale se laisse un peu désirer. Au moment d'écrire ces lignes, Dame Nature est en pleurs, elle semble inconsolable. Puisque l'extérieur n'est pas invitant, c'est peut-être le moment de réfléchir un peu sur notre utilisation de l'internet. J'ai reçu récemment une lettre de mon fournisseur de services qui m'avise qu'une limite de 10 Go s'applique désormais au téléchargement. En cas de dépassement, mon portefeuille devra s'exprimer. Puisque les gros sous vont parler, il est utile de prendre le temps d'y réfléchir.



La grosseur des fichiers de votre ordinateur se mesure à partir de sa composition. Lorsque le fichier comporte un seul caractère binaire (1 ou 0) on parle de 1 bit, et huit bits consécutifs font un octet. De plus, les préfixes Kilo (1 000), Méga (1 000 000) et Giga (1 000 000 000) complètent le système de mesure.

Ainsi, on parlera de 10 Ko pour indiquer 10 000 octets et 4,7 Go pour 4 700 000 000 d'octets. À titre d'information, un CD offre une capacité de 650 à 700 Mo et un DVD contient environ 4,7 Go de données (musique, film ou photo).

Un courriel courant comportant un ou deux paragraphes mesure environ 4-10 Ko et une page web courant (pas trop de photos) comme la page web de <http://Google.ca> pèse 12 Ko. Plusieurs appareils photo produisent des images de 2 à 5 Mo (2 000 à 5 000 Ko) et quelques modèles dépassent largement cette capacité. Le Reflet, version web évidemment, mesure de 2 à 3 Mo et un DVD contient environ 4,7 Go (4 700 Mo). Cette orgie de Kilo, Meg et Giga peut avoir son rôle pour évaluer justement l'importance des téléchargements.

Ainsi, le téléchargement de deux DVD au cours d'un mois est suffisant pour atteindre la limite fixée par le fournisseur. Tout ce qui viendra par la suite au cours du mois s'exprime en \$\$\$\$.

Pour la mesure du téléchargement, le fournisseur compte TOUT ce qui passe par ses serveurs. Ce qui signifie que si vous recevez un fichier Powerpoint de 5 Mo et que vous la transférez à 10 personnes de votre carnet d'adresse, vous venez d'utiliser 55 Mo (réception 5 Mo émission 10X5 Mo) de votre limite de téléchargement. Avec une limite de 10 Go (10 000 Mo), vous pouvez répéter cette opération un peu plus de 180 fois (10 000/55).

Il y a des limites à être pressé ! (suite...)

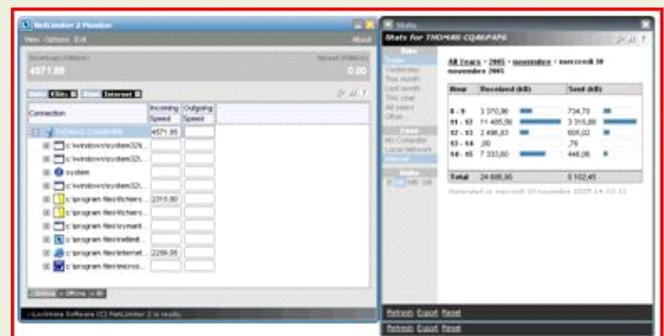
Par Jean Jiboulean

Ça fait un peu penser à la consommation en énergie électrique courante. Bien que la consommation de chaque appareil soit assez faible, il y a tellement d'appareils, que la facture est non négligeable à la fin du mois.

Donc, il faudra désormais estimer l'impact de votre utilisation d'internet concernant cette limite de téléchargement. Mais quelles sont donc ces activités qui sont comptabilisées ? En voici une liste partielle :

1. Visionner un extrait vidéo sur / ou un autre site du même genre
2. Utiliser un téléphone IP (par internet)
3. Écouter la radio ou visionner des émissions de télé
4. Consulter un site web ou faire une recherche sur
5. Lire et/ou envoyer des courriels
6. Recevoir et/ou envoyer des fichiers attachés à un courriel
7. Jouer à des jeux en ligne
8. Acheter/vendre sur Ebay.ca, Amazon.ca ou Archambault Musique
9. Récupérer des mises à jour d'un logiciel, incluant les mises à jour de Windows
10. Etc.

Comme vous pouvez le constater, TOUT ce qui passe sur les serveurs de votre fournisseur dans un sens ou dans l'autre est comptabilisé comme du téléchargement. De plus, l'un des fournisseurs contactés par téléphone m'a clairement mentionné que c'est la responsabilité du consommateur de s'assurer que cette limite ne soit pas dépassée. Ça fait un peu penser à une carte de crédit : on vous vende la facilité de dépenser, mais si vous dépassez votre limite ..., c'est votre tirelire qui va pleurer.



Il y a des limites à être pressé ! (fin)

Par Jean Jibouleau

Pour savoir si la limite de téléchargement est sur le point d'être dépassée vous avez le choix de téléphoner à votre fournisseur (???? Peu pratique) ou de visiter « L'espace client » de votre fournisseur. Chaque fournisseur offre une façon personnelle de consulter l'état de la facturation et le volume du téléchargement mesuré.

Aucun des deux fournisseurs contactés n'a proposé de logiciel qu'un client aurait pu installer pour suivre facilement l'évolution du téléchargement. Personnellement, j'utilise NetLimiter 2 Monitor. Il s'agit d'un logiciel entièrement gratuit, léger, facile à installer et à utiliser.

On dirait bien que cette limite de téléchargement vise à restreindre le téléchargement illégal de musique et de film. Elle pose cependant de sérieux problèmes aux distributeurs réguliers de musique et de films par internet.

Quoi qu'il en soit, si vous recevez enfants et petits-enfants au cours des vacances d'été et qu'ils passent la majeure partie de la journée à l'ordinateur, soyez informés que « grand-papa et grand-maman » pourrait avoir à déboursier des sous ... non-indexés. Gardez donc un œil attentif sur ce qui se passe sur l'écran de votre ordinateur.

Comme d'habitude, abordez l'internet avec beaucoup de curiosité et un peu de paranoïa.

| | Forfaits | Limite | Frais supp. |
|------------------|---|---------------------|------------------------|
| Cogeco | Internet haute vitesse mini (640Kbits/s) | Limite 10Go/mois | 2.5\$/Go maximum 30\$ |
| | Internet intermédiaire (3 000Kbits/s) | Limite 20Go/mois | 2,00\$/Go maximum 30\$ |
| Telus | Internet intermédiaire (640Kbits/s) | | |
| | Internet haute vitesse (5 000Kbits/s) | | |
| Videotron | Internet intermédiaire (600Kbits/s) | Limite 2Go/mois | 7,95\$/Go maximum 50\$ |
| | Internet haute vitesse (7 500Kbits/s) | Limite 30Go/mois | 7,95\$/Go maximum 50\$ |
| Sympatico | « Bell Canada annonce l'abolition, à compter du 4 juillet prochain, des limites mensuelles de téléchargement au-delà desquelles des frais supplémentaires sont facturés. » Nouvelle parue sur http://www.branchez-vous.com/actu/03-06/07-236502.html | | |



CHRONIQUE LITTÉRAIRE

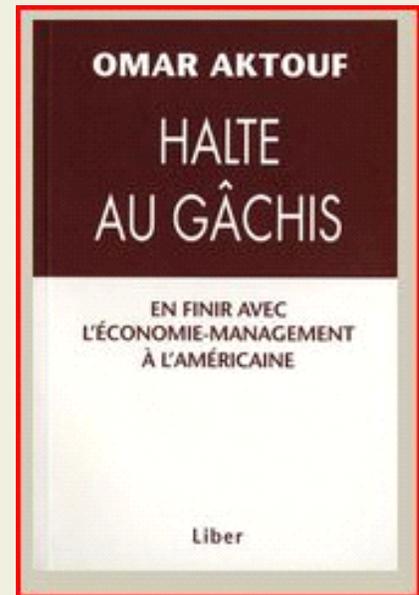
Par Jean-Guy Breton

Omar Aktouf – Halte au gâchis – Essai – 154 pages – Ed. Liber

La crise économique et financière actuelle n'est pas le résultat d'une création spontanée. Au contraire, cette crise a été générée de longue main par un système financier dangereusement nocif pour l'activité économique de toute la planète.

L'auteur est professeur titulaire à l'École des hautes études commerciales. Il dénonce en des termes très virulents le système économique et les programmes en management et en économie qui fabriquent les prédateurs qui vont prendre le volant de cette machine infernale.

Selon lui, il faut revoir complètement la philosophie et les pratiques qui nous conduisent à la catastrophe, qui broient autant les humains que la nature, et qui n'enrichissent qu'une infime partie de la population. À lire absolument.



Les membres de l'AREQ (secteur Beauce-Etchemins) bénéficient d'un rabais approximatif de 15% sur l'abonnement annuel



Tonus, centre de mise en forme
10965, 2^e Avenue, Saint-Georges
(derrière l'aréna)
418-227-3737

www.centretonus.com

ESSAI GRATUIT SUR RENDEZ-VOUS

* Toutes taxes incluses. Les tarifs sont sujets à changement sans préavis.

UNE OFFRE DES CENTRES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

ATLANTIS Saint-Joseph de Beauce 418-397-6289

et

PROFIL ACTION SANTÉ Sainte-Marie de Beauce 418-387-1517

Sur présentation de ce coupon et de la carte de membre de l'AREQ



mois gratuit
2 mois gratuits
1^{er} septembre 2010



NOUVELLES DU GUATÉMALA

Par Pierre Paré

Bonjour à vous parents, amis et bienfaiteurs du projet achat de livres de classe pour le projet du Colegio San Francisco de Asis.

Une montagne de livres, pour 21 000\$Us, qui va permettre d'améliorer la vie éducative de nos 325 jeunes. Une manière de leur donner plus de chance dans la vie pour avoir un accès à des études supérieures (plus que secondaire III), d'avoir une chance de rompre le cycle perpétuel familial de la pauvreté, de devenir des parents plus accomplis, d'être plus instrumentés pour élever leur propre famille et d'être des citoyens mieux engagés dans la vie démocratique.

Merci de nous avoir aidés à réaliser ce projet. Un idéal pour un monde meilleur hors de la pauvreté, de la maladie, de l'injustice, de l'iniquité sociale et de la criminalité. Nous espérons de ces jeunes, à travers l'éducation que nous leur donnons, récolter d'eux qu'un, qu'une ou plus deviennent dans le futur les agents de développement de leur propre pays.

Merci pour les enfants du Guatemala; sans votre contribution et celles des gens comme vous, ce projet n'aurait pas pu se réaliser.



Comme tous les projets semblables, cela n'est possible que si on s'abandonne à la **Foi** de réussir, poussé par **l'Espérance** d'améliorer les choses.

Cet été, Madre Zoila, la supérieure du Collège San Francisco de Asis, petite bonne femme de 72 ans, pleine d'énergie et d'un enthousiasme contagieux, vient au Québec au mois d'août pour rencontrer ces bienfaiteurs québécois, ces volontaires qui viennent au collège depuis deux ans; cela l'intrigue un peu, ces gens qui viennent de si loin et qui pensent aux gens du Sud. Madre est une personne des plus simples comme celles de son Ordre Franciscaine, mais combien attachante.

Je sais qu'elle affectionnera de rencontrer ses amis et bienfaiteurs du Collège; de préférence, nous allons favoriser les rencontres de petits groupes. Si vous avez de l'intérêt pour une telle rencontre, veuillez me le faire savoir; je ferai office d'organisateur de son agenda. La rencontre sera purement sociale et interculturelle.

Je vous envoie des photos du "dernier pas" dans la démarche d'attribuer au Collège les livres par le Club Rotario Guatemala Vista Hermosa. Un long processus, mais qui en valait la peine.





Quelques trucs pour établir un jardin écologique

Par Jean-Guy Breton

(Photos ci-dessous : jardin de l'Accueil aménagé par Jean Jibouleau, Léo Guay et Jean-Guy Breton)



Voici quelques conseils d'un amateur de jardinage. Ces conseils se retrouvent sur la plupart des sites consacrés à l'environnement.

La base absolue d'un bon jardin est le sol dans lequel vous allez cultiver vos plantes. Ce sol devra être ni trop lourd, ni trop sablonneux. Une bonne terre à jardin enrichie de fumier pourri ou de compost assurera le succès de vos plantations.

- 1) Vous devez sélectionner les végétaux adaptés à votre zone de rusticité et résistant aux insectes et aux maladies. Chez-nous, notre zone de rusticité est 4-B et moins.
- 2) Cultivez une bonne variété de plantes. Certaines sont réputées pour attirer les oiseaux ou les insectes utiles qui se nourrissent des indésirables.
- 3) Si possible, recueillez l'eau de pluie dans un baril. Les plantes préfèrent cette eau plus chaude et vous économisez l'eau potable.
- 4) Arrosez les plates-bandes avec un tuyau ou un boyau qui suinte. Ainsi, on minimise les pertes d'eau par évaporation ou ruissellement.
- 5) Une bonne couche de paillis autour des arbustes ou des plantes protège des écarts de température et maintient le sol frais et humide. Cela réduit la croissance des mauvaises herbes, les risques d'érosion et le compactage du sol.
- 6) Apprenez à composter les résidus de jardin et de cuisine pour en faire un terreau très nourrissant pour les plantes. Ce compost servira pour améliorer de toutes les façons la qualité du sol de vos plates-bandes.
- 7) Pour la santé de votre pelouse : évitez de tondre ras. Tondez votre pelouse à une hauteur de 7,5 cm (la longueur d'une cigarette). Cela donnera une pelouse dense et vigoureuse qui favorise un enracinement profond.
- 8) Laissez au sol les résidus de gazon coupé. En se décomposant, ces résidus libèrent des éléments nutritifs et agissent comme un engrais naturel.
- 9) Désherbez à la main ou à l'aide d'un arrache-pissenlit lorsque le sol est humide; ainsi les racines viennent plus facilement.

Dernier truc : ébouillantez les herbes indésirables qui poussent sur le pavé. Vous économiserez l'achat de produits nocifs pour l'environnement (ex : round-up).

Ces quelques trucs ne coûtent rien et vous donneront les résultats les plus satisfaisants.

« PLANTER À SON ÂGE!
ASSURÉMENT IL RADOTAIT! » (Jean de La Fontaine)



LE COIN DES COUPONS

FONDATION LAURE-GAUDREAULT

320, rue St-Joseph Est, bureau 100 Québec (Québec) G1K 9E7
(418) 525-0611 ou 1-800-663-2408 Télécopieur (418) 525-0769

FORMULE D'INSCRIPTION
Rég/Sect: 03J

Nom : _____ Prénom : _____ No de membre de l'A.R.E.Q. : _____

Adresse : _____ Code postal : _____ Tél. : _____

Devenir MEMBRE 10,00 \$ _____ DON \$ _____ CARTE \$ _____ TOTAL : _____

Volume **Les souvenirs de Laure Gaudreault** 10,00 \$ + poste 2,00 \$ = 12,00 \$ TOTAL : _____

Date : _____ Signature : _____

Envoyer à —> **AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS**
3547, 20^e Avenue, SAINT-PROSPER (Québec) G0M 1Y0

INSCRIPTION À L'AUTRE-RENTRÉE (à envoyer avant le **20 août**)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____ No de tél. : _____

(Courriel : _____)

MEMBRE ou futur membre ou AMI(E) 15,00 \$ NON MEMBRE 25,00 \$ Mon chèque de \$ _____

Faire le chèque à envoyer par la **poste seulement** au nom de AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS

N.B. Notez que tous les "amis" ont déjà reçu leur carte. Si vous n'avez pas cette carte, cela veut dire que vous êtes non-membre et que vous devez payer 25,00 \$.

Envoyer à —> **AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS**
3547, 20^e Avenue, SAINT-PROSPER (Québec) G0M 1Y0

RENOUVELLEMENT DE LA CARTE AMIE DE L'AREQ

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____ No de tél. : _____

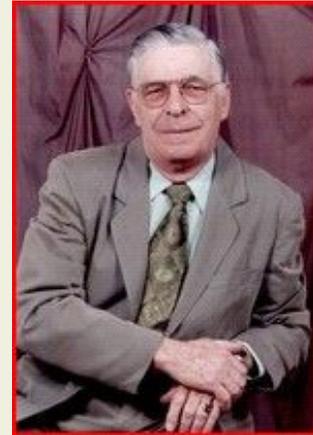
Courriel : _____

COTISATION ANNUELLE 25,00 \$ Voici mon chèque au montant de \$ _____

Faire le chèque à envoyer par la **poste seulement** au nom de AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS

N.B. **Cette inscription vous permet de participer aux activités sociales au même coût que les membres et de recevoir LE REFLET.**

ET SI CÉLINE EFFEUILLAIT SA VIE...



L'attachement

Juin 2009, ma Beauce s'enrhume de pluie et "ma Saskatchewan" s'enfièvre de sécheresse et de soleil. Je sens un pressant besoin d'irriguer ma solitude francophone, mes racines, mon identité québécoise et beauceronne. Je m'envole. J'atterris. Je me mouille.

Le rattachement

Il me faut un temps fort d'amour en français, d'amitié, de tendresse, d'Areq.

Qu'en est-il de mes neurones in English? Ils se sont chatouillés à quelques embûches et embuscades. Ils ont croisé des faux amis... I beg your pardon. I have forgotten... Les pertes... la jeunesse, la capacité d'apprendre vite, d'emmagasiner telle la mémoire vive d'un ordinateur ultra performant...

La seule perte positive que je supplie d'obtenir... une perte d'attraction massive vers la terre. Vite, que je me déleste!

Pourtant!... je me questionne goulûment à savoir si nous les femmes, nous avons ça des vacances? Pouvez-vous alimenter, sustenter mon interrogation existentielle?

Bon été mes amies femmes, bonnes vacances mes amis!

Céline, vôtre et Areq!

Oncle Marcel

Ce 5 juin 2009, oncle Marcel (Tanguay) s'en est allé voyager vers un Ailleurs invisible. Il habitait ma vie depuis mon enfance blonde et frisée. Sa droiture, son sens du devoir, de l'authenticité, de la justice, de l'équité ont drapé d'intégrité le monde de l'éducation, les gens de sa municipalité Saint-Prospier, les êtres qui ont sillonné ses jours. Je me sens amputée. Mon cœur est amputé. C'est ça le deuil; la tristesse d'une perte.

La personne qui nous était précieuse part avec une partie de nous mais, mais... une portion de cette personne aimée gorge notre esprit de sa bonté, de son humour, d'ELLE.

Merci oncle Marcel! J'ai aimé nos vents de folie, votre sagesse, votre écoute, votre générosité, votre gratuité.

Dormez bien! Vous avez beaucoup et bien semé.

Les bourgeons de demain se sont souvenus, se souviennent avec reconnaissance et gratitude.

Céline, votre nièce





L'AREQ Beauce-Etchemins vous invite

AREQ = Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (CSQ)



au 14^e tournoi de golf au profit de la Fondation Laure-Gaudreault



sous la présidence d'honneur de
M. Roger Carette
(maire de Saint-Georges)

Club de golf de Lac-Etchemin
566, route du Golf
Lac-Etchemin



le mercredi 9 septembre 2009

Tous les renseignements plus récents seront disponibles à
<http://areqbe.qc.ca>



Les coûts:

Golf et souper 80 \$
Souper seulement 30 \$
Paragolf 50 \$

Chèque et inscription au nom de
« **Tournoi de Golf AREQ** » à
Martine Morin
1115, 133^e Rue
Saint-Georges (Qc) G5Y 2R9

Envoyer à —>

Martine Morin
1115, 133^e Rue, SAINT-GEORGES (Québec) G5Y 2R9

INSCRIPTION au Golf Areq 2009 (Date limite : 29 août 2009)

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____ No de tél. : _____

Courriel : _____

ACTIVITÉ CHOISIE : _____ Voici mon chèque au montant de \$ _____