

LE REFLET

VERSION PDF



AREQ
CSQ

Volume 18, Numéro 2

Novembre 2010

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
Secteur 03-J de l'AREQ (CSQ)-Beauce-Etchemins au service de 1041 membres

DANS CE NUMÉRO :

<u>Comités de l'AREQ</u>	2
<u>Propos du rédacteur</u>	3
<u>Fête de Noël</u>	4
<u>Aide humanitaire</u>	5
<u>Environnement</u>	6
<u>Condition des hommes</u>	7
<u>Condition des femmes</u>	8
<u>Nouveaux retraités</u>	9
<u>Michel Rivard</u>	10
<u>Informatique</u>	11
<u>Informatique</u>	12
<u>Chronique littéraire</u>	13
<u>Sciences</u>	14
<u>Indexation</u>	15
<u>Décès</u>	16
<u>Cuisine</u>	17
<u>Coupons</u>	18
<u>Jeux</u>	19
<u>Jeux</u>	20



Ultime fin de vie

MOT DU PRÉSIDENT GILLES POULIN

Depuis très longtemps, on en parle.
Aujourd'hui, la question est clairement posée.
Pour ou contre l'euthanasie?
La réponse renvoie d'abord à soi-même. Si je peux faire
ma vie comme je l'entends, pourquoi ne puis-je pas, de la
même façon, faire ma mort?

C'est une question légitime qui force, néanmoins, à porter un regard scrutateur
sur sa propre existence d'abord, mais aussi sur la société.

Vous vous dites sans doute: « *Quel sujet pour un automne pluvieux!* »
Effectivement, vous avez raison. Cependant, le débat sur l'euthanasie est
nécessaire. Il touche toutes les couches de la société. Nous avons la responsabilité
de nous exprimer dans ce débat. Faire l'autruche, face à la mort, ralentit la
personne dans son cheminement et fragilise son parcours en fin de vie. Dès lors, il
peut être difficile de donner un sens à la mort; pourtant, cette dernière fait partie
intégrante de la vie. Chaque jour, nous sommes appelés (es) à célébrer la vie.
« *Prendre conscience de l'aspect inéluctable de sa fin est la façon la plus sûre de
profiter de la vie.* » (Dr Richard Béliveau par Mathias Marchal, Métro, 29/09/10)

À travers les années qui passent, des difficultés, des épreuves presque invivables,
parfois, croisent nos jours heureux. Ce sont là des deuils, petits ou grands, qu'il
nous faut vivre, car ils nous apprennent beaucoup de la vie. Par le fait même, ils
nous permettent, petit à petit, d'appriivoiser la mort, sa mort. Cette prise de
conscience peut aider grandement à diminuer ses craintes face à la mort. Aussi, il
serait important et même utile, surtout pour les gens qui accompagnent les
malades en phase terminale, de faire un travail personnel sérieux sur ce sujet.
S'ils sont devenus « *capables de maîtriser leur propre peur, alors seulement ils
seront vraiment disponibles pour les écouter, entendre leurs besoins et les
accompagner en confiance jusqu'au crépuscule de leur vie.* » (Élisabeth Kübler
Ross, par Dr Hervé Mignot, Fondateur d'EKR-France)

Mourir dans la dignité n'est pas un privilège. C'est un droit, pour chaque être
humain, que toute la société doit reconnaître et respecter.



Le Reflet paraît
quatre fois par
année : août -
novembre - janvier -
mai.
Bonne lecture!
Jacques Rancourt
Responsable

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 2010-2011

PRÉSIDENTE

GILLES POULIN

Délégué au Conseil régional
Délégué au Conseil provincial

(418) 228-1427

gilles.p@globetrotter.net

1^{re} VICE-PRÉSIDENTE

JEAN-GUY BRETON

Environnement
Sociopolitique

(418) 397-4760

jg.breton@axion.ca

2^e VICE-PRÉSIDENTE

JACQUES RANCOURT

Reflet et le blogue

(418) 228-8525

logidlp@globetrotter.net

SECRÉTAIRE

MARTINE MORIN

(418) 228-7836

morinmartine@cgocable.ca

TRÉSORIÈRE

CLAIRE-ESTELLE GILBERT

(418) 594-6992

clesgi@globetrotter.net

CONSEILLER (1)

JACQUES R. CÔTÉ

Assurances

(418) 383-3994

jac.cote@sogetel.net

CONSEILLÈRE (2)

LIANE LOIGNON

Presse et Laure-Gaudreault
Condition des femmes

(418) 228-0358

linon@cgocable.ca

Fil d'Ariane

RICHARD MERCIER

(418) 625-3365

rmercier@sogetel.net

Table de aînés

Condition des hommes

GHISLAIN MORIN

(418) 382-5105

morinpoulin@globetrotter.net

Chaîne électronique

DIANE POULIN

(418) 228-1947

areqbe1@gmail.com

areqbe2@gmail.com

Chaîne téléphonique

SUZANNE LOUBIER

(418) 228-8037

marie.france50@hotmail.com

Site web

JEAN JIBOULEAU

(418) 228-3546

jean_jibouleau@yahoo.ca

CPAS

RITA POMERLEAU

(418) 228-3660

rita.pomerleau@cgocable.ca



9 décembre : Fête de Noël

**Envoyez le coupon de la page 18
avant le 30 novembre 2010**

18 janvier 2011 : Ski et raquette cf. page 7

10 février 2011 : Fête de l'amitié

12 mai 2011 : Assemblée générale sectorielle

18 mai 2011 : Assemblée générale régionale

30 mai-2 juin 2011 : Congrès national



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.

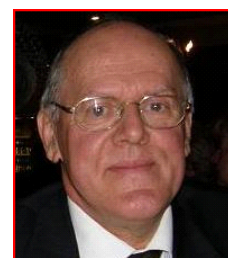


Geneviève Roy

MERCI !

Photographe

Correctrice



Guy Roy

Notre site : <http://areqbe.qc.ca>

PROPOS DU RÉDACTEUR

Par Jacques Rancourt

Un point commun nous unit : le monde de l'éducation. Ce monde est déjà derrière nous même si ce passé remonte à la surface certains jours de nostalgie ou certaines nuits d'insomnie. D'autres occupations viennent s'ajouter à notre nouvelle vie de personnes retraitées. Certains trouvent dans la nature le réconfort de l'être, d'autres font du bénévolat. Certains voyagent, d'autres rénovent, brodent, peignent, dansent, chantent, font de la politique. Bref, chacun essaie de vivre sa légende personnelle à sa manière et selon ses aspirations les plus profondes.

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous faites partie de l'AREQ-BE tout probablement ou du moins on vous a prêté ce journal digne reflet de nos activités. Au sein de notre comité, on se questionne, on s'interroge. On se demande si notre groupe a toujours sa pertinence. Finalement à quoi sert cette association? Il est même question d'un mini-colloque sur ce sujet où de graves questions seront posées.

Il est facile de sombrer dans la facilité et de s'enliser dans une routine apaisante et sécurisante pour le moi. Secouer la cage pourrait être salutaire et nous amener peut-être ailleurs ou sur des voies nouvelles où les membres seraient plus à l'aise.

Nous dépassons le cap des 1000 membres. Quels sont les valeurs profondes de tous ces membres? Quelles sont les actions qui pourraient engendrer une plus grande participation?



Quels sont les avantages à faire partie de cette association? Bref, se poser les vraies questions pour découvrir le code profond de l'être aréquien, la corde sensible qui amènerait une plus grande participation, un désir de prendre la relève au sein des comités, etc.

Notre président nous fait réfléchir sur l'ultime fin de vie, pourquoi ne pas découvrir l'ultime utilité de cette association à moins qu'on décide de l'euthanasier...

N'hésitez pas à nous livrer vos commentaires, vos suggestions, vos idées.

À moins que vous fassiez vôtres les paroles de la chanteuse automate:

*Qu'est-ce que je vais faire aujourd'hui?
Qu'est-ce que j vais faire demain?
C'est c'que j me dis tous les matins
Qu'est-ce que je vais faire de ma vie?
Moi j'ai envie de rien
J'ai juste envie d'être bien.*



FÊTE DE NOËL 2010

DATE : le jeudi 9 décembre 2010

Le Baril Grill Brasserie

1390, boul. Dionne Saint-Georges (secteur Ovest)

Accueil et apéro : 17 h

Souper : 18 h

Discomobile Marc Bernard : 20 h

Le repas sera servi à la table : entrée, soupe, 3 choix de plat principal (filet mignon, fruits de mer, poitrine et côtes levées), dessert, breuvage.

Nous vous demandons une contribution de :
16 \$ pour les membres
32 \$ pour les autres



1390, boul. Dionne Saint-Georges
(Québec) G5Y 3V6

Envoyez votre coupon avant le
30 novembre 2010. Cf. page 18

Le coupon est disponible pour
impression dans le site
<http://areqbe.qc.ca>

**Prix de présence
Chants de Noël
Disco et danse**

À propos de l'ostéoporose

Novembre est le mois de l'ostéoporose.

L'ostéoporose est un mal silencieux qui affecte deux millions de Canadiens.

Une femme sur quatre fait de l'ostéoporose contre un homme sur 7-8.

Les foyers des fractures ostéoporotiques sont la hanche, le poignet, la colonne vertébrale.

L'ostéoporose entraîne une perte de la taille et une compression des organes internes.

Les os des hommes sont plus solides que ceux des femmes parce qu'ils sont plus gros d'abord et parce qu'ils sont moins affectés par les changements hormonaux dus à l'âge.

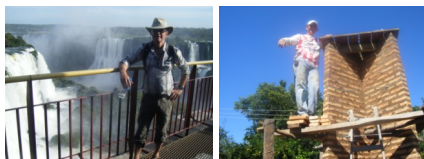
L'hérédité, les hormones sexuelles, l'alimentation et l'activité physique sont des facteurs majeurs contribuant à la santé des os.

Les médicaments permettent soit de ralentir la perte soit d'accélérer la croissance osseuse et améliorent la condition des os.

Les besoins quotidiens en calcium recommandés pour les hommes et les femmes de 50 ans et plus sont de 1500 mg. De plus, 800 mg de vitamine D sont nécessaires pour permettre l'absorption de ce calcium.

Une personne de 50 ans et plus devrait évaluer ses facteurs de risque avec l'aide d'un médecin. Les personnes qui présentent un facteur de risque majeur ou 2 facteurs de risque mineurs devraient passer une ostéodensitométrie.

(À suivre) D'après la présentation de Mme Huguette Couture, d'Ostéoporose Canada, section Québec.



Aide humanitaire et tourisme

par François Pouliot



Au printemps 2010, j'ai eu la possibilité, avec trente autres bénévoles sous l'égide de CASERA, de participer à un séjour de sept semaines dans différents pays de l'Amérique du Sud. Le programme comprend deux volets : solidarité par la réalisation de projets humanitaires et culture par la visite de lieux historiques ou naturels.

Notre premier chantier de l'autre côté de la Cordillère des Andes (San Ramon – 9 000 habitants) consistait à parachever la toiture d'une école secondaire située sur les terrains vacants d'une ancienne base militaire. Il fallait aussi renforcer la structure pour contrer les tremblements de terre et couler le ciment. Sous les ordres de contremaîtres locaux et en utilisant les matériaux et les techniques propres aux gens du pays, nous avons travaillé dans une atmosphère de franche gaieté et de bonne camaraderie. En route vers le deuxième chantier, nous retournons à Lima prendre l'avion en direction de Cusco (« nombril du monde ») qui est une véritable capitale touristique et le point de départ des excursions vers la vallée sacrée où l'on trouve les traces de l'Empire INCA. Par la suite, bref séjour en Bolivie et arrivée au Paraguay. Là-bas, beaucoup de projets sont reliés à l'éducation et visent une meilleure qualité de service. Ainsi, nous construirons une tour d'eau qui permettra d'alimenter par gravité les services sanitaires d'une école primaire. Le midi, nous partageons nos repas avec les enseignants de l'école et moi, j'ai la chance d'être hébergé dans une famille paraguayenne.

Parallèlement à ces activités de partage et de solidarité, nous avons visité beaucoup de sites magnifiques :

- les ruines de Santísima Trinidad de Parana, au Paraguay, où les Espagnols ont asservi les habitants jusqu'à ce qu'ils se révoltent, en 1580. Les Jésuites sont intervenus pour y créer une société plus juste et plus instruite



- Le parc national d'Iguazu et ses 275 cascades formant un front de 2,5 km
- Rio de Janeiro – vaste métropole de 6 millions d'habitants
- Les îles flottantes UROS, sur le lac Titicaca. Elles furent créées par les Uros pour échapper aux Incas. Ces îles sont faites de roseaux, on y vit de pêche et de chasse
- Le Machu Picchu (vieille montagne) qui est une cité du XVe siècle, demeure de l'empereur et sanctuaire religieux
- Croisière dans la baie de Caracas, là où se rencontrent deux puissants courants marins : el Nino et Humboldt
- Les géoglyphes de NAZCA qui sont de grands dessins tracés sur le sol et réalisés il y a plus ou moins deux-mille ans
- Visite d'une favéla... baignades à la mer complètent ce voyage.

Pourquoi parcourir tant de kilomètres pour « faire le bien » alors que les besoins sont si nombreux et criants autour de nous? Pour moi, c'est le plaisir d'ouvrir de nouveaux horizons et de découvrir qu'au-delà de nos différences apparentes, nous partageons toutes et tous la même aspiration à la liberté à la bonté et à l'amour. Mais c'est aussi sentir qu'en posant de petits gestes de solidarité, on participe à quelque chose de plus grand que soi, on contribue à l'avènement d'une société plus juste et plus équitable.



LA MARÉE NOIRE

par Jean-Guy Breton, responsable du dossier Environnement



Le puits sous-marin crachait son venin
Dans les eaux turquoise de l'océan
Créant un sombre nuage sans fin
Qui poussait tel un champignon géant.

Les vagues dispersaient à leur tour
Une épaisse chape bitumineuse,
Qui s'avancant vers les terres alentours
S'y déposait en nappe pernicieuse.

Le pélican naguère si vigoureux
N'avait plus la force de se mouvoir.
Recouvert de ce manteau douloureux
Son espace était devenu mouvoir.

Les grands marais pourvoyeurs de vie
Qui filtrent les eaux aux abords des terres
Là où la substance maudite sévit
Ne sont plus que stériles cimetières.

On fit bien des efforts de nettoyage
Pour enjôler les médias d'information,
Mais chaque grain de sable du rivage
Portera longtemps les traces de pollution.

Priez pour les pauvres pêcheurs
Qui devront lutter contre la finance.
Car privés de revenus, ces chômeurs
Devront se contenter de maigre pitance.

Je ne suis pas prophète de malheur,
Mais j'ai connu d'autres déversements
Qui ont permis à de gros pollueurs
De s'en tirer sans déboursements!



L'EXEMPLE DE L'EXXON VALDEZ

Le 24 mars 1989, un superpétrolier s'est échoué sur un récif près des côtes de l'Alaska. On a démontré que le capitaine avait des problèmes d'alcoolisme, car ce récif était bien connu des navigateurs! Conséquence, le navire a déversé 40 000 tonnes de pétrole brut, polluant environ 2 000 km de côtes.

Un recours collectif a été intenté par 32 000 citoyens lésés et le procès a eu lieu en 1994. La compagnie Exxon a été condamnée à payer 5 milliards \$ à titre de dommages punitifs.

Mais la saga judiciaire ne faisait que commencer...! La compagnie a usé de tous les recours juridiques possibles pendant une quinzaine d'années pour, finalement, obtenir d'être jugée par la Cour Suprême des États-Unis. Résultat : Exxon Mobil fut finalement condamnée, en 2009, à payer 507 millions \$, soit dix fois moins que le premier jugement.

Durant ces 20 années, le saumon et le hareng ont disparu dès 1993. La principale ressource des pêcheurs n'existe plus.

On a calculé que des centaines de milliers d'animaux de toutes sortes sont morts. On a recensé 1700 faillites et une douzaine de suicides chez les habitants du coin, en lien avec le déversement.

Et les côtes sont toujours polluées...!

Ah oui! J'allais oublier : en 2008, la compagnie Exxon-Mobil a déclaré des profits nets de 45 milliards de dollars.



À PROPOS DE LA CONDITION DES HOMMES

Par Ghislain Morin, responsable



Rencontre des responsables sectoriels et régionaux de la condition des hommes, tenue le mercredi 6 octobre 2010, au centre des congrès de Lévis.

Il fallait dresser un bilan des activités parmi toutes les régions de la province. Malgré certains secteurs qui n'ont pas de représentant, chacune des tables devait décrire ce qui a bien fonctionné ou non lorsqu'ils ont essayé de rencontrer des hommes afin de tenter certains regroupements.

Par la suite, on a élaboré nos objectifs de la rencontre :

- une compréhension du rôle des responsables versus les comités régionaux,
- un échange sur les possibilités (fonctionnement, activités, ressources, etc.),
- une recherche d'information au niveau de la santé et de la condition des hommes en général,
- un survol des plans d'action (passés et à venir).

Un conférencier, monsieur Philippe Roy, nous a parlé de la condition des hommes c'est-à-dire des recherches à ce jour (des textes nous seront envoyés d'ici peu dans chacune des régions du Québec via les responsables régionaux). En après-midi, lors de la présentation générale du plan d'action 2008-2011 de l'AREQ en matière de condition des hommes, plusieurs orientations et moyens nous sont présentés :

- cibler individuellement des personnes,
- utiliser des multiplicateurs,
- constituer une liste de conférenciers, s'intéressant aux réalités masculines, etc.

Un conférencier, le Dr Jean Drouin, nous a entretenus sur la santé de l'homme. Il a dressé un portrait global de notre génétique, le stress, le système immunitaire, les hormones (en particulier la testostérone) et les problèmes reliés à l'andropause.

Puis des orientations nous sont données, ainsi que des moyens tels :

- partager en groupe
- vécu familial
- qui sont les membres masculins?
- combien sont-ils?
- comment aborder les hommes?

P. S. : Les deux conférenciers étaient très intéressants; nous pourrions, peut-être, les engager dans le futur.

S
K
I



R
A
Q
U
E
T
T
E

J'invite tous les membres de l'AREQ à une activité de **ski de fond et raquette** le mardi 18 janvier 2011 au centre de plein air à Saint-Joseph (sur la route de contournement derrière le cimetière). Rendez-vous à 13 heures et la randonnée se terminera autour d'un bon café (ou une bière) au Journal tout près!

Jean-Guy Breton

NOUS ÉTIONS LÀ...

Par Liane Loignon, responsable de la condition des femmes

La semaine du 10 au 17 octobre a donné lieu à différentes activités en lien avec la Marche mondiale des femmes. Ainsi, le jeudi 14 octobre, environ 75 marcheuses dont plusieurs sont membres de l'AREQ ont déambulé sur la 1^{re} Avenue à Saint-Georges en scandant les revendications des femmes cette année. Elles se sont, par la suite, rendues au Parc Veilleux pour procéder au dévoilement d'une plaque commémorative de cette troisième Marche des femmes et à la plantation d'un tilleul, reconnu comme l'arbre de l'amitié.

Par ailleurs, le dimanche 17 octobre, 32 personnes de la Beauce ont fait le voyage à Rimouski toujours avec la même intention : porter les revendications des femmes et manifester leur solidarité avec les femmes du monde entier.

À vous qui vous êtes impliquées dans l'un ou l'autre de ces événements, un grand merci.



VISITE D'UNE ÉPICERIE

Les effets sur votre santé des aliments que vous consommez vous préoccupent peut-être. Alors voici une activité qui vous intéressera sans doute. Il s'agit de la visite d'une épicerie (l'épicerie IGA Rodrigue et filles) accompagnée d'une nutritionniste afin d'apprendre à lire les indications concernant la valeur nutritive des aliments que l'on retrouve la plupart du temps à l'arrière des emballages. Cette activité se tiendra en soirée par petits groupes d'une dizaine de personnes et n'entraîne aucun déboursé de votre part.

Si vous êtes intéressée, intéressé, inscrivez-vous auprès de Liane Loignon au (418) 228-0358 ou linon@cgocable.ca.



Personnes nouvellement retraitées, membres de l'AREQ-BE

Nom	Fonction	École ou centre
Madame Gemma Bédard	Enseignante au primaire	école Aquarelle de Saint-Georges
Monsieur Robert Bolduc	Enseignant au primaire	école Aquarelle de Saint-Georges
Monsieur Jean-Claude Bouffard	Enseignant au primaire	école d'Youville-Lambert (école Lambert)
Madame Marielle Boulanger	Enseignante au primaire	école Dionne
Madame Chantal Bourque	Enseignante au primaire	école primaire de Saint-Gédéon
Madame France T. Champagne	Agente de bureau	école secondaire Notre-Dame-de-la-Trinité
Monsieur Ronald Couture	Enseignant au primaire	école du Plateau (école du Trait-d'Union)
Madame Cécile Couture-Fortin	Enseignante au primaire	école le Tremplin
Madame Josette Cyr	Enseignante au primaire	école Aquarelle de Saint-Georges
Madame Suzanne Dallaire	Enseignante au primaire	école Aquarelle de Saint-Georges
Monsieur Hermann Doyon	Enseignant au secondaire	école secondaire Veilleux
Madame Jacynthe Doyon	Enseignante aux adultes	CEA Monseigneur-Beaudoin-Les Sources (Mgr-Beaudoin)
Monsieur Benoît Fortin	Enseignant aux adultes	CIMIC
Madame Esther Fortin	Enseignante au primaire	école Aquarelle de Saint-Georges
Madame Lisette Fortin	Conseillère pédagogique	Centre administratif de Sainte-Marie
Madame Nicole Fortin	Tech. en documentation	Secrétariat général et services corporatifs (Archives)
Madame Lauréanne Gosselin	Cuisinière	école secondaire Notre-Dame-de-la-Trinité
Madame Martine Groleau	Secrétaire d'école	école le Tremplin
Madame Carolle Lambert	Enseignante au primaire	école d'Youville-Lambert (école d'Youville)
Madame Sylvia Langelier	Enseignante au secondaire	polyvalente de Saint-Georges
Monsieur Denis Larouche	Enseignant au primaire	école l'Astrale
Madame Réjeanne Lebel	Enseignante au primaire	école primaire les Sittelles
Madame Lucie Lemay	Enseignante au primaire	école Aquarelle de Saint-Georges
Madame Denise Lessard	Secrétaire d'école	école d'Youville-Lambert (école Lambert)
Madame Diane J. Lessard	Enseignante au secondaire	polyvalente des Abénaquis
Madame Pierrette Lessard	Secrétaire d'école	école d'Youville-Lambert (école d'Youville)
Monsieur André Marcoux	Enseignant au primaire	école Sainte-Thérèse
Monsieur Claude Martel	Technicien en documentation	services éducatifs (école secondaire Notre-Dame-de-la-Trinité)
Madame France Normand	Secrétaire d'école	école Monseigneur-Fortier
Madame Vickie Osborne	Enseignante aux adultes	CEA Monseigneur-Beaudoin-Les Sources (Mgr-Beaudoin)
Madame Nicole Ouellette	Conseillère pédagogique	Services éducatifs (polyvalente de Saint-Georges)
Monsieur André M. Paquet	Enseignant au primaire	école Fleurs-de-Soleil
Madame Carolle Parent	Enseignante au secondaire	polyvalente Bélanger
Madame Rolande Pépin	Secrétaire d'école	école Curé-Beaudet
Monsieur Carol D Poulin	Enseignant au secondaire	école secondaire Notre-Dame-de-la-Trinité
Madame Diane E. Poulin	Enseignante au primaire	école Monseigneur-Fortier
Monsieur Serge Poulin	Enseignant au secondaire	école secondaire Notre-Dame-de-la-Trinité
Madame Solange Roy	Technicienne service de garde	école Dionne
Madame Maryse Turmel	Enseignante au primaire	école Sainte-Famille
Monsieur Claude Vachon	Enseignant au primaire	école D'Youville-Lambert (école Lambert)
Madame Christine L. Veilleux	Secrétaire d'école	école les Petits-Castors
Monsieur Claude Veilleux	Ouvrier certifié d'entretien	Service des ressources matérielles (regroupement 3)
Monsieur Paulin Veilleux	Enseignant au secondaire	polyvalente de Saint-Georges

MICHEL RIVARD ET LE GRAND CHŒUR

Par Rachel Breton



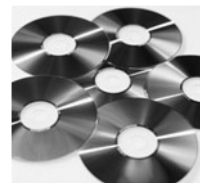
Les 20 et 21 août 2010, quelques membres de l'AREQ Beauce-Etchemins ont vécu une expérience musicale magique et inoubliable. En effet, ceux-ci ont donné deux spectacles avec Michel Rivard à la salle Louis-Fréchette du Grand Théâtre de Québec. Ils faisaient partie des 400 choristes qui participaient au concert.

Pour en arriver là, les choristes ont dû, pendant quelques mois, mémoriser une vingtaine de chansons du poète et musicien Michel Rivard; de plus, ils ont participé aux répétitions une semaine durant à Québec.

Ce fut une belle aventure musicale pour tous.



**Une image vaut mille mots,
et
une photo vaut mille images.
(Suite et fin)
Par Jean Jibouleau**

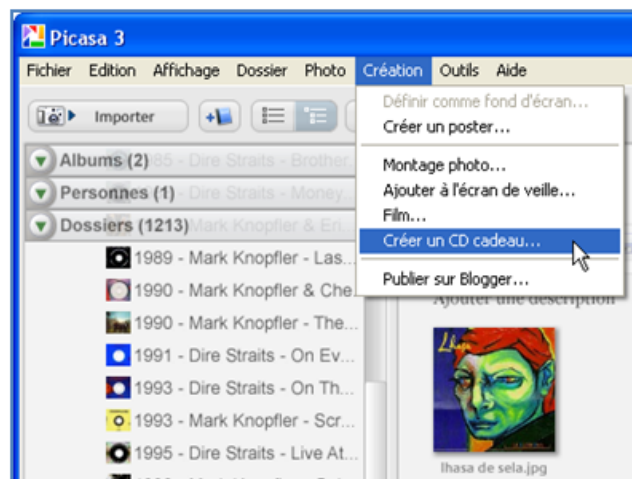


La présentation des photos de vacances sur un téléviseur permet à toute la famille d'apprécier et de commenter les chefs d'œuvre digitaux que vous avez produits. Au cours du précédent article, vous avez appris les deux premières étapes pour la production de vos présentations numériques; le choix et le traitement des photos. Vous avez donc sélectionné avec soin vos plus belles photos et vous les avez placées dans un dossier de travail. Vous avez ensuite utilisé l'un ou l'autre des logiciels suggérés pour renommer vos photos en choisissant un titre significatif. Vous avez ensuite pris grand soin de recadrer et d'éclaircir les photos qui en avaient besoin.

Diaporama facile avec Picasa 3 (méthode 1)

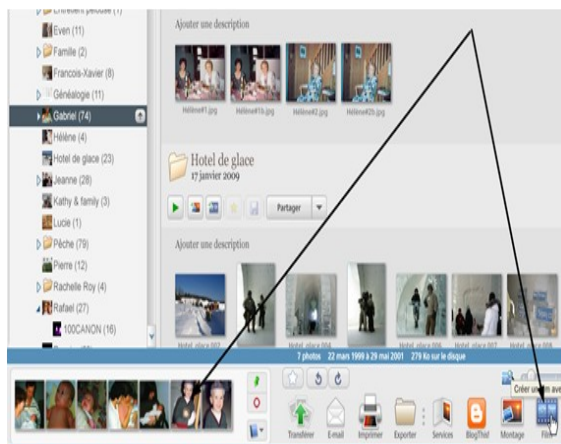
Ces deux étapes peuvent être franchies d'un seul bond avec « Picasa 3 ». En fait, l'opération est si simple que, s'il s'agit de votre première expérience dans ce domaine, je vous la conseille vivement.

1. Ouvrez Picasa 3 et sélectionnez vos photos.
2. Le menu « CREATION » vous permet de produire un « CD cadeau ». Nommez votre cd, insérez un CD/DVD dans le lecteur... et voilà ! Laissez mijoter et dégustez sans modération.



Votre lecteur CD/DVD de salon devrait reconnaître ce format et vous pourrez apprécier vos souvenirs dans le confort de votre salon.

Diaporama facile avec Picasa 3 (méthode 2)



Une autre possibilité consiste à produire un film au format « .wmv » et de le graver ensuite avec un autre logiciel. Un icône approprié se trouve sur la barre du bas de Picasa. La production de la vidéo peut être assez longue. Commencez par 5 ou 6 photos pour expérimenter. Le visionnement peut se faire à partir de Picasa ou dans « Window media player ».

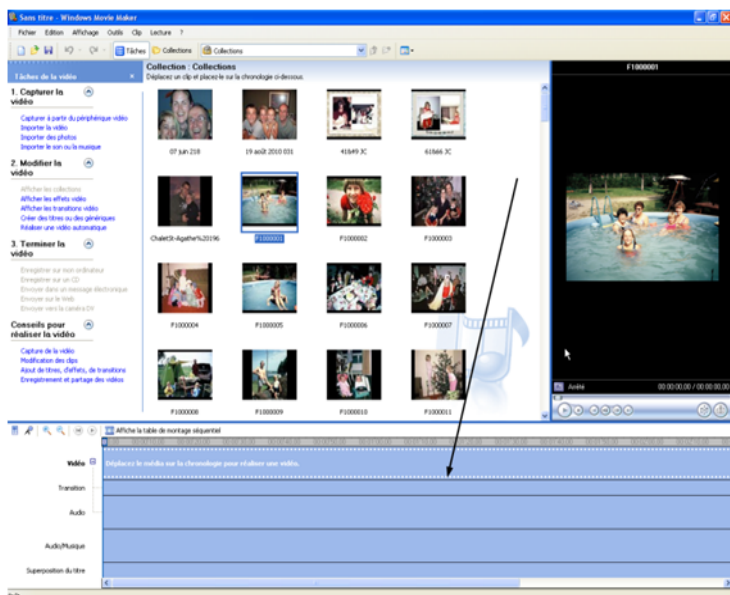


Cette procédure vous offrira la possibilité d'ajouter l'une de vos chansons préférées. Vous aurez aussi le loisir de régler des paramètres très simples portant sur les styles de transition et la dimension de vos photos.

Par Jean Jibouleau (suite et fin)

Diaporama avec Window movie maker

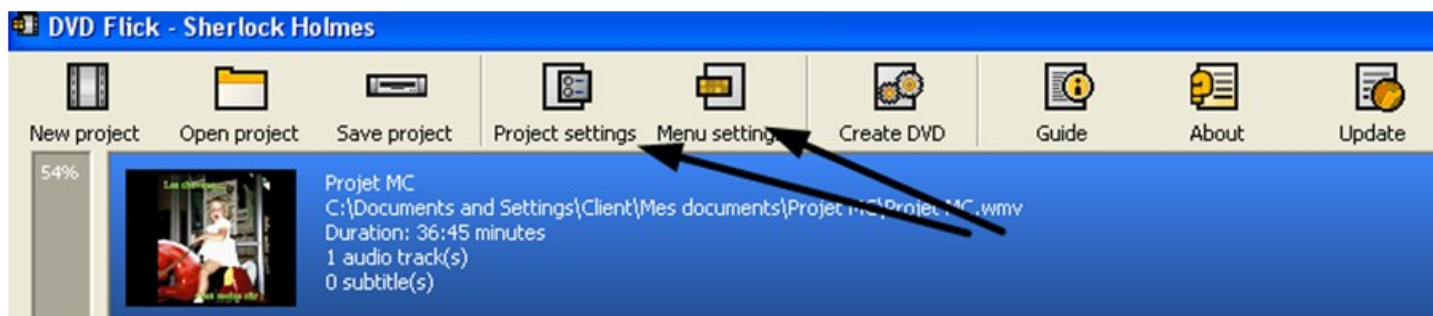
Window movie maker fait partie du système d'exploitation de Microsoft et il offre plus de possibilités que Picasa.



Après avoir importé vos photos préférées et votre musique favorite dans une collection, vous les distribuez sur la table de montage. Le menu de gauche vous offre de soit le graver directement sur CD ou de l'enregistrer sur votre ordinateur au format « .wmv ».



Gravez vos films avec « DVD Flick »



Pour placer les fichiers vidéos sur DVD , j'ai choisi «DVD Flick».

Il n'est peut-être pas le meilleur logiciel du genre et certainement pas le seul. Mais pour graver un fichier de format wmv sur DVD il est difficile à battre. Il suffit de répondre aux choix de « Project settings » et « Menu settings » et ensuite on peut « Create DVD ».

Produire une vidéo sur DVD à partir de photos personnelles est vraiment une petite aventure dans laquelle chacun fait ses choix. Ce n'est pas toujours simple mais ça fait de vrais beaux souvenirs.

Souvenez-vous cependant de toujours aborder Internet avec beaucoup de curiosité et un peu de paranoïa.

³ Format mp3 ou wma



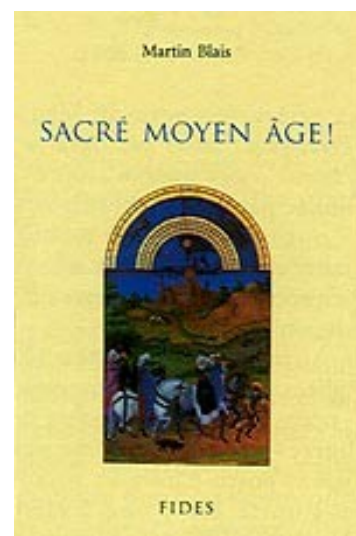
Chronique littéraire

Par Jean-Guy Breton

Martin Blais – Sacré Moyen-âge – Ed. Fides – 222 pages.

L'auteur est un spécialiste en philosophie médiévale et un retraité de l'enseignement universitaire.

Il nous raconte l'histoire du Moyen-âge en 18 tableaux, pour nous dire ce qui s'est vraiment passé et, par le fait même, chasser bien des préjugés et combattre bien des idées reçues. Car le Moyen-âge, qui a duré 1000 ans, fut une période très fertile en innovations techniques et en trouvailles sociales. Les cathédrales et les châteaux en sont les plus éclatantes et durables réalisations.



Gil Courtemanche – Le monde, le lézard et moi – Roman – Ed. Boréal - 230 pages.

Voilà un livre bien écrit, d'une lecture reposante.

C'est l'histoire d'un homme, élevé dans la bourgeoisie, qui entreprend de combattre l'injustice par ses propres moyens lorsqu'il se rend compte que les tribunaux officiels ne fricotent qu'une parodie de justice.

Peut-être que la réalité n'est pas si loin de la fiction!

Jacques Parizeau – La souveraineté du Québec (Hier, aujourd'hui et demain) – 254 pages – Ed. Michel Brûlé.

Très actif dans la politique québécoise depuis le début des années 1960, l'auteur porte un regard très lucide sur l'évolution de la société québécoise, le fédéralisme canadien et l'idée de souveraineté d'hier à aujourd'hui.

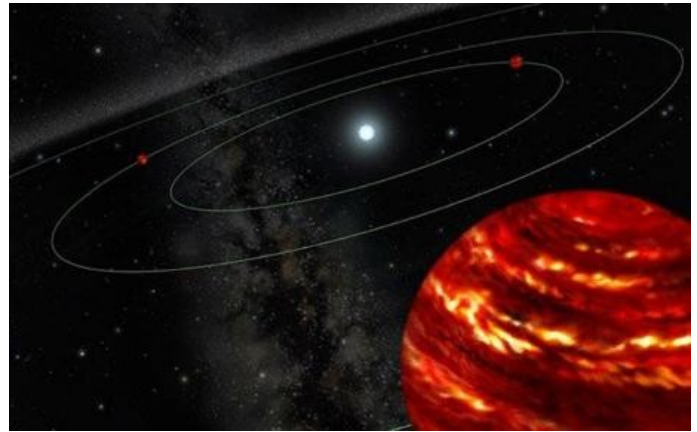
Au passage, il démystifie plusieurs réalités, économiques ou constitutionnelles, et chasse plusieurs sujets d'illusion, sinon de désinformation. On ne peut certes pas nier ses vastes connaissances et on ne peut l'accuser d'utiliser la langue de bois. Les perspectives qu'il propose sont porteuses de stimulants défis et de généreux projets pour une société qui se cherche.



Seul ou avec d'autres

par Gaétan Gilbert

La recherche de planètes en dehors de notre système solaire bat son plein depuis déjà 15 ans. On compte maintenant environ 450 exoplanètes toutes beaucoup plus massives que Jupiter. Notre vision de l'espace en a été bouleversée. Qu'il existe d'autres « Terres » autour d'une étoile est devenu banal. En effet, s'il y a des « Jupiter » autour d'autres étoiles, pourquoi n'y aurait-il pas des « Terres » semblables à la nôtre? Poser la question, c'est donner la réponse.



On découvre ces exoplanètes par l'observation d'une légère diminution de l'intensité lumineuse de l'étoile quand ces grosses planètes passent devant. On peut ainsi déterminer leur masse, la distance de leur orbite, leur température et leur vitesse de translation autour de leur étoile mère. Cependant, cette technique ne permet pas actuellement de détecter des petites planètes comme la Terre.

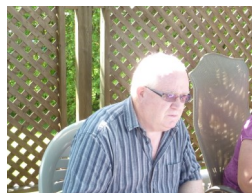
Mais, dernièrement (oct. 2009) on commence à « voir » ces planètes. Ce n'est pas évident, car, en effet, c'est comme distinguer la faible chaleur d'une bougie placée à côté d'un projecteur de 300 watts, le tout placé à 2 km de l'observateur. Voici l'exemple de HR 8799 c située à 129 années-lumière de la Terre et 10 fois plus massive que Jupiter. Elle gravite autour de sa jeune étoile, HR 8799, qui a seulement 60 millions d'années, comparé aux 4,5 milliards d'années de notre système solaire. Sa température de surface est d'environ 800 degrés C. Vous comprendrez que la vie n'y est pas possible.

Notre seule galaxie contient quelque 150 milliards d'étoiles. Les chances de l'apparition de la vie sont multiples et dans la mesure où son évolution vers des espèces intelligentes semble inévitable, les civilisations extraterrestres devraient foisonner. Selon toute vraisemblance, il y aurait des civilisations plus avancées que nous. Mais voilà, l'espace semble incroyablement silencieux. En effet, depuis 1982 que le système SETI (Search for Extraterrestrial Intelligence) scrute l'espace ... et toujours rien. Proposons quelques hypothèses pour expliquer ce silence. Peut-être qu'ils (les extraterrestres) ne sont pas curieux? L'évolution de la vie « intelligente » conduit peut-être inévitablement vers l'autodestruction ? Et si nous étions seuls parce que nous sommes les premiers? Ou bien, ils nous ont placés dans un « zoo » et ils nous observent sans intervenir ? Finalement, on se trompe peut-être et il serait incroyablement difficile de faire apparaître la vie sur une planète et, qu'il y a eu des milliards d'échecs avant que ça marche.

Seul ou avec d'autres (fin)

par Gaétan Gilbert

Cependant si nous recevions un message intelligible, cela prouverait seulement que nous ne sommes pas seuls et que nous ne sommes pas le nombril de l'Univers. Imaginez un dialogue avec une civilisation extraterrestre située à seulement 500 années-lumière d'ici. Entre le bep bep beep (.-) reçu et la réponse bep beep bep (.-) il s'écoulerait un million d'années. C'est sûr que l'interrogateur aura oublié la question quand il recevra la réponse. Sa technologie de communication aura tellement évoluée que personne ne s'intéressera à ces signaux primitifs. Pensez à votre lecteur CD d'à peine cinq ans qui ne peut lire les nouveaux CD multicouches. Bep beep beep (.-).

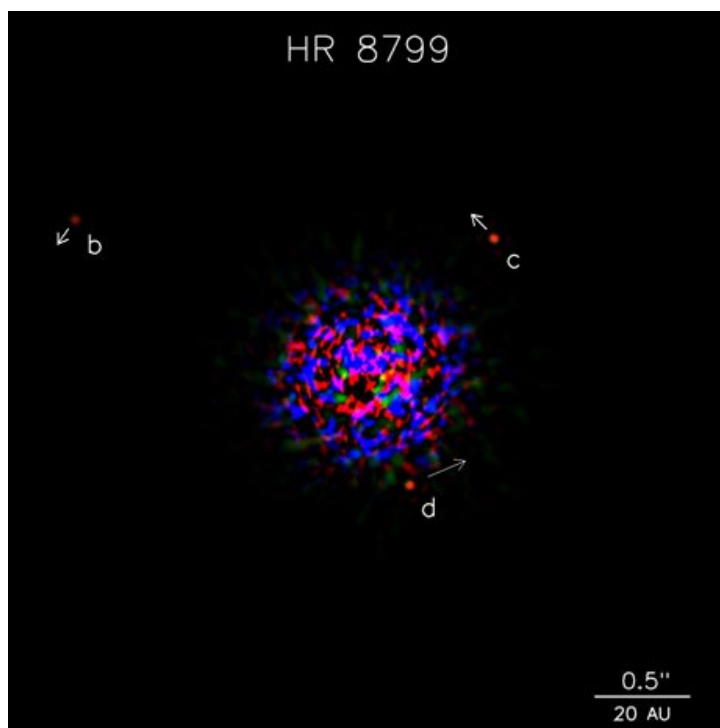


INDEXATION

Texte suggéré par Jacques R. Côté,
responsable du dossier Assurances

« Nous voyons d'un bon oeil que la CARRA se dote d'un comité consultatif sur l'enjeu de l'indexation, notamment pour rendre disponible et faire circuler l'information. La recherche et la mise en oeuvre de solutions durables à cette problématique passent évidemment par des échanges ouverts, sur la base d'hypothèses chiffrées et connues. Ce travail, le comité consultatif sera en mesure de l'effectuer. Toutefois, il est clair qu'en bout de ligne, le gouvernement, comme acteur incontournable, devra être partie prenante des discussions et des solutions à mettre de l'avant », a souligné la présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas.

L'AREQ considère par ailleurs que la réflexion amorcée par la Commission des Finances publiques, lors des audiences publiques tenues en février dernier, devra se poursuivre au cours des prochains mois, comme le laisse entendre le rapport de la commission. D'ici là, elle entend contribuer activement à la création du comité consultatif de la CARRA et verra à ce que la démarche aboutisse rapidement. Rappelons à cet égard que des dizaines de milliers de personnes retraitées de l'État attendent impatiemment, depuis de nombreuses années, la mise en oeuvre de solutions durables pour contrer la perte croissante de leur pouvoir d'achat.



De passage dans nos vies



19 juillet 2010
LIONEL BOURQUE
Père de Chantal Bourque



30 juillet 2010
CÉLINE BOILY
Soeur de Claude et Michel Boily
Belle-soeur de Yves et Marcel Vachon



6 août 2010
MICHELINE GROLEAU
Membre



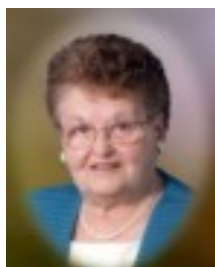
9 août 2010
CHARLYNE POULIN
Conjointe de Herman Doyon
Belle-soeur de Jacques Rodrigue



24 août 2010
LÉONNE BOUTIN
Mère de Jean Rhéaume



27 août 2010
ESTELLE LESSARD
Soeur de Guy-Nelson Lessard



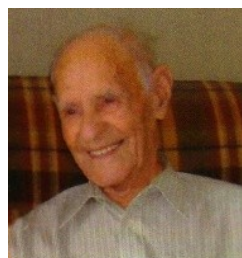
29 août 2010
IRÈNE RODRIGUE
Mère de Gilles et Claudette Roy



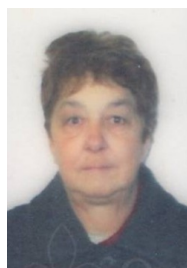
31 août 2010
JULES VEILLEUX
Conjoint de Clémence Veilleux



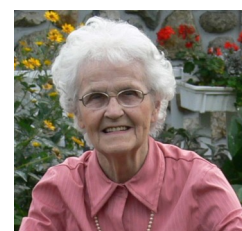
2 septembre 2010
FRANÇOIS VEILLEUX
Fils de Fleurette Roy



17 septembre 2010
MAURICE BOURQUE
Père de Francyne Bourque



18 septembre 2010
PAULINE BOILARD
Soeur de Louiselle Boilard



28 octobre 2010
LUCIENNE RODRIGUE
Mère d'Andrée Lessard
Belle-mère de Jacques Rancourt

Informations culinaires pratiques

Par Jacques Rancourt

RECIPIENTS ET UNITES COURANTES

• 1 cuillère à café (= à thé)	0,5 cl	5 g (sel, sucre, café) - 4 g (farine, semoule) 3 g (cacao, fécule)
• 1 cuillère à dessert	1 cl	
• 1 cuillère à soupe	1,5 cl	15 g (sucre, beurre) 12 g (farine, Crème fraîche)
• 1 tasse à café	10 cl	
• 1 bol	35 cl	300 g (riz) - 220 g (farine)
• 1 verre à moutarde	15 cl	100 g (farine, semoule) - 125 g (riz) 140 g (sucre)
• 1 verre à liqueur	3 cl	
• 1 grand verre	25 cl	150 g (farine, semoule) - 200 g (riz) 220 g (sucre)
• 1 gallon	3,785 l	

INGREDIENTS SECS

• 1 tasse de farine	100 g	4 oz
• 1 tasse de fécule	100 g	4 oz
• 1/2 tasse de sucre en poudre	100 g	4 oz
• 1/2 tasse de sucre glace	100 g	4 oz
• 1 cuillère à table (= à soupe) de beurre ou de margarine	15 g	1/2 oz
• 1/2 tasse de beurre ou de margarine	100 g	4 oz
• 3/4 de tasse de noix, noisettes, amandes concassées	100 g	4 oz
• 1 tasse de fromage râpé	100 g	4 oz
• 1 tasse 1/3 de miel ou de sirop d'érable	450 g	16 oz
• 1 tasse de crème fraîche	175 g	6 oz
• 1/2 tasse de fruits secs (raisins ou autres)	75 g	3 oz
• 2 tasses (1 pinte) de fruits frais (framboises, cerises ou autres)	100 g	4 oz
• 1 tasse de céréales	175 g	6 oz

INGREDIENTS LIQUIDES

• 1/4 tasse	50 ml	2 fl oz
• 1/2 tasse	120 ml	4 fl oz
• 3/4 tasse	175 ml	6 fl oz
• 1 tasse	240 ml	8 fl oz
• 1 tasse 1/4	300 ml	10 fl oz- 1/2 pinte
• 2 tasses 1/2	575 ml	20 fl oz- 1 pinte
• 1 tasse 1/4	175 g	6 oz

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'AREQ : _____

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

FÊTE DE NOËL (à envoyer avant le **30 novembre 2010**)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

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

Courriel : _____

MEMBRE 16,00 \$ AMI(E) ET NON MEMBRE 32,00 \$ Mon chèque de \$ _____

Les personnes qui sont déjà amis(es) de l'AREQ sont invités(es) à renouveler leur adhésion pour l'année 2010-2011 (juillet 2010 à juin 2011) au coût de 25 \$. La politique a été révisée lors de l'Assemblée générale du 3 juin 2010; veuillez consulter le site Web pour en prendre connaissance <http://areqbe.qc.ca/cd/politiques/PolitiquePersonnesAmies.pdf>

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 et de recevoir LE REFLET.

SUDOKU par Jean Jibouleau

	6				5	7		2
		4		9	6		1	
8	7	1	3		2			
5				7	1	3		
	3			5			7	
		7	8	2				5
			5		9	6	8	7
	8		2	6		1		
7		6	4				2	



SUDOKUX

Mini-SudokuX (facile)

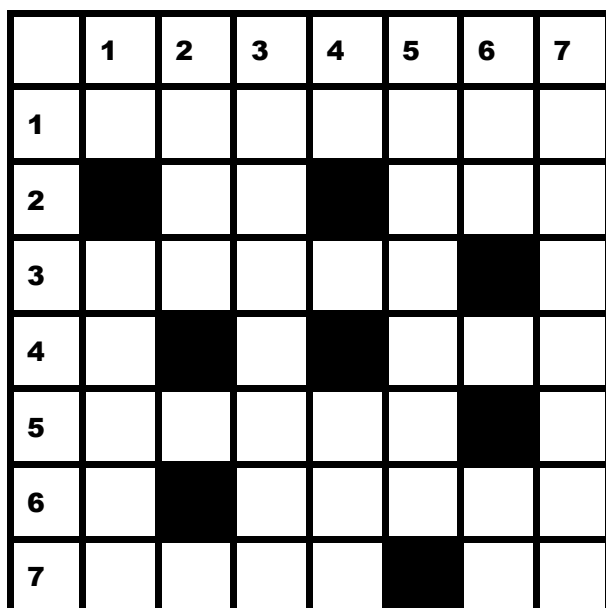
	2	3	
3			2
1			4
	4	1	

Dans un sudokuX les nombres ne doivent pas se répéter dans l’une ou l’autre des diagonales grisées.

Mini-SudokuX (moins facile)

1			
2			
			4
			3

Mots croisés par Jean Jibouleau



Horizontal	Vertical
1- défaites	1-cri
2- étain, canicule	2-amointris
3-ciment	3-intarissables
4-expression	4-palmipède
5-lard	5-défenseur
6-géant	6-conjonction, identiques
7-nuits, escale	7-hachurent



Le proverbe par Jean Jibouleau

