

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



AREQ
CSQ

Volume 20, numéro 2

Novembre 2012

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 1070 membres

DANS CE NUMÉRO :

<u>Comités de l'AREQ</u>	2
<u>Party de Noël</u>	3
<u>Propos du rédacteur</u>	4
<u>Réseau en images</u>	5
<u>Environnement</u>	6
<u>Jour du souvenir</u>	7
<u>Corneau</u>	8
<u>Ateliers d'Alphare</u>	9
<u>Chronique littéraire</u>	10
<u>L'au-delà</u>	11
<u>Informatique</u>	12
<u>Photos d'activités</u>	13
<u>Blé d'Inde en photos</u>	14
<u>Poème et bourse</u>	15
<u>Mots divers</u>	16
<u>Europe de l'Est</u>	17
<u>Décès</u>	18
<u>Redcette et golf</u>	19
<u>Jeux</u>	20



CHAQUE JOUR, CHOISIR LA VIE

MOT DU PRÉSIDENT GILLES POULIN

Dernièrement, un de mes bons amis ayant vécu des problèmes de santé me disait que ce qui compte, c'est de vivre l'instant présent, de vivre ce que la vie nous offre et de voir ce que nous en faisons.

« Pour moi, dit-il, ce qui est important c'est de m'occuper des miens et pour le reste du temps, c'est de le mettre à la disposition de mes semblables particulièrement de ceux et celles qui sont seuls dans la vie ».

Une des valeurs de l'AREQ, c'est la solidarité qui est une expression de la charité et de l'amour.

Oui chaque jour, choisissons la vie, cultivons-la et soyons actifs pour soi-même et pour nos aînés dans notre milieu, c'est ce qu'on appelle l'action citoyenne et le sens de l'autre.

Oui, quelle satisfaction nous retirons de rendre service, de s'engager! L'AREQ forme une grande famille et notre secteur compte plus de 1000 membres.

Nous sommes conscients que l'automne s'achève et que l'hiver arrivera bientôt. Le temps s'assombrit, le soleil est plus discret. Il se couchera plus tôt et se lèvera plus tard. À nous de continuer de choisir la vie et d'être heureux, car comme le disait Guy Corneau lors de sa conférence, le meilleur est toujours en soi.

Soyons solidaires de nos semblables particulièrement de nos aînés; n'est-ce pas à nous de les éclairer, de leur apporter des rayons de soleil pour que leur vie rayonne.

Notre réseau privé : <http://areqbe.ning.com/>



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

*Les idées et les opinions exprimées
dans Le Reflet n'engagent que les
personnes qui les ont rédigées.*

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ 2012-2013

PRÉSIDENTE
Délégué au Conseil régional
Délégué au Conseil provincial

GILLES POULIN
(418) 228-1427
gilles.p@globetrotter.net

1^{re} VICE-PRÉSIDENTE
Environnement

JEAN-GUY BRETON
(418) 397-4760
jg.breton@axion.ca

2^e VICE-PRÉSIDENTE
Reflet et le réseau privé
Site Web

JACQUES RANCOURT
(418) 228-8525
jacques.rancourt9@gmail.com

SECRÉTAIRE

MARTINE MORIN
(418) 228-7836
morinmartine@cgocable.ca

TRÉSORIÈRE
Sociopolitique

CLAIRE-ESTELLE GILBERT
(418) 594-6992
clesgi@globetrotter.net

CONSEILLER (1)
Assurances, indexation et
retraite

JACQUES R. CÔTÉ
(418) 383-3994
jac.cote@sogetel.net

CONSEILLÈRE (2)
Presse et Laure-Gaudreault
Condition des femmes

LIANE LOIGNON
(418) 228-0358
linon@cgocable.ca

AUTRES RESPONSABLES

Fil d'Ariane

RICHARD MERCIER
(418) 625-3365
rmercier@sogetel.net

Table des aînés
Condition des hommes

Vacant

Chaîne électronique

ROLANDE VAILLANCOURT
(418) 594-8033
areqbe1@gmail.com
areqbe2@gmail.com

Chaîne téléphonique

SUZANNE LOUBIER
(418) 228-8037
marie.france50@hotmail.ca

Anniversaires des 75 ans et +

FRANCINE ROY
(418) 774-9546
l.lemieux@sogetel.net

Publipostage

ANDRÉE LESSARD
(418) 228-8525
andree.lessard3@gmail.com

Correctrice du Reflet

GENEVIÈVE ROY
(418) 228-3504
genroy@hotmail.com

Photographe

GUY ROY
(418) 228-3172
guyroy@cgocable.ca

À la retraite



13 décembre : Party de Noël à Saint-Georges
Envoyez le coupon de la page 3
avant le 6 décembre
2013

21 février : Fête de l'amitié

9 mai : Assemblée générale sectorielle

29 mai : Assemblée générale régionale

11 septembre : Golf régional à La Malbaie



Notre site Web : <http://areqbe.org>

FÊTE DE NOËL 2012

DATE : le jeudi 13 décembre 2012

Le Baril Grill Brasserie

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

Accueil et apéro : 17 h

Souper : 18 h

Musique : Yvon Lacasse et son orchestre

Le repas sera servi à la table : entrée, soupe, 3 choix de plat principal (fruits de mer, côte de boeuf, cuisse et côtes levées), dessert, breuvage. Bière ou coupe de vin inclus.

Nous vous demandons une contribution de :

20 \$ pour les membres

35 \$ pour les autres



Cette salle peut contenir 200 personnes. Nous accepterons les 200 premières inscriptions.

Envoyez votre coupon avant le 6 décembre 2012.

Le coupon est disponible pour impression dans le site

<http://areqbe.org>

**Tirage
Ambiance de Noël
Musique et danse**



PARTY DE NOËL (Coupon à envoyer avant le **6 décembre 2012**)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____

No de tél. : _____ Courriel : _____

MEMBRE 20,00 \$ AUTRES 35,00 \$ Mon chèque de \$ _____

Faire le chèque à envoyer par la **poste seulement** au nom de
AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS
3547, 20^e Avenue, SAINT-PROSPER (Québec) G0M 1Y0



PROPOS DU RÉDACTEUR par Jacques Rancourt

Un réseau social aréquien

Disons la vérité. Ces gazouillis dans les corridors ou les salons de professeurs, le bavardage au hasard des rencontres dans les stationnements ou les cours de récréation, etc., nous manquent. Il y avait le travail, mais il y avait aussi ce réseau social. Après que l'euphorie des débuts de la retraite s'estompe, nous éprouvons une certaine nostalgie de tout cela.

Je sais fort bien que des liens entre collègues existent et sont maintenus à travers des déjeuners, des activités comme les quilles, le bridge, etc. Je lisais dernièrement que « pour vivre longtemps et en bonne santé, le plus important n'est pas tant de s'astreindre à des programmes d'exercice rigoureux, mais bien plus d'être connecté aux autres de multiples façons par le mariage, la famille, l'amitié, le travail, la communauté et de se sentir utile ».

L'idée de créer un réseau social est de permettre de relier les personnes que le départ à la retraite a éloignées de nous. Je sais que rien ne remplacera les contacts humains, les poignées de main, les rires, la chaleur humaine, la complicité et les engueulades. Savoir qu'on n'est pas seul à vivre les joies et les peines que chaque jour nous amène rehausse en nous le sentiment que la condition humaine est notre lot à tous et toutes.

Devenir membre du réseau privé

Si vous avez égaré la lettre d'invitation envoyée par Rolande Vaillancourt, écrivez-moi (jacques.rancourt9@gmail.com) et je vous enverrai à nouveau l'invitation à rejoindre le réseau.

Le réseau social des membres de l'AREQ Beauce-Etchemins



Lors de la rencontre de septembre au Manoir du Lac-Etchemin, nous avons lancé officiellement notre réseau social privé dont l'adresse est la suivante :
<http://areqbe.ning.com/>

Il faut être invité pour rejoindre ce réseau d'où l'envoi d'un courriel reçu par tous ceux et celles qui ont une adresse électronique. Le site géré par Jean Jibouleau qui va nous quitter au printemps pour aller vivre à Québec va trépasser, mais il est déjà remplacé par un autre site dont voici l'adresse
<http://areqbe.org/> Il contient en PDF les 14 anciens numéros du Reflet. Outre certaines informations, le site héberge les blogues de voyage des membres. Quant au bulletin sectoriel Le Reflet, il continuera de paraître quatre fois par année. Cependant, rien ne remplace votre participation à nos activités.





NOTRE RÉSEAU PRIVÉ EN IMAGES par Jacques Rancourt

*Le réseau social des membres de
l'AREQ Beauce-Etchemins*



ACCUEIL

MA PAGE

MEMBRES

PHOTOS

VIDÉOS

ÉVÈNEMENTS

BILLETS

FORUM

CLASSEMENTS

REMARQUES

Ces onglets permettent de rejoindre toutes les pages du réseau privé.

ÉVÈNEMENTS

Conférence de Guy Corneau

4 octobre 2012 de 19:30 à 22:30 –
Polyvalente de Saint-Georges

0 7

Messe pour les défunts

8 novembre 2012 de 10:30 à 11:30 –
Église de Saint-Georges, secteur Ouest

1 1

MEMBRES



Jean Jibouleau



Suzanne Dubé



Louise



Jacques

ACTIVITÉ LA PLUS RÉCENTE

Partager : [Billet](#) · [Discussion](#) · [Évènement](#) · [Photos](#) · [Vidéo](#)



Je peux m'exprimer ici. La limite est de 140 caractères.

84 [Partager](#)

FORUM



Questions, réponses,
commentaires sur notre réseau
privé

Démarrée par Jacques Rancourt
dans Sans catégorie. Dernière
réponse de Jean Jibouleau 24 sept..

Se déconnecter

[Boîte de réception](#) (3 nouveau(x))

[Alertes](#)

[Amis](#)

[Paramètres](#)

NOUVEAU SITE WEB

Nous avons un nouveau site dont
l'adresse est : <http://areqbe.org/>

VIDÉOS



Quelques albums de photos



Album de Roland Vaillancourt

par Roland
Vaillancourt
Ajouté le 9 septembre
2012 à 0:50



La belle tournée

par Guy Roy
Ajouté le 8 septembre
2012 à 20:51
3 commentaires



Épluchette 2012

par Guy Roy
Ajouté le 4 septembre
2012 à 22:19
1 commentaire



Autre rentrée 2012

par Guy Roy
Ajouté le 30 août 2012
à 22:10



Domaine à l'Héritage

par Jean Jibouleau
Ajouté le 26 août 2012
à 16:54

Pour rejoindre notre réseau privé, il faut avoir reçu une invitation de ma part. Si vous n'avez plus le courriel envoyé par Rolande Vaillancourt, faites-moi une demande à l'adresse suivante : jacques.rancourt9@gmail.com



Des objets si simples pour ménager l'environnement

par Jean-Guy Breton, responsable du dossier Environnement

Il existe dans la vie des moyens bien ordinaires pour participer à la sauvegarde de notre planète, pourquoi « faire compliqué » quand il est si facile de « faire simple » et écologique en plus?

1) Une corde, deux poulies et une bonne brise. Voilà ce qu'il faut pour sécher les vêtements, prévenir l'usure des tissus et épargner des kilowatts. Trop facile?

2) Manger presto : l'autocuiseur (presto) vous cuit les betteraves et les carottes en quelques minutes. Vous économisez du temps, de l'énergie et vous mangez des aliments qui ont conservé leurs vitamines et minéraux.

3) Gratuit comme l'eau de pluie! Pas besoin d'eau traitée pour arroser les plates-bandes et la pelouse, ou encore laver la voiture. Récupérez l'eau de pluie; il existe de nombreux écobarils qui peuvent contenir jusqu'à 200 litres d'eau et qui sont faits de plastique solide.

4) Éliminer les serviettes de papier. Les boutiques sont remplies de serviettes de table lavables dont les jolis tissus conviennent à toutes les occasions et à toutes les saisons. Quand nous débarrasserons-nous des « napkins » qui emplissent nos poubelles?

5) Espadrilles, bottines et vélo, pour garder la forme ou pour les petites courses quotidiennes au dépanneur, à la caisse ou au kiosque à journaux. L'auto coûte très cher, c'est pourquoi il faut s'en passer le plus souvent possible, surtout pour les courtes distances. On ménage du pétrole, de l'argent et on améliore sa santé.



18" mower is height adjustable from 1/2" to 2-1/4".



6) La tondeuse manuelle reprend du service, car en matière d'environnement, c'est aussi bon qu'une chèvre. C'est compact, c'est léger et surtout silencieux... on peut tondre même le dimanche matin. Ça tond bien en plus de faire brûler quelques calories. Évidemment, c'est conseillé pour les terrains plats et pas trop vastes!

7) Bicarbonate de soude et vinaigre : ils coûtent deux fois rien et remplissent de nombreuses fonctions à la maison. La « petite vache » rehausse l'éclat des verres et de l'argenterie, enlève les mauvaises odeurs, désodorise tapis et canapés. Le vinaigre agit bien sur les vitres et contre les taches de mauvaise herbe.

8) Les piles rechargeables vous enlèveront la tentation de les jeter à la poubelle. Elles peuvent être rechargées des centaines de fois, d'où l'énorme économie réalisée par le consommateur.

9) Et caetera : j'aurais pu vous parler des composteurs de matières vertes, du charbon de bois pour réduire le nombre de bouteilles de plastique, du contrôleur de douche, de la pierre d'alun de mon grand-père! Ce sera pour la prochaine fois.

SOURCE : 22 objets pour sauver la terre - Journal Le Soleil – 21 avril 2012.

JOUR DU SOUVENIR

Un poème de Jean-Guy Breton

Il quitte ses foyers pour la guerre
Oubliant ses rêves, laissant père et mère,
Voyageant outre-mer, sans sommeil,
Contemplant à loisir lune et soleil.

Arrivé trop tôt sur les champs de bataille
Courant derrière la fumée des mitrailles
Apparurent à ses yeux ébahis
L'horreur et l'enfer de Vimy.

Le vent poussait des vapeurs mortelles
Ajoutant à la mort la peur et l'angoisse
Des interminables journées irréelles
Qu'aucun repos ni répit ne délassent

La boue et la peste remplissent la tranchée,
Les soldats transis et anxieux
Enjambent les corps morts ou blessés
Hantés par le cauchemar ambiant des lieux

Un jour prochain, sur les champs de France
On trouvera son squelette, désarticulé;
Sous son linceul de silence
Qui connaîtra son identité?

Il n'y aura pas de funérailles
Pour l'illustre héros anonyme,
Seulement une crosse de fusil sur la paille
Des champs labourés par les mines.

En ce Jour du Souvenir le soldat valeureux
Repose enfin dans un digne tombeau
Où l'on peut prier pour son dernier repos
Dans le silence et sous la voûte des cieux bleus.

NOTE : La Première Guerre mondiale a causé la mort de 67 000 Canadiens. Il y eut environ 173 000 blessés. Parmi les soldats décédés au front, 6 846 ne furent jamais identifiés...!

Hommage à l'occasion du décès de Sr Angéline Poulin

Seigneur,

En apprenant la nouvelle du décès de Sœur Angéline, nous nous sommes demandés si vous n'aviez pas profité de l'impact de l'ouragan «Sandy» pour venir la chercher et lui permettre de s'envoler avec ces flots bleus.

Le départ de notre grande dame Angéline est un peu à l'image de sa vie. Efficace, déterminée, toujours prête lorsque la décision était prise; par contre, mon cher Grand Maître, il nous semble que tu viens enrichir ton royaume d'un être exceptionnel.

Celles et ceux qui ont suivi de près ses engagements, celles et ceux qui ont marché dans le projet « Coup de pouce en apprentissage scolaire » pendant plus de 15 ans savent que Sr Angéline a été l'étincelle motivatrice pour encourager les aidants à soutenir les élèves en difficulté et leurs parents souvent en désarroi.

Ses nombreux talents ont été mis à profit durant sa carrière : le chant, le piano, les habiletés à enseigner toutes les matières et à tous les niveaux.

Grand Maître, je te demande d'accueillir Sœur Angéline et de lui réserver une place d'honneur à ta table. Sr Angéline, continuez de rayonner sur chacun de nous.

***Léonard Paradis, 1er responsable de « Coup de pouce en apprentissage scolaire »
1er novembre 2012***



Une conférence très courue

par Liane Loignon, responsable de la Condition des femmes



C'est devant une salle remplie à pleine capacité que Guy Corneau a prononcé le jeudi 4 octobre dernier sa conférence intitulée **Le meilleur de soi**.

La conférence se divisait en trois parties : comment contacter le meilleur de soi, comment le nourrir et comment l'exprimer. Pour Guy Corneau, le meilleur de soi, ce n'est pas quelque chose en plus; c'est quelque chose qui est déjà là, en nous, mais qui est souvent caché par la réalité. C'est la partie créative, bienveillante, aimante qui existe en nous, mais dont nous sommes déconnectés parce qu'habités par les exigences et les contraintes inévitables du quotidien.

Pour contacter le meilleur de soi-même, il faut chercher à répondre à la question suivante : « Qu'est-ce que je reconnais en moi-même qui m'apporte de la joie, qui me donne le goût de vivre? » Pour contacter le meilleur de soi, il faut donc se permettre de reprendre contact avec soi en faisant quelque chose que nous aimons, qui nous fait plaisir, qui amène plus de saveur dans notre vie. La colère, la tristesse, les sentiments de frustration ou d'impuissance, les problèmes de santé, les ruptures douloureuses signalent souvent qu'il faut se mettre à l'écoute de ce qui se passe en soi avec lucidité, clairvoyance, sans se cacher la face.

Pour nourrir le meilleur de soi, il faut non seulement prendre soin de soi-même – bien se nourrir, bouger, se reposer – mais il faut aussi s'accorder des moments qui nous donnent du plaisir, qui nous reconnectent avec notre joie de vivre; il faut se permettre de faire quelque chose tout simplement pour le plaisir de le faire : regarder son jardin, marcher dans la forêt, lire un bon livre, écouter une musique que l'on aime, peindre, donner un coup de main, visiter un vieil ami... Cela permet d'enlever des couches de tristesse, de frustration, de colère, pour toucher la partie lumineuse de soi. Il faut éviter le piège des comparaisons, des attentes, de la compétition qui, croyons-nous, permettent de nous faire valoir aux yeux des autres et à nos propres yeux. Apprendre à nourrir le meilleur de soi est si nécessaire, si important que Guy Corneau n'hésite pas à affirmer que « chaque fois qu'un humain ose prendre du temps pour éprouver le bonheur de vivre, le monde se porte mieux ».



Enfin, exprimer le meilleur de soi, c'est se laisser inspirer par ce qui nous apporte joie et plaisir de vivre et exprimer cet état de bien-être dans notre entourage. Guy Corneau a abordé brièvement la question des compensations – alcool, drogue, sexe, shopping, « socolat », – qui sont en fait un besoin que quelqu'un installe à la place d'un autre besoin, ignoré celui-là, et qui lui permet d'éprouver le sentiment de vivre intensément. Si elle apporte un certain bien-être à court terme, cette compensation est la garantie d'une autodestruction prématurée. Comme les parties de soi qui veulent vivre, mais qui sont refoulées ou ignorées, créent des états ou des situations difficiles, il ne faut pas attendre que ce soit la souffrance qui nous oblige à changer. Il faut apprendre à vivre en harmonie avec notre idéal, mais en considérant celui-ci comme un éclairage plutôt que comme un objectif à atteindre.

Rendre compte de la conférence de Guy Corneau en quelques lignes est tout à fait impossible tellement son message était dense. Ses propos étaient toutefois clairs, accessibles. Ils étaient illustrés de plusieurs exemples tirés de sa pratique et émaillés de nombreux traits d'humour. S'il peut être difficile parfois de contacter le meilleur de soi, Guy Corneau a très rapidement su contacter son auditoire et le charmer. Guy Corneau propose, il n'impose pas. Pour moi, ce fut une soirée des plus inspirantes.

Un cerveau actif et branché

Ateliers 100 % gratuits pour les **50 ans et plus**

Alphare vous propose des ateliers de stimulation cognitive et d'initiation aux nouvelles technologies de l'information et de la communication jusqu'en février 2013.

Chaque atelier, d'une durée de deux heures, aura lieu dans une municipalité près de chez-vous !

Municipalités desservies

La Guadeloupe

Saint-Benoît-Labre

Saint-Côme-Linière

Saint-Éphrem-de-Beauce

Saint-Gédéon-de-Beauce

Ville de Saint-Georges

Saint-Martin

Pour connaître les lieux et dates et pour vous inscrire aux ateliers de votre choix, appelez Julie-Caroline Gagné chez Alphare.
418 226-4111

Faites vite car les places sont limitées

Une chance unique de comprendre les nouvelles technologies !

Thèmes
Transactions sur Internet
Livrel et liseuse (livre électronique)
Outils tactiles (tablette, téléphone)
Voyage (stimulation cognitive)
Skype, Hotmail et MSN
Généalogie et Internet
Photo numérique et montages
Gestion de sa santé avec Internet
Musique 2 (stimulation cognitive)
Recherche Google
Présentations visuelles sur Prezi
Écriture autobiographique



Pour les passionnés de l'enseignement à la recherche d'un nouveau défi, il est toujours possible de vous joindre à notre équipe d'animateurs bénévoles.



Chronique littéraire

par Jean-Guy Breton

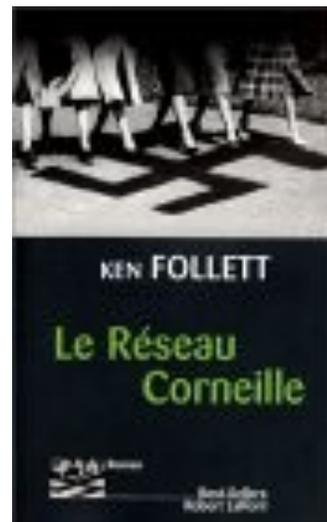
Kent Follett – Le Réseau Corneille – Roman – 600 pages

– Éd. Le livre de poche.

J'aime bien Ken Follett. Il écrit toujours des livres qui se lisent bien, qui sont remplis de rebondissements et qui nous tiennent en haleine pendant des heures. N'est-ce pas le but d'un bon roman? Et ses histoires sont toujours très vraisemblables.

L'action se passe en 1944, vers la fin de la Deuxième Guerre mondiale. Un groupe de six femmes (très différentes) doit saboter un important système de communication allemand en France. Mais elles devront résoudre bien des épreuves pour y réussir.

Je vous le recommande...!



Jean-François Lisée – Comment mettre la droite K.O. en 15 arguments – Essai – 142 pages – Éd. Stanké.

L'auteur part en guerre contre plusieurs affirmations qu'on entend souvent dans la bouche de nos concitoyens. On croirait que les Québécois ne sont pas travailleurs, pas productifs et que, par conséquent, ils ont un niveau de vie très faible, etc. Pire encore, le Québec souffre d'un niveau d'endettement mortel et que, sans la péréquation, nous serions sans le sou.

Lisée s'est penché sur chacune de ces questions et a comparé le Québec non seulement avec les autres provinces, mais aussi avec les pays les plus développés. Son argumentation et ses méthodes de comparaison sont solides. Le Québec se situe souvent parmi les meilleurs, ce qui ne veut pas dire qu'on ne peut pas faire mieux dans certains domaines!

Une bonne bouffée d'air frais pour combattre la morosité.

Quelques perles de lecture :

Tant que les lions n'auront pas leurs propres historiens, les histoires de chasse continueront de glorifier le chasseur.

Les loups ne laissent la paix aux moutons que s'ils ont mangé à leur faim... ou que si on les chasse à coups de fusil.

Un pessimiste est un optimiste qui a pris la peine de s'informer.

Il ne faut pas se contenter de peu quand on a l'intention de changer le monde.

La folie, c'est se comporter toujours de la même manière et s'attendre à un résultat différent.

On s'indigne quand on aime.



L'au-delà

par Gaétan Gilbert

Qu'y a-t-il en dehors de notre Univers? Qu'y avait-il avant notre Big Bang? Voir en dehors et avant notre Univers semble sur le point d'être possible.

Selon la théorie actuelle, tout ce que l'on voit là-haut semble provenir d'un événement singulier, le Big Bang, qui se serait produit il y a 13,7 milliards d'années. Notre Univers d'abord minuscule, dense et brûlant n'aurait eu de cesse de s'étendre, de se refroidir et de se structurer jusqu'à ce qu'apparaissent étoiles, galaxies, planètes et... nous-mêmes.

Rayonnement fossile

Le rayonnement fossile date d'environ 380 000 ans après le Big Bang. Avant cette date, aucun grain de lumière n'a été émis à travers l'espace : les particules et les atomes étaient tellement agités que chaque photon émis était instantanément réabsorbé rendant l'Univers totalement opaque. Fortuitement repéré dans les années 1960 par Penzias et Wilson, ce rayonnement a été observé plus précisément par le satellite **COBE** dans les années 80, puis par le satellite **WMAP** en 2001. Présentement, une image 20 à 30 fois plus précise, prise par le satellite **Planck**, est en train d'être décryptée. Dans l'image bientôt révélée se cachent peut-être les premiers paysages d'outre-monde.

Hypothèse #1

Si l'on voit des cercles dans cette photographie ... alors notre Univers ne serait qu'un parmi d'autres.

Il existerait donc des Univers parallèles. Dans un lointain passé, notre Univers serait entré en collision avec d'autres univers et ces collisions auraient laissé des traces : comme des cercles sur l'eau indiquent qu'on y a jeté un caillou. Selon ce modèle, notre Univers ne serait qu'une petite bulle au sein d'un Méta-Univers plus vaste qui contiendrait lui-même une infinité d'Univers, chacun possédant ses propres lois physiques et n'ayant peu ou pas d'interaction avec ses congénères. Sur la carte du rayonnement fossile obtenue par WMAP, les scientifiques avaient trouvé quelques indications de la présence de ces cercles.

Hypothèse #2

Si l'on ne voit aucun motif... alors notre Univers serait un trou noir d'un Méta-Univers. Notre Univers serait né d'un trou noir en expansion, lui-même situé dans un «méta-espace-temps» encore plus vaste, plus noir et plus froid... Cet univers plus vieux et plus calme, contenant un gaz extrêmement dilué de rayonnement et de matière, se serait agrégé par endroits pour former des trous noirs, la matière rebondissant alors pour former de petits Univers comme le nôtre.

Hypothèse #3

Si l'on voit des petites taches... alors notre Univers serait fluctuant et antérieur au Big Bang. L'Univers existait avant le Big Bang et se serait effondré sur lui-même sous l'effet de la gravitation avant de rebondir et d'entrer dans la phase d'expansion actuelle. Selon cette théorie, dès que la densité de l'Univers dépasse mille milliards de masses solaires dans un espace aussi réduit que la taille d'un proton, la gravitation devient répulsive, raison pour laquelle l'Univers d'abord en contraction, n'aurait eu d'autre solution que de rebondir sur lui-même, notre Big Bang correspondant au moment de contraction maximale.



Image du rayonnement fossile prise par le satellite WMAP en 2001. Réf. S.&Vie Mars 2012



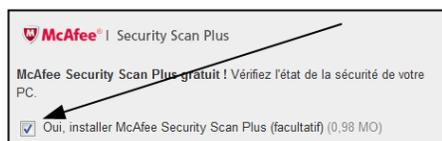
La compatibilité dans la diversité

par Jean-Jibouleau



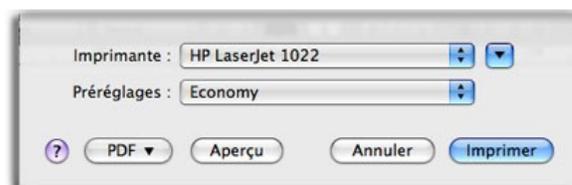
Laissez-moi vous raconter l'histoire de Gaston (nom fictif), vice-président de l'Association des Producteurs de Groseilles du Québec (APGQ inc.). Membre très actif dans son association, il vient de produire un plan quinquennal qui devrait accroître considérablement l'importance du marché de la groseille au Québec. Son plan devra être validé par la secrétaire, Gertrude (fictif) et approuvé par Gilbert (encore fictif), le président. Le document vérifié et corrigé sera envoyé à l'imprimeur pour une large diffusion. Seulement voilà, il y a un os! Gaston utilise un vieil ordinateur qui tourne sous Windows 98 et il a produit son document avec WordPerfect. Gertrude, une convertie au Mac depuis longtemps ne jure que par le logiciel « Pages ». Quant à Gilbert, il utilise sur son portable la toute dernière version d'Office 2013 (version 15). Comment faire pour que chacun puisse consulter le document de Gaston? Comble de malheur, notre ami a inclus dans son fichier des polices de caractères un peu spéciales très probablement inconnues par l'un ou l'autre de ses collaborateurs.

En 1991, la compagnie Adobe a proposé une solution à ce problème. Il s'agit d'un format de fichier qui a la particularité de pouvoir être lu par des appareils utilisant divers systèmes d'exploitation, Linux, Mac ou Windows. On l'identifie par l'extension PDF. Ce format est indépendant du logiciel qui a servi à le produire. Ainsi, un fichier Wordperfect enregistré au format PDF pourra être lu sans problème par un ordinateur de la famille Apple. Ce genre de fichier n'est pas conçu pour être modifié facilement, mais il permet aisément de le lire et de l'annoter.



Comment lire un fichier PDF? Les appareils qui tournent sous Windows doivent télécharger et installer un utilitaire gratuit « Adobe Reader ». Rendez-vous à <http://get.adobe.com/fr/reader/othersversions/>. N'oubliez pas d'enlever le «v» de la publicité de McAfee si vous ne souhaitez pas installer cet antivirus.

Le téléchargement et l'installation devraient se dérouler sans problème. Assurez-vous seulement de choisir la version francophone de votre système d'exploitation. À partir de ce moment, un appareil Windows pourra lire et/ou annoter un fichier PDF. Pour la technologie Macintosh, le format PDF est plus naturel. Depuis le système d'exploitation Mac OS X, la lecture et l'écriture du format PDF font partie intégrante du système d'exploitation. Vous désirez savoir si vous pouvez lire le format PDF. Rendez-vous sur le site <http://areqbe.org/> et essayez d'ouvrir l'un ou l'autre des anciens Reflets qui s'y trouvent.



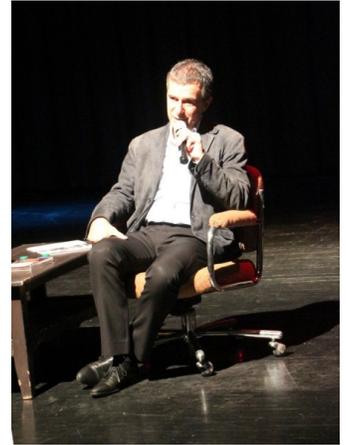
Mais comment écrire un fichier PDF? Tout se passe lors de l'impression. Les utilisateurs Mac auront la vie plus facile, car la boîte de dialogue d'impression leur offre déjà l'option d'« imprimer » leur document dans ce format. Prenez soin de noter le répertoire qui doit recevoir votre fichier. Il sera plus facile à retrouver! Dans la technologie Windows, il faut « installer une nouvelle imprimante ». Plusieurs logiciels gratuits sont disponibles; Bullzip PDF Printer (<http://www.bullzip.com/>), PDF24 (<http://fr.pdf24.org/>), PDFCreator 1.5.0 (<http://sourceforge.net/projects/pdfcreator/>), doPDF (<http://www.dopdf.com/>), Cute PDF Writer (<http://www.cutepdf.com/>)..... etc. Au moment d'imprimer, vous n'aurez qu'à choisir cette nouvelle imprimante et l'impression habituelle sera redirigée vers la production du document PDF.

Ainsi Gaston pourra imprimer son plan quinquennal sur une « imprimante PDF », Gertrude pourra lire le document et y ajouter des commentaires, Gilbert pourra aussi le consulter, avec Acrobat Reader et finalement l'imprimeur peut être assuré que les polices de caractères et les marges de la page seront respectées. En proposant le format PDF, la compagnie Adobe aura contribué à améliorer la santé de l'épiderme des Québécois! En effet, la groseille, très riche en flavonoïdes, favorise le renouvellement de la peau!!!

L'autre rentrée en photos



La conférence de Corneau en photos



Épluchette de blé d'Inde en photos

Merci à Yves Veilleux et Fernand Anctil, les responsables de cette activité



CHANGEMENT D'ADRESSE ET/OU DE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE - MISE À JOUR DES ADRESSES POSTALES ET DES CHÂÎNES ÉLECTRONIQUE ET TÉLÉPHONIQUE DE L'AREQ BEAUCE-ETCHEMINS

La secrétaire, Martine Morin, tient à jour la liste des membres. Si vous déménagez, veuillez l'informer de vos nouvelles coordonnées (adresse, téléphone et courriel), elle en informera l'AREQ national et les responsables des chaînes électronique (Rolande Vaillancourt) et téléphonique (Suzanne Loubier). L'adresse courriel de Martine est morinmartine@cgocable.ca et son numéro de téléphone 418-228-7836.

AUTRE FAÇON DE FAIRE : si vous désirez aviser vous-même l'AREQ national, vous pouvez le faire par courriel Laverdiere.Luce@csq.qc.net ou par téléphone au 1-800-663-2408; il est nécessaire d'indiquer votre numéro de membre.

La responsable de la chaîne électronique, Rolande Vaillancourt, et la responsable de la chaîne téléphonique, Suzanne Loubier, doivent être avisées en cas de changement de courriel et/ou de numéro de téléphone.

Vous pouvez communiquer avec Rolande (chaîne électronique) par courriel areqbel@gmail.com ou par téléphone au 418-594-8033 (après 11 h). Suzanne (chaîne téléphonique) peut être rejointe par courriel marie.france50@hotmail.ca ou par téléphone au 418-228-8037. **Merci de votre collaboration.**

Martine Morin, secrétaire de l'AREQ Beauce-Etchemins



Seul sur un banc

Un poème de Jacques Rancourt

Une belle journée d'automne
Je le vis là seul sur un banc
Loin de ses êtres chers
Loin de sa vie d'autrefois

Le regard était triste
Une salutation inaudible
J'aurais dû m'arrêter
J'aurais dû lui parler

Je ne l'ai pas fait
Comme des milliers d'autres
Abandonnés et laissés seuls
Le silence du poids des âges

La ville bourdonne d'activités
Les couleurs d'automne
Les mésanges chantonnent
Lui gît dans l'inactivité

Je ne voulais pas entendre
Que celle qu'il aimait
N'était plus de ce monde
Que ses enfants fort occupés
N'avaient pas de temps pour lui
Que son corps usé par le travail
Ne voulait plus de lui
Que la routine et l'oubli
Étaient son lot quotidien
Que j'entrevois déjà
Le jour fatal de mon issue finale

Je m'éloignai triste
Je vis plus loin
Un autre homme
Assis seul sur un banc

Terrible destin que celui
D'un unique passage
Sur cette planète

Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation



Ces bourses ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50^e anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement.

Le sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel (arts, communications, etc.) que professionnel (éducation, santé, etc.)

Ce programme a pour buts d'accroître le sentiment d'appartenance des membres de l'AREQ, de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés, de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue et d'assurer le rayonnement de l'Association.

Personnes admissibles

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les personnes élues de l'AREQ (membres du Conseil d'administration et membres des Conseils sectoriels) et les membres de leur famille ne peuvent soumettre leur candidature.

Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par :
une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS);

un organisme d'éducation populaire reconnu par le MELS, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité (MESS).

Dossier de participation

Les candidates et candidats doivent remplir le **formulaire de mise en candidature**. Ce formulaire contient les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (maximum 250 mots) et une lettre de la personne directrice de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant la fréquentation à ladite formation.

Le formulaire et la lettre d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ entre le 15 janvier et le 1^{er} mars de l'année au cours de laquelle la région d'appartenance de la ou du membre décerne des bourses.



Mot de la présidente régionale

Après avoir eu un été exceptionnel et en espérant un automne aussi prometteur, nous sommes entrés dans notre deuxième année du triennat 2011-2014. Tous les secteurs ont démarré leurs activités et espèrent votre présence tout au long de l'année. C'est leur récompense et leur salaire.

En appui aux secteurs, la région et son comité SIRA (Soutien aux initiatives pour le respect des aînés) planifient une activité des plus intéressantes pour tous les membres. Après la période des Fêtes, nous serons en mesure de vous la présenter.

Pierrette Simoneau

Le comité consultatif sur l'indexation, après un an de rencontres avec la CARRA et les représentants des syndicats, termine ses travaux. Les résultats devraient nous être présentés soit cet automne ou en début d'année 2013. Beaucoup de facteurs influenceront les résultats, c'est à suivre.

À titre de présidente, je rencontrerai des membres des secteurs lors d'activités ou de réunions du Conseil sectoriel. Je serai présente lors de vos assemblées générales sectorielles. Cela me fera plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous.

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter une excellente période des fêtes avec votre famille et vos amis. Paix, santé, bonheur!

Bonjour M. Rancourt,

Julie-Caroline m'a transmis votre bulletin. En ce dimanche matin, c'est avec beaucoup d'intérêt que j'en ai fait la lecture. Caroline m'avait indiqué le numéro de page concernant Alphare, pensant probablement que j'y irais directement... Mais je suis trop curieuse pour ne pas lire tout le contenu.

Je dois vous dire que même si je ne suis pas une enseignante retraitée, j'y ai trouvé là des choses très intéressantes! Votre mot « Ni au début, ni à la fin » m'a particulièrement fait réfléchir. De plus, je dois vous dire que j'ai savouré chaque phrase. Votre écriture me plaît particulièrement, surtout le passage où il est question du vieillissement. Bien que je n'aime pas chacune des années qui viennent s'ajouter au compteur de ma vie, une chose me donne le goût de vieillir, et c'est l'expérience qui vient avec. Car, seule une personne qui accumule les années comme vous, peut parler avec autant de réalisme et de sérénité. C'est lorsque j'entends de tels propos, que je comprends l'importance du partage intergénérationnel. Vous avez énormément à nous apprendre!



Il y a longtemps que j'ai des idées de projets qui rallieraient jeunes et aînés et en lisant votre bulletin, j'ai davantage le goût de les faire grandir! Je réalise aussi l'importance de savourer chaque journée, de vivre pleinement et de profiter de cette jeunesse (disons quelque peu avancée) en restant active et animée le plus possible pour vieillir en beauté.

Merci à vous et à l'AREQ pour votre intérêt à Alphare.

Au plaisir de vous côtoyer et de vous compter dans notre équipe de travail!

Véronique Poulin

Directrice générale

ALPHARE

<http://alphare.alphabetisation.ca>

capb@globetrotter.net

L'Europe de l'Est

Par Huguette Rodrigue accompagnée de Claudine Gaboury et de Denise Boulanger en septembre 2011

Arrivées à Bruxelles, nous nous rendons immédiatement à Amsterdam que nous visitons en autocar et avons un temps libre.

Nous allons à Berlin : nous apprécions sa porte de Brandebourg et ce qui reste du mur embelli par des artistes. L'excursion à Postdam est des plus intéressantes, nous y visitons deux châteaux : le Cecilienhof connu à cause de la conférence de 1945 où les trois grands vainqueurs de la Seconde Guerre mondiale se rencontrèrent afin de décider du destin de l'Allemagne et du nouvel ordre européen et le château Sans Souci de Frédéric II dont la grande perspective n'est pas sans rappeler celle du château de Versailles. Puis c'est au tour de Prague sous la pluie battante, mais la croisière sur la Vitava est agréable. Après avoir passé sur le pont Charles en avant-midi, nous passons maintenant en dessous.

Mon coup de cœur va à Budapest, un bijou de ville avec sa Place des Héros et son Bastion des Pêcheurs. Notre croisière sur le Danube est superbe. C'est le soir et Budapest tout illuminée est un ravissement.

Nous voici à Vienne où nous assistons à un magnifique concert (un rêve que je réalise). Le lendemain, nous allons voir le château de Sissi à Schönbrunn et finissons la journée par un tour de ville de Vienne. Un temps libre nous permet d'apprécier cette belle ville.

Ensuite, c'est Salzbourg : ville où naquit Mozart. De là, nous montons au nid d'Aigle d'Hitler construit à 1 800 mètres d'altitude dans les Alpes bavaroises. Tout un panorama à couper le souffle de là-haut. Enfin, c'est Munich que nous visitons également sous la pluie. Heureusement, le soleil revient bien vite et notre croisière sur le Rhin se fait sous un soleil radieux.

Nous arrêtons voir la cathédrale de Cologne tout en dentelle de pierres et terminons notre voyage à Bruxelles dont nous avons également un tour de ville. La dernière journée est libre : certains prennent une excursion facultative à Bruges et d'autres se contentent de flâner à la Grand-Place de Bruxelles.

Ce fut un très beau voyage culturel qui a comblé ma soif de savoir. Je suis revenue bien satisfaite de toutes les belles expériences que nous y avons faites.



De passage dans nos vies



10 juillet 2012
GINETTE LACROIX
Conjointe de Jean-Marie Jolicoeur
Belle-soeur de Marcelle Jolicoeur



17 juillet 2012
MARIE-REINE JACQUES
Mère de Denise Veilleux



22 juillet 2012
HÉLIANA PAQUET
Mère de Doreen Morissette



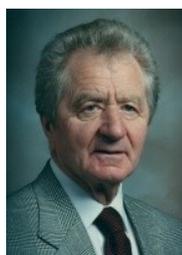
11 août 2012
JEAN-EUDES LEMIEUX
Membre



15 août 2012
ANGÉLIQUE GIROUX
Mère de Suzanne Nadeau



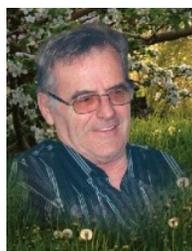
18 août 2012
ANTONIO QUIRION
Membre



22 août 2012
ROSAIRE LARIVIÈRE
Membre



28 août 2012
JULIETTE POULIN
Membre



5 septembre 2012
CLERMONT QUIRION
Frère de Yvan Quirion



11 septembre 2012
RICHARD BERGERON
Frère de Danielle Bergeron



14 octobre 2012
LISETTE BÉLANGER
Soeur de Guy et Julie Bélanger



15 octobre 2012
GEMMA QUIRION
Soeur de Irma Quirion



20 octobre 2012
GABRIELLE GOSSELIN
Mère de Lise Boucher



21 octobre 2012
THÉRÈSE VEILLEUX
Mère de Patricia Pomerleau



28 octobre 2012
ANGÉLINE POULIN
Membre

**Nous offrons toutes
nos sympathies aux
familles qui ont perdu
un être très cher.**

Le velouté de rutabaga

La soupe d'automne préférée de Jean Jibouleau

Recette découverte dans le volume 3 du "Qu'est-ce qu'on mange?" page 102.

Jean a publié cette recette dans notre réseau privé Ning



Voici les ingrédients :

75 ml (1/3 tasse) de beurre

180 ml (3/4 tasse) de poireau haché (partie blanche)

37 ml (2 1/2 c. à s.) d'échalotes hachées

1 l (4 tasses) de rutabaga en cubes

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet

45 ml (3 c. à s.) de sirop d'érable

250 ml (1 tasse) de crème 35%

1 ml (1/4 c. à t.) de sel

1 pincée de poivre

Faire chauffer le beurre dans une casserole

Faire revenir le poireau et les échalotes

Ajouter le bouillon de poulet et amener à ébullition

Laisser mijoter jusqu'à tendreté (environ 30 min.)

Réduire en purée

Ajouter la crème et le sirop d'érable

Sel et poivre

Laisser mijoter 2 ou 3 minutes pour réchauffer.

AREQ
CSQ

Le comité organisateur
de la région 03-J Charlevoix
vous invite
au 18^e tournoi de golf
au profit de la Fondation
Laure-Gaudreault



Le mercredi 11 septembre 2013

Club de golf Murray Bay
La Malbaie

*Sous la présidence d'honneur de
Madame Madeleine B. Fortier et
de Monsieur Jean-Pierre Gagnon*

Je publierai dans le prochain Reflet toutes les informations pour participer à ce tournoi de golf. Si vous désirez de plus amples renseignements, communiquez avec Marthe Audet au 418-439-2936 ou martheau123@videotron.ca

DIVERTISSEMENT par Jean Jibouleau

Collaboration : <http://gauterdo.com/>

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A					■							
B								■				
C				■								
D					■							
E							■					
F		■							■			
G				■					■			■
H			■								■	
I							■					
J								■				
K						■						
L			■								■	

La mini-grille

- A. Association
 - B. Facile
 - C. Breuvage
 - D. Physionomie
 - E. (Vous) existez
- 1. Tranquillité
 - 2. Attachait
 - 3. Manufacture
 - 4. Animaux

	1	2	3	4
A				
B				
C				
D				
E				

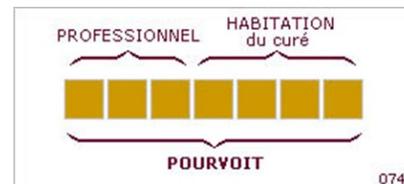
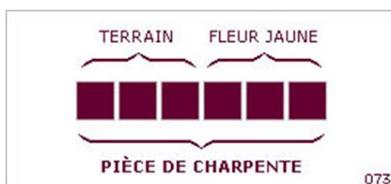
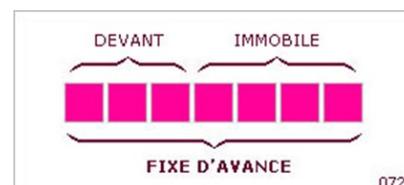
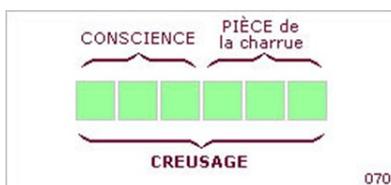
017

HORIZONTAL	VERTICAL
A: Saleté, Pet-de-nonne	1: Percevaient les taxes
B: Marsupial, Écrivain français (1902-196)	2: Insecte, Devenue rance
C: Fibre textile, Assiettes creuses	3: Relative à une confédération
D: Gouverner plus près du vent, Ferret	4: Gardes, Époques, Parachutiste
E: Agaça, Montée	5: Esclave, Poète persan
F: Divinités féminines, Infinitif	6: Commune des Yvelines, Divinité grecque
G: Beaucoup, possessif, post-scriptum	7: Troublée, Insensible, Député
H: Rivière de Suisse, Wishbone	8: Raide, Pépîte
I: Incapable, Amuse	9: Courbes, Sardoine
J: Cassée, Gousses	10: Fibre, Sentait mauvais
K: Rejettera comme faux, Poissons	11: Manifestation spontanée généralement violente, masse de terre entourée d'eau
L: Pronom, Opération qui consiste à courber un sarment de vigne afin qu'ils produisent plus de fruits, Sélénium	12: Écrire ses dernières volontés, Obit

SUDOKU

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

CHARADES



Énigme : Monsieur Smith et Monsieur John jouent aux échecs tous les vendredis soir. Vendredi dernier, ils jouèrent 7 parties et chacun en remporta autant que l'autre. Ce soir là, il n'y eut ni match nul, ni pat ... Comment est-ce possible ?