

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



AREQ
CSQ

Volume 20, numéro 3

Janvier 2013

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 1 070 membres

DANS CE NUMÉRO :

<u>Comités de l'AREQ</u>	2
<u>Fête de l'amitié</u>	3
<u>Propos du rédacteur</u>	4
<u>Une vérité qui dérange</u>	5
<u>Chronique littéraire</u>	6
<u>Aînées et pauvreté</u>	7
<u>L'homme masculin</u>	8
<u>L'amitié/Indexation</u>	9
<u>Web divertissement</u>	10
<u>Web divetissement</u>	11
<u>Fabrique au Canada</u>	12
<u>Impôt bénévole</u>	13
<u>Capsule santé</u>	14
<u>Poème</u>	15
<u>Coûts de santé/Recette</u>	16
<u>Isle Verte</u>	17
<u>Décès</u>	18
<u>Golf</u>	19
<u>Jeux</u>	20



LA FOI POUR ÊTRE HEUREUX

MOT DU PRÉSIDENT GILLES POULIN

« Tous les hommes cherchent à être heureux. Toutes les actions des femmes et des hommes sont motivées par cette recherche. Cependant, depuis un si grand nombre d'années, jamais personne sans la foi n'est arrivé à être pleinement heureux. »

Je vous partage cette réflexion de Blaise Pascal parce que nous croyons en la capacité d'améliorer notre vie. Nous prenons de l'âge et nous vivons des surprises parfois dérangeantes. C'est peut-être l'occasion de développer d'autres aptitudes au bonheur.

Sans doute, la foi en nos valeurs qui nous font vivre est un guide pour nous maintenir en santé sur la route.

Mon propos est inspiré par des personnes ayant une santé fragile, mais qui respirent la sérénité, qui ont hâte au lendemain pour continuer à respirer l'air frais et les bonnes odeurs de la vie. Elles sont comme des étincelles qui nous stimulent à marcher sur la route du bonheur.

Loin de moi l'idée de vous faire la morale. Je suis comme vous tous qui me lisez. En tant que président, je désire que les membres vivent pleinement en ayant foi en soi et en la vie.

Nous n'avons pas à transporter les montagnes de nos vies, mais à nous équiper quotidiennement pour les contempler et les apprivoiser.

Continuons à nous investir pour l'année 2013 que je vous souhaite pleinement épanouissante dans toutes les dimensions de vos vies.

Ainsi puissiez-vous vivre une année : de paix pour toi et ton entourage, de foi pour croire que ta vie a un sens, de santé pour mieux goûter les petits bonheurs de chaque jour, de bien-être avec toi qui es quelqu'un d'infiniment beau et bon, de générosité pour t'impliquer dans notre association en apportant un rayon de soleil aux autres, de plaisir à vivre avec toi.

Rejoignez notre réseau privé : <http://areqbe.ning.com/>

Sur invitation seulement : envoyez votre demande à
jacques.rancourt9@gmail.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

Noël 2012



21 février : fête de l'amitié
Envoyez le coupon de la page 3
avant le 14 février

9 mai : Assemblée générale sectorielle
29 mai : Assemblée générale régionale
17 juillet : Activité régionale en environnement
11 septembre : Golf régional à La Malbaie



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

FÊTE DE L'AMITIÉ

Le jeudi 21 février 2013
Le Journal Resto-Bar
269, Route 276, St-Joseph-de-Beauce

14 h Accueil

15 h Danse en ligne guidée
par Normande Turmel

17 h Apéro

17 h 30 Souper

Une consommation gratuite
Prix de présence
Plaisir garanti



« Le temps est le meilleur bâtisseur de l'amitié. Il est aussi son témoin et sa conscience. Les chemins se séparent, puis se croisent. »

Tahar Ben Jelloun



Envoyez votre coupon avant le 14 février 2013.

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

FÊTE DE L'AMITIÉ

(Coupon à envoyer avant le **14 FÉVRIER 2013**)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

Adresse : _____ Localité : _____ Code postal : _____

No de tél. : _____ Courriel : _____

MEMBRE 15,00 \$ AUTRES 25,00 \$ Mon chèque de \$ _____

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

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

Devenir zen : mission possible

J'écris le mot « possible » dans mon titre et le doute me gagne déjà sur le choix de ce vocable. Ce mot me cause déjà du stress. Il ne me sera pas facile de vous convaincre, je le sens dans tout mon être. Quoiqu'en passant l'aspirateur ce matin, je constate avec étonnement que ma chatte Capucine peut dormir tranquillement, à peine les oreilles pointées vers le boyau tonitruant, pendant que je contourne sa chaise. J'ai bien écrit sa chaise et son coussin douillet puisque tout lui appartient dans la maison.

J'ai toujours cru qu'il fallait se retirer du monde pour atteindre un certain degré de « zénité ». Pourtant à une certaine époque lointaine, mon idéal de jeunesse m'avait poussé dans cette direction. Hélas, je n'avais jamais été si stressé. Cela se comprend. Quand on prend une fausse direction et qu'on ne sait plus où l'on se trouve et où l'on va, le stress est à son comble.

Un contact Facebook m'a envoyé dernièrement une petite vidéo montrant un ermite qui faisait son taïchi dans le désert. Un petit chien arrive avec sa boule dans la gueule et veut que l'ermite la lance au loin afin qu'il la ramène. Un jeu tout à fait mignon, n'est-ce pas? L'ermite dérangé dans sa routine par cet intrus lance la balle dans un précipice. Le chien tentant d'attraper la balle plonge dans ce vide fatal. Plein de remords, l'ermite s'avance vers le gouffre imprudemment et plonge à son tour vers le petit chien inconscient.



Lien pour regarder cette vidéo

<http://www.youtube.com/embed/mQQ3BdjCc4I>

La fin heureuse est que tous les deux se retrouvent vivants et pendant que l'ermite lui lance sa balle, il continue à faire son taïchi.

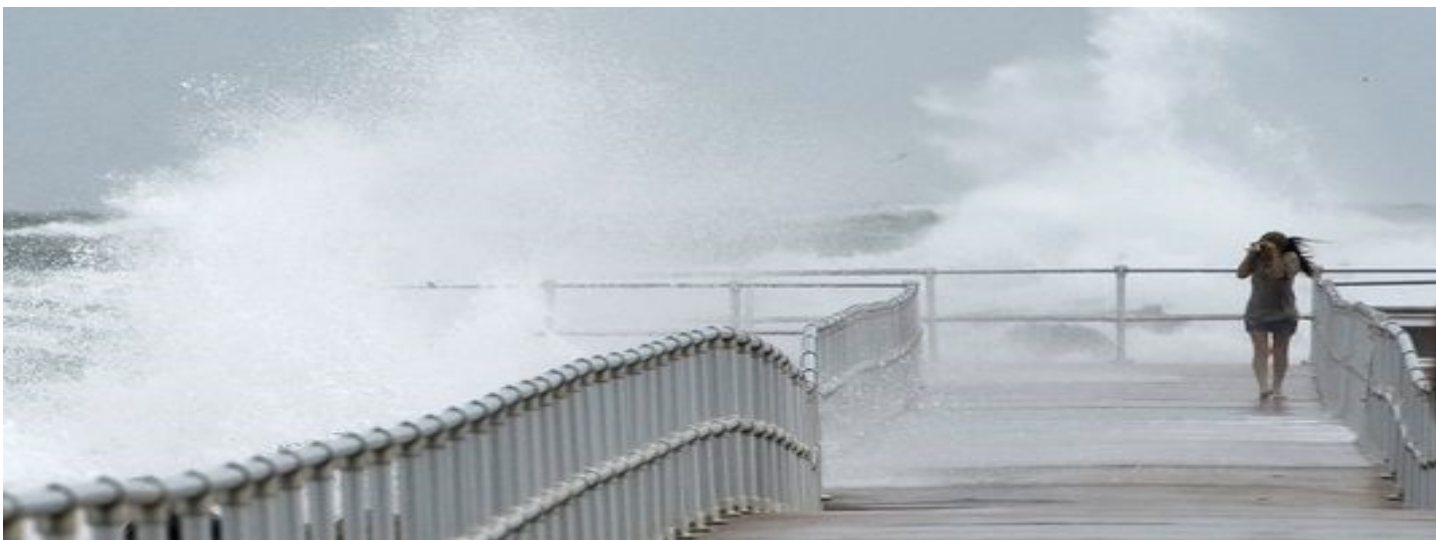
Cette histoire mignonne me fit comprendre que la « zénité » était un état d'esprit, quelque chose en dedans de nous qui fait que la paix s'installe malgré les bruits de notre civilisation. Ma chatte Capucine ronronnant sur mes genoux devient mon modèle à suivre. Elle ignore tout simplement toutes les causes du stress qu'un questionnaire de la Fondation du Cœur me fit découvrir. Mes réponses indiquent que je suis un sujet à risque. La féline « zénitude » me fait entrevoir ce qui pourrait devenir mon humaine plénitude.





UNE VÉRITÉ QUI DÉRANGE DE PLUS EN PLUS

par Jean-Guy Breton, responsable du dossier Environnement



L'année 2012 fut une année particulièrement fertile en événements reliés à la météo. On parle de réchauffement climatique depuis longtemps déjà et même les sceptiques deviennent de plus en plus confondus. Par exemple, l'été 2012 a été particulièrement chaud à Montréal et ailleurs au Québec. La période de juillet à septembre a été la plus chaude de tous les trimestres enregistrés en 65 ans.

L'hiver n'a pas duré non plus longtemps! Je suis un amateur de ski de fond et de raquette, j'ai pu en faire seulement de la mi-janvier à la fin février... du jamais vu! Et dès le mois de mars, la température est montée à 27 degrés à Témiscamingue, à l'extrême ouest du Québec. C'était 25 degrés au-dessus de la normale! Quand j'étais petit, on observait autant des records de temps froids que de temps chauds; c'était 50 – 50! Aujourd'hui, on bat trois fois plus de records pour des temps chauds que pour des temps froids.

Les New-yorkais ont vécu la pire tempête de leur histoire en 2012. L'ouragan Sandy a laissé des traces amères dont ils se souviendront longtemps, à moins qu'une autre tempête frappe à nouveau, car l'indice des ouragans pourrait s'accroître à cause du réchauffement des océans.

Une étude scientifique publiée en 2005 nous apprenait que l'intensité des plus grosses tempêtes survenues à la fois dans l'Atlantique et le Pacifique depuis les années 1970 a augmenté de 50 %. C'est d'ailleurs en 2005 que l'énorme cyclone Katrina a frappé la Louisiane et fait autant de morts et de dégâts.

Loin des yeux, loin de nos préoccupations... l'Arctique fond de plus en plus, avec de graves conséquences. La glace y est désormais plus mince et plus faible. L'étendue de la glace est de 49 % inférieure à la moyenne des années 1980 à 2000. Ceci a un effet sur les courants océaniques et, en définitive, sur le réchauffement global de la planète, ce qui nous ramène au début de cette chronique...!

Des climatologues de mes amis me disent que le climat se réchauffe plus vite que ce qui avait été prévu.

Bonne année 2013 quand même!

Source :

- 1) Al Gore – une vérité qui dérange – pp.92 – 93
 - 2) Journal le Devoir – 21 déc. 2012
- Des vagues de chaleur ont marqué 2012



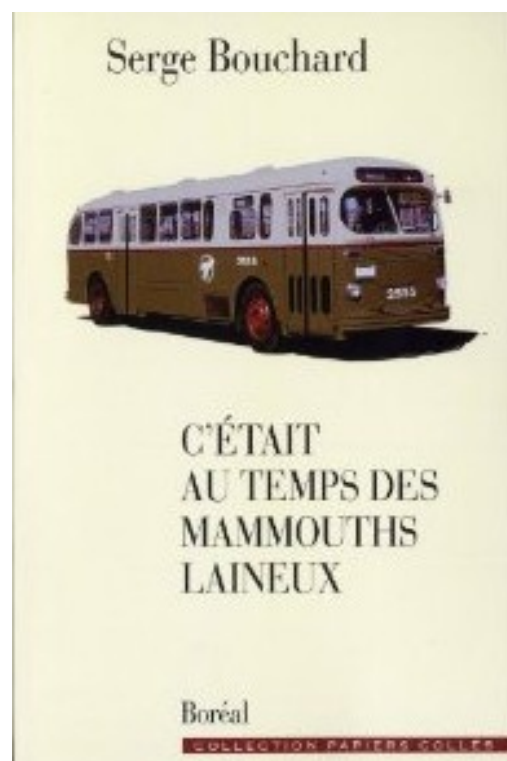
Chronique littéraire

par Jean-Guy Breton

Serge Bouchard – C'était au temps des mammouths laineux – Chroniques - 221 pages

L'auteur a déjà publié une dizaine de livres, des essais, des chroniques, et deux magnifiques bestiaires dont nous avons déjà parlé (Le Reflet – mai 2010). Bouchard est un anthropologue, spécialiste de la culture des premières nations, qui possède un style très poétique. On perçoit le grand amour de la nature qui parle avec passion du grand nord et des gens qui y habitent. Il nous raconte aussi de grands morceaux de sa propre vie, et des réflexions touchantes sur la maladie, la vieillesse et la mort. Son style est inimitable et sa pensée rejoint nos émotions les plus humaines.

À lire lentement pour mieux goûter sa prose si riche de sens.



Geert Mak – Voyage d'un européen à travers le xx^e siècle – Histoire – 965 pages – Éd. Gallimard.

Voilà un livre qui s'adresse à des « maniaques » de l'Histoire. Le 20^e siècle a été probablement le plus meurtrier de toute l'histoire de l'humanité.

Ce livre a été conçu comme un récit de voyage à travers le temps et le continent. Il fait référence aux travaux d'un grand nombre d'historiens, de journalistes et de chroniqueurs. Mais l'auteur a souventes fois rencontré et interviewé des témoins oculaires, ce qui donne naturellement une lumière différente et plus humaine pour comprendre les événements.

Il faut lire à petites doses, tellement il est dense; pour comprendre l'Europe d'aujourd'hui, ce livre devient une référence.

Des nouvelles de la FLG

Lors de l'accueil des personnes nouvellement retraitées, seize membres de notre secteur ont adhéré à la Fondation Laure-Gaudreault.

De plus, l'activité de Noël a permis d'amasser une somme de 267 \$ qui a été acheminée à la FLG.

Continuons à supporter notre fondation, une fondation créée en 1990 par l'AREQ en hommage à Laure Gaudreault, pour poursuivre son oeuvre et son engagement.



Aînées et pauvreté

Les situations de pauvreté sont l'un des éléments du plan d'action du comité de la Condition des femmes pour 2013 - 2014. On le répète souvent : les femmes arrivent à la retraite moins riches que les hommes. Dans un article paru dans La Presse en mai 2011, Stéphanie Grammond affirmait que les Québécoises de 65 ans et plus se débrouillent avec 21 900 \$ par an, ce qui représente 62 % du revenu des hommes. 28 % des femmes âgées vivaient sous le seuil de la pauvreté.

Mais qu'est-ce qu'être pauvre aujourd'hui dans cette société d'abondance et de consommation? Être pauvre, c'est manquer des ressources matérielles permettant de répondre à ses besoins bien sûr, mais c'est aussi être démuné, ne pas savoir quoi faire ni comment faire avec ce que l'on a. La pauvreté entraîne non seulement un état permanent de stress et d'insécurité, mais aussi une diminution de l'estime de soi-même, une gêne qui fait que l'on se cache, que l'on s'isole, que l'on se marginalise. Ces situations de pauvreté se vivent souvent de façon plus résignée chez les aînés qui n'ont parfois plus l'énergie de se battre, de défendre leur droit de vivre dans la dignité. Savez-vous que près de 150 000 aînés ne réclament pas leur supplément de revenu garanti? Le plus souvent, il s'agit de femmes très âgées. C'est pourquoi l'AREQ, dans son plan d'action, revendique le versement automatique du SRG afin de faire en sorte que les aînées les plus démunies reçoivent vraiment leur dû.

Je vous souhaite, à nous aînées de l'AREQ, une année tissée de belles solidarités afin de lutter contre toute forme de pauvreté.

Liane Loignon



QUELQUES PERLES DE LECTURE relevées par Jean Guy-Breton

La santé est un état précaire qui ne présage rien de bon...!

La vérité a ce défaut : elle est toujours plus plate que le mystère.

Philosopher, c'est apprendre à mourir.

Si tu rencontres un homme de valeur, cherche à lui ressembler; si tu rencontres un homme médiocre, cherche ses défauts en toi!

L'expérience est une bougie qui n'éclaire que celui qui la tient.

Un homme heureux se contente de peu.

On ne voit pas plus loin en avant que ce que l'on voit en arrière.



L'homme masculin

par Gilles Poulin, pour la Condition des hommes



Dernièrement, je participais à une journée traitant de la condition des hommes.

Je vous partage l'essentiel de cette journée qui fut très intéressante. Elle était animée par Steve Audet. (travailleur social www.consultation-ccfq.com)

Je ne fais que vous rapporter l'essentiel.

La hiérarchie des masculinités (Connel, 1995; 2005)

La masculinité hégémonique : celle qui domine, opprime et discrimine tout ce qui ne cadre pas dans le modèle de masculinité dominante. Ici, et dans la plupart des cultures, c'est la masculinité virile qui occupe la position dominante. Cependant, les caractéristiques de la virilité varient d'une culture à l'autre et dans le temps.

La masculinité complice : sans adhérer au modèle hégémonique, ces hommes en profitent néanmoins.

La masculinité marginalisée : hommes pouvant correspondre aux stéréotypes, mais qui ne bénéficient quand même pas de leurs avantages.

Comment me vois-je comme homme?

Dans chacune des phrases qui suivent, inscrivez le chiffre qui correspond le mieux à votre degré.

Tout à fait en accord. Tout à fait en désaccord (6 5 4 3 2 1) Plus le chiffre est haut, plus vous êtes en accord.

1. J'aime me sentir supérieur aux autres.
2. J'estime la valeur des autres selon leur niveau de réalisations et de réussites.
3. Je me sens dévalorisé en tant qu'homme si je ne réussis pas.
4. Je n'aime pas dévoiler mes émotions aux autres.
5. J'ai souvent de la difficulté à trouver les mots pour exprimer ce que je ressens.
6. Parler de mes sentiments lors d'une émotion intime est difficile pour moi.
7. Aborder des sujets très personnels avec d'autres hommes me rend mal à l'aise.
8. Les contacts physiques entre hommes me rendent mal à l'aise.
9. Mes occupations m'empêchent de passer davantage de temps avec ma conjointe.

10. Je trouve plus important de prendre mes responsabilités que de m'amuser.

11. C'est difficile pour moi de trouver du temps pour relaxer.

12. Je crois qu'il ne faut pas trop écouter son corps.

13. Quand j'ai mal, je persiste jusqu'à ce que ça devienne insupportable.

14. Si je ressens quelque chose d'agréable, je ne prends pas le temps de m'y arrêter.

15. Je suis plus à l'aise quand ma conjointe me laisse décider.

Additionnez tous vos scores.

Voici une interprétation :

17-50 : Vous adhérez peu aux stéréotypes masculins. Vous ne vivez que peu de conflits entre ce que vous êtes comme homme et comme individu. Vous vous sentez à l'aise d'exprimer ce que vous êtes même si cela va à l'encontre de ce qui est attendu pour un homme.

51-68 : Vous adhérez moyennement aux stéréotypes masculins. Vous vivez parfois des conflits entre ce que vous êtes comme homme et comme individu. Vous vous sentez parfois mal à l'aise d'exprimer quelque chose qui va à l'encontre de ce qui est attendu d'un homme.

68-90 : Vous adhérez fortement aux stéréotypes. Vous ne voyez pas de conflit entre ce que vous êtes comme homme et comme individu. Vous trouvez tout à fait normal qu'un homme se comporte comme un vrai homme même si cela le prive de certaines choses.

L'amitié selon Jean-Guy Breton

J'ai trouvé dans mes notes cette magnifique réflexion d'Albert Camus : « Ne marche pas devant moi, je ne suivrai peut-être pas. Ne marche pas derrière moi, je ne te guiderai peut-être pas. Marche juste à côté de moi et sois mon ami. »

J'ai aussi déniché un hymne à l'amitié, que je vous laisse déguster à loisir. Parole : Eddy Marnay

Si c'est un ami
Il est pour toi
Ce que tu es pour lui
Celui qui peut t'aimer
Sans jamais te juger
Celui qui reste quand les autres t'ont déjà quitté.

Je dis que si c'est un ami
Alors tu as bien réussi ta vie
Tu as déjà trouvé l'étoile du berger
Et tu n'es plus seul sur la route.
Si c'est un ami
Donne ton pain et ton vin et ta vie
Et refais le monde comme l'ont fait trois cents fois
Don Quichotte et son vieux Sancho Pança

Si c'est ton ami
Dis-lui qu'il chante et puis chante avec lui,
L'amitié c'est le plus beau pays.
Si c'est un ami
Il devient fou quand tu fais des folies
Il te montre parfois qu'il avait peur pour toi
Et rien de moins que le meilleur ne le satisfait pour toi

Je dis que si c'est un ami,
Alors tu as réussi ta vie!
Chacun de son côté
On n'est que deux moitiés,
À deux on franchit des montagnes.

Si c'est ton ami
Il a ton rire et tes larmes aussi,
Et les mêmes colères
Le prennent quand la Terre
Avec ses trompettes et ses guerres
S'en va de travers.

Je dis que si c'est un ami
Tu peux dire grand merci à la vie
Puisqu'elle a fait de lui
Un frère que tu choisis
Et le compagnon de la chance.

Si c'est vraiment ton ami
Dis-lui qu'il chante, et chante avec lui.

INDEXATION : exercice de calcul de la perte de pouvoir d'achat.

par Jacques R. Côté, responsable des assurances et de l'indexation

Le maintien du pouvoir d'achat des personnes retraitées constitue la priorité de l'AREQ. Dans cette perspective, l'AREQ a développé, depuis quelques années, une formule permettant à ses membres de calculer leur contribution financière non volontaire.

Cette contribution théorique représente en fait la perte financière cumulée découlant de la désindexation de leur régime de retraite depuis 1982.

Pour effectuer l'exercice, vous aurez besoin du document intitulé (votre relevé annuel 2012) transmis par la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA) en janvier 2013.

Pour faire le calcul, rendez-vous sur le site de [AREQ- CSQ rubrique indexation](#).



Le WEB-divertissement est à nos portes

par Jean Jibouleau (jean_jibouleau@yahoo.ca)



Vraiment, dans quel monde vivons-nous! Les gens ne s'écrivent plus, mais ils n'ont jamais tant envoyé de courriels. Les gens ne parlent plus à leurs voisins, mais ils n'ont jamais eu tant "d'amis". Il est devenu plus facile de trouver une définition sur le web que de la chercher dans le dictionnaire. Des compagnies, hier totalement inconnues, deviennent aujourd'hui de féroces compétiteurs pour notre industrie locale. Une multitude de tsunamis digitaux; texte, photo, musique, vidéo nous envahissent à chaque instant. Non, vraiment le monde n'est plus ce qu'il était et cette évolution d'Internet n'est pas près de ralentir. Ce n'est plus une évolution, **c'est une véritable révolution**. Le web s'infiltré graduellement dans votre quotidien. Il pourrait bien remplacer votre télévision, votre radio, votre cinéma, votre système de son et votre bibliothèque !!! Bienvenue dans le monde du « web-divertissement ».

La musique

Connaissez-vous <http://www.espace.mu> ? C'est la version musicale de Radio-Canada. En explorant cet univers musical, vous trouverez certainement quelque chose qui vous convient. Peut-être que <http://deezer.com/fr> serait plus à votre goût ?

La radio

Voici un lien <http://www.radio.fr/> qui vous mène à 7 298 stations radios en tous genres. J'y ai retrouvé une radio spécialisée dans la musique des années '60. Tout à fait le genre de musique à écouter au retour d'une promenade en raquettes. Vous en voulez plus! Visitez <http://www.musicme.com/>, <http://www.lastfm.fr/>, <http://www.shoutcast.com/> ou alors <http://grooveshark.com/>. Certains de ces sites exigeront une inscription. Ce n'est pas un problème si l'on vous demande seulement un nom et un mot de passe. Évidemment, le nom que vous fournirez n'a pas besoin de correspondre à votre nom véritable. Badaboum47 ferait très bien l'affaire, mais il faudra vous en souvenir si vous voulez avoir une programmation personnalisée.

La télévision

Passons à la télé maintenant. Une petite visite à <http://www.radio-canada.ca/tele/emissions/> vous permettra de retrouver "Découverte", "La facture", "Enquête", "Une heure sur terre" et plusieurs autres.

Sur un autre site du même genre http://www.tou.tv/Repertoire#filtre_films-documentaires, vous pourriez regarder des documentaires comme "Marilyn dernières séances" ou encore "René Lévesque - héros malgré lui". On y retrouvera aussi quelques téléromans populaires; "Unité 9" et "30 vies".

Le cinéma

Le cinéma n'est pas en reste. Le site <http://youtube.com> vous offre depuis peu la possibilité de visionner plusieurs films complets gratuitement. Certains de ces films datent de quelques années mais d'autres sont plus récents. Quoi qu'il en soit, ça peut faire une belle soirée de cinéma, popcorn non compris. Rendez-vous sur le site <http://youtube.com> et faites une recherche avec les mots << "film complet" vf >> ou encore << "film gratuit" vf >>. Gardez les guillemets et VF signifie version française. Portez attention à la durée du film. Si elle est inférieure à 10 minutes, il s'agit probablement de la bande annonce. Un film complet dure un peu plus d'une heure. Certains films sont découpés en sections de 20 minutes. Dans ce cas, le titre l'indique par les mots "part X". Les sections s'enchaîneront plus ou moins facilement selon le cas. Vous pourriez aussi utiliser les qualificatifs drame, comédie, thriller aussi bien que le nom de certains réalisateurs célèbres Spielberg, Lucas, Scorsese, Eastwood ou Cameron ou encore le nom d'acteurs bien connus tels que Brando, Funes, Hanks, etc. Lorsque vous aurez choisi votre film, vous pourrez l'afficher à plein écran. Utilisez l'icône du bas à l'extrême droite.

Le site de youtube n'offre aucun classement qui permette de retrouver une catégorie de films en particulier. Il ne faut pas trop exiger d'un service gratuit.



Le WEB-divertissement est à nos portes (SUITE ET FIN) par Jean Jibouleau (jean_jibouleau@yahoo.ca)



Si vous cherchez une liste de suggestions de films gratuits, vous pourriez jeter un œil sur le site <http://dailyotheque.unblog.fr/>. Ne vous surprenez pas si certains films ne sont plus disponibles. Les pauses publicitaires sont aussi un mal incontournable. Il ne faut pas être trop exigeant pour un service gratuit ! Vous l'ai-je déjà mentionné ?

Vous en voulez plus? Visitez le site <http://filmscomplet.com>, mais ne vous laissez pas distraire par les fenêtres publicitaires qui apparaissent quelquefois. Ne vous inscrivez pas, ne laissez pas votre nom ou votre adresse. Si la publicité d'un site vous semble trop envahissante, QUITTEZ-LE.

En fouillant un peu j'y ai retrouvé « La Vengeance De Monte Cristo » un classique.

La bibliothèque

Vous préférez la lecture. Bienvenue à la bibliothèque « <http://books.google.ca/books/> ». On y retrouve plusieurs milliers de volumes gratuits.

Utilisez le lien « Feuilleter des livres et des magazines » pour y accéder ou indiquer ce qui vous intéresse. Les volumes sont regroupés par catégories. Encore ici, tout n'est pas accessible. Il vous faudra prendre le temps de consulter les rayons pour dénicher quelque chose qui vous accroche. Avez-vous lu "Les mohicans de Paris" d'Alexandre Dumas? Ou encore "L'origine des espèces" de Darwin ? Plusieurs volumes sont téléchargeables au format pdf.

Les jeux

Terminons notre recherche par quelque chose d'amusant : des jeux gratuits en ligne, sans inscription.

Les jeunes aimeront probablement le site de la société d'état <http://www.radio-canada.ca/jeunesse/jeux/>. Voici un autre site qui présente au moins un "mégazillion" de jeux de toutes sortes <http://www.jeux.com/>. De quoi vous occuper durant les longues soirées d'hiver. Vous en voulez plus! Rendez-vous à <http://www.jeuxvideo-flash.com/>.

Vous voyez que l'Internet devient un centre de divertissement sans précédent. Ajoutez à cela que c'est aussi un centre d'information, un centre de discussion tout aussi bien qu'un portail commercial. La découverte de l'Amérique par Christophe Colomb ouvrait de toutes nouvelles perspectives aux Européens du XVI^e siècle. Le développement de l'Internet vient ajouter une toute nouvelle dimension à notre époque. Bienvenue dans la quatrième dimension. N'oublions pas de toujours l'aborder avec beaucoup de curiosité et un peu de paranoïa.

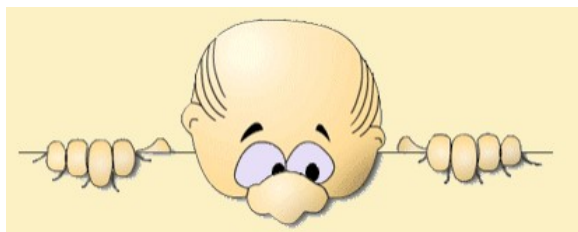
Ce fut un privilège de vous entretenir sur l'Internet depuis près de 10 ans. Je serai peut-être un peu moins accessible dans les années à venir, mais je ne suis pas près d'oublier ces magnifiques moments passés en votre compagnie. Heureusement qu'on pourra garder le contact... par Internet.

Jean Jibouleau

jean_jibouleau@yahoo.ca

Fabriqué au Canada ?

Texte reçu de Marjolaine Tanguay et de Michel Morin



Une **sauterelle** sur une voie ferrée ne serait pas capable de ralentir un train, un milliard d'entre elles le pourraient. Avec cette pensée en tête, lisez ce qui suit, évidemment écrit par un Canadien patriotique. Magasinant chez Lowe l'autre jour pour une raison quelconque et juste pour le plaisir, je cherchais un boyau d'arrosage pour le jardin.

Ils ont tous été fabriqués en Chine. Le lendemain, j'étais dans Home Hardware et pour le plaisir, j'ai vérifié les boyaux d'arrosage là-bas. Ils ont tous été fabriqués au Canada!

Commencez à chercher ...

Dans notre situation économique actuelle, chaque petite chose que nous faisons ou achetons affecte quelqu'un d'autre - même son emploi. Une citation émanant d'un consommateur : ... mon petit-fils aime les bonbons **Hershey's**.

J'ai remarqué, cependant, qu'ils sont fabriqués au Mexique maintenant, au lieu de Smiths Falls, en Ontario. J'ai arrêté d'en acheter.

Mon dentifrice préféré, **Colgate**, est fabriqué au Mexique maintenant. Je suis passé à Crest. Nous devrions lire les étiquettes sur tout.

Ce week-end dernier, j'étais chez Walmart. J'avais besoin d'ampoules 60W. J'étais dans l'allée des ampoules, et juste à côté de la marque GE que j'ai l'habitude d'acheter, se trouvait un hors-marque étiqueté, "Valeur quotidienne". J'ai ramassé les deux types d'ampoules et comparé les stats - ils étaient les mêmes, sauf pour le prix. Les ampoules GE étaient plus chères que la marque au quotidien, mais la chose qui m'a surpris le plus a été que GE est fait au Mexique et la marque "Valeur quotidienne" a été faite au Canada par une entreprise d'Ontario.

Les produits **Equate** sont faits au Canada et sont très bons. Juste pour ajouter ma propre expérience sur l'achat de « made in Canada », je voulais des champignons en conserve qui ont été faits au Canada et je n'en ai pas trouvés; alors je les achète frais.



Mais récemment, j'ai trouvé des champignons **Ravine** - fabriqués au Canada avec une feuille d'érable rouge sur la boîte. Un peu plus chers, mais quand j'ai ouvert la boîte, j'ai regardé les champignons qui ont vraiment l'air de vrais champignons, pas un champignon qui semble avoir été nettoyé dans l'eau de Javel.

Un autre produit que je n'achète plus, ce sont les fruits en conserve **Del Monte** ou **Dole**.

Del Monte est emballé à Taiwan et Dole est maintenant un produit de Chine. Pourquoi devrions-nous payer pour leurs fruits lorsque nos producteurs se retrouvent avec des fruits qui pourrissent sur les arbres...

E.D. **Smith** est toujours fabriqué au Canada...

Achetez-les ! Au moins, vous saurez ce qui en est et vous pourrez avoir un certain contrôle de la qualité. Donc, jetez le mythe selon lequel vous ne pouvez pas trouver les produits que vous utilisez tous les jours qui sont fabriqués ici même.

Mon défi pour vous est de commencer à lire les étiquettes lorsque vous magasinez pour les choses de tous les jours et voir ce que vous pouvez trouver qui est fait au Canada. Le travail que vous accomplirez pourrait sauver votre propre emploi ou celui de votre voisin (vos enfants et petits-enfants aussi)! Si vous acceptez ce défi, transmettez-le à d'autres personnes de votre carnet d'adresses afin que nous puissions tous commencer à acheter des produits canadiens, une ampoule à la fois! Cessez d'acheter des compagnies d'outre-mer! - Nous aurions dû nous réveiller il y a deux décennies.- Soyons avec le programme. Aidons nos concitoyens à conserver leur emploi et à créer plus d'emplois ici au Canada.

P.-S. : Tous les cornichons avec l'étiquette « le Choix du Président » et le « No Name », étiquette jaune [Superstore] sont fabriqués en Inde. Pensez-y, l'eau du Gange est utilisée ...

Mieux encore, **ACHETEZ LOCAL**. Votre région recèle de bons produits frais pour tous les goûts et dans bien des cas, à l'année : frais frais frais, empreinte écologique minimale, économiquement responsable et surtout délicieuse.



Impôt bénévole

Le programme d'impôt bénévole supporté par l'AREQ Beauce-Etchemins depuis bientôt 20 ans se tiendra, cette année, du 11 mars au 22 avril 2013.

Les membres sont fortement invités à y participer comme bénévoles en faveur des plus démunis de notre société.

Une journée de formation aura lieu le lundi 4 mars 2013.

Pour signifier votre désir de participation ou pour de plus amples renseignements, veuillez contacter Michel Longchamps par téléphone au (418) 228-2616 ou par courriel : midam@globetrotter.net



Document suggéré par Jacques R. Côté

Capsule santé

Cet hiver, faites une pierre deux coups : Pelletez et entraînez votre santé!

Au Québec, environ une quarantaine de centimètres de neige s'accumulent pendant le mois de février. Et combien de centimètres de neige les Québécois reçoivent-ils au cours de la saison hivernale? Plus de 200!¹ Devenu un véritable sport national, le pelletage de la neige est souvent une corvée mais aussi, une activité physique d'une grande intensité. À vos pelles!

Pelleter, synonyme de santé

L'activité de pelletage est très exigeante physiquement. En plus de solliciter les muscles des membres supérieurs, des bras, des épaules et du dos, cette activité permet de faire travailler le système cardiovasculaire. À titre d'exemple, sachiez-vous que 30 minutes de pelletage permettent de brûler trois fois plus de calories qu'autant de temps à pédaler sur un vélo stationnaire?²

Exercices	Calories brûlées par 30 minutes d'activité
Pelleter de la neige lourde	510
Pelleter de la neige légère	290
Vélo stationnaire	170

Ce tableau indique le nombre de calories qu'un homme ou une femme de 68 kg (150 lbs) peuvent perdre au bout de 30 minutes d'activité.



Optez pour des comportements axé Santé

- **Choisissez bien votre pelle!** Un outil bien adapté à votre taille évitera les blessures. À prendre en considération : le manche de la pelle doit être suffisamment long pour que vous n'ayez pas à vous pencher pour déneiger. Avec une petite pelle, vous soulevez une moins grande quantité de neige et donc, vous fatiguez moins votre cœur.
- **Préparez-vous adéquatement!** Prenez le temps de faire quelques exercices de réchauffement pour préparer votre corps à l'effort physique.

- **Prenez votre temps!** Pourquoi ne pas profiter de cette neige pour créer une activité de groupe? Demandez aux petits et grands de participer! Vous vous épuiserez beaucoup moins rapidement...

- **Hydratez-vous!** Buvez beaucoup d'eau car la déshydratation survient autant en hiver qu'en été.

Pour prévenir la douleur : quelques conseils techniques

- Pliez vos genoux et forcez vos cuisses à la place de forcer avec votre dos.
- Laissez vos bras et vos jambes faire le boulot et gardez votre dos droit.
- Mettez les pieds un devant l'autre de façon à mettre le pied de devant près de la pelle et ainsi protéger votre dos.

Problèmes cardiovasculaires : ménagez vos efforts!

Bien que l'activité physique soit souhaitable sous toutes ses formes, un exercice aussi exigeant pour le cœur que pelleter de la neige lourde peut constituer un effort trop grand pour une personne atteinte d'une maladie cardiovasculaire. Si vous avez une condition particulière, veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre ce genre d'activité.

Bon hiver!

¹ Source : www.meteo.org/archives/neige.htm

² Source : www.passeportsante.net

axé Santé

SSQ Groupe financier

Tentative poétique de Jacques Rancourt

Simplicité xyloglotte humoristique (*Version en langue de bois*)

Gymnovitiphyllosexophore, j'errai dans la campagne
J'appréciais mon morphométéorisme
Je croisai un kilopédiculteur
Nabuchodinsaure dans mon baladeur

Devant mon egobésité
Je devins un lacrymosaure
En buvant mon frigidolactum
Je me transformai en bonvinoderme

Pour étouffer mon aéronihilisme
Je devins chrysocardique
Un inthalassopotable cératophale
Cracha sur mon hellénépiphanisation

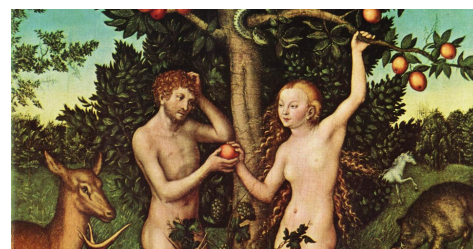
Simplicité xyloglotte humoristique

(Les mots en caractères gras indiquent la définition des mots.)

Nu, le sexe caché par une feuille de vigne, j'errai dans la campagne
J'appréciais mon quelqu'un **qui pète la forme**
Je croisai un **éleveur de mille-pattes**
Un **très vieil opéra de Verdi** dans mon baladeur

Devant mon **hypertrophie du moi**
Je devins celui **qui verse une larme de crocodile**
En buvant mon **lait caillé**
Je me transformai en **peau de vache**

Pour étouffer ma **tendance à avoir l'air de rien**
Je devins celui **qui a un cœur d'or**
Un **facile cocu**
Cracha sur mon **art d'aller se faire voir chez les Grecs**



Notre réseau social compte maintenant 195 membres. Nous pouvons voir des photos diverses dans 29 albums. Vous pouvez participer à 7 forums. Demandez-moi d'en faire partie. Je vous enverrai le lien. Mon courriel : [**jacques.rancourt9@gmail.com**](mailto:jacques.rancourt9@gmail.com)

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



Texte suggéré par Claire-Estelle Gilbert et par Gilles Poulin

Rencontre sur les coûts de santé

Le comité sociopolitique régional, dans le cadre de la santé comme priorité de l'AREQ, vous invite à réfléchir sur des éléments de notre système de santé. Deux thèmes seront abordés :

Coûtons-nous si cher ?

Depuis quelque temps, on entend souvent des réflexions du genre :

L'arrivée des baby-boomers va provoquer une **Grande Catastrophe**;

Les personnes âgées sont les **grands responsables** de la hausse des coûts de santé;

Vieillessement = problèmes de santé = coûts plus élevés

L'AREQ et la FADOQ ont mené une vaste enquête en 2009-2010 auprès de leurs membres sur le sujet du vieillissement en regard de la santé. À la suite des résultats de l'enquête, l'AREQ a, entre autres, produit une vidéo sur le sujet.

Nous vous présenterons l'extrait *Coûtons-nous si cher ?* La présentation sera entremêlée de discussions et d'échanges.

Devons-nous nous diriger vers un système universel d'Assurance médicaments ?

Au Québec, 43 % de la population est couverte par le régime public d'assurance médicaments : la prime est calculée en fonction du revenu. À partir de 22 000 \$ de revenu, un contribuable paie la prime maximale (579 \$), pas très progressif. La **majorité** de la population est donc couverte par des **régimes privés d'assurances collectives**, offerts par l'employeur et gérés par des compagnies d'assurance. Par un régime universel d'Assurance médicaments, l'État aurait le contrôle de 100 % des achats de médicaments; un pouvoir de négociation réel.

Une présentation *power point* donnée par l'*Union des consommateurs du Québec* fera le point sur ce sujet d'actualité relié directement aux coûts du système de santé. Une période d'échanges suivra.

Quand : le 12 avril 2013

Lieu : L'Auberge Sir Wilfrid, 3055, boulevard Laurier, Québec, G1V 2L9 (coin de la rue Lavigerie, près de l'Hôtel Plaza)

Inscription : 9 h 15

Présentation des thèmes 9 h 30 à midi suivi d'un dîner collectif

Coût : présentation des thèmes et dîner : 10 \$

Fin des inscriptions : 30 mars 2013

Tarte aux pommes et chocolat



Ingrédients : 1 croûte de tarte cuite ou une croûte de tarte Graham achetée

1 / 2 tasse de sucre
1 / 4 de tasse d'eau
3 pommes pelées et en tranches sans pépin.
2 c. à soupe de beurre
1 / 2 tasse de crème 35%
4 onces de chocolat semi – sucré (Baker)

Préparation :

Préparer la croûte de tarte refroidie. Dans une poêle, mettre le sucre et l'eau, chauffer à ébullition jusqu'à ce que la couleur apparaisse, bouger la poêle pour répartir la chaleur et déposer les pommes tranchées, cuire. (La meilleure pomme pour cette recette, c'est la Cortland). Lorsque cuite, retirer du feu, ajouter le beurre et laisser refroidir.

Déposer ensuite dans la croûte de tarte également. Dans un bain — mari (ou un pyrex au-dessus d'un chaudron d'eau bouillante) prendre soin que l'eau ne touche pas le fond du plat, verser la crème et y ajouter le chocolat finement haché. Attendre quelques minutes pour que le chocolat fonde retirer et battre au fouet pour lier. Verser sur les pommes. Réfrigérer environ 2 heures.

Tout simplement divin!... Bonne chance!...

De l'Isle Verte à l'île Verte

par Claude Duval et Pauline Veilleux

Le sentier de la bouette

À chaque été, dans le bas St-Laurent, il y a une activité qui consiste à traverser le fleuve St-Laurent à marée basse, à pieds, de la terre ferme Isle Verte à l'Île Verte.

Départ sur les battures, il y a près de 400 participants et la traversée prendra environ 2 ½ h pour une distance de 4 km

Ce n'est pas toujours facile!

Arrêt au centre à l'Île Ronde pour une collation.

Marche dans les algues, boue et eau à mi-cuisse. Tout un trip que cette randonnée, les insulaires nous accueillent. Retour par bateau car où nous sommes passés, il y a 15 à 20 pieds d'eau.



De passage dans nos vies



4 août 2012
GABRIELLE POULIN
Membre



6 novembre 2012
LISETTE ARSENAULT
Soeur de Rose-Hélène Arsenault



10 novembre 2012
SIMON CLICHE
Frère de Lucette Cliche



17 novembre 2012
CÉCILE LACHANCE
Mère de Nicole Cliche



23 novembre 2012
MARTIN MORIN
Frère de Rémy Morin



26 novembre 2012
FLEURETTE ROY
Membre



21 décembre 2012
AGATHE CARRIER
Membre
Soeur de Pierrette Carrier



25 décembre 2012
MARGUERITE PROTEAU
Mère de Line Boulanger
Belle-mère de André Marcoux
et de Jules Michaud



27 décembre 2012
YVETTE GILBERT
Membre



9 janvier 2013
HÉLÈNE DUMAS
Mère d'Antoine Veilleux

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

Ce que je trouve beau dans le destin humain,
malgré son apparente cruauté,
c'est que pour moi,
mourir, ce n'est pas finir, c'est continuer autrement.
Un être humain qui s'éteint, ce n'est pas un mortel qui finit,
c'est un immortel qui commence.
La tombe est un berceau.
Mourir au monde, c'est naître à l'éternité.
Car la mort n'est que la porte noire
qui s'ouvre sur la lumière.
La mort ne peut pas tuer ce qui ne meurt pas.

Or notre âme est immortelle.
Il n'y a qu'une chose qui peut justifier la mort...
C'est l'immortalité.
Mourir, au fond, c'est peut-être aussi beau que de naître.
Est-ce que le soleil couchant n'est pas aussi beau que le soleil levant ?
Un bateau qui arrive à bon port, n'est-ce pas un événement heureux ?

Doris Lussier

18^e tournoi de golf à La Malbaie

au profit de la FLG. le mercredi 11 septembre 2013

Si vous désirez de plus amples renseignements, communiquez avec Marthe Audet au 418-439-2936 ou martheau123@videotron.ca



Formule: Mulligan à 4 joueurs

Départ en Shot Gun



Vous pouvez former votre équipe. Sinon, le comité vous aidera à le faire.

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
13 h 00	Départ de l'activité paragolf
18 h 00	Souper
20 h 30	Fin des activités

Le matin ou le midi, il y a possibilité de se restaurer au Club de golf. Paiement sur place.

ACTIVITÉ PARAGOLF

13:00 ♦ Départ du Club de golf Murray Bay

- ♦ Musée de Charlevoix
- ♦ Forge Cauchon
- ♦ École Laure-Gaudreault
- ♦ Buste de Laure Gaudreault
- ♦ Montagne de la croix
- ♦ La Maison du Bootlegger



HÉBERGEMENT

Restaurant et Motels Le Mirage

1-800-263-6421

Hôtel Le Petit Manoir du Casino

1-800-618-2112

Hôtel Au Petit Berger

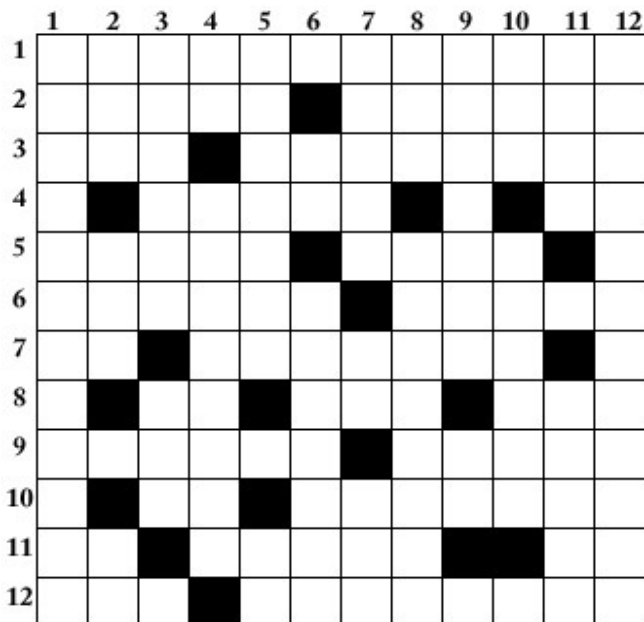
1-800-314-4428

Hôtel Motels Castel de la Mer

418-665-7482

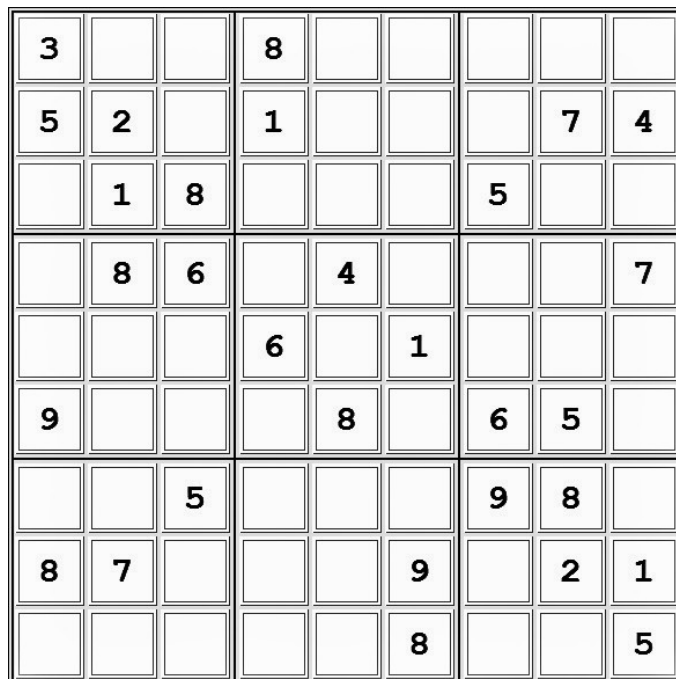
DIVERTISSEMENT par Jean Jibouleau

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



HORizontalement

1. Obstructions.
2. Cercle bleuâtre autour des yeux - Effleurera.
3. Prénom féminin - Os du crâne.
4. Peuple de l'Ouganda - Note.
5. Gâteaux imbibés de rhum - Poisson.
6. Combinaison de l'oxygène avec un autre élément (plur.) - Mise.
7. Union européenne - Qui porte une décoration (fém.).
8. Note - Peuple du sud-est du Nigeria - Adj. dém.
9. Fit un smash - Vaincu dans une compétition.
10. Thorium - Ouvrier chargé de réaliser le boisage de galeries.
11. Dieu solaire - Pièce d'une habitation - Petit cube.
12. Saison - Figurines dans le costume traditionnel japonais.



VERTICALEMENT

1. Salissure.
2. Issue - Pièce autour de laquelle tourne un élément - Conjonction.
3. V. du Québec - Qui n'a pas d'éclat.
4. Une personne - Prières juives.
5. Délassée - Année.
6. Année-lumière - Qui peut être scié.
7. Aller çà et là - Fl. de Russie - Riv. de Roumanie.
8. Mois - Qui ne peuvent se développer sans oxygène.
9. Alcaloïde de la fève de Calabar - Carte à jouer.
10. Propre - Projetée au-dehors.
11. Tramway - Ouvrage exposant les résultats d'une recherche.
12. Exploitations du sel dans un marais salant.

À PAYER RIDE VILLE

HYPOCRISIE 075

PARTISAN DE AVION

CHOSE À FAIRE 078

RÉCIPIENT H₂O

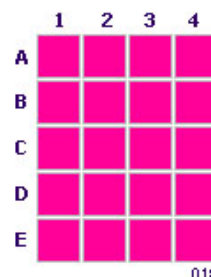
PIEU 076

Entre BLEU et VERT MARQUE L'ÂGE

CHATS À FACE APLATIE 079

- A. Mamie
B. Situation
C. Fille
D. Assemble
E. Saisons

1. Mince
2. Se trouvant
3. Habitude
4. Pays



Un avion au cours d'une violente tempête s'écrase juste à la frontière entre la France et la Suisse. Sur 300 voyageurs, on compte 20 rescapés. Les autorités très embêtées ne savent pas où enterrer les rescapés. Pouvez-vous aider les autorités?