

LE REFLET

BULLETIN SECTORIEL



AREQ
CSQ

Volume 25, numéro 1

Juillet 2017

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
Secteur J de l'AREQ (CSQ)- Beauce-Etchemins au service de 1166 membres

DANS CE NUMÉRO :

<u>Conseil sectoriel</u>	<u>2</u>
<u>Autre rentrée</u>	<u>3</u>
<u>Saint-Joseph</u>	<u>4</u>
<u>Irlande</u>	<u>5</u>
<u>Propos du rédacteur</u>	<u>6</u>
<u>Activités diverses</u>	<u>7</u>
<u>Petits gestes, FLG</u>	<u>8</u>
<u>Rolande, bourses</u>	<u>9</u>
<u>Chronique littéraire</u>	<u>10</u>
<u>Mode de scrutin</u>	<u>11</u>
<u>Réflexion</u>	<u>12</u>
<u>Quepos 1/2</u>	<u>13</u>
<u>Quepos 2/2</u>	<u>14</u>
<u>Les CFER</u>	<u>15</u>
<u>Assurances, décès</u>	<u>16</u>

Une nouvelle année s'amorce à l'AREQ Beauce-Etchemins

Mot de la présidente Patsy Gagnon



Certaines personnes d'entre vous vivez votre premier été de personne retraitée. Je vous souhaite un été mémorable et une magnifique retraite. Vous constaterez qu'une vie de personne retraitée se construit. Tout comme votre rente de retraite que vous avez commencé à cumuler dès vos premiers jours de travail et tout au long de votre carrière, votre retraite vous appartient.

Nous avons vécu notre assemblée générale, le 3 mai dernier. À cette occasion, les postes vacants au conseil sectoriel ont été pourvus. Contrairement aux trois années précédentes, aucune nouvelle personne ne s'est ajoutée. Vous trouverez la liste de toutes ces personnes à la page 2 du présent bulletin. Merci à toutes les personnes impliquées dans notre association.

À l'assemblée générale régionale, nous avons entériné la candidature de Carole Pedneault à la présidence régionale. Depuis 6 ans, elle était présidente du secteur Grands Portages. Elle s'y engage avec beaucoup d'enthousiasme.

12 membres ont participé aux 4 jours de congrès à la fin mai. L'AREQ est l'association représentant le plus grand nombre de personnes retraitées au Québec : plus de 56 000 personnes. Elle s'est donné, lors du congrès, des orientations répondant aux besoins de ses membres. Notre nouvelle présidente nationale Lise Lapointe est reconnue pour son expertise pour tout ce qui a trait aux régimes de retraite. Nous en sommes très fiers.

Le conseil sectoriel et ses responsables sont déjà en branle pour vous offrir des activités que nous espérons diversifiées et de qualité. Pour bien débiter cette année et accueillir nos nouvelles personnes membres, vous êtes attendus à l'Autre rentrée au Club de golf de Saint-Georges. D'ici là, nous vous offrons une sortie culturelle le 26 juillet prochain à Saint-Joseph.

Comme par les années passées, nos membres de 75 ans et plus recevront, à leur anniversaire, une carte de vœux embellie grâce à un tableau de Charles Bégin, un de nos membres. Nous le remercions chaleureusement.

Je ne peux passer sous silence un article paru dans l'infolettre de l'AREQ nationale de la semaine du 14 mai 2017. En voici un extrait :

Retraite Québec vient officiellement de rendre publique la Mise à jour de l'évaluation actuarielle... le taux de capitalisation de la caisse des participants est de 103,7 % au 31 décembre 2016. C'est donc dire que la caisse est très bien en mesure de répondre à ses engagements financiers à l'égard des retraités et futurs retraités.

En terminant, je vous souhaite un été meublé de moments chaleureux en bonne compagnie. Nous serons toujours enchantés de vous accueillir lors de nos activités.



Le Reflet paraît trois fois par année : juillet-octobre - mars. Bonne lecture!

Jacques Rancourt,
rédacteur

Convention de la Poste-Publication
No: 40040492
Retournez toute correspondance
ne pouvant être livrée au Canada à :
140, 28^e Rue
Notre-Dame-Des-Pins (Québec)
G0M 1K0

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ 2016-2017

PRÉSIDENTE Délégué au Conseil régional Délégué au Conseil provincial	PATSY GAGNON 418-774-4691 patsy.gagnon@sogetel.net
1^{re} VICE-PRÉSIDENTE Reflét, réseau privé, site Web, condition des hommes	JACQUES RANCOURT 418-228-8525 jacques.rancourt9@gmail.com
2^e VICE-PRÉSIDENTE Condition des femmes Laure-Gaudreault et presse	LIANE LOIGNON 418-228-0358 lialoi@globetrotter.net
SECRETARIE Responsable régionale socio- politique	MARIE PAULE HOULE 418-588-6872 mariepaule08@hotmail.com
TRÉSORIER	RICHARD MERCIER 418-225-9154 rmercier50@hotmail.com
CONSEILLER (1)	MARIE NADEAU 418-387-7617 marienade16@gmail.com
CONSEILLER (2) Environnement	LOUISE FORTIN 418-228-4895 lfortin@yahoo.com
AUTRES RESPONSABLES	
Assurances et retraite	MARIE-CLAUDE BÉLANGER 418-685-3054 marieclauddeb75@gmail.com
Chronique littéraire Responsable sectorielle socio- politique	JEAN-GUY BRETON 418-397-4760 jg.breton@axion.ca
Fil d'Ariane	FRANCINE POULIN 418-227-0559 francine.poulin@outlook.com
Chaîne électronique	ROLANDE VAILLANCOURT 418-594-8033 areqbe1@gmail.com areqbe2@gmail.com
Anniversaires des 75 ans et +	PIERRETTE LEMOYNE 418-227-5226 plemoyn@globetrotter.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@cgcable.ca

CALENDRIER EXPRESS

24 août : L'Autre rentrée
au Club de golf de Saint-Georges

Envoyez votre coupon de la page 3
avant le 15 août

26 juillet : Visite des maisons patrimoniales
à Saint-Joseph

5 septembre : Épluchette de blé d'Inde

10 octobre : Raconte-moi que tu as vu l'Irlande

Envoyez le coupon de la page 5
avant le 3 octobre

2 novembre : Déjeuner des bénévoles

14 décembre : Party de Noël

2018

15 février : Fête de l'amitié

Délégation au Congrès 2017

Patsy Gagnon
Jacques Rancourt
Liane Loignon
Marie Paule Houle
Richard Mercier
Marie Nadeau
Louise Fortin
Marie-C. Bélanger
Pierrette Lemoyne
Benoît Vachon
Réjean cliché
Jacques R. Côté



AREQ (changement d'adresse et de téléphone)

Luce laverdière 1-800-663-2408
laverdiere.luce@areq.lacsq.org

AREQ-CSQ 1-800-663-2408
Retraite Québec 1-800-463-5533
SSQ 1-888-833-6962

Visitez souvent notre site Web pour être informés.

Notre site Web à visiter souvent
<http://beauce-etchemins.areq.lacsq.org>

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

L'AUTRE RENTRÉE 2017

AREQ, secteur Beauce-Etchemins

Le jeudi 24 août 2017, 10 h 30
Club de golf St-Georges
11450, 90e rue, Saint-Georges



10 h 30 Accueil

Remise d'une fleur aux personnes
nouvellement retraitées

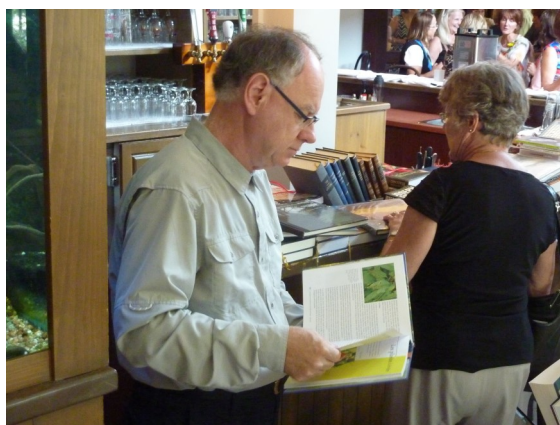
11 h 30 Information

12 h 00 Dîner

Apportez quelques livres et quelques CD et DVD

En retour, vous pourrez acheter le livre et le CD ou le DVD que vous désirez au coût de 2 \$. L'argent sera remis à la Fondation Laure-Gaudreault.

Une belle occasion de partager et d'aider.



Si désistement, le faire savoir obligatoirement à Richard Mercier avant le 15 août 2017
au no de téléphone 418-225-9154 ou rmercier50@hotmail.com

L'Autre rentrée (à envoyer avant le 15 août 2017)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

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

(Courriel : _____)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MEMBRE = 15 \$ Autres = 30 \$ Mon chèque de \$ _____

Faire le chèque à envoyer par la poste seulement au nom de AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS
3650, 10e Avenue App. 4 Saint-Georges G5Y 5W7



Visite à Saint-Joseph des maisons patrimoniales organisée par Jean-Guy Breton

26 juillet 2017 (remis au 27 juillet si pluie)

On avertira alors sur notre site web

On se retrouve pour 9 h 30 dans le stationnement de la Halte Desjardins à Saint-Joseph

La Halte est située au 692, avenue Larochelle où l'on y trouve des tables de pique-nique, un abri, des toilettes et un stationnement.

Horaires

10 h : visite guidée des maisons patrimoniales par **Daniel Carrier**, spécialiste en histoire de l'art et de l'architecture. De plus, **Marcel Cliche**, spécialiste en histoire, sera là aussi.

12 h : pique-nique à la Halte Desjardins
(apportez votre pique-nique)

13 h à 15 h : visite guidée du musée Marius-Barbeau

Toutes les activités se tiennent dans le même secteur; il ne sera pas nécessaire de se déplacer en voiture. [Lien pour le circuit patrimonial.](#)



Raconte-moi que tu as vu l'Irlande...

Conférence de **Isabelle Matte**, anthropologue

Le mardi 10 octobre 2017, 9 h 30

Le Manoir du Lac-Étchemin

1415, Route 277, Lac-Étchemin, QC

9 h 30 Accueil

10 h 00 Conférence

11 h 30 Échange et réactions

12 h 00 Dîner



L'île émeraude comme miroir du Québec

Lointaine et mystérieuse avec ses majestueux paysages et ses brumes d'Atlantique Nord, l'Irlande est depuis toujours une terre qui fait rêver. La verte île présente pourtant plusieurs similitudes avec le Québec : une histoire étroitement mêlée à la conquête anglo-britannique, une Église catholique qui a pris une place considérable dans l'élaboration identitaire des deux peuples et une minorisation politique et linguistique qui a affecté ces nations à divers degrés. L'immigration massive des Irlandais au Québec lors de la famine du XIXe siècle est également venue modifier le paysage culturel et démographique d'ici, tissant des liens souvent oubliés dans la mémoire collective.

La conférencière parle de son périple de 13 mois en Irlande effectué au début de sa vingtaine, sorte de voyage initiatique haut en péripéties qui l'a menée par la suite à faire des études en histoire et en anthropologie qui ont abouti à une thèse de doctorat comparant le Québec et l'Irlande. Une conférence qui fait finalement découvrir une Irlande moins lointaine et mystérieuse, mais tout aussi magique et chaleureuse que nous l'imaginons.

Si désistement, le faire savoir obligatoirement à **Marie Nadeau** avant le 3 octobre 2017
au no de téléphone 418-387-7617 ou marienade16@gmail.com

Conférence d'Isabelle Matte (à envoyer avant le 3 octobre 2017)

Nom : _____ Accompagné(e) de : _____

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

(Courriel : _____)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MEMBRE = 12 \$ Autres = 17 \$ Mon chèque de \$ _____

Faire le chèque à envoyer par la poste seulement au nom de AREQ SECTEUR BEAUCE-ETCHEMINS
465, Route Chassé Sainte-Marie (Québec) G6E 1E1



PROPOS DU RÉDACTEUR

par Jacques Rancourt

Memento mori

Je me suis réveillé, ce matin, avec cette phrase latine comme ver d'oreille. Cette énigmatique phrase criante de vérité veut dire : « Souviens-toi que tu vas mourir, toi aussi. » N'allez pas croire que je me pensais éternel loin de là, mais réaliser que ma vie aura une fin me fait apprécier mon café Nabob, torréfaction corsée.

À bien y penser, je vis le schéma que bien des civilisations ont vécu : naître, être, grandir, croître, se développer, rayonner, se fatiguer, s'épuiser, vieillir, souffrir, mourir, disparaître. Je ne suis pas le seul à penser que notre civilisation judéo-chrétienne est en train de s'effondrer. Que mes yeux se tournent vers nos voisins du Sud ou que mon regard se projette vers ces pays où l'on égorge, viole, bombarde, tue à qui mieux mieux au nom de quelques idiots idéologies, cela me prouve que quelque chose ne tourne pas rond sur ma petite planète bleue.

Tout comme plusieurs d'entre vous, les voyages m'ont permis d'élargir mes horizons et de constater que mon coin de pays n'était pas le centre de l'univers. Dans la plupart de ces voyages, j'ai visité des ruines. Ce sont ces ruines qui attirent les touristes. Penser à l'Acropole à Athènes, au Colisée romain, à Stonehenge en Angleterre et à d'autres ruines que je n'ai pas visitées comme Palmyre en Syrie, Khéops en Égypte. Cela prouve que les civilisations passent tout comme mon humble personne va disparaître dans un avenir pas si lointain.



Ce qui me console en beurrant ma rôtié, c'est que je suis le fruit d'une évolution qui s'étend sur des milliards d'années. Je vis sur une petite planète qui se promène dans cet univers que les puissants télescopes à peine entrevoient. Alors respire par le nez mon septuagénaire et apprécie goulûment chaque seconde de ta vie.

Si une simple rôtié m'apporte un certain bonheur, force est de constater que je ne suis pas aussi pessimiste que cela, mais je ne n'ai pas le goût de rire ni de pleurer. J'essaie de comprendre dans quel monde de fous je vis. En 2017, dépenser des milliards et des milliards dans des équipements pour tuer, laisser des dictateurs tuer leurs peuples, laisser crever des populations entières, continuer à polluer et finalement ce 1% qui fait la pluie et le beau temps. Oui, j'essaie de comprendre. J'aimerais bien prendre un chocolat avec Voltaire ou une tisane avec Victor Hugo.

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE

Encore cette année, une épluchette de blé d'Inde aura lieu, le mardi 5 septembre, à partir de 11 h au Parc des 7 Chutes.

1. Marche à partir du stationnement de la passerelle dans l'Ouest jusqu'au Parc; départ à 10 h 30
2. Dîner sur place. Les crudités, les sandwichs et le blé d'Inde seront offerts gratuitement. Boisson alcoolisée sur le site non autorisée

INFO : Fernand Anctil (418-228-5125) et Gilles Roy (418-228-5373)



Les membres de l'AREQ (secteur Beauce-Etchemins) bénéficient d'un rabais approximatif de 15 % sur l'abonnement annuel

Tonus
Centre de mise en forme

Tonus, centre de mise en forme
10965, 2^e Avenue, Saint-Georges
(derrière l'aréna)
418-227-3737

www.centretonus.com

**Services
personnalisés
disponibles**

ESSAI GRATUIT SUR RENDEZ-VOUS

* Toutes taxes incluses. Les tarifs sont sujets à changement sans préavis.

Déjeuners des bénévoles

Sur invitation seulement

Le jeudi 2 novembre 2017 (9 h)
Restaurant du Georgesville
Saint-Georges



**UNE OFFRE DES CENTRES DE
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**
ATLANTIS Saint-Joseph de Beauce 418-397-6289
et
PROFIL ACTION SANTÉ Sainte-Marie de
Beauce 418-387-1517

Sur présentation de ce coupon et de la carte de membre de l'AREQ

Rabais de 10 % sur l'abonnement annuel
Offre valide jusqu'au 30 septembre 2017



Le Conseil sectoriel a décidé d'envoyer gracieusement ce numéro du Reflet à toutes les personnes nouvellement retraitées afin de faire connaître les activités de l'Areq et ainsi les inciter à joindre ses rangs.



Ces petits gestes qui font du bien

par Liane Loignon, Condition des femmes

Un regard, un sourire, quelques mots... Il suffit parfois de bien peu de choses pour faire une différence dans la journée de quelqu'un. Cela va au-delà de la bienséance, cela relève plutôt de la *bienveillance*. Le Petit Robert donne deux définitions de ce mot : « Sentiment par lequel on veut du bien à quelqu'un. » ou encore « Disposition favorable envers une personne inférieure (en âge, en mérite). ».

Ces petits gestes qui font du bien sont le liniment dans les routines de notre quotidien, le lubrifiant dans l'engrenage des relations humaines. Ils apportent un peu de chaleur et de lumière à celui qui les reçoit. Trop souvent, pressés, préoccupés, fatigués, nous oublions celles et ceux qui nous côtoient. Nous nous montrons indifférents, pour ne pas dire ignorants, de la réalité de *l'autre*. Pourtant, nous avons tous bénéficié un jour ou l'autre de ces petits gestes et nous avons pu constater qu'ils ont fait, pour nous, une différence.

Il n'y a pas de hasard, dit-on. Au moment où je préparais ce texte, une citation de Léo Buscaglia – que je ne connais ni d'Ève ni d'Adam – m'est tombée sous les yeux : « Nous sous-estimons souvent le pouvoir d'un contact, d'un sourire, d'un mot gentil, d'une oreille attentive, d'un compliment sincère ou de la moindre attention; il ont tous le pouvoir de changer une vie ». Changer une vie... Ambitieux peut-être, mais comme ces petits gestes ne nous coûtent rien, pourquoi en serions-nous avares ? Pourquoi nous gêner pour les poser ? Il me semble que c'est Michel Chartrand qui disait quelque chose comme « on juge de la qualité d'une société au soin qu'elle prend de ses membres les plus fragiles, les plus vulnérables ». J'aimerais bien un jour vivre dans une société de qualité supérieure.

Bon été !



La FLG est là

Lors de son assemblée générale, la Fondation Laure-Gaudreault a remis des chèques à ses bénéficiaires pour l'année 2017. Chez nous, c'est la Maison des Jeunes Beauce-Sartigan qui s'est vu octroyer une somme de 800 \$, somme qui est très bienvenue en cette période où le financement des organismes communautaires rétrécit comme peau de chagrin.

De plus, lors de l'assemblée générale de l'AREQ-BE, quarante billets ont été vendus au profit de la FLG. Le tirage a eu lieu lors du congrès de l'AREQ. Malheureusement, la chance n'a pas favorisé les gens de notre secteur.

Je vous remercie de supporter votre fondation et je vous invite à élaguer vos bibliothèques en vue de la vente de livres, de CD, de DVD lors de l'Autre Rentrée. Bon été !

Liane Loignon
Responsable de la FLG

Une reconnaissance pour nos artistes

Deux artistes de chez nous ont exposé une de leurs œuvres lors du congrès provincial de l'AREQ tenu à Lévis du 29 mai au 1^{er} juin. En effet, les œuvres de Gaétane Boucher et de Cécile Tawell ont fait le plaisir des yeux des congressistes et ont suscité beaucoup de commentaires élogieux. À la toute fin du congrès, au moment du dévoilement du *coup de cœur*, nous avons eu le plaisir d'apprendre que Madame Cécile Tawell a remporté le grand prix de 300 \$ pour sa toile *Jour de lessive*. Félicitations à nos deux artistes qui ont pu lors de ce congrès bénéficier d'une belle visibilité.



Notre récipiendaire de la Bourse AREQ de 250 \$, Vanessa Roy, est la fille de madame Ginette Demers.



Rolande Vaillancourt vous informe

Le 1^{er} janvier 2012, j'ai accepté la **responsabilité de la chaîne électronique** de l'AREQ Beauce-Etchemins ce qui comporte la mise à jour régulière des **adresses de courriel** des membres.

Donc, si vous désirez recevoir les **communiqués** de notre **Association**, il est primordial de m'aviser lors d'un **changement d'adresse de courriel**.

La chaîne électronique a pour mission de publier les **activités** du secteur, les **rappels**, les **avis de décès** de nos **membres**, les **messages** concernant l'AREQ Beauce-Etchemins.

Les messages, autres que les avis de décès, doivent toujours être **approuvés** par la **présidente** avant d'en faire la **diffusion** aux membres.

Au **31 décembre 2011**, la chaîne électronique comptait **633** adresses de courriel. Depuis ce temps, le nombre a augmenté de façon considérable puisqu'en date d'aujourd'hui : **888 membres** et **amis** possèdent une **adresse de courriel**.

L'AREQ Beauce-Etchemins compte, en date du 3 mai 2017, **1 173 membres** dont **76%** font partie de notre **chaîne électronique**.

Pour rejoindre Rolande :
areqbe1@gmail.com ou
areqbe2@gmail.com



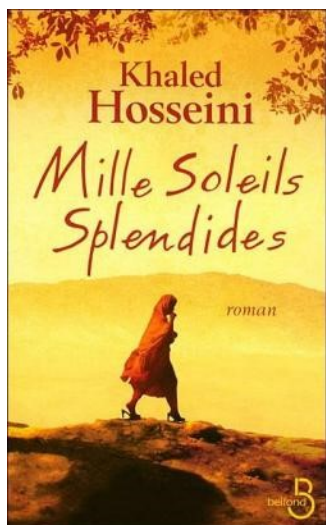
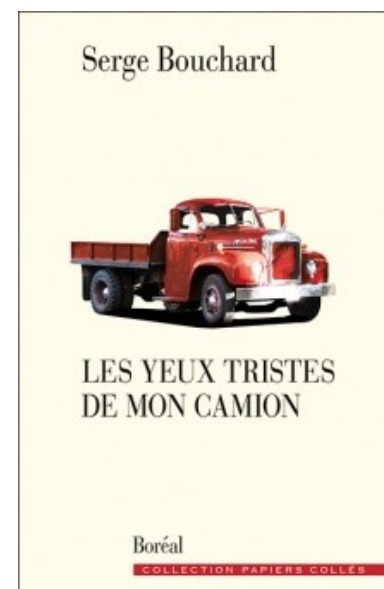
Chronique littéraire par Jean-Guy Breton

.Serge Bouchard – Les yeux tristes de mon camion – Essais – 208 pages – Éd. Boréal

Serge Bouchard est non seulement un grand anthropologue, mais aussi un grand historien qui peut nous apprendre beaucoup de choses sur notre passé.

C'est un grand voyageur qui aime nous partager ses découvertes et son émerveillement dans un style toujours poétique. Le camion est à la fois un moyen et un prétexte pour découvrir le vaste territoire et les personnes qui l'ont exploré avant lui.

Par exemple, ce petit livre m'a beaucoup appris sur ces aventuriers canadiens-français qui ont parcouru et bâti l'ouest américain au début du XIXe siècle.



Khaled Hosseini – Mille soleils splendides – Roman – 405 pages – Éd. Belfond

Même si ce roman a été publié en 2007, il est toujours d'actualité. Nous sommes en Afghanistan, de 1973 à 2003.

Le livre raconte l'histoire de deux femmes mariées de force à un homme brutal et intransigeant. À cette période, c'est la guerre sans fin et ses conséquences pour toute la société.

Ce roman est très dur et s'adresse à des lecteurs avertis. Mais il décrit bien, me semble-t-il, une société soumise à des principes totalitaires et moyenâgeux. Et, comme il arrive souvent dans ces sociétés, ce sont surtout les femmes qui écopent. Il arrive aussi que celles-ci réussissent à s'en sortir...!

.Chris Hedges – L'empire de l'illusion – Essai – 245 pages – Éd. Lux

« Le portrait qui se dégage de cet essai est terrifiant : régie par les intérêts de la grande entreprise, la culture américaine se meurt aux mains d'un empire qui cherche à tirer un maximum de profit de l'appauvrissement moral, intellectuel et économique de ses sujets. » (Verso du livre)

La grande entreprise possède et contrôle la plupart des médias. Elle subventionne largement les grandes écoles et les universités. Elle contrôle les grands partis politiques et les politiciens.

L'éducation, les soins de santé sont hors de prix pour une partie de gens de la classe moyenne et, bien sûr, des plus pauvres. Alors, comme dans l'empire romain autrefois, la pensée magique empêche le peuple d'affronter le vrai portrait de la réalité. Consommons pour assouvir le vide...!





Réformer le mode de scrutin... pourquoi?

par Jean-Guy Breton

La réforme du mode de scrutin revient de temps à autre dans l'actualité. En fait, on en parle depuis le début des années 1960! Au fil des ans, tous les partis politiques se sont engagés à réaliser une telle réforme et nous sommes toujours à attendre.

Quelles sont les bonnes raisons pour changer notre mode de scrutin? En voici quelques-unes :

- 1^{er} Le système actuel produit des écarts importants entre la volonté populaire et la composition de l'Assemblée nationale. C'est arrivé trois fois (en 1944, 1966, et 1998) que l'opposition officielle a reçu plus de votes que le parti qui fut porté au pouvoir.
- 2^e Le système actuel déforme le poids des votes. Tous les votes des gens ayant appuyé une candidate ou un candidat défait sont perdus. Par exemple, lors des élections de 2014, 58,5 % des votes n'ont pas compté.
- 3^e Avec 40 % des votes, un parti est assuré de prendre le pouvoir et de faire élire environ 56 % des députés, comme lors des élections de 2014.
- 4^e Le système actuel ne permet pas une juste représentation des femmes ni non plus de la diversité ethnoculturelle. Les femmes n'occupent présentement que 28,8 % des sièges.
- 5^e Il est difficile, par ailleurs, de promouvoir des idées nouvelles ou de voir émerger des tiers partis.

On pourrait souligner encore le côté artificiel des circonscriptions et le fait que notre mode de scrutin est en voie de disparition partout sur la planète.

Quelques suggestions :

Il n'y a pas de modèle idéal. Mais on devrait, selon les experts, s'orienter vers un mode de scrutin proportionnel, c'est-à-dire qu'on attribuerait à chaque parti un nombre de sièges proportionnel au nombre de voix recueillies. La grande majorité des démocraties dans le monde utilise une forme ou une autre de représentation proportionnelle.

Parmi les modalités, on pourrait adopter une forme de proportionnelle régionale qui ferait que les gens votent pour des représentants de leur région. Les différents partis présenteraient des listes de candidatures pour chacune des régions. Il serait aussi nécessaire de prévoir une forme de compensation régionale ou provinciale pour corriger les distorsions et assurer une meilleure représentation des tiers partis.

En résumé, il faut travailler à refléter le plus fidèlement possible la volonté populaire et faire en sorte que tous les citoyens se sentent motivés à aller voter!

Source : Mouvement démocratie nouvelle : vers un nouveau mode de scrutin.



RÉFLEXION

par Marie Paule Houle

Vous est-il déjà arrivé d'avoir le syndrome de la page blanche? Vous devez écrire, mais pas un mot ne sort de votre tête, encore moins ne descend sur votre feuille. C'est éprouvant, énervant et stressant. À bien y penser, c'est un peu la faute de Jacques Rancourt! Oui, oui, vous avez bien lu! Il veut des textes pour le bulletin Le Reflet. Et il donne même une date de tombée... pour hier plutôt que demain!

Ah! Ce cher Jacques!

Je disais donc que la page blanche ne peut se barbouiller de noir si je n'ai rien à écrire. Vogue ma plume, vogue! Marchez mes doigts, marchez... (pas dans les pages jaunes, ça ne m'avance à rien). Je ne vous demande pas le pas militaire, juste un peu de coopération, de collaboration de votre part me ferait du bien. À vouloir écrire à tout prix, je suis crispée, intolérante, obnubilée, léthargique, outrée, obsédée, fatiguée et fatigante, et de surcroît, de mauvaise humeur. Plus je me torture l'esprit, plus celui-ci se referme et me fait savoir qu'il n'acceptera aucune pression. Quoi! Ce n'est pas un citron, mon imagination! Elle ne veut pas se faire manipuler, écraser, malmener... Elle a bien le droit de revendiquer un peu de considération, d'attention, de tendresse, de repos, de sommeil temporaire (je l'espère!). Bien, je peux vous dire qu'elle me donne du fil à retordre. Je n'ose même pas croire que cette chose fait partie de mon anatomie ou plutôt de ma partie créatrice. Que dis-je? Une partie créatrice qui ne crée plus? Pourquoi, diable, les mots ne veulent-ils pas s'aligner? J'ai donc décidé de laisser aller mon imagination...



Il faut... se donner... du temps... écrire... les mots... l'un... après l'autre... tranquillement... sans forcer... l'imagination... ni le crayon... ne pas perdre... patience... se laisser... emballer... par un sujet... (encore faut-il qu'il y en ait un!)... Non, mais à la fin, un message va prendre l'éternité à se composer! Je me sens traquée, oppressée, torturée.

Ah! Ce Jacques! Il me fait la vie dure!

Mais voyons! Toutes ces lignes sont déjà écrites! Mon esprit répondait donc encore PRÉSENT! Je me suis affolée pour un rien. Les vacances se pointent à l'horizon... -vous allez dire que c'est le grand temps dans mon cas- parce qu'il y a aussi des vacances pour le bénévolat et les personnes retraitées. Tout le monde a droit au soleil de l'été nous enveloppant de ses chauds rayons qui font tant de bien au corps et à l'âme.

Bonnes vacances à tous et toutes... même à Jacques!

Quepos... que passa?

par Marie Nadeau

Par le biais de cet article, j'ai pensé vous amener visiter un petit village côtier du Costa Rica où j'ai séjourné en février dernier : Quepos. Un endroit merveilleux situé au sud-ouest de ce petit pays, donc près de l'océan Pacifique. Paradisiaque est le mot qui convient le mieux, je crois, pour décrire les paysages ainsi que les souvenirs qu'il m'en reste.



Situé en Amérique centrale, près de l'Équateur, le Costa Rica jouit d'une température d'environ de 25 C durant toute l'année. Un attrait indéniable pour les Nordiques que nous sommes. No problema, il fait toujours beau et chaud. Je demeurais près du parc Manuel Antonio dans un condo avec air conditionné, une piscine et la mer à 15 minutes de marche. Que demander de plus?

Pura vida! J'ai apprécié chaque moment. À la retraite, nous n'avons plus à nous soucier du groupe d'élèves qui nous attend au retour de voyage. C'est d'ailleurs la première fois que je ne ramenaient pas une trentaine de petits coquillages dans mes bagages!

Je faisais mon épicerie au village, on y trouvait de tout. Par contre, les aliments qui ne sont pas produits là-bas sont plus chers. Les vendredis et samedis, un petit marché s'installait au centre du village. Les producteurs de fruits, légumes ainsi que les artisans nous proposaient leurs produits. Le goût des bananes mûries sur place, mucho gusto! Il n'était pas rare que les marchands en ajoutent quatre ou cinq gratuitement dans notre sac. Les Costaricains vivent avec peu et sont la majorité du temps très joyeux. Certains vivent dans des cabanes : un mur, 3 poteaux, quelques rideaux et un toit en tôle leur suffisent. Le tout grillagé et cadenassé. Par contre, ils ont tous un cellulaire et une grande télévision à écran plat. Cela m'a bien surpris.

Le dimanche, j'ai assisté à la célébration dans l'église. Les gens en profitent pour porter leurs plus beaux vêtements. Ils sont chaleureux et la messe très vivante. Les gens chantent et tapent des mains. Je me suis retenue pour ne pas faire quelques pas de danse. De grandes fenêtres ouvertes remplacent les vitraux et les portes latérales demeurent ouvertes pour permettre aux enfants d'aller jouer dehors durant la cérémonie. Lorsque le célébrant a invité les gens à se donner la paix, les enfants se sont dirigés vers lui pour recevoir sa bénédiction pendant que les adultes se collaient, changeaient de banc pour aller serrer dans leurs bras leurs connaissances. J'en suis restée estomaquée...

Quepos... que passa?

par Marie Nadeau

J'ai aussi visité l'école primaire de Quepos. N'y entre pas qui veut; un gardien est en poste en permanence, assurant la sécurité des enfants. Les élèves portent un costume gris-bleu : pantalon, bermuda ou jupe assortie d'une chemisette blanche. Ceci dans le but d'éviter la comparaison des différentes classes sociales. On m'a autorisée à pénétrer à l'intérieur et j'ai pu converser avec la professeure d'anglais, mon espagnol n'étant pas encore très fluide. Grâce à elle, j'ai pu prendre quelques photos. L'école est entourée d'une clôture de grillage et est très aérée. Les classes occupent la périphérie de l'espace et l'un des quatre murs est en grillage ouvert sur la rue. Au centre, se trouve la cour de récréation. L'école ouvre ses portes les lundis, mercredis et vendredis de 7 h à 12 h tandis que les mardis et jeudis les élèves sont présents de 12 h à 17 h. Les photos illustrent une classe de 1re et de préscolaire. L'ameublement et les jeux sont presque inexistants. Le tableau blanc conventionnel remplace le TNI. La technologie n'est pas encore très présente dans les écoles.

En voyage, la visite de l'église et de l'école sont des incontournables pour moi.

On ne va pas à Quepos sans aller se prélasser et méditer au bord de la mer. L'Océan Pacifique est par contre plus fougueux que l'Atlantique. Aucun frisson en y entrant, mais, attention aux vagues. Ici, un hamac posé entre deux palmiers, un chapeau, de l'eau et un bon bouquin suffisent au bonheur. Les toucans, les perroquets, les petits singes et parfois un aï ajoutent à l'exotisme. Que de doux souvenirs! Une destination qui donne le goût d'y retourner. Quepos! Pura vida!



LES CFER: CONTRER LE DÉCROCHAGE ET PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT (suite)

par Louise Fortin

SECTEURS D'ACTIVITÉ***Tridémantèlement de matériel électronique***

Il s'agit de démantèlement manuel de téléviseurs, ordinateurs, imprimantes et cellulaires. La matière démantelée est ensuite triée, pressée en ballots et dirigée vers un recycleur qui la fera fondre pour en faire de nouvelles composantes de matériel électronique. Chaque année, c'est **plus de 2 000 tonnes** de matériel électronique qui se retrouvent dans les CFER.

Recyclage du bois

On y fait le tri et démantèlement manuel de différentes pièces de bois telles que résidus de bois de charpente, palettes et planches de tailles variées. Par la suite, la matière est transformée en différents produits destinés à la revente (palettes recyclées, sacs de bois d'allumage, granule de bois, etc.) Les CFER peuvent également s'impliquer dans la réalisation de projets spéciaux tels que décors d'événements et fabrication de meubles. Tout le bois traité par les CFER **évite l'enfouissement et obtient une 2e vie.**

Tri des rebuts industriels

Les CFER de ce secteur font le tri et démantèlement manuel de différents rebuts industriels pour des entreprises, ce qui leur permet de disposer de façon responsable de leurs résidus, tout en diminuant leur coûts d'enfouissement. Ce qu'on peut traiter: filage, métaux, divers boîtiers et des cabines téléphoniques. Cette matière démantelée sera ensuite triée, pressée en ballots et dirigée vers un recycleur qui en fera de nouvelles pièces. Chaque année, c'est **environ 675 tonnes** de métaux qui évitent l'enfouissement.

Recyclage des textiles

Dans ce secteur, on fait le tri, la dépersonnalisation et la réparation des uniformes d'entreprises en fin de vie afin d'en disposer de façon responsable et sécurisée, tout en diminuant les coûts d'enfouissement. Les vêtements sont inventoriés, lavés, dépersonnalisés (retrait manuel de toute identification), réparés et destinés à la revente. Depuis 2009, c'est **plus de 75 000** vêtements qui ont bénéficié d'une seconde vie.

Déchiquetage de papier confidentiel et nominatif

Ce secteur offre la collecte, le tri, le déchiquetage et la mise en ballots des documents confidentiels de diverses entreprises. Avec ces CFER, **"Être vert, tout en étant sécuritaire, c'est possible"**.

Il faut mentionner que ce ne sont pas tous les secteurs d'activité qui se retrouvent dans chaque CFER. Ainsi, celui de la Beauce se consacre au recyclage du bois.

J'étais loin d'imaginer tout ce que les CFER peuvent offrir. J'avoue que je les voyais seulement comme un genre de centre de récupération. À la suite de ma recherche, je réalise à quel point ces organismes contribuent sans conteste au développement durable et à protéger l'environnement tout en aidant des jeunes à se créer un avenir meilleur et devenir des citoyens responsables et impliqués.

Régime d'assurance

par Marice-Claude Bélanger, Assurances et retraite

Que doit-on faire au moment de la retraite?

- S'inscrire au régime public d'assurance-médicaments de la RAMQ pour la couverture des médicaments généraux.
- Adhésion au régime d'assurance collective ASSUREQ pour une assurance complémentaire (assurance-maladie et assurance vie)

Quels sont les régimes offerts?

Deux régimes

Régime A

- Médicaments admissibles et non couverts par la RAMQ.
- Garanties complémentaires.
- Assurance voyage et annulation de voyage.

Dans le régime d'assurance-maladie A, nous avons deux options. Celui de choisir **santé** ou **santé plus**. Si nous choisissons le régime **Santé plus**, il sera toujours possible de revenir à **santé** mais jamais le contraire.

Quel est la différence entre santé et santé plus?

Santé plus va vous permettre d'avoir accès au service d'audiologie, ergothérapie, orthophonie, psychothérapie. Également, acupuncture, chiropractie, diététique, homéopathie, kinésithérapie, massothérapie, naturopathie, orthothérapie, ostéopathie, physiothérapie, podiatrie et podologie.

Est-ce que les appareils auditifs sont inclus dans le régime santé et le régime santé plus?

Oui : un montant de **560 \$/48** mois est remboursé. Vous pouvez aux 4 ans en faire une nouvelle demande de remboursement.

Quel est le montant maximal pour l'ensemble des spécialistes de santé plus?

Le montant maximal présentement est de 750 \$ pour une année civile pour l'ensemble des spécialistes.

Est-ce que les soins à domicile sont payés?

(La suite à votre prochain bulletin d'information sur les assurances.

Charles Bégin

Charles Bégin, le membre artiste, a bien voulu que nous utilisions une de ses toiles pour l'impression de nos cartes d'anniversaire.
[Voir sa biographie sur le Web.](#)



De passage dans nos vies



20 décembre 2016
CÉCILE DEBLOIS



15 février 2017
BLANDINE FAUCHER



8 mars 2017
ROBERT POULIN



1 avril 2017
CLÉMENT QUIRION



7 juin 2017
MARCELLE GILBERT

Consultez le babillard de notre site pour d'autres décès ayant un lien de parenté avec nos membres. Vous pouvez nous faire part des décès ayant un lien de parenté avec vous.