LE REFLET

VERSION PDF

Volume 18, Numéro 4

Mai 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 1042 membres**

DANS CE NUMÉRO :

Comités de l'AREQ	2
Assemblée générale	3
Ordre du jour et expo	4
Candidatures	5
Dons	6
Propos du rédacteur	7
Les Beaucerons	8
David Susuki	9
8 mars	10
Nutrition	11
Palencia	12
Le bing bang	13
Le bing bang	14
Chronique littéraire	15
Informatique	16
Assurances	17
Impôts	18
Impôts et poème	19
Golf Laure-Gaudreault	20
Sorties diverses	21
Tourisme	22
Décès	23
Jeux	24

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

Prendre des vacances

MOT DU PRÉSIDENT GILLES POULIN

L'hiver n'est plus. Le printemps, gage de vie, réveille amoureusement Dame Nature. Chargée de subtils parfums ensoleillés, cette grande Impératrice, de ses coloris nourriciers ravive à notre mémoire, le sentiment de délivrance du train-train quotidien de notre labeur.

Il est temps de prendre enfin le large, de laisser flâner innocemment son esprit dans le velouté des vents d'été, de marcher pieds nus au bord d'une mer calme qui, d'un léger flux, nous renvoie l'écho de nos désirs de liberté.

Certains préfèrent vagabonder dans des petits villages pittoresques qui leur rappellent leurs jeunes années à la campagne et y ressentir une visible sécurité favorisant leur imaginaire. Quant aux "sans abri" et "sans ressources », ils peuvent bénéficier de la gratuité des activités dans leur milieu. Enfin, les aventuriers nostalgiques de l'inconnu partiront peut-être en « No Where » , le temps nécessaire à un dépaysement salutaire.

Mais trêve de rêveries!
Pour mieux apprécier ce temps de vacances, nous avons du pain sur la planche, des obligations à rencontrer. Cela fait, nous aurons ainsi le coeur plus léger et mieux disposé pour vivre nos vacances.

D'ici là, il y a **quatre grandes activités** :
Le 6 mai: formation pour les congressistes
Le 12 mai: assemblée générale du secteur **(ne pas oublier)**
Le 18 mai: assemblée générale de la région **(ne pas oublier)**
Du 30 mai au 2 juin : congrès de l'AREQ

Vos représentants participeront à la journée du 6 mai ainsi qu'au congrès. Je les remercie de leur disponibilité et de leur engagement. En participant au congrès, nous voulons apporter notre contribution, notre prise de parole et vous représenter. Au plaisir de vous accueillir dans nos activités.

BONNES VACANCES À TOUS !

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**

AUTRES RESPONSABLES

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**
Publipostage ***ANDRÉE LESSARD***	**(418) 228-8525** **andree_lessard@live.ca**
Correctrice ***GENEVIÈVE ROY***	**(418) 228-3504** **genroy@hotmail.com**
Photographe ***GUY ROY***	**418) 3172** **guyroy@cgocable.ca**

1 2 mai : Assemblée générale sectorielle

Envoyez le coupon de la page 3 avant le 4 mai 2011

---

18 mai : Assemblée générale régionale
30 mai-2 juin 2011 : Congrès national
12 juillet : Mont-Mégantic
7 septembre : Golf Laure-Gaudreault

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DE L'AREQ
(Secteur 03-J, Beauce-Etchemins)

Le jeudi 12 mai 2011, 14 h (accueil)
Le Manoir Lac-Etchemin, 1415, Route 277, Lac-Etchemin

Un rendez-vous à ne pas manquer

C'est plus qu'une assemblée générale.

C'est un repas délicieux. Nous avons choisi le meilleur.

C'est le plaisir d'échanger entre nous.

C'est certain qu'il y aura des élections, mais personne ne vous forcera la main.

C'est une question de respect.

Lisez l'ordre du jour à la page suivante.

Repas gratuit pour les membres.

Le coupon ci-dessous 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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AU MANOIR DU LAC-ETCHEMIN (à envoyer avant le **4 mai**)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

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

(Courriel : _____)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR TOUS ET TOUTES MÊME SI C'EST GRATUIT pour les membres

MEMBRE = 15 $ Ami(e) et non membre = 30 $ Mon chèque de $ _____
(Remboursé à l'entrée pour les membres)

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DE L'AREQ
(Secteur 03–J, Beauce-Etchemins)
Le jeudi 12 mai 2011, 14 h 30 (accueil à 14 h)
Le Manoir Lac Etchemin, 1415, Route 277, Lac Etchemin

1- Ouverture de l'assemblée.

2- Nomination de la présidence d'assemblée.

3- Lecture et adoption de l'ordre du jour.

4- Lecture et approbation du procès-verbal du 25 août 2010 (p. j. 1).

5- Présentation des rapports
   a) de la présidence et autres collaboratrices, collaborateurs
   b) de la trésorerie
   c) des différents comités et dossiers :
      i. Indexation et assurances
      ii. Environnement et dossier sociopolitique
      iii. Condition des femmes et Fondation Laure-Gaudreault
      iv. Table des aînés et condition masculine
      v. Site web
      vi. Journal Le Reflet et le blogue

6- Plan d'action 2008-2011 – réalisations 2010-2011 (p. j. 2).

7- États financiers 2009-2010 (p. j. 3).

8- Rapport annuel sectoriel 2010-2011 (p. j. 4)

9- Prévisions budgétaires 2011-2012 (p. j. 5)

10- Questions diverses :
   a) Image de l'AREQ Beauce-Etchemins (projet d'un mini colloque)
   b)
   c)

11. Message des deux candidates à la présidence régionale.

12. Élections
   a) Nomination de la présidence, de la secrétaire d'élections et de deux scrutateurs
   b) Postes à combler : présidence, 2e vice-présidence, 2e conseiller (ère) *

13. Mot de la fin et levée de l'assemblée.

Gilles Poulin, président Martine Morin, secrétaire

Les personnes en poste ont manifesté leur intérêt à poursuivre; cependant, toute nouvelle candidature est la bienvenue.

Une exposition de vos travaux en ART lors de l'Assemblée générale sectorielle vous intéresse? Alors lisez ceci.

Le 12 mai 2011, lors de l'Assemblée générale sectorielle, le Comité directeur du secteur Beauce-Etchemins aimerait exposer les travaux d'art réalisés par ses membres. Nous accepterons toutes les formes d'art : peinture, dessin, tricot, travail du bois, etc. . Il n'y aura pas de jugement des travaux. Chaque exposant recevra un montant de 20 $ pour sa participation.

Un tirage parmi tous les participants à l'exposition aura lieu et un premier prix de 100 $, un deuxième de 75 $ et un troisième de 50 $ seront accordés lors de cette soirée.

Les exposants qui le veulent peuvent accepter de présenter leur œuvre à l'Assemblée générale régionale qui aura lieu à Québec le 18 mai 2011. Ces personnes acceptent de vendre leur œuvre en participant à cette réunion et courront la chance de recevoir 500 $ pour celle-ci si elle est choisie. Parmi les participants qui accepteront d'aller à l'Assemblée générale régionale, un tirage au sort sera fait pour choisir une seule œuvre.

Pour toutes les personnes qui veulent exposer une œuvre :

1- Je décide de présenter une œuvre lors de l'assemblée sectorielle du 12 mai 2011.
2- J'indique si j'accepte que mon œuvre aille à l'Assemblée régionale de Québec le 18 mai 2011.
3- Je m'inscris auprès de Liane Loignon au 418-228-0358 avant le 1er mai 2011.

Merci à tous les artistes et artisans du secteur.

22e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DES MEMBRES DE L'AREQ RÉGION 03, QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES

HORAIRE DE LA RENCONTRE
Date : le mercredi 18 mai 2011

9 h	accueil
9 h 30	assemblée générale régionale
11 h 45	reprise
15 h	assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault

Cette assemblée se tient au Montmartre situé au 1679, chemin Saint-Louis, Québec.
C'est lors de cette assemblée que la présidente sera choisie parmi les deux candidates ci-dessous.
Si cette rencontre vous intéresse, entrez en contact avec votre président.

Pierrette Simoneau

Je me présente au poste de présidente régionale pour le prochain triennat 2011-2014.
Mon intérêt pour l'AREQ justifie cette décision. Les priorités défendues ces dernières années me confirment l'importance de nous rallier à ces causes.
Comme présidente sectorielle de Beauport/Côte-de-Beaupré, j'ai participé au Conseil régional depuis les 6 dernières années et j'ai occupé le poste de trésorière régionale durant 5 ans. Ces fonctions m'ont permis de connaître et d'approfondir le fonctionnement de notre association.

Une de mes priorités pour le poste de présidente régionale est de continuer le travail entrepris dans tous les dossiers ainsi que de les faire avancer dans les intérêts de l'AREQ régional et sectoriel. Les secteurs sont l'âme du régional, il est donc important de conserver cette vigueur et cette unité afin de cheminer dans la même direction pour la réalisation du nouveau triennat.
J'aurai à cœur de faire le lien le plus fidèlement possible entre le National et les secteurs de la région et de promouvoir les réalisations qui se feront dans la région.
Je souhaite entre autres, avec l'assentiment des présidences, instaurer un système de communication entre la région et les secteurs afin d'informer et de recueillir les commentaires des membres de la région. Par la suite au conseil régional, nous partagerons ces informations pour déboucher sur des projets communs.
Ma capacité d'écoute, de respect, d'accueil et d'ouverture aux autres mis à profit dans mon secteur me serviront à réaliser mon rôle de présidente régionale.
Je sollicite donc votre appui lors de l'assemblée régionale du 18 mai 2011 au Montmartre Canadien.

Rita Lapointe

Je profite de la publication de votre journal pour annoncer ma candidature à la présidence de l'AREQ, Région 03 Québec-Chaudière-Appalaches.
J'ai préparé un dépliant de présentation, mais il est actuellement chez l'imprimeur.
C'est avec plaisir que je vous le remettrai lors de la visite que nous, les candidates, effectuerons à votre assemblée générale sectorielle. Au plaisir de vous y rencontrer !

DONS DE L'AREQ BEAUCE-ETCHEMINS

Claire-Estelle Gilbert
Suzanne Labbé
Assiettée beauceronne

À la suitede l'activité de Impôt bénévole des rapports de l'année 2009 complétés en mars et avril 2010 par le responsable Michel Longchamps et une équipe de bénévoles, nous avons remis un montant de 250 $ à Moisson Beauce et 250 $ à l'Assiettée Beauceronne, deux organismes de charité de notre secteur. Merci à Michel et à son équipe pour le magnifique travail fourni. Bravo et Merci.

Comité directeur de L'AREQ Beauce-Etchemins

Gilles Poulin
Nicole Jacques
directrice de Moisson Beauce

Gilles Poulin, Madeleine Faucher,
M. Bourque et Claire-Estelle Gilbert

Une demande du Groupe Espérance et Cancer pour l'achat de livres qui répondraient aux besoins des personnes atteintes de cancer et à leur proches. L'AREQ Beauce-Etchemins a remis un montant de 300 $ à ce groupe en février.

Comité directeur de l'AREQ Beauce-Etchemins.

Énigme

Voici l'énigme recherchée.
En se rendant à un point d'eau, un éléphant croisa 6 girafes. Chaque girafe transportait 3 singes sur son dos. Chaque singe avait 2 oiseaux sur l'épaule.

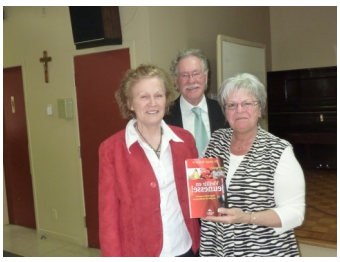
Combien d'animaux se rendaient au point d'eau ?

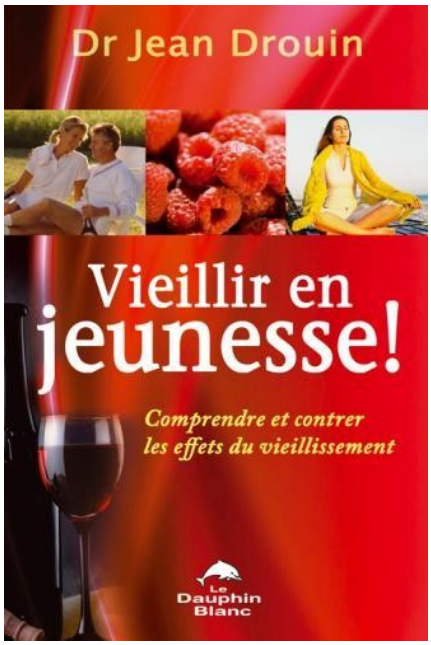
La réponse est cachée dans une autre page.

PROPOS DU RÉDACTEUR
Par Jacques Rancourt

Nous étions 60 personnes à la conférence du Dr Jean Drouin le 17 février dernier. Lors de la fête de l'amitié, on voulait un sujet qui touche la condition des hommes. Les responsables de la condition des hommes et de la condition des femmes ont fait front commun pour organiser cette activité sur l'andropause qui fut une réussite totale.

Qu'en est-il de l'andropause chez l'homme? C'est ce que le Dr Drouin a expliqué à l'assistance attentive. Il fut question de la chute de notre chère testostérone, cause de bien des maux comme la perte de l'appétit sexuel, une véritable catastrophe pour certains hommes.





Je ne vais pas vous raconter tout ce que j'ai entendu. Achetez son livre *Vieillir en jeunesse!* Vous y trouverez l'essentiel de ses propos. Il a insisté sur le fait que plusieurs hommes sont réticents à consulter. Il ne faut pas hésiter, car plusieurs solutions peuvent s'offrir pour rendre la vie plus agréable aux andropausés.

Dans son livre, il nous donne 6 clés pour guérir sa vie : l'alimentation, le mouvement, le stress, la génétique, l'environnement, la spiritualité dans le sens d'une quête de sens. « Vieillir, c'est s'approcher un peu plus tous les jours du moment présent. »

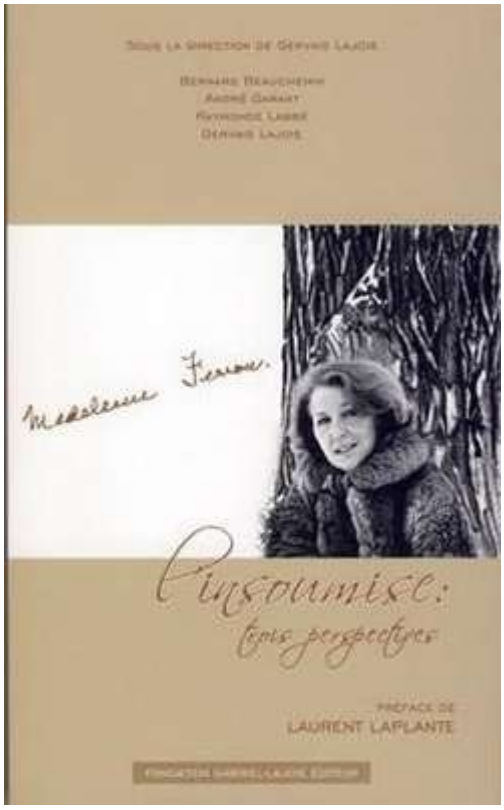
Mais, une question vous brûle les lèvres. Avons-nous résolu le mystère de l'homme? Ma réponse est simple : oui et non. Comme vous voyez, nous sommes de véritables Québécois. Trêve de plaisanteries. Une fois de plus, cela nous a permis de prendre conscience que nous pouvons agir positivement sur notre santé et sur notre vitalité et ainsi espérer vieillir en jeunesse.

LA MÉMOIRE DES BEAUCERONS

Par Jean-Guy Breton

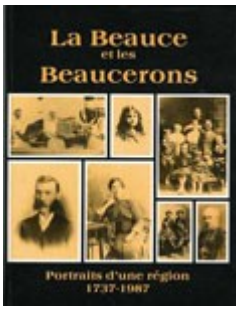
Dans leur volume: « Madeleine Ferron, l'insoumise… », les auteurs Bernard Beauchemin et Gervais Lajoie (1) écrivent ceci : « Robert (Cliche) et Madeleine (Ferron) s'inquiétaient beaucoup du peu de cas que l'on faisait du patrimoine en Beauce. Il existait à différents endroits dans la Beauce, une société historique formée de bénévoles qui travaillaient fort pour la sauvegarde du patrimoine, mais la plupart du temps, ces organismes étaient sans ressources. Malgré la bonne volonté de ces bénévoles, des choses importantes se perdaient. »
Donc, dès 1976, est fondée la Société du Patrimoine des Beaucerons, dont le siège social est situé à Saint-Joseph. Sa mission, bien entendu, est de se consacrer à la connaissance, à la conservation et à la mise en valeur de l'histoire et du patrimoine de la Beauce. En fait, la Société conserve et protège les collections d'archives de la Beauce. Elle se définit comme le centre de recherche historique et généalogique par excellence de la Beauce.

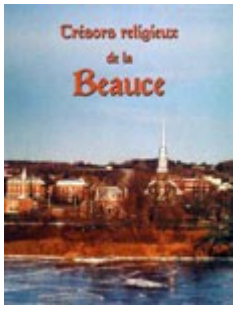
société du patrimoine des beaucerons
Société d'histoire, Généalogie & Centre d'archives régional agréé

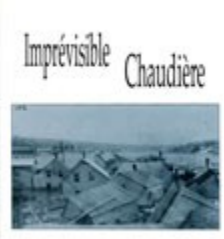


Quelques exemples pour illustrer cette affirmation :
La S.P.B. possède l'une des plus grandes collections photographiques au Québec (640 000 pièces).
Elle conserve 167 mètres linéaires d'archives textuelles.
Elle protège 1 400 cartes et plans anciens.
On peut y consulter les monographies d'histoire de la plupart des municipalités de la région, en plus des journaux régionaux et des répertoires de généalogies.

À ce bref aperçu, ajoutons les fonds des députés beaucerons, les fonds d'organismes économiques et sociaux, et enfin les fonds privés (individus ou familles) au nombre de 250 environ.
Les locaux de la Société du Patrimoine sont situés à Saint-Joseph, au 4e étage de la Maison de la Culture, 139 rue Sainte-Christine (à proximité de l'église).
Les locaux sont ouverts du mardi au vendredi, 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30.
Monsieur Daniel Carrier assure la permanence à la Société du Patrimoine des Beaucerons.
On peut aussi consulter le site internet de la S.P.B., dont ce texte s'est largement inspiré.



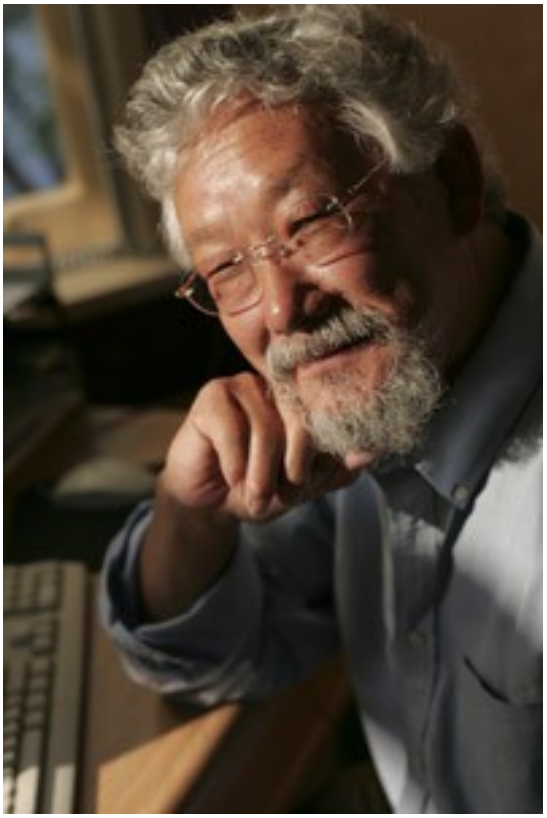




(1) Madeleine Ferron, l'insoumise. Trois perspectives. Bernard Beauchemin, Gervais Lajoie, Raymonde Labbé, André Garant – pages 183 – 184.
(2) Site : **www.spbbeauce.ca**

DAVID SUZUKI , UN GRAND SAGE!

par Jean-Guy Breton, responsable du dossier Environnement



« Nous devons repenser notre mode de vie! » déclare ce grand scientifique et vulgarisateur. « En quatre-milliards d'années de vie sur terre, l'humain est aujourd'hui la première espèce capable de modifier les propriétés chimiques, physiques et biologiques de la planète ».

En effet, l'humanité est devenue une force immense en raison du nombre d'humains, de la technologie, de la consommation effrénée que nous faisons des ressources naturelles de la planète, et de la croissance économique mondialisée. Peut-on prêcher une croissance illimitée quand nous vivons sur une planète dont les ressources sont forcément limitées? Quelle est la limite qu'on soit se fixer?

Le célèbre généticien s'en prend à ces dirigeants qui ne font rien pour réduire les gaz à effet de serre parce que cela détruirait l'économie…! « Mensonge! Le premier ministre (Harper) croit que l'économie doit avoir préséance sur l'air que nous respirons, sur l'atmosphère qui nous donne notre climat. Nous sommes des créatures biologiques et, de ce fait, nous avons absolument besoin d'air pur, d'eau pure et de biodiversité, si nous sommes pour survivre et prospérer. »

David Suzuki déplore que l'économie nous obnubile tellement qu'elle est devenue une agente destructrice. « Entreprises, capitalisme, monnaies, marchés financiers, ce ne sont pas des forces de la nature, nous les avons inventés. Nous avons donc la possibilité de les changer! Par contre, dans le monde fini où nous vivons, nous ne pouvons pas remplacer les espèces qui disparaissent. Nous ne pouvons pas ajouter plus d'air, plus d'eau, plus de terre à notre planète ».

« Nous dépensons l'héritage qui revient de plein droit à nos enfants et petits-enfants. Sommes-nous plus heureux avec tous ces biens matériels ? »
Voilà une bien bonne question à se poser tous les matins sur la petite planète qui est notre seule maison…!

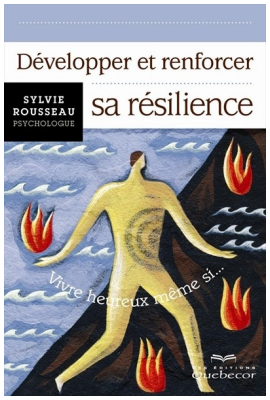
Source : LE SOLEIL – 5 février 2011 – page 50.

Pour souligner le 8 mars…

Par Liane Loignon, responsable de la condition des femmes

Le 8 mars 2011, un lendemain de tempête hivernale qui a laissé de 60 à 70 centimètres de neige sur la région. Malgré des conditions difficiles, quelque deux cents personnes se sont réunies au restaurant Baril Grill pour souligner la Journée internationale des femmes. Au programme, une conférence de Madame Sylvie Rousseau, psychologue et auteure du livre *Développer et renforcer sa résilience*.

La conférence avait pour titre *Rebondir* après une épreuve et le thème en était évidemment la résilience, cette capacité à se construire positivement à travers les secousses de la vie. Madame Rousseau nous a surtout entretenus des facteurs de protection qui expliquent comment certaines personnes arrivent à rebondir après un coup dur. Ces facteurs de protection, qui sont soit des caractéristiques individuelles, soit des caractéristiques familiales ou encore environnementales, favorisent le développement de la résilience. Madame Rousseau nous a surtout entretenus des caractéristiques individuelles qui sont, selon elle, au nombre de treize. Parmi celles-ci, on retrouve l'estime de soi, le tempérament, la régulation des émotions, l'initiative, la persévérance et la détermination, les aptitudes artistiques et la créativité, la capacité d'aller vers les autres et d'établir des relations signifiantes, les croyances et les valeurs de la personne et sa capacité à donner un sens à l'épreuve qu'elle traverse.



Inspiré par les travaux de plusieurs cliniciens et chercheurs, ce guide d'accompagnement vous donnera l'occasion de développer et de renforcer votre résilience. Vous y découvrirez les facteurs de risque et saurez mieux les prévenir, les éviter ou les éliminer. Vous y trouverez également les caractéristiques individuelles, familiales et environnementales de protection qui suscitent la résilience ainsi que plusieurs moyens pour les stimuler.

Dans un langage clair, à la portée de tous, Madame Rousseau a utilisé des exemples qui soutenaient ses propos et qui faisaient image. Elle a terminé sa conférence en invitant les gens qui traversent une épreuve à se retirer du coin, à ne pas se centrer uniquement sur les difficultés qu'ils traversent, mais à regarder ceux qui leur tendent la main, à accepter les mains tendues... Pour elle, la résilience, ce n'est pas un hymne à la souffrance, ce n'est pas non plus la négation de la souffrance, c'est la capacité de vivre heureux même si on a vécu le pire.

Une conférence éclairante et réconfortante qui a été grandement appréciée des participantes et des participants à cet événement.

Pour mettre la santé dans son panier

Par Liane Loignon, responsable de la condition des femmes

Les 23 novembre et 11 janvier derniers, deux petits groupes de membres de l'AREQBE ont pu bénéficier de la visite d'une épicerie en compagnie d'une nutritionniste. Cette activité, qui s'est déroulée à l'épicerie IGA Rodrigue et filles de Saint-Georges Ouest, avait pour but de permettre à ces personnes de mieux comprendre les étiquettes concernant la valeur nutritionnelle des aliments que l'on retrouve souvent à l'endos des emballages, histoire de faire des choix santé.

La nutritionniste, Madame Renée Morissette, a su donner des explications claires et s'est montrée très disponible afin de répondre aux questions des participantes et des participants, car plusieurs hommes étaient du groupe. Elle a rappelé qu'il est très important de prendre en compte d'abord ce que le fabricant considère comme une portion. Elle a particulièrement attiré notre attention sur la quantité de sel présent dans plusieurs aliments tout en nous rappelant que l'apport quotidien maximal de sodium est de 2300 mg pour un adulte. En réduisant la quantité de sodium que nous ingérons, nous réduisons les risques d'hypertension artérielle laquelle constitue un facteur de risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Elle a également attiré notre attention sur la présence de certains gras dans les aliments. Savez-vous qu'un fromage dont la teneur en matières grasses tourne autour de 20 % constitue un bon choix santé, ce qui n'empêche pas de se gâter un peu à l'occasion? Nous y avons également appris que les aliments qui contiennent des fibres solubles comme le son d'avoine, la farine d'avoine et les légumineuses ont une effet bénéfique sur la diminution du cholestérol.

Au terme de cette visite, nous avons surtout retenu que plaisir de bien manger et santé ne sont pas inconciliables. Comme preuve tangible d'appréciation de cette activité, l'AREQBE a fait un don à la Fondation du Coeur Beauce-Etchemin. Un grand merci à monsieur Michel Mathieu et à madame Renée Morissette pour avoir permis l'organisation de cette activité.

Un petit coup de pouce à Palencia

Par Micheline Faucher et Hélène Godbout

Nous voilà de retour d'un séjour de 6 semaines en aide humanitaire au Guatemala avec l'organisme CASIRA.

À notre arrivée au Guatemala , nous avons été à même de constater les difficultés du pays à se sortir des dégâts causés par l'éruption du volcan Pacaya en mai et de l'ouragan Agatha en juin dernier. Dame Nature a joué dur, détruisant les récoltes et laissant plusieurs personnes sans maison et sans travail. Le coût des denrées alimentaires a augmenté de façon remarquable, privant ainsi une partie de la population des aliments essentiels à leur alimentation.

Durant ce séjour, nous avons eu la joie de passer une semaine à Palencia, projet encadré par Pierre Paré. Nous avons principalement travaillé à l'école dirigée par un groupe de religieuses de Saint-François d'Assise.

Nous avons peinturé des classes et des poutres pour le toit de la bibliothèque. Nous avons également participé à couper, scier et récupérer tout le bois possible (les religieuses l'utilisent pour cuisiner) provenant d'arbres coupés en prévision de construire un mur autour du terrain de l'école, pour la sécurité des enfants et des religieuses.

Le projet dépasse le côté scolaire. Une dentisterie et une clinique médicale ont déjà été mises en place. À partir de janvier 2011, une pédiatre offrira ses services 5 jours par semaine. Un centre de nutrition est présentement en construction, ce projet viendra appuyer la pédiatre dans les soins et les enseignements pour contrer les nombreux cas de malnutrition.

L'éducation et la santé sont la base de la qualité de vie d'un pays. À chacun de nos séjours, nous donnons le meilleur de nous mêmes pour aider ce pays dans ses efforts pour s'en sortir. Côtoyer des gens si accueillants est un privilège. Le 5 décembre, nous avons participé à la Fête de Noël offerte à la population demeurant dans les petits villages des montagnes autour de Palencia. Distribution de paniers de provisions (fèves noires, huile, riz, farine de maïs, pâtes alimentaires), de toutous, de petites douceurs.... Voir les mines réjouies des enfants serrant leur toutous et s'amuser autour des « pinatas » est notre récompense.

Nous avons réalisé des travaux semblables dans deux autres institutions scolaires dirigées aussi par des Communautés Religieuses.

Nous avons également profité d'une semaine d'immersion en espagnol à Antigua.
Nous revenons, comme à chaque fois, enrichies de notre expérience.

Le big bang (suite)

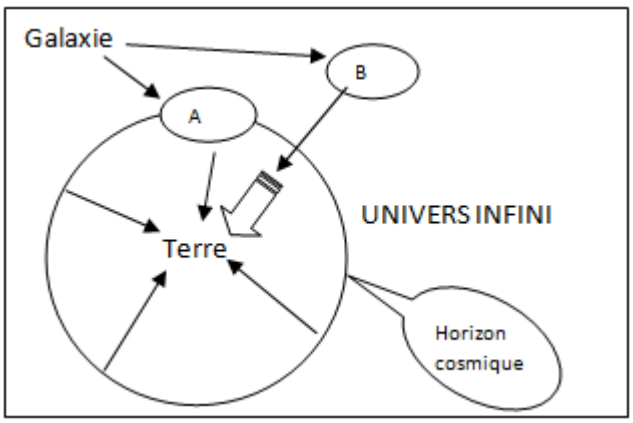
Par Gaétan Gilbert

1-Mesure des distances

En octobre 2010, une équipe européenne d'astronomes a réussi à capter l'infime lueur d'une galaxie(UDFy-38135539) (voir photo #2) située à une distance de 13,1 milliards d'années-lumière de la Terre. A ce moment, l'Univers n'avait que 600 millions d'années. Cette galaxie baignait dans un épais brouillard d'hydrogène. Mais comment mesure-t-on ces distances? Avec l'expansion de l'Univers, la lumière bleue des photons dérive lentement vers le rouge. C'est ce qu'on appelle le «red shift» ou «décalage spectral». Plus la distance parcourue par la lumière est grande, plus la lumière est déplacée vers le rouge. C'est ce degré de déplacement vers le rouge qui nous permet de déterminer l'âge et la distance de la provenance de ces rayons. Une année-lumière est la distance parcourue par la lumière pendant un an (94 600 000 000 000 km).

2-Horizon cosmique

Le big bang n'est pas une explosion à partir d'un quelconque point central. Le big bang est un phénomène qui s'est produit **partout** en même temps. L'Univers serait infini, ce qui donne le vertige, n'est-ce pas? Les photons les plus vieux que nous pouvons voir nous viennent donc d'une distance d'environ 13,7(12,669) milliards d'années -lumière(M al), soit la distance parcourue par la lumière pendant ce temps. Voici une représentation de deux galaxies. La galaxie «A» située à 12 M al et la galaxie «B» à 20 M al.



La lumière émise par la galaxie «A» est visible de la Terre, mais les photons émis par la galaxie «B» ne sont pas encore rendus, donc la galaxie «B» n'est pas visible. Il y a donc un horizon cosmique, au delà duquel on ne peut voir ce qui se passe ou plutôt ce qui se passait. En effet, la galaxie «A» apparaît aux terriens comme elle était il y a 12 milliards d'années. Cette galaxie a probablement disparu depuis ce temps lointain : regarder loin, c'est regarder dans le passé.

3-Les galaxies

Après le premier million d'années, l'espace était essentiellement formé d'atomes d'hydrogène (un peu d'hélium et des traces de lithium). Sous la force de la gravité (attraction entre les masses), ce nuage de gaz a commencé à se fractionner formant ici et là des amas : ce sont les galaxies. En se formant, elles entrent en rotation et leur cœur devient de plus en plus chaud. Au milieu, la matière est tellement concentrée et chaude que, même s'il s'y allument des réactions nucléaires de fusion d'hydrogène en hélium, cela ne suffit pas à arrêter l'effondrement. La densité du centre de la galaxie devient telle que toute matière et même la lumière s'y engouffrent: c'est ce qu'on appelle un trou noir. Il y a un trou noir dans le centre de la plupart des galaxies. La Voie Lactée (notre galaxie) ne fait pas exception. Au-delà d'un certain horizon, la matière évite l'absorption par le trou noir grâce à sa rotation autour de celui-ci.

4-Les étoiles

Autour du centre de la galaxie en formation, il y a encore des noyaux plus petits où la matière se concentre. Ces noyaux formeront des étoiles. La densité centrale d'une étoile ne sera pas suffisante pour continuer l'effondrement. Les réactions nucléaires de fusion d'hydrogène en hélium réussiront à repousser l'effondrement. L'étoile atteindra un équilibre entre la force de gravité qui cherche à effondrer la matière et l'explosion nucléaire du centre qui cherche à repousser la matière vers l'extérieur. Notre étoile, le Soleil, fonctionne de cette manière. Il s'est formé il y a environ 10 milliards d'années et il sera en équilibre encore un autre trois milliards d'années.

Le big bang (suite de la suite)

Par Gaétan Gilbert

Notre Soleil fabrique donc de l'hélium dans son centre. Mais voilà, il arrivera un temps ou l'hydrogène du centre du soleil viendra à manquer. Alors l'effondrement reprendra le dessus et la température centrale augmentera. À un moment donné, la température permettra la fusion de l'hélium(He) en carbone(C), oxygène(O) et azote(N). Notre étoile sera devenue une étoile géante rouge. Les réactions nucléaires centrales dégageront une telle énergie que l'atmosphère du soleil maintenant enrichie d'hélium, de carbone, d'azote et d'oxygène se gonflera assez pour atteindre l'orbite de la terre, évidemment, nous ne serons plus là depuis longtemps. Enfin, le centre ayant épuisé sa réserve de carburant se refroidira lentement pour devenir une étoile relativement froide qu'on appelle une naine blanche.

5-Les supernovae (fabrication des éléments lourds)

Pour des étoiles plus massives, le scénario va se poursuivre au delà du cycle He, C, N, O. Les étoiles de cinq masses solaires et plus se mettront à fusionner les atomes de H, He, C, N, O en éléments plus lourds comme le calcium, le fer, l'uranium, etc. Ces réactions plus rapides et de plus en plus énergétiques finiront par faire exploser l'étoile. C'est la formation d'une supernova. Ces supernovae expulsent dans l'espace la centaine d'éléments du tableau périodique. Les éléments de notre terre ont donc été expulsés dans l'espace lors d'explosions de plusieurs générations d'étoiles. Il y a aussi d'autres catégories d'étoiles comme les étoiles à neutrons, les naines brunes, les quasars.

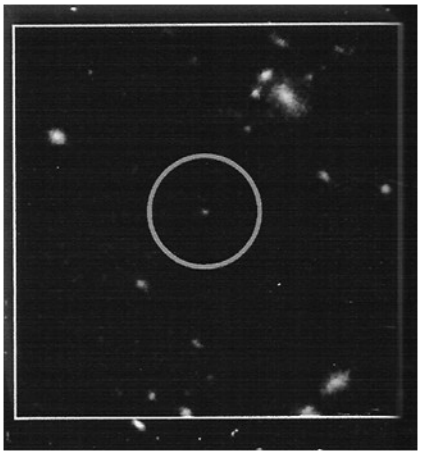
6-Les planètes

Les planètes seront formées en dernier par les poussières expulsées par les supernovae. Ces poussières errant dans l'espace entreront en orbite autour de certaines étoiles. Lentement, sous la même force de gravité et au hasard des collisions cosmiques, des concentrations de matières se formeront ici et là autour des étoiles : c'est la formation des planètes. Selon la nature des poussières qui se trouvaient dans l'environnement, ces planètes seront gazeuses comme Jupiter ou des planètes dites rocheuses comme Mercure, Mars, Vénus et la Terre.

Et ces planètes, si elles ne sont pas trop près ni trop loin de leur étoile mère, pourront donner naissance à la matière vivante. A vous d'imaginer le reste de la théorie du BigBang. Vous comprenez maintenant pourquoi Hubert Reeves dit que nous sommes le produit de la poussière d'étoiles.

#1- Une galaxie vue par le télescope Hubbel 2010

#2- Galaxie UDFy-38135539
Au milieu du cercle. Octobre 2010.



Photos : Science et vie oct. + déc. 2010.

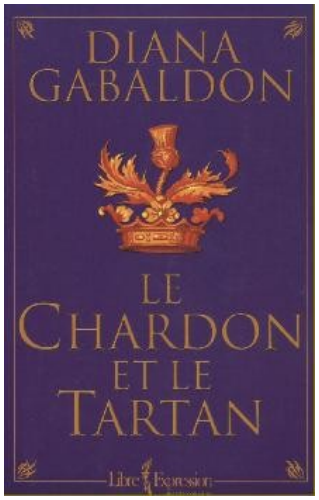
Chronique littéraire

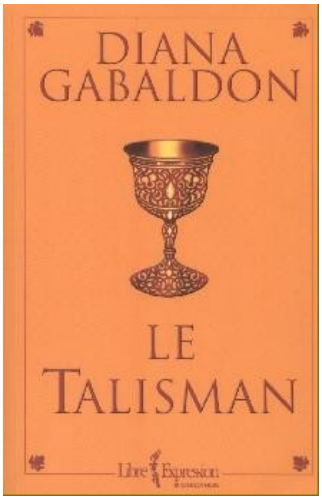
Par Jean-Guy Breton

Une retraitée membre de L'A.R.E.Q., madame Josette Grondin, est une lectrice invétérée de romans historiques. Je lui ai demandé de me citer les livres de cette nature qui l'ont vraiment accrochée au cours des derniers mois…!

Spontanément, elle me suggère la série « LE CHARDON ET LE TARTAN » de l'auteure Diana Gabaldon :

1) La porte de pierre
2) Le talisman
3) Le voyage
4) Les tambours de l'automne
5) La croix de feu
6) Un tourbillon de neige et de cendres





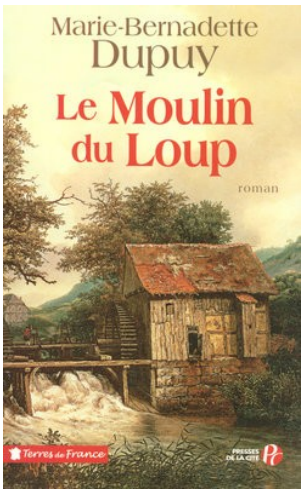
L'Éditeur est Libre Expression.

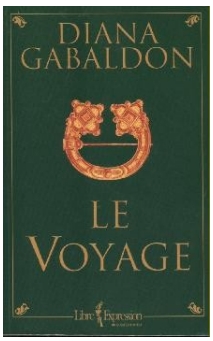
Son deuxième choix se porte sur Marie-Bernadette Dupuy, particulièrement :

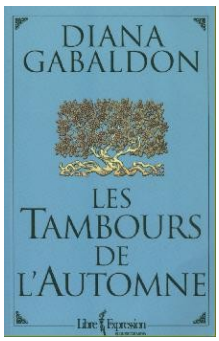
Le rossignol de Val-Jalbert
Le moulin du loup

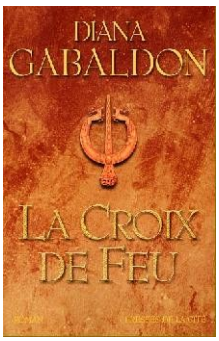
Et 14 autres titres tout aussi intéressants. Madame Grondin vous promet des dizaines d'heures de plaisir à lire ces suggestions.

L'éditeur est J.C.L.









Avant de faire quelque manœuvre que ce soit, assurez-vous que vos données personnelles sont en sécurité.

Le ménage du printemps

par Jean Jibouleau

Après l'hiver que nous avons eu, il fait bon voir venir le printemps. Et avec le printemps arrive la corvée du « MÉNAGE DU PRINTEMPS ». Les ordinateurs peuvent eux aussi profiter d'un bon ménage. Rien n'est plus désagréable qu'un ordinateur lent qui se plante régulièrement.
Voici donc quelques suggestions pour « nettoyer » votre ordinateur.

Étape #1 : enlever les programmes superflus
Le tableau de configuration de votre système comporte un assistant qui vous permet d'ajouter ou d'enlever des programmes. Prenez quelques minutes pour revoir la liste des logiciels installés. Notez ceux que vous voulez supprimer. Il n'est pas rare que cet assistant supprime le programme principal mais laisse sur votre disque dur des dossiers vides ou des fichiers inutiles. Il faudra ensuite examiner le dossier « programmes » pour finaliser manuellement le nettoyage.

Vous pouvez aussi utiliser Belarc Advisor 8. Ce petit logiciel gratuit et facile à utiliser peut vous produire un rapport de tous les programmes installés sur votre appareil. Vous pourriez même imprimer le rapport et le conserver dans vos archives, juste au cas où…

Étape #2 : supprimer les fichiers superflus et vider la corbeille
Votre système d'exploitation vous offre un utilitaire[1] qui vous aidera certainement à faire un bon ménage. C'est aussi le bon moment pour faire passer un bon « antiespion ». SpyBot - Search & Destroy[2] et Ad-Aware ont tous deux fait leurs preuves dans le nettoyage de ce genre de « bibites ».

Étape #3 : défragmenter le disque dur.
À l'usage, les fichiers et programmes que vous utilisez se divisent en petits morceaux un peu partout sur le disque dur. Bien que le système d'exploitation soit capable de les retrouver, vous lui faciliteriez la tâche en regroupant ensemble tous ces morceaux éparpillés. On appelle cette opération « défragmentation » du disque. Windows possède son propre utilitaire[2] de défragmentation; je dois avouer que je préfère JKDefrag. Léger, facile et gratuit. Il faudra probablement 3 ou 4 heures pour que la défragmentation soit complète.
Allez, versez-vous une bonne tasse de thé et commencez votre ménage informatique du printemps en méditant notre maxime habituelle.

« Abordons l'internet avec beaucoup de curiosité et un peu de paranoïa. »

[1] Accessible par : Programmes / Accessoires / Outils système / Nettoyage de disque
[2] Accessible par : Démarrer / programmes / accessoires / outils système / défragmentation

IMPORTANT

Changements au régime d'assurance collective de l'AREQ (CSQ)

Vous devez vous inscrire au régime public d`assurance médicaments (RAMQ) en utilisant le service en ligne au www.ramq.gouv.qc.ca , ou vous pouvez contacter la Régie au
1 866 761- 4693.
Il est important de procéder à votre inscription avant le 1 juillet 2011 pour obtenir le remboursement des médicaments d`ordonnance achetés à compter du 31 mars 2011.

Afin d`assurer une transition harmonieuse vers le nouveau régime, vos protections actuelles du régime complémentaire resteront en vigueur jusqu`au 31 décembre 2011.

SALADE DE LÉGUMINEUSES

Par Liane Loignon

1 boîte de légumineuses mélangées
1 boîte de pois chiches
1 boîte de maïs en grains
1 petit oignon rouge haché
1 piment vert en dés
Environ ¼ de tasse de vinaigre balsamique
½ tasse d'huile d'olive
Sel et poivre

Rincer et égoutter les légumineuses et les pois chiches. Mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer quelques heures avant de servir. Délicieuse et rafraîchissante!

SUDOKU

Spécial du printemps, deux grilles pour le prix d'une. Résoudre comme s'il s'agissait de deux grilles séparées.

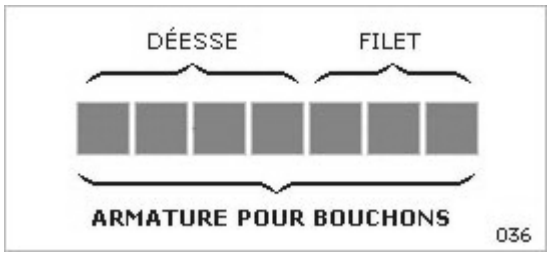
	9	2	8	5			3	
6		4				5		8
	5		6				4	1
				4		6		9
9			7		6			2
2		5		8				

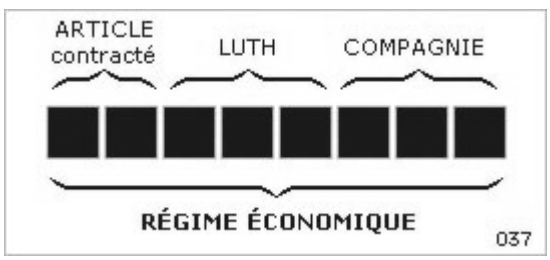
5	1				2		8	
4		8				3		7
	3			6	8		2	
						7		
						2		9

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

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

CHARADES





Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt
Une année record, un programme essentiel

Le Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt (PCBMI) est un partenariat fédéral et provincial, formé en 1988, qui vise à aider les personnes admissibles qui ne peuvent, pour différentes raisons, remplir elles-mêmes leur déclaration de revenus et de prestation.

Comme le milieu de l'enseignement y est impliqué depuis le tout début dans la région et l'AREQ depuis de nombreuses années, Le Reflet a pensé vous brosser un petit tableau pour informer ou rappeler ce qu'est le programme, ses débuts et l'extrême importance du travail des bénévoles pour les « personnes admissibles ».

Technique et humanité
Michel Longchamps s'occupe du programme depuis une dizaine années pour Saint-Georges et les environs. Rencontré à son domicile — qui offre une vue imprenable sur la ville —, il nous révèle fièrement que cette année, les bénévoles du PCBMI devraient atteindre ou dépasser les 700 déclarations remplies, ce qui est un record.

De 100 à 125 déclarations au début, une montée graduelle a mené à 625 en 2009, nombre déjà dépassé cette année. « On aurait besoin de quelques bénévoles », déclare Michel Longchamps, presque étonné de la performance.

Petit rapport sur le parcours
Le programme existe depuis maintenant 22 ans au Québec, mais ici, qui a commencé ? « Au début, c'est Gaston Talbot qui a eu vent du programme et il faisait seul les rapports quand les gens se présentaient » et monsieur Longchamps ajoute avec le sourire : « Il a été débordé, ça n'a pas été long ».

L'idée brillante d'associer les étudiants en commerce permit de combiner aide et apprentissage pour un temps. Michel lui-même est entré dans la danse un peu plus tard, ainsi que le polyvalent Denis Poulin qui a mené le bal pour deux autres années. Des bénévoles retraités de l'enseignement se sont ajoutés graduellement.

Ayant décidé « d'essayer ça », il tient la barre depuis une décade, mais avoue que mars et avril sont assez intenses. Les collaborateurs viennent surtout de l'AREQ. Ils ont une formation, sont bien supportés par le Ministère et outillés du logiciel Impôt Expert. Les documents sont ramassés en un point central et ensuite distribués aux bénévoles qui travaillent à la maison. Confidentialité assurée.

Le pourquoi du programme
Le Ministère a réalisé qu'un nombre non négligeable de gens ne faisaient pas leur rapport d'impôt, souvent par manque d'argent, sans réaliser qu'ils se privaient ainsi du retour de TPS et de TVQ ainsi que d'autres avantages. Michel Longchamps parle d'expérience : « pour les petits salariés, ça veut souvent dire un retour de 1 500- 2 000 $ ».

Les écarts pauvres/riches se creusent depuis trente ans
Une courte recherche préliminaire à cet interview (faut faire ses devoirs) me stupéfie. Le ministère des Finances du Québec révèle qu'en 2001, 50 % de la population était sous la barre des 20 000 $ par année.[1] Je me dis qu'il doit y avoir eu amélioration depuis ce temps. Le dernier rapport de l'institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS)[2] de mars 2011 nous apprend à la page 3 qu'« Au cours du dernier quart de siècle... pour les salariés du bas de l'échelle, il y a eu diminution de 20,6 % » de leurs gains.
Nous reviendrons dans un autre article sur les détails de ce rapport.

1 Québec, ministère des Finances, Statistiques fiscales des particuliers — année d'imposition 2001, Québec, 2003 b; ADRC (2003)
2 http://www.iris-recherche.qc.ca/ À qui profite l'endettement des ménages ?

Article rédigé par Joffre Grondin à la suite d'une rencontre avec Michel Longchamps

Humanité : Anecdotes en vrac
Il y a ce vieux monsieur qui arrive avec un sac plein de toutes sortes de papiers. Il ne sait pas trop quoi apporter, alors il ramasse tout. On démêle le tout avec le sourire.

Il y a aussi le « filou » qui donne une fausse adresse et un faux numéro de téléphone sans réaliser qu'on vérifie et que sa déclaration ne peut pas être envoyée, elle ne peut lui revenir, l'adresse n'existe pas.

Également des histoires d'horreur de petits travailleurs limités à 18 ou 20 heures par semaine au salaire minimum, ou pire, sur appel pour le même nombre d'heures. 20 x 9,50 = 190 $ par semaine. Tu vas où avec ça ?

Le 1er juillet 2011, terminé les chèques. Un nouveau programme versera TPS et TVQ tous les mois dans un compte à une institution financière. Et dans certaines, moins de 1 000 $ dans un compte peut vouloir dire des frais sur chaque transaction.

« Travailler ou non, c'est ce que les gens finissent par se demander ». Certains déprimment et n'en peuvent plus. Par contre, « Les gens apprécient ce que nous faisons et sont généreux, la plupart sont fiers, ils essaient de se débrouiller », lance-t-il en conclusion.

Au-delà des mots, on sent facilement qu'ayant perçu la situation difficile dans laquelle des gens moins favorisés sont placés, ces bénévoles discrets ont décidé de donner un coup de main par simple humanité. Ils sont indispensables et presque inaperçus, car c'est connu, le bien ne fait pas de bruit.

Source : Michel Longchamps et Joffre Grondin

DISSIDENCE
Par Jacques Rancourt

Lève-toi
Sors de l'ombre
Montre-toi au grand jour
Brille, oh dissidence!

Plus que jamais la planète t'appelle
Plus que jamais tu dois mâter le conformisme
Tu es une nécessité absolue
Tu es un absolu nécessaire

Expression de liberté
Expression du Je individué
Expression de conscience
Expression de créativité

Trop de mes contemporains se taisent
Trop d'humains murmurent et chuchotent
Il nous faut des cris de dissidence
Il nous faut des tsunamis de dissidence

Élève ta voix dissidente
Pour faire taire celle de la bonne conscience.

BEAUCE Magazine

ACCUEIL ACTUALITÉS AINÉS CLIN D'OEIL COMMUNAUTAIRE CULTUREL ÉDITORIAL HISTOIRE

Je vous invite à consulter BEAUCE MAGAZINE qui va être lancé sous peu. Ce site en ligne veut jeter un coup d'œil sur la vie communautaire et les aînés. Joffre Grondin est l'un des fondateurs de ce magazine.

http://Beaucemagazine.com/

AREQ CSQ

Le comité organisateur
vous invite
au 16e tournoi de golf
de la Région 03
Beauport/Côte-de-Beaupré
au profit de la Fondation
Laure-Gaudreault

Le mercredi 7 septembre 2011

Club de Golf St-Laurent
Île d'Orléans

GOLF ST-LAURENT

758, chemin Royal
Saint-Laurent-de-l'Île-d'Orléans
Tél. : 418 829-2244

Conrad Gagnon

Comité Organisateur

conradgagnon@videotron.ca
418 828-9810

Pierrette Simoneau
psimon@bell.net
418 667-8850

ACTIVITÉ PARAGOLF

Tour de l'Île d'Orléans

12 h 30 Départ du Club de Golf St-Laurent

Manoir Mauvide-Genest

Galerie de sculpture sur pierre Marc Côté

Les Fromages de l'Île et Vignoble du Mitan

Dégustation vin fromage

Cassis Monna & Filles

Chasse-Galerie boutique d'Arts & Saveurs

Chocolaterie de l'Île

Parc Maritime

17 h 30 Retour au Golf St-Laurent pour le souper

Formule: Mulligan à quatre joueurs
Départ en simultané
Voiturette électrique incluse

Vous pouvez former votre équipe, sinon le comité vous trouvera des partenaires. Maximum 152 golfeurs.

Coûts :

110 $	**Golf et souper**
65 $	**Paragolf et souper**
35 $	**Souper**

Horaire de la journée

10 h 00	Accueil et inscription
12 h 00	Départ des golfeurs
12 h 30	Départ de l'activité paragolf
18 h 00	Souper et remise de prix
20 h 30	Fin des activités

Déjeuner au Club de Golf St-Laurent

Le matin ou le midi, il y a possibilité de se restaurer sur place. Le coût varie selon le menu désiré. Paiement sur place.

Pour de plus amples informations, visitez le site de l'Areq de Beauport **http://areqbeauport.org/**

Cliquez ici pour le dépliant en format PDF.

Solution de l'énigme de la page 6

Un seul : l'éléphant. En effet, l'éléphant croisa les girafes. Cela signifie que les autres animaux (girafes, singes et oiseaux) partaient du point d'eau.

SORTIES DIVERSES

INVITATION AUX MEMBRES DE L'AREQ DE BEAUCE-ETCHEMINS :
SORTIE AU PARC DU MONT-MÉGANTIC, MARDI LE 12 JUILLET 2011

Nous vous proposons :
1. Visite de l' Astrolab comprenant exposition et film;
2. Visite de l'observatoire et son grand télescope;
3. Randonnée pédestre avec choix de différents parcours;
4. Pique-nique (ou restaurant) sur place au choix.

IMPORTANT : S'INSCRIRE AUPRÈS DE JEAN-GUY BRETON AU 397-4760 (**jg.breton@axion.ca**) AVANT LE 6 JUIN 2011

NOTE: L'Activité est gratuite pour les membres . Pour le transport, on se donne rendez-vous pour 9 h au stationnement du Carrefour Saint-Georges (face au magasin SEARS)
Chacun apporte son lunch et son eau !

Récital-bénéfice par Los misioneros
Église de Saint-Georges Ouest, vendredi le 27 mai 2011

Cette activité est au profit de l'aménagement de la cour d'école pour enfants au Lice San Francisco de Assis, Palencia, Guatémala

Billets au coût de 15 $ (adultes), 5 $ (enfants) en vente auprès des bénévoles indiqués dans le feuillet paroissial des diverses paroisses de la région.
Pour toute information, vous pouvez communiquer à l'adresse suivante : recitalrogerfortin@hotmail.com

Le Quatuor de prêtres chante sur des airs sud-américains.

VOYAGES INTÉRESSANTS!

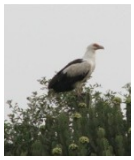
Le plaisir et le confort de voyager en groupe.

Les lilas de Rochester et les chutes Niagara 14-18 mai
Le festival des tulipes à Ottawa 21-23 mai
La baie Georgienne 10-16 juillet
New-York 25-28 juillet
Îles-de-la-Madeleine 15-21 août
Boston 30 septembre au 3 octobre
Tennessee, Louisiane et Texas 12-28 octobre

Information :
Gisèle Talbot-Marois
(agente ext. Des Voyages Club Select, détenteur de permis du Québec)
418-225-7467
Programmation disponible sur demande

L'APPEL DE LA NATURE

Par Jean Jibouleau



Si vous cherchez une destination touristique qui vous fasse vivre des moments intenses en pleine nature sauvage, alors vous êtes mûrs pour l'Afrique. Les vols internationaux étendent à vos pieds un immense tapis de destinations exotiques. Nous avons choisi le Rwanda et l'Ouganda à la fois par curiosité pour la façon de vivre de leur population et pour la grande variété d'animaux facilement observables.

La triste période du génocide (1994) a pratiquement ruiné le Rwanda. La reconstruction est bien amorcée, mais il y a beaucoup à faire. Les grandes entreprises internationales ont fui et l'économie est basée sur l'agriculture. Heureusement, les Rwandais sont débrouillards et travailleurs; le climat est favorable. Ils auront besoin de toutes leurs ressources car ce petit pays abrite une population très nombreuse. C'est le pays le plus densément peuplé d'Afrique.

La circulation sur les routes de campagne constitue une véritable épreuve. « Bonjour la piste » disait notre chauffeur. À ces mots, chacun s'agrippait aux barres de renforcement de la Land-Rover. Et la poussière…… bon passons. Notre périple nous entraîne dans les parcs nationaux et les réserves animalières. La forêt impénétrable du Bwindi abrite plusieurs familles de gorilles de montagne familiarisés à la présente humaine. Il devient possible de les approcher de très près (3 ou 4 mètres).

C'est un spectacle tout à fait saisissant que de voir une femelle gorille jouer avec son petit dernier. Notre trajet nous a aussi permis d'observer des éléphants, des buffles, plusieurs variétés d'antilopes et une multitude d'oiseaux.

En Ouganda, on retrouve le même type de population : gens souriants, accueillants et un peu curieux. L'Ouganda est beaucoup plus vaste, la population y est plus à l'aise. Le gouvernement y a créé de nombreux parcs pour attirer le tourisme. On y est très bien logé, mais il faut s'attendre à certains inconvénients occasionnels. Pour voir quelques photos de notre voyage rendez-vous à https://picasaweb.google.com/ve2ghi/RwandaOuganda#

Un blogue paraîtra bientôt sur le sujet. Surveillez notre site web.

Jean et Lucie

De passage dans nos vies

6 janvier 2011
JEANNE D'ARC RODRIGUE
Membre

19 janvier 2011
JEAN-LUC VEILLEUX
Frère de Céline Veilleux
Beau-frère de Simone Quirion

21 janvier 2011
IRÉNÉE LEMIEUX
Frère de Luc et Oneil Lemieux
Beau-frère de Francine Roy

2 février 2011
JEANNE ROY
Membre

10 février 2011
RÉMI CARON
Frère de Gilles Caron

18 février 2011
FRANCE SAINT-PIERRE
Membre

6 MARS 2011
NICOLE VEILLEUX
Soeur de Francine Veilleux

8 mars 2011
MARIE-MARTHE LESSARD
Mère d'Esther Pépin

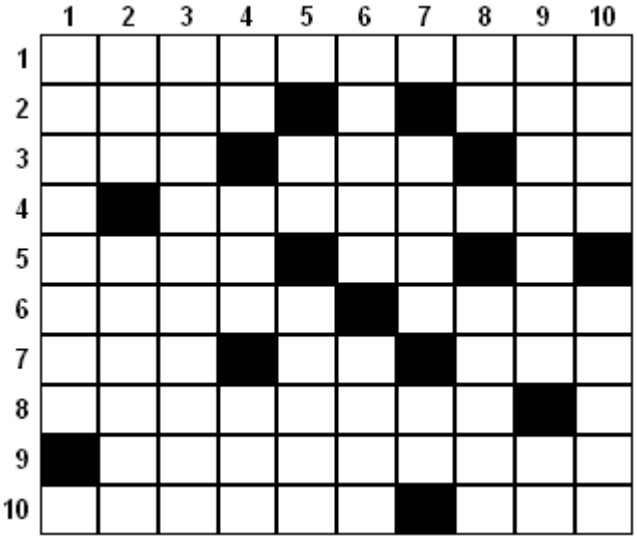
11 mars 2011
RENÉ GRONDIN
Frère de Josette Grondin

14 mars 2011
PAUL JACOB
Membre

7 avril 2011
YVON BOUCHER
Frère de Viateur Boucher
Beau-frère de Marie-Laure Roy

Mots croisés

par Jean Jibouleau



Sudoku

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

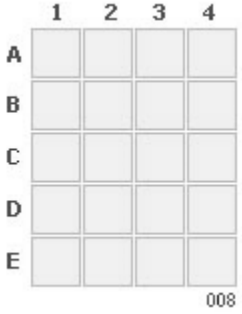
Horizontalement		**Verticalement**	
1	2 droites qui ne se rencontrent jamais	1	Elles tournent autour du soleil
2	Ce qui unit 2 amis -Il est prêt à pleurer	2	Sans lui, nous ne pouvons pas respirer -Action de tarer
3	L'arme de Robin des bois -Apprit -Ou encore 3,14	3	Figures géométriques à 4 côtés parallèles 2 à 2 et à angles droits
4	Quadrilatères avec 2 côtés parallèles	4	Il est composé de 12 mois -3 lettres pour des congés (en France) -Adjectif possessif pluriel
5	Il y a les verbes d'action, et les verbes d'... -La moitié du stop	5	Adjectif possessif -Recouvre d'étain
6	C'est la soeur de la mère ou du père -Il répète ce qu'on dit	6	Les pères des louveteaux -Elle prend naissance dans le cerveau
7	Etendue de dunes dans le désert -Le titane -Une rivière suisse	7	Elle est soutenue par le cou -La fin du haricot
8	République d'Amérique centrale	8	Article défini -Il a 4 côtés égaux et 4 angles droits
9	Matière enseignée à l'école	9	Arrêta quelqu'un de faire quelque chose -Ville près de Dijon
10	Punition corporelle -Là où le soleil apparaît le matin	10	(Tu) marches derrière quelqu'un -On l'appelle serpent de verre

La mini-grille

SOLUTION : http://areqbe.qc.ca

A. Supporté
B. Anneau
C. Viande
D. Zigouiller
E. Titre

1. Portions
2. Incroyable
3. Célébrer
4. Choisir



Nous vous souhaitons un beau printemps et un bel été.