LE REFLET

VERSION PDF

AREQ CSQ

Volume 18, Numéro 3

Janvier 2011

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 1040 membres

DANS CE NUMÉRO :

Comités de l'AREQ	2
Fête de l'amitié	3
Propos du rédacteur	4
Mourir	5
Environnement	6
Jeux	7
8 mars	8
Laure-Gaudreault	9
Robert Gilbert	10
Logiciels gratuits	11
Logiciels gratuits	12
Chronique littéraire	13
Sciences	14
Assurances, impôt	15
Cardio-secours-RCR	16
Recettes	17
Décès	18
Jeux	19
Alphare	20

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

La liberté donne des ailes

MOT DU PRÉSIDENT GILLES POULIN

Chaque être humain, quel qu'il soit, aspire au bonheur. Aussi la recherche du mieux-être et du mieux-vivre pour soi et pour les autres est fondamentale.

Cela implique des choix à faire qui ne sont pas toujours évidents, car nous réalisons que l'autre existe aussi et qu'il a des droits, tout comme nous. Or le premier droit de toute personne est celui de la liberté. Je suis toujours libre de faire tel ou tel choix. Mais ai-je la capacité nécessaire d'en assumer les conséquences quelles qu'elles soient? La réponse appartient à chacun (e).

Pour vivre vraiment libres, le corps, le coeur et l'esprit doivent être en équilibre. Bien nourri à tous les jours, dans toutes les situations vécues, cet équilibre fait naître en soi une harmonie fortifiante.

Mais l'exercice de la liberté appelle la responsabilité, d'où les mots « droits » et « devoirs » sont issus. Les 3 exigences fondamentales que sont : l'autonomie, la solidarité et la quête de sens sont les ancrages d'une liberté vivante, sainement productive en action et souvent génératrice d'un plaisir sain.

« Le plaisir est un chant de liberté. Mais il n'est pas liberté. Vous serez libres en vérité non pas lorsque vos jours seront sans souci et vos nuits sans un désir et sans une peine, mais plutôt lorsque ces choses enserreront votre vie et que vous vous élèverez au-dessus d'elles nus et sans entraves. » (Le prophète, Khali Gibran, Casterman 1956, p. 70)

COMITÉ DIRECTEUR SECTORIEL DE L'AREQ 2010-2011

PRÉSIDENCE ***GILLES POULIN*** **Délégué au Conseil régional** **Délégué au Conseil provincial**	**(418) 228-1427** **gilles.p@globetrotter.net**
1re VICE-PRÉSIDENCE ***JEAN-GUY BRETON*** **Environnement** **Sociopolitique**	**(418) 397-4760** **jg.breton@axion.ca**
2e VICE-PRÉSIDENCE ***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**

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

17 février : Fête de l'amitié : conférence et repas

Envoyez le coupon de la page 3 avant le 10 février 2011

---

10 mars : Cardio-Secours - RCR
24 mars : Assurances - Saint-Georges
12 mai : Assemblée générale sectorielle
18 mai : Assemblée générale régionale
30 mai-2 juin 2011 : Congrès national

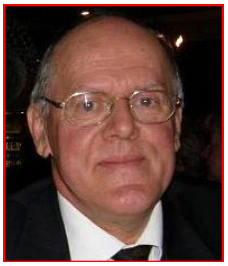
Un sincère merci à <u>celles</u> qui gèrent le publipostage du journal ! Ci-dessous, la correctrice du Reflet et le photographe lors de plusieurs de nos activités.

Geneviève Roy

MERCI !

Photographe →

Correctrice ←

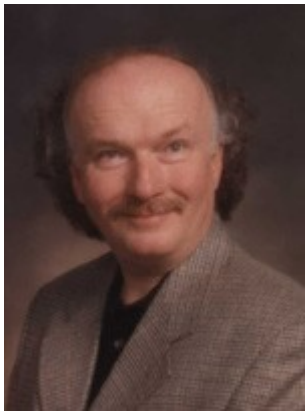


Guy Roy

« Levons le voile sur le mystère de l'homme... »

La fête de l'amitié du 17 février 2010

Notre façon de fêter l'amitié est de vous convier à une conférence du Dr Jean Drouin sur les façons de vivre l'andropause ce qui amènera les femmes présentes à mieux comprendre la complexité masculine. Il y aura aussi une période de questions avec le conférencier et suivra un délicieux repas dans une atmosphère conviviale empreinte d'humour et d'amitié. On vous attend! *Ghislain Morin et Liane Loignon*



Dr Jean Drouin

En santé de l'homme

Où : Salle Curé-Morin : 101, Place de l'Église, Beauceville (secteur Ouest)

Quand : **le 17 février**

Accueil à 10 h et conférence à 10 h 30 suivie d'une période de questions

Dîner : 12 h (**soupe aux betteraves, poulet aux pommes, salade verte, pommes de terre grelots, gâteau double chocolat et grenache et du vin vous sera offert gratuitement**)

Coût : membre = 15 $ Ami(e) et non membre = 25 $

Conférencier invité : Dr Jean Drouin

Confirmez votre présence avant le 10 février par le biais du coupon ci-dessous.

Organisation conjointe par le comité de la condition des hommes et celui de la condition des femmes

Fondateur et directeur de la Clinique d'andropause de Québec depuis 2000.
Responsable de formation PAE sur la « Gestion du stress par l'humour » auprès d'organismes publics, parapublics et privés.
Chroniqueur et vulgarisateur en santé dans les médias (radio, télé).
Conférencier au Québec et à l'étranger sur les médecines alternatives et complémentaires (M.A.C.S.).

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

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

FÊTE DE L'AMITIÉ : conférence et repas (à envoyer avant le **10 février 2011**)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

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

Courriel : _____

MEMBRE 15,00 $ **AMI(E) ET NON MEMBRE 25,00 $** Mon chèque de $ _____

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

PROPOS DU RÉDACTEUR
Par Jacques Rancourt

Le mystère de l'homme? Cette bête mystérieuse et énigmatique sera mise à nu lors de la fête de l'amitié du 17 février prochain. Nous avons invité un éminent conférencier pour nous dévoiler ce mystère qui ouvrira de nouveaux horizons dans la compréhension de l'homme, ce qui suscitera un intérêt certain chez nos consoeurs aréquiennes.

L'an dernier, on s'occupait du cœur; cette année, ce sera l'andropause. On scrutera la génétique de l'homme, ses facteurs de stress, son système immunitaire. On se penchera d'une façon particulière sur sa testostérone sans oublier de démystifier l'alzheimer. Ainsi, si votre homme a oublié de vous offrir une rose à l'occasion de la Saint-Valentin, on se demandera si cela est dû à un début d'alzheimer.

Les propos tenus dans la dernière publication du Reflet ont suscité des réactions et j'en suis fort aise. Tel était le but recherché. Je tiens à dire que l'atmosphère est excellente au sein du comité sectoriel. L'idée était de savoir si notre travail correspond à vos attentes. Cela semble le cas.

J'ai reçu une lettre manuscrite de notre ami René Baillargeon qui est touché par toutes les actions menées face au démunis : aide pour Haïti, aide pour les rapports d'impôts, les cartes pour les 80 ans et plus, les déjeuners pour les bénévoles, etc.

René termine sa lettre en suggérant de souligner davantage les anniversaires, de préparer des sorties sécuritaires pour les personnes vivant seules ou dans des foyers. Il est certain que le comité sectoriel appuiera toutes ces initiatives. Alors, ne vous gênez pas et manifestez-vous.

Je termine par le courriel reçu de Donald Allen.
« À partir d'une routine…… Quand je me fais la barbe, je me regarde dans le miroir. En général ça va. Parfois, il m'arrive de sauter une journée ou deux et je réalise que ça fait longtemps que je ne me suis pas vu. « Oh c'est moi! »
J'ai tout près du miroir un texte d'une dizaine de lignes que je relis à l'occasion :
Only One Today
I'll never have this day again,
The thankfulness ……
The thoughtfulness ….
The caring words …..

À la fin, je me regarde dans le miroir et je dis : Donald, help me remember there's only one today.
Le temps n'est plus en journées, mois, années.»

MOURIR DANS LA DIGNITÉ : QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE CONCRÈTEMENT?

Par Jean-Guy Breton

Monsieur Yvon Bureau, travailleur social retraité qui a réfléchi longuement sur le droit de mourir dans la dignité, écrivait ceci :[1] «À l'intérieur des limites qu'impose le respect de la liberté des autres, il appartient seul à la personne en fin de vie de définir ce qui constitue pour elle la dignité et de déterminer les valeurs (morales, spirituelles, religieuses, éthiques, familiales, sociales ou autres) qui doivent la guider dans ses choix.»

«… en conséquence, nous demandons que soit instaurée l'euthanasie médicale balisée et contrôlée parce qu'en combinaison avec les soins palliatifs et l'application systématique des directives anticipées de fin de vie, elle garantira à chacune des personnes en fin de vie de vivre, d'agoniser et de mourir en conformité avec sa définition de la dignité et de son système de valeurs et dans un maximum de sérénité pour elle-même, ses proches ainsi que son médecin .»

L'EXEMPLE DE LA BELGIQUE [2]

Quelques états dans le monde ont légalisé l'euthanasie. Je donnerai l'exemple de la Belgique, parce que leur loi m'apparaît conforme à ce que les québécois pourraient souhaiter.

- Le patient est majeur, il est capable et conscient au moment de sa demande.
- La maladie est grave et incurable.
- La situation médicale est sans issue et la souffrance physique ou psychique est constante et insupportable, elle ne peut être apaisée.
- La demande est volontaire, réfléchie et répétée et ne résulte pas d'une pression extérieure.
- Une demande écrite est requise.
- Le médecin traitant doit consulter un autre médecin (indépendant du premier et compétent).
- Le médecin traitant doit consulter l'équipe soignante en contact avec le patient au sujet de sa demande.
- Lorsque la mort ne survient pas à brève échéance, il doit s'écouler au moins un mois entre la demande écrite et l'euthanasie.
- La déclaration anticipée est prise en compte si elle a été établie ou confirmée moins de 5 ans avant l'impossibilité de manifester sa volonté.

TESTAMENT DE VIE

On conseille à chaque citoyen d'écrire un testament de vie pendant qu'il est en bonne santé et parfaitement lucide. Qu'est-ce que c'est? Ce sont des instructions que donne une personne apte, par écrit ou autrement, concernant les décisions à prendre en matière de soins, dans l'éventualité où elle ne serait plus en mesure de les prendre elle-même. Pour avoir un exemple de testament de fin de vie; aller sur le site aqdmd.qc.ca. Il n'est pas nécessaire d'aller voir un notaire ou un avocat…! C'est gratuit.

Sources :

[1]Colloque sur le mourir dignement : quelles alternatives?
Tenu à l'université Laval 18 – 19 sept.2010.

[2]Document de consultation – mourir dans la dignité – Ass. Nat. Du Québec – mai 2010.

QUELQUES SUJETS À LA MODE

par Jean-Guy Breton, responsable du dossier Environnement

LE SYSTÈME BONUS-MALUS

Non, ce n'est pas une réincarnation du bien et du mal…! C'est un système qu'on a mis en place en France, au début de 2008, afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES) de son parc automobile. Et le succès de ce programme surprend les constructeurs et les fiscalistes.

Au Québec, on travaille à l'élaboration d'un système semblable qui consiste à récompenser (donner une subvention) l'achat d'un véhicule émettant moins de co^2. À l'inverse, une taxe s'ajouterait à l'achat d'un véhicule émettant plus de co^2.

La situation à corriger, c'est qu'on a constaté qu'au cours des dernières années, les Québécois achetaient beaucoup plus de véhicules énergivores… par exemple les VUS et les camions légers. La consommation d'essence a suivi la même tendance que l'émission de GES

L'exemple de la France démontre qu'on peut changer les habitudes de consommation sans brimer la liberté des citoyens.

L'EXPLOITATION DES GAZ DE SCHISTE

Voilà un sujet qui a fait largement les manchettes en 2010 et pour cause! Le gouvernement du Québec s'est retrouvé les «culottes à terre» parce qu'il n'avait pas de loi moderne pour vraiment encadrer cette activité. Et les compagnies ont déjà commencé à explorer pour connaître le potentiel! Durant l'été et l'automne, les Québécois ont vraiment réalisé dans quel bateau on les avait embarqués…!

Ce qui me scandalise, surtout, c'est le bas niveau des **redevances** que les contribuables québécois, vous et moi, pourrons engranger. Prenons l'exemple de la Colombie Britannique; cette province vend aux enchères des permis de prospection de gaz naturel, alors que le Québec perçoit un loyer minime (10 sous l'hectare) pour ce faire. Résultats : en 2008, les sociétés pétrolières et gazières ont versé 2,7 milliards pour obtenir le droit de faire de la prospection en Colombie Britannique, et 893 millions en 2009.

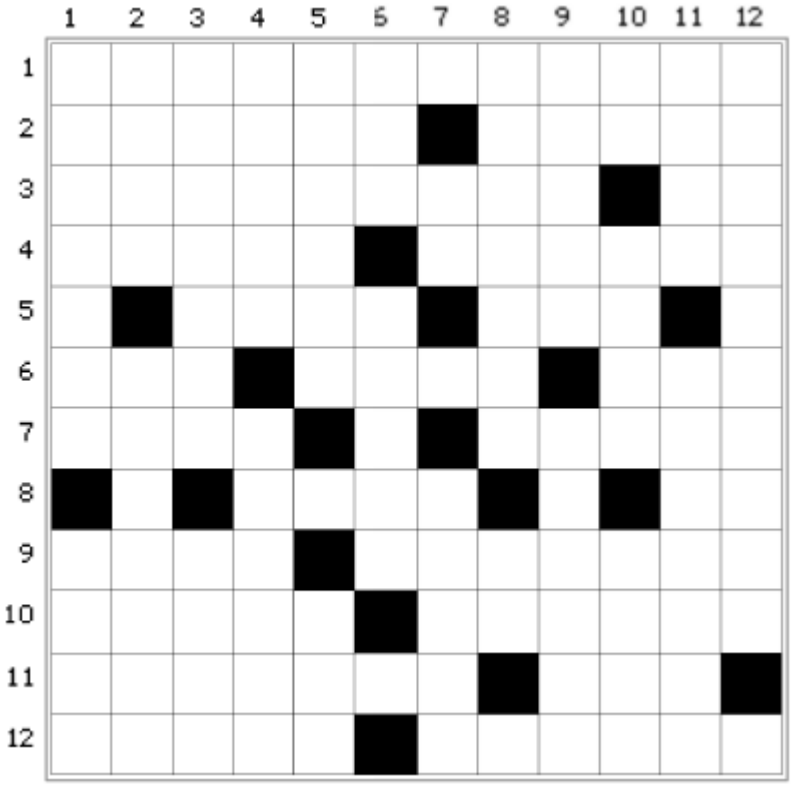
Au Québec, pour la même période, les permis d'exploration exigés à l'industrie ont rapporté… 3,5 millions!

Cela n'empêche pas la Colombie Britannique d'imposer en plus une redevance moyenne de 13 % sur le gaz qu'on extrait, comparé à celle de 10 % à 12 % au Québec.

Lors des consultations du BAPE, les compagnies ont demandé d'abaisser cette forme de redevances! On est loin de la Norvège qui collecte 50 % en redevances sur l'exploitation et qui verse ces sommes dans un fonds intergénérationnel.

Pauvres de nous…!

Par Jean Jibouleau



HORIZONTALEMENT

1. Cépage blanc.
2. Araignée - Etat d'Afrique centrale.
3. Le Duce - Règle.
4. Crochets doubles - Faire couler.
5. Déesse de la famille - Petit poème.
6. A cours en Bulgarie - Côté d'une monnaie - Ancien bouclier.
7. Fleuret - Opinion favorable.
8. A l'excès - Pronom.
9. Vapeur d'eau - Ragoût de mouton.
10. Publié - N'approuve pas.
11. Vent chaud et sec - Chef sudiste.
12. Flairé - Ondée.

VERTICALEMENT

1. Animal du sexe qui reproduit l'espèce - Baisers.
2. Indication musicale - Enlève la peau.
3. Produit détersif - Autre nom de l'Irlande.
4. Sables mouvants - Morne.
5. Qui se dégrade facilement - Après moi.
6. Pas laid - Pièce d'une maison.
7. Chiffres romains - Manteau court à capuche.
8. Mettre bas, en parlant d'une brebis - Cale en forme de lettre.
9. Monnaie du Nigeria - Écorché.
10. Colombium - À lui - Lever les pieds de derrière.
11. Organisme vivant qui héberge un parasite - Assemblées restreintes.
12. Quelqu'un qui se fait remarquer.

SOLUTION : http://areqbe.qc.ca

Bientôt le 8 mars...
Pour alimenter notre réflexion d'ici là
Par Liane Loignon

Saviez-vous que...
• L'histoire du féminisme au Québec remonte aussi loin que 1893.

• Le féminisme désigne l'ensemble des mouvements qui contestent la place subordonnée des femmes dans la société et formulent des revendications pour défendre leurs droits.

Le droit à l'instruction est considéré comme la base de tous les autres droits pour trois raisons : l'instruction développe la conscience de ses droits, elle nourrit l'assurance individuelle et elle permet l'autonomie financière.

• En Ontario, les femmes mariées ne sont plus dépendantes de leur mari depuis 1872. Les Québécoises obtiendront le même statut en 1964.

• Au début du XXe siècle, le féminisme qui réclame des droits pour les femmes n'est pas acceptable par les autorités religieuses; seul le féminisme qui répond aux besoins de l'époque (oeuvres charitables, oeuvres d'éducation) et celui qui vise exclusivement le bien de la famille et de la société l'est.

• Marie-Justine Gérin-Lajoie, la fille de Marie Gérin-Lajoie, termine son cours classique en 1911. Elle est la première bachelière québécoise. Elle est même arrivée première aux examens, devançant tous les bacheliers à l'épreuve du baccalauréat. On a discrètement caché ce résultat et on a accordé le premier prix à celui qui était arrivé... deuxième!

• Le premier lycée laïque, fondé pour permettre aux filles d'avoir accès à l'université, va devoir fermer ses portes après deux ans d'existence à cause de difficultés financières et de l'opposition de l'archevêque de Montréal qui interdit aux jeunes filles de le fréquenter.

Au début du XXe siècle, 94 instituteurs retraités et 19 veuves d'instituteurs se partagent 53 % des sommes distribuées dans le cadre du régime de pensions, alors que 462 institutrices retraitées doivent se contenter du reste. La FNSJB, première association féministe canadienne-française créée en 1907, a soutenu les institutrices dans leur lutte pour modifier leur régime de pensions.

• Durant les années 40, le gouvernement fédéral versait un chèque mensuel aux mères pour les aider à élever leurs enfants. Dans toutes les provinces canadiennes, le chèque est versé aux mères, alors qu'au Québec, il est versé aux pères car les autorités juridiques et religieuses estiment qu'un chèque adressé aux mères pourrait briser la famille en supprimant la dépendance économique des épouses! Pour des milliers de femmes, ce chèque est le premier montant d'argent qu'elles reçoivent à leur nom.

• Dans les années 40, l'instituteur qui se marie obtient une augmentation de salaire; l'institutrice, elle, est congédiée.

• Ce qui a caractérisé les regroupements de femmes, c'est que tous se sont préoccupés d'organiser des cours de formation politique, d'action sociale, des comités d'étude afin de permettre aux femmes de jouer un rôle actif dans la société.

• Le 8 mars 1971, le FLF, le Front de libération des femmes, organise la toute première manifestation qui souligne la Journée internationale des femmes. Cette fête avait été instituée par l'Internationale socialiste féministe en 1910 et n'avait jamais été fêtée au Québec.

Aujourd'hui, les femmes continuent à écrire leur histoire à un moment où notre société vit des remises en question profondes. Serons-nous là pour apporter notre contribution, pour prendre position, pour faire entendre notre voix?

Des nouvelles de la Fondation Laure-Gaudreault par Liane Loignon

Vous vous demandez sans doute parfois comment la Fondation Laure-Gaudreault utilise ses fonds dans le cadre du respect de ses objectifs lesquels sont de venir en aide à des personnes âgées ou à des jeunes dans le besoin ou encore de supporter des organismes qui interviennent auprès d'eux. Alors le communiqué ci-dessous, provenant de la publiciste régionale, Madame Lucette B. St-Hilaire, pourra peut-être vous apporter une réponse.

LISTE DES BÉNÉFICIAIRES
DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAULT
POUR LA RÉGION DE QUÉBEC/CHAUDIÈRE-APPALACHES

En juin 2010, un montant de 19 348,00$ a été distribué aux personnes et aux organismes suivants de la région 03.

– Une dame de Québec
– Une jeune de Saint-Lambert (référée par une personne membre de notre secteur)
– Trois jeunes du 140e groupe scout de Saint-Henri
– La Luciole de Loretteville
– La Maison des grands-parents de Sainte-Foy
– Arche Le Printemps de Saint-Malachie
– Ressources Parents de Vanier
– Regroupement pour l'intégration sociale de Charlevoix
– Maison de la famille du Grand Portage
– Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord
– Diabète Beauce Etchemin (camp d'été pour les jeunes)
– Espace région de Québec (ateliers pour enfants dans les CPE)
– Centre Bonne Entente, Québec (pour trois aînées démunies)
– Les oeuvres de Jean Lachance inc.
– Centre d'aide et d'action bénévole de Charlebourg (pour aide aux ainées)
– Société Huntington de Québec (camp d'été pour deux jeunes)
– Adaptavie inc.
– Grands frères et grandes sœurs de l'Amiante
– La Randonnée du Bonheur (Sainte-Rose-du-Dégelis)
– Comité d'Aide aux malades et aux aînés (Rivière à Pierre)
– Comité famille de la Corporation municipale de Dégelis
– L'Accueil Saint-Ambroise

Merci beaucoup, votre générosité nous a permis de répondre à 22 demandes d'aide qui correspondent aux objectifs de la Fondation.

Avec toute ma reconnaissance
Lucette B. St-Hilaire
Publiciste régionale
Région 03

À propos de l'ostéoporose
(Deuxième partie)

Risquez-vous de souffrir d'ostéoporose? Une personne de 50 ans et plus devrait évaluer ses facteurs de risque avec l'aide d'un médecin. Selon Ostéoporose Canada, les personnes qui présentent un facteur de risque majeur ou deux facteurs de risque mineurs devraient passer une ostéodensitométrie.

Facteurs de risque majeurs
– Âge (65 ans ou plus)
– Écrasement vertébral (diminution de sa taille)
– Fracture à la suite d'un traumatisme mineur après l'âge de 40 ans
– Histoire familiale de fractures ostéoporotiques (surtout si votre mère a eu une fracture de la hanche)
– Conditions médicales (comme une maladie coeliaque ou une maladie de Crohn) inhibant l'absorption des nutriments
– Hyperparathyroïdie primaire
– Tendance à faire des chutes
– Ostéopénie visible aux radiographies
– Hypogonadisme (faible taux de testostérone chez les hommes, arrêt des menstruations chez les jeunes femmes)
– Ménopause précoce (avant l'âge de 45 ans)

Facteurs de risque mineurs
– Arthrite rhumatoïde
– Hyperthyroïdie
– Utilisation prolongée d'héparine
– Poids corporel inférieur à 57 kg (125 livres)
– Poids actuel inférieur (plus de 10 %) au poids à l'âge de 25 ans
– Faible consommation de calcium
– Consommation excessive de caféine (boire de façon constante plus de 4 tasses de café, cola ou boisson énergisante par jour)
– Consommation excessive d'alcool (boire de façon constante plus de deux verres par jour)
– Tabagisme
D'après la présentation de Mme Huguette Couture, d'Ostéoporose Canada, section Québec.

UN MODÈLE DE BÉNÉVOLAT : ROBERT GILBERT

Par Jean-Guy Breton

On a souvent dit et répété que les retraités ne sont pas des membres passifs de la société, parce qu'ils apportent une dimension sociale inestimable : le bénévolat. Les membres de l'AREQ font souvent partie, dans leur milieu, de ces gens qui s'impliquent dans toutes sortes de causes sociales et humanitaires.

Ainsi, Robert Gilbert œuvre depuis plus de 10 ans pour la Société Saint-Vincent-de-Paul (SSVP). Cet organisme, rappelons-le, se donne pour mission de venir en aide aux personnes défavorisées de notre communauté. Le travail ne manque pas, car les besoins sont grands. À Noël 2010, par exemple, Robert et son équipe ont distribué de la nourriture à 50 familles, 75 jeunes et 40 personnes seules. Chaque famille a reçu un gros panier comprenant une dinde, une bûche de Noël, des pâtés et tout ce que comporte un sac d'épicerie, en plus de cadeaux pour les enfants…! Cette distribution de nourriture se répète toutes les deux semaines, avec l'aide de Moisson Beauce et Moisson Québec.

Tout au long de l'année, vous rencontrerez souvent M. Gilbert, au volant de son camion, transportant une table, un divan, une commode, des électroménagers, etc. qu'il récupère et revend au gré des dons ou des déménagements. Le comptoir d'aide de Saint-Joseph est devenu un vaste entrepôt qui accommode les moins nantis et de nombreux étudiants. À cet endroit, on peut facilement se meubler pour 100 $ et moins. C'est un service très apprécié des parents, et il y a beaucoup de choix.

Une autre contribution de la SSVP, ce sont les bourses qui sont distribuées aux élèves qui ont des difficultés d'apprentissage, afin de les encourager à la persévérance scolaire. Robert n'a pas oublié le milieu où il a travaillé pendant une bonne partie de sa vie.

M. Gilbert est aussi un coordinateur efficace de la guignolée : il fait appel autant aux policiers, aux pompiers, aux cadets et à une trentaine d'adultes pour recueillir les dons en argent et en denrées qui serviront à remplir les paniers. Des dons qui se chiffrent, nous déclare-t-il fièrement, à 5000 $ en argent et une dizaine de boîtes de denrée non périssable. Voilà un retraité de l'AREQ qui n'a vraiment pas le temps de s'ennuyer!

Le comptoir d'aide de la SSVP est situé au 700, av. Robert-Cliche (face à l'école secondaire Veilleux). On peut contacter la SSVP au 418-397-6512 ou au 418-389-4164.

Spécial de début d'année…
TOUT EST GRATUIT

1ère partie

Au moment de rédiger cet article, mes résolutions du Nouvel An sont encore fraîches à mon esprit. L'une de ces bonnes intentions concerne les dépenses informatiques. Ce qui serait bien, c'est qu'elles soient réduites au minimum. S'il est difficile d'économiser sur le matériel, l'achat de logiciels par contre peut être réduit à « ZÉRO » ! Donc il faut trouver des vendeurs de logiciels qui distribuent leurs produits … gratuitement ?
Ça existe et on nomme ce genre de logiciels des « gratuiciels », traduction courante de « freeware ». Mais, n'allons pas trop vite et commençons par mettre un peu d'ordre dans ce domaine.

• En tête de liste on retrouve les logiciels réguliers dits logiciels propriétaires[1] ou logiciels privateurs[2]. Ils sont produits par des individus ou des compagnies qui les vendent en magasin ou en ligne. Leur utilisation et leur distribution sont règlementées. L'achat de ce type de logiciels vous donne le droit de l'utiliser sur UN poste de travail, la copie et la redistribution sont illégales.
• D'autres logiciels font partie des partagiciels[3] ou « shareware ». Ce sont des logiciels propriétaires qui vous accordent un certain temps d'utilisation pour déterminer si l'utilité du programme mérite le déboursé demandé. Après un certain temps d'utilisation, vous êtes tenu par votre conscience ou par les limites du logiciel de rétribuer le propriétaire pour pouvoir utiliser toutes les fonctionnalités du logiciel.
• Certains logiciels sont distribués gratuitement, mais leur auteur vous suggère de participer aux frais d'exploitation. Ce sont des donaciels (donationware).
• Il existe des logiciels qui n'ont plus de propriétaires. Soit que la compagnie ait fermé ses portes ou leur technologie n'est plus adaptable avec l'environnement informatique actuel. Ce sont des « logiciels orphelins » (abandonware).
• Les gratuiciels[4] forment une autre catégorie. Dans ce cas, le propriétaire vous autorise à utiliser ou distribuer le logiciel sans aucune rétribution monétaire. Mais il vous est interdit de modifier le logiciel pour enlever ou ajouter des nouvelles fonctionnalités. De toute façon, la plupart d'entre nous en seraions incapables.
• La dernière catégorie englobe les logiciels libres[5]. Pour cette catégorie de logiciels, vous pouvez l'utiliser gratuitement, étudier le fonctionnement du programme, modifier le fonctionnement du programme (selon votre compétence) et redistribuer le programme. On dit de ces logiciels qu'ils sont « Open source ».

1 http://fr.wikipedia.org/wiki/Logiciel_propriétaire
2 http://www.april.org/articles/intro/privateur.html
3 http://fr.wikipedia.org/wiki/Partagiciel
4 http://fr.wikipedia.org/wiki/Freeware
5 http://www.gnu.org/philosophy/free-sw.fr.html

Par Jean Jibouleau (suite et fin)

Ce qui signifie qu'un programmeur pourrait en modifier le contenu et le redistribuer. Cette possibilité nous est très utile, car elle nous assure que le programmeur initiateur du logiciel pourra recevoir de l'aide d'autres programmeurs, pour notre profit à tous. Oui, il faut encourager l'utilisation des logiciels libres et ne croyez pas que parce qu'ils sont gratuits ils sont limités. « OpenOffice[6] » par exemple, constitue une suite bureautique qui rivalise avec celle de Microsoft. À ce sujet, l'article de Cyrille Béraud[7] montre bien l'importance du logiciel libre dans le développement économique du Québec.

Si vous lancez une recherche sur le web avec le mot « freeware » vous risquez de vous retrouver avec plusieurs mégamillions de liens. Permettez que je vous propose mes sources préférées de logiciels gratuits.
Le site « Cnet Download[8] » héberge des milliers de logiciels de tous genres. Le menu de gauche vous offre un onglet pour atteindre les meilleurs logiciels gratuits. Faites votre choix.

Voici un autre site majeur : PC MAG. Le site présente une très large gamme de sujets d'intérêt. En ce qui nous concerne, le « The Best Free Software of 2010[9] » vous dresse une liste de logiciels gratuits qui pourrait vous intéresser.

Gizmo's[10] ne s'intéresse qu'aux logiciels gratuits et aux événements qui s'y rapportent. La page d'entrée vous offre « Best freeware list ». À moins que vous ne préfériez choisir vos logiciels gratuits par catégories, « Freeware by categories »
J'arrive à la fin de l'espace qui m'est alloué et je constate qu'il me reste encore beaucoup de matériel. Ce sera pour la prochaine fois… même heure, même poste comme on dit à la radio.
Ne perdez pas de vue qu'il faut aborder l'Internet avec beaucoup de curiosité et un peu de paranoïa.

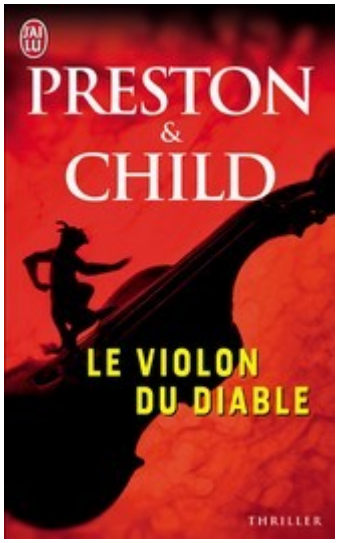
[6] http://openoffice.proyect.ca/ca/
[7] http://www.logiquelibre.com/modules/imblogging/post.php?post_id=53
[8] http://download.cnet.com
[9] http://www.pcmag.com/article2/0,2817,2361876,00.asp
[10] http://www.techsupportalert.com/

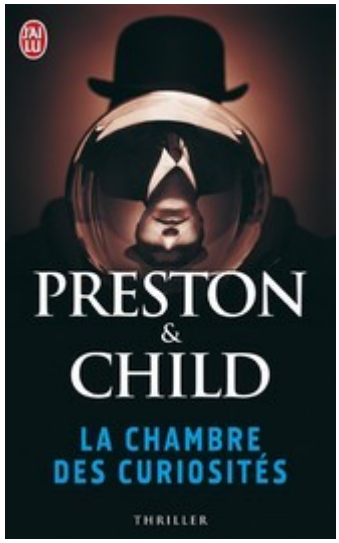
Notre site : http://areqbe.qc.ca

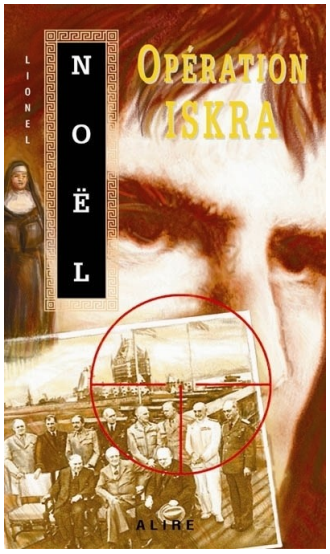
Chronique littéraire

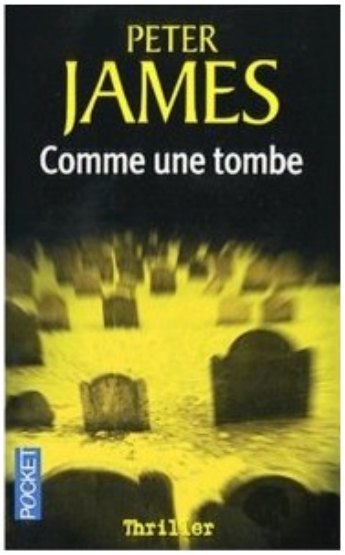
Par Jean-Guy Breton

Un membre éminent de l'AREQ, monsieur Denis Doyon, est un «spécialiste» du roman policier. Je lui ai demandé de me citer les meilleurs livres du genre… autrement dit ceux à qui il donne la cote «excellent».









1- JOHN KATZENBACH – L'analyste

2- DOUGLAS PRESTON ET LINCOLN CHILD
- La chambre des curiosités
- Les croassements de la nuit
- Le livre des trépassés
- Le violon du diable
- Danse de mort

3- KEITH ABLOW
-Psychopathe
-Suicidaire

4- PETER JAMES
– Comme une tombe

5- ARNALDUR INDRIDASON
– La voix

6- FRED VARGAS
– Pars vite et reviens tard

7- JEAN CHRISTOPHE GRANGÉ
- Les rivières pourpres
- Le vol des cigognes

8- LIONEL NOEL
– Opération ISKRA

9- ROBERT MC CAMMON
– L'heure du loup

On m'a assuré que tous ces livres vous accrochent de la première à la dernière page!

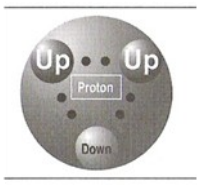
Le Bing Bang

par Gaétan Gilbert

L'histoire de la matière est fascinante. Le monde fut-il constitué en sept jours comme l'enseigne la Bible ou en 13,7 milliards d'années comme le prétend la théorie du Big Bang?

Le Big Bang est l'histoire de votre café qui se refroidit quand vous le laissez sur la table. Revoyons d'abord l'histoire du Big bang à l'envers. Chauffons votre café pour voir ce qui va se produire. Pour le Big Bang c'est reculer dans le temps. Au delà de 100°C, l'eau se transforme en gaz et au dessus de 2000°C les chocs entre les H_2O sont si violents que les molécules se disloquent en atomes **H** et **O** séparés. Les électrons (***e*⁻)** des atomes **H** ne peuvent rester en orbite au delà de 3000°C. Chauffés au dessus de 10^{12}°C (1 suivi de 12 zéros), les noyaux **H**(un proton ***p*⁺)** se désintègrent en 2 quarks up(***u***) et un quark down (***d***).

Schéma de quarks s'échangeant des gluons (***g***) dans un proton.



Nous avons maintenant atteint la température de notre Univers il y a environ 13,7 milliards d'années. Vous avez compris que si on laisse la matière se refroidir, nous obtiendrons les mêmes phénomènes: c'est le Big Bang.

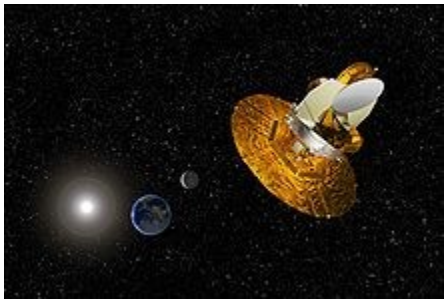
Revoyons l'évolution de la matière dans le temps. Au début, il n'y avait que de l'énergie. Pendant la première seconde, l'espace était peuplée d'électrons, de quarks ***u*** et ***d,*** de photons (***λ)*** (particules de lumière) et de gluons (***g***) (particules qui unissent les quarks). À cette température extrême (>10^{12}°C), les particules s'entrechoquent si violemment qu'elles ne réussissent pas à s'unir.

Quand sonne une seconde, la température (10^{12}°C) a baissé assez pour que les gluons réussissent à coller les quarks pour en faire des ***p*⁺** et des neutrons(***N)***. À ce moment, l'Univers contient des ***p*⁺**, ***N*, *e*⁻** et ***λ***. Il y a 3 milliards de ***λ*/*e*⁻** . Le nombre de ***p*⁺** et ***e*⁻** est égal et les gluons sont désormais tous inclus dans les ***p*⁺** et les ***N***.

Dans les minutes qui vont suivre, à un milliard de degrés C, certains ***p*⁺** vont s'associer à des ***N*** pour donner des noyaux de deutérium (1***p*⁺**+*1***N**), d'**He**(*2**p*⁺**+*2N***) et des traces de **Li**(3***p*⁺**+4**N***). La température baissant rapidement avec l'expansion de l'Univers, la synthèse de noyaux d'atomes s'arrête parce que les noyaux produits sont maintenant trop loin les uns des autres. Les collisions étant moins fréquentes et moins violentes sont insuffisantes pour générer d'autres noyaux plus complexes.

Un million d'années plus tard, la température a atteint 3000°C. Les ***e*⁻** ayant diminué d'énergie pourront entrer en orbite autour des noyaux et donner des atomes d'**H**, **He, Li**. Un autre évènement important se produit à ce moment : les photons qui auparavant étaient continuellement absorbés dans leurs collisions multiples peuvent maintenant filer en ligne droite, car l'espace est devenue plus diluée. L'Univers devient transparent. Ces photons sont encore visibles aujourd'hui : c'est le rayonnement fossile à 2,7°K (-270,3°C). L'espace contient 411 millions de ces photons par m^3.

Dans un prochain article, nous verrons la suite du Big Bang en découvrant la formation des galaxies, des étoiles, des planètes et des autres atomes du tableau périodique. Symboles utilisés***: e*⁻**=électron ***p*⁺**=*proton* ***N***=neutron ***λ***=photon. ***u***=quark up ***d***=quark down ***g***=gluon **H**=hydrogène **He**=hélium



ASSURANCES

Jacques R. Côté, responsable du dossier Assurances

Activité gratuite

Réunion sur les assurances, mercredi, le 24 mars 2010 à 14 h au restaurant Charles, salle « Le Cellier » 10330, boul. Lacroix, Saint-Georges. Un café vous sera servi.

Toutes les questions concernant les assurances pourront être abordées.

Une attention spéciale sera accordée pour informer ceux et celles qui auront 65 ans.

IMPÔT BÉNÉVOLE

Des retraité(e)s de l'enseignement sont demandé(e)s pour compléter bénévolement des rapports d'impôts en faveur des gens à faibles revenus, surtout des démunis.

Aucune expérience n'est requise.

Formation et documentation fournies par des personnes d'expérience des gouvernements fédéral et provincial.

Durée de l'emploi : 5 à 6 semaines, soit du 9 mars au 16 avril 2011.

Le travail se fait chez soi à son rythme.

Le salaire est une grande satisfaction pour les services rendus et une bonne renommée pour notre association.
Votre réponse positive est attendue.

Faites parvenir votre offre à Michel Longchamps en appelant au (418)228-2616 ou en écrivant à midam@globetrotter.net

BÉNÉVOLAT
AU NIVEAU DE L'AREQ BEAUCE-ETCHEMINS

Chaque année, en octobre, le comité directeur souligne le travail des bénévoles au niveau de l'AREQ Beauce-Etchemins.

En octobre 2010, 153 bénévoles d'activités sectorielles ont été invités à participer à un déjeuner-reconnaissance; certaines personnes s'impliquent dans plus d'une activité. Voici les domaines où nos bénévoles oeuvrent :
1 cartes d'anniversaire pour les 75 ans et plus (expédition)
8 comité directeur (dont 1 a quitté en cours d'année)
3 responsables de dossier (dont 1 a quitté en cours d'année)
1 responsable de la chaîne électronique sectorielle
1 responsable de la chaîne téléphonique sectorielle
105 responsables de la chaîne téléphonique dans les différentes municipalités (5 à temps partiel)
1 CPAS (coup de pouce en apprentissage scolaire)
4 organisateurs de l'épluchette de blé d'Inde
12 Fil d'Ariane
6 bénévoles de l'impôt
2 marches et excursions
10 personnes impliquées pour la messe des défunts
13 chorale de Noël 2009
5 collaborateurs(collaboratrices) pour le Reflet
2 bénévoles dans les salons funéraires de Saint-Georges

Le comité directeur remercie ces bénévoles pour leur implication au niveau de notre secteur. C'est grâce à vous que notre secteur a une vie associative très active.

CARDIO-SECOURS$_{MC}$ – RCR

Une formation de base en RCR est offerte aux membres de l'AREQ Beauce-Etchemins par M. Dominique Pépin, maître instructeur pour la Fondation des maladies du cœur du Québec.

Les normes ont été simplifiées, c'est pourquoi le cours ne dure que 3 h 30; exemple : les techniques sont uniformisées pour toutes les catégories d'âge.

Le coût de cette formation est de 30 $ par personne. L'AREQ assume 25 $, il vous restera 5 $ à débourser. Les amis(es) ou autres seront admis(es) s'il reste des places, au coût de 30 $.

La formation aura lieu le jeudi 10 mars 2011, de 13 h à 16 h 30, au local de la
Fondation du cœur Beauce-Etchemin
2505, 10e Avenue Ouest
Saint-Georges
(coin 25e Rue et 10e Avenue – ancienne École Aubert-Gallion).

Un résumé du cours (cahier avec CD Rom à l'intérieur) sera offert au coût de 15 $ l'unité aux personnes intéressées. Ce cahier permettra de réviser les notions de cardio-secours à domicile en tout temps.

Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Martine Morin au 418-228-7836 ou morinmartine@cgocable.ca et faire suivre le formulaire ci-dessous avec le chèque requis dans les meilleurs délais (au plus tard le jeudi 3 mars 2011); chaque groupe est composé de 12 personnes. Les premiers inscrits (chèques reçus) seront les premiers à bénéficier du cours. S'il y a plus de 16 inscriptions, le cours sera donné avec deux (2) instructeurs.

Après la formation, vous recevrez une carte d'achèvement (certificat).

MOTS DE TERRE
Par Jacques Rancourt

Les mots ne peuvent pas remplacer
Cette quête de sens
La vie ne demande pas aux mots
De lui trouver un sens
Si la vie est ce qu'elle prétend
Si la vie ne s'en va pas vers la mort
Elle s'en va vers où
Vers quel quai
Ou vers quel naufrage
S'étourdir pour ne pas y penser
C'est ce qu'on fait
C'est ce que je vois autour de moi
Avez-vous pensé un instant
Que la vie vous mène où vous la menez
Amenez ce que vous voudrez
dans votre vie
Si vous en avez envie
Une chose est inéluctable
La fin viendra
La fin de ce qui s'appelle
la terrestre destinée
La terre où on se terre
La terre qui terre la vie
La vie qui quitte la terre
La fin de la vie ou vivre la fin
Ou découvrir la surprise

FORMULAIRE D'INSCRIPTION – CARDIO-SECOURS$_{MC}$ – RCR

Je suis intéressé(e) à suivre le cours RCR le jeudi 10 mars 2011, de 13 h à 16 h 30, à Saint-Georges.

Mon nom est _____

Sexe : _____Occupation : retraité(e) **Téléphone : _____**

Veuillez faire parvenir le chèque, à l'attention de AREQ Beauce-Etchemins, à Claire-Estelle Gilbert, 3547, 20e Avenue, Saint-Prosper GOM 1Y0. Si le paiement n'est pas reçu, la place n'est pas réservée.

SAUMON ET POMMES DE TERRE EN CASSEROLE

Par Liane Loignon

4 tasses de pommes de terre en tranches minces
2 petites boîtes de saumon en conserve
3 c. à table de beurre
¼ tasse de farine
1 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
2 tasses de liquide (bouillon du saumon et lait)
2 c. à table de moutarde
1 tasse d'oignons en tranches minces

Chauffer le four à 350 degrés F et beurrer un plat étroit et assez haut (1½ pinte).
Cuire les tranches de pommes de terre à l'eau bouillante salée quelques minutes. Les égoutter.
Égoutter le saumon en conservant le bouillon et le défaire en bouchées.
Mesurer le bouillon du saumon et y ajouter du lait pour obtenir deux tasses.
Fondre le beurre dans une casserole, y ajouter la farine et bien mélanger. Retirer du feu et ajouter les deux tasses de liquide.
Saler et poivrer.
Ajouter la moutarde en mêlant.
Continuer la cuisson à feu moyen en brassant constamment jusqu'à ce que la sauce bouille et soit épaisse et lisse.
Réduire le feu au plus bas et continuer la cuisson. Étendre dans le plat de cuisson le quart des pommes de terre. Recouvrir du tiers du saumon, du tiers des oignons et d'un quart de la sauce. Répéter les couches deux fois. Recouvrir finalement de pommes de terre et de sauce. Cuire 45 minutes à 350% F.

Réconfortant, économique… et plein d'oméga 3.

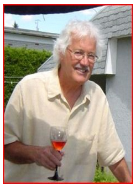
RECETTE D'ASSAISONNEMENTS SANS SEL

Par Renée Morissette, Dt. P., Msc.

Ingrédients	Quantité
Paprika	¼ c. à thé
Poudre d'ail	1c à thé
Moutarde sèche	1c. à tab
Sarriette	¼ c. à thé
Graines de céleri	¼ c. à thé
Poudre d'oignon	5 c. à thé
Poivre	½ c. à thé

Mélanger le tout et rehausser vos recettes.
Vous pouvez multiplier les ingrédients de cette recette autant de fois que vous le désirez ; par la suite vous pouvez verser le mélange d'assaisonnements sans sel dans une salière vide et remplacer votre salière avec sel par ce mélange d'assaisonnements sans sel.

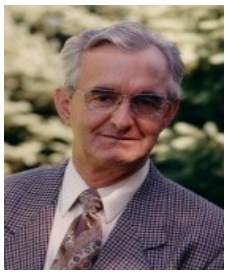
Envoyez-moi votre recette préférée. Je me me ferai un plaisir de la partager dans Le Reflet. Un simple courriel à mon adresse logidlp@globetrotter.net et le tour est joué. Jacques Rancourt



De passage dans nos vies

6 janvier 2011
JEANNE D'ARC RODRIGUE
Membre

30 juin 2010
MARIE-ROSE BOURQUE
Mère de Francine Busque
Belle-mere de Michel Laflamme



4 septembre 2010
GASTON POULIN
Frère de Lise Poulin

30 octobre 2010
HUGUETTE POULIN
Soeur de Vivianne Poulin
Soeur d'Évangéline Poulin

31 octobre 2010
LOUIS-JACQUES LANDRY
Conjoint de Louise-Marie Poulin
Beau-frère de Gilles, Suzanne,
Pauline, Céline, Thérèse Poulin

19 novembre 2010
FRANÇOISE POULIN
Mère de Marielle et Claudette Bourque
Belle-mère de Denis Doyon
et Yves R. Veilleux

19 novembre 2010
HÉLÈNE POULIN
Conjointe de Jean-Claude Rancourt
Belle-soeur de Renée Rancourt
et de Rosaire Roy

10 décembre 2010
LAURA VIGNEAULT
Mère de Jocelyne Pomerleau
Belle-mere de Maurice Lorent

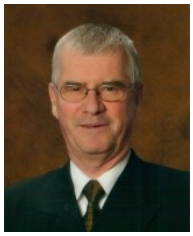
12 décembre 2010
CÉLINE CHAMPAGNE
Membre

14 décembre 2010
GAÉTAN FORTIN
Frère de Michel Fortin

15 décembre 2010
PAULETTE BOUCHER
Membre

18 décembre 2010
NICOLE LAGRANGE
Soeur de Bruno Lagrange
Belle-soeur de Michel Morin

26 décembre 2010
GERMAINE LACHANCE
Mère de Gemma Bédard



28 décembre 2010
JACQUES POMERLEAU
Frère de Patricia Pomerleau
Beau-frère de Lise Larochelle et de Nicolas Laverdière

Par Jean Jibouleau

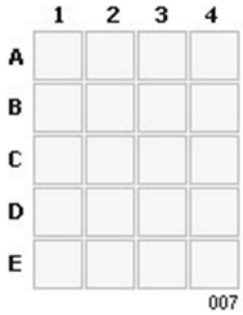
SUDOKU

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

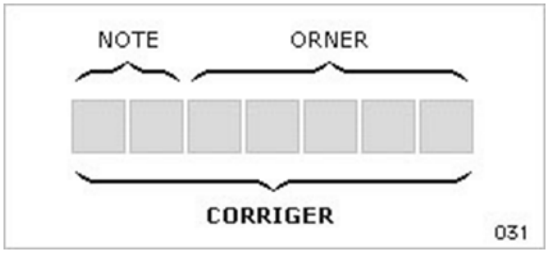
La mini-grille

A. Altéré
B. Approbation
C. Promenade
D. Règle graduée
E. (Vous) existez

1. Octave
2. Possédait
3. Garder secret
4. Ces dames

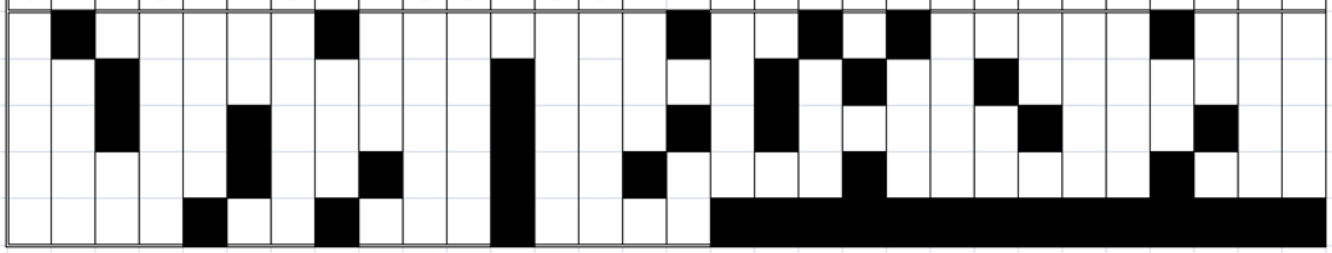


CHARADE

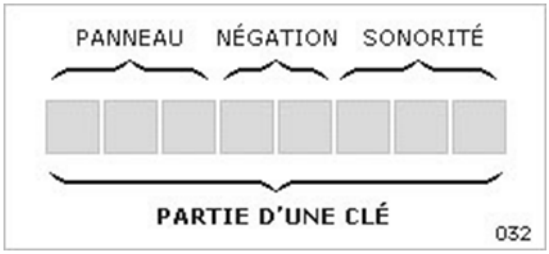


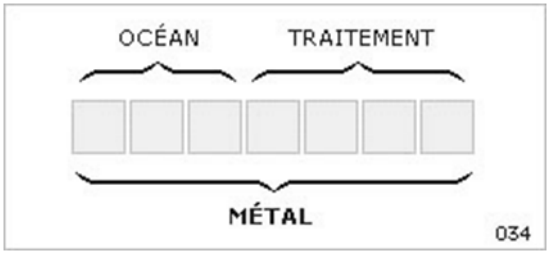
LE PROVERBE

D	E	E	D	A	D	E	I	E	J	E	I	A	E	I	R	D	E	A	N	A	A	O	O	E	A	C	C	A	E
J	E	E	S	N	I	E	O	F	M	E		E	L	O	S	N	I	J	V	A	I	T	R	I	E	S	O	D	N
P	E	N	T	O	U	H	T	M	O	N		M	O	R	T	S		S		T	I	V	U	P	N		P	N	S
R	I		T	S		L		M	R	R		Q	U	X		U					R			V	R			O	T
T			U			S			U	S		S	U																



CHARADES





ÉNIGME

Avant-hier, Catherine avait 17 ans; l'année prochaine, elle aura 20 ans. Comment est-ce possible ?

BULLETIN ALPHARE

DES STATISTIQUES RÉVÉLATRICES

Selon la dernière enquête internationale sur l'alphabétisation et les compétences des adultes (EIACA 2003), il y a au Québec 800,000 personnes de 16 à 65 ans qui sont au niveau littéraire 1.

Elles ne profitent pas totalement de l'information disponible (journal, posologie, circulaire publicitaire, etc.) et dépendent de leur entourage;

Elles ne peuvent contribuer pleinement à la vie économique, sociale et culturelle du milieu;
Elles ont du mal à atteindre une meilleure qualité de vie (diplôme, emploi);

Elles ne peuvent aider leur entourage et leurs enfants à s'épanouir dans la lecture.

Qui sont-elles?

Des personnes de tous les groupes d'âge

10% ont de 16 à 25 ans
39% ont de 26 à 46 ans
51% ont de 47 à 65 ans

53% sont des hommes
47% sont des femmes

Niveau 1 : Ce niveau correspond à des compétences très faibles. Les personnes qui sont à ce niveau éprouvent de sérieuses difficultés en lecture, en écriture et en calcul.

Niveau 2 : Lecture de textes simples, explicites, correspondant à des tâches peu complexes

Niveau 3 : C'est un minimum convenable pour composer avec les exigences de la vie quotidienne et du travail dans une société complexe et évoluée.

L'enquête a démontré que 49% des Québécois ont des difficultés de lecture et n'atteignent pas le niveau 3.

Comment les aborder

Très souvent, ces personnes apprécient qu'on leur fasse part de nos observations, car elles n'osent pas en parler ne sachant pas comment. On suggère donc de discuter directement du problème de formation. Elles ont besoin de savoir que l'intervenant a remarqué leurs difficultés en lecture, en écriture ou en calcul.

Par la suite, un lien de confiance s'établira. Ces personnes ne savent pas comment faire, mais aimeraient être capables de bien fonctionner elles aussi dans toutes les situations d'écriture de la vie quotidienne.

Habituellement on suggère de téléphoner à leur place car souvent elles ne savent pas quoi dire. Ainsi les premiers pas sont faits.

Nos services

L'apprentissage de la lecture, de l'écriture et du calcul devient un outil d'expression sociale, de prise de parole, de pouvoir sur sa vie, son milieu et son environnement.

Le plaisir d'apprendre dans un environnement stimulant

- Apprentissage à l'aide d'outils dynamiques (livres, cahiers et logiciels)
- Petits groupes (maximum 6)
- Quelques heures par semaine (horaire souple)
- Formation adaptée à la personne et à son rythme d'apprentissage
- Discrétion et confidentialité

Des commentaires ?
Des suggestions ?
Des réactions ?

Vous trouverez la solution des jeux des pages 7 et 19 dans notre site Web.
http://areqbe.qc.ca