AREQ CSQ

Outaouais - 07
Secteur C - du Lièvre

Visitez notre site *WEB*
dulievre.areq.lacsq.org

Joyeux Noël

Que l'année 2018 apporte l'abondance dans votre vie.

Volume 21-1 Automne 2017

L'ÉQUIPE DU CHEZ NOUS

Coordination : Membres du conseil sectoriel 2017-2018
Rédactrice et mise en page : Micheline Lacoste
Infographie : Michelle Charlebois
Révision des textes : Marie Gobeil, Madeleine Madore
Photographe : Robert Després

SOMMAIRE

Mot du président sectoriel.	3
Mot du président régional.	4
Conseil sectoriel.	5
Nos représentants aux comités.	6
Sur le sentier de la vie. ___ Décès.	7
Hommage aux aînées, et aînés	8
Comité des femmes. Comité de la retraite.	9
Changements Impôt 2016.	10 à-13
Comité FLG	14
Environnement et développement durable.	15-16
Comité national de finances.	17
Comité des hommes.	18
Assurance, régime public.	19-20
Capsule santé.	21
Lentilles intraoculaires. __ Rabais.	22
Beaux-Arts.	23
Le jour où ma fille est …. Bourse.	24
Voyage AREQ 2017.	25
L'île des sentiments.	26
Coup de cœur. __ Petites annonces.	27
Remerciements	28
Voyage AREQ 2018. __ La Baie Georgienne.	29
Formulaire.	30

Coordonnées utiles

AREQ
320,rue St-Joseph Est, Bureau 100, Québec G1K 9E7
1-800-663-2408 areq@lacsq.org
LES PROTECTIONS RésAut CSQ (La Personnelle)
1-888-476-8737 e.m. : www.csq.lapersonnelle.com
C.A.R.R.A.
475, rue St-Amable, Québec (QC) G1S 5X3
1-800-463-5533
R.A.M.Q.
1125, chemin ST-Louis, Sillery (Québec) G1S 1E7
1-800-561-9749
R.R.Q.
170, Hôtel-de-ville, Hull, (Québec) J8Z 1W8
1-800-463-5185
S.S.Q.-Vie
2525, boulevard Laurier, Ste-Foy, (Québec) G1V 0A4
1-800-380-2588
S.E.O. **S.A.A.Q.**
819-776-5506 1-800-361-7620
SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE DU Canada
1-800-277-9915
COMMUNICATION QUÉBEC
1-800-363-1363
CLSC (INFO-SANTÉ) : 811
TEL-AIDE OUTAOUAIS : 613-741-6433 819-775-3223
CENTRE D'AIDE : 819-595-9999
CAVAC : Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
1-866-532-2822 cavac.qc.ca

Visitez notre site web

dulievre.areq.lacsq.org

Mot du président

Un premier mandat, un grand défi se pointe à l'horizon. C'est avec enthousiasme que j'entends m'y consacrer et faire en sorte que le secteur de l'AREQ du Lièvre continue à être un secteur dynamique et rayonnant.

Je veux d'abord souligner l'apport de Madeleine Madore qui au cours des deux derniers mandats a accompli un travail exceptionnel sur tous les plans au bénéfice des membres de notre secteur. Merci Madeleine.

Votre conseil sectoriel, Robert Després 1er vice-président, Micheline Lacoste 2e vice-présidente, Michelle Charlebois trésorière, Madeleine Ménard–Lacelle secrétaire en collaboration avec Diane Roberge, s'engage à travailler pour le mieux-être des membres en organisant des rencontres et des activités enrichissantes.

Nous avons un calendrier d'activités très chargé. Nous sollicitons davantage l'engagement de nos membres pour nous aider à réaliser nos activités. Votre participation, votre engagement serait pour notre secteur un stimulant.

Je veux mettre en évidence les trois valeurs priorisées lors du dernier congrès.

CONVICTION : notre secteur veut travailler avec des membres convaincus qui ont à cœur la réussite de nos actions.

ENGAGEMENT : notre secteur a besoin de gens engagés à la bonne marche de notre association en prenant en main des activités, des projets, qui font le bonheur de nos membres.

COHÉRENCE : il faut faire en sorte que nos activités, nos projets soient cohérents avec nos valeurs.

Je tiens à souligner le travail immense accompli par nos bénévoles. Je sollicite encore votre aide au cours du prochain triennat.

Vous savez, seul on avance, mais ensemble on atteint nos objectifs beaucoup plus facilement et ce, dans le plaisir.

Je nous souhaite un bon triennat.

Denis Laplante
Président sectoriel, AREQ du Lièvre

Mot du président

Bonjour à tous,

C'est reparti! Un triennat de terminé et déjà nous sommes en pleine effervescence pour la réalisation du prochain.

Tout d'abord, je veux vous remercier pour le soutien que vous manifestez à votre conseil sectoriel et pour votre participation active à la vie de l'AREQ dans votre secteur et aux activités régionales qui vous sont proposées par les différents comités régionaux. Vos représentants, qui se donnent cœur et âme afin de vous proposer des activités intéressantes et instructives, trouvent d'ailleurs leur motivation dans votre soutien et votre participation continus.

En septembre, nous avons organisé deux formations à l'intention des responsables de la trésorerie et du secrétariat de votre secteur. L'atelier sur la prise de parole en public offert à l'ensemble des conseils sectoriels de la région a été des plus appréciés. Cette formation a permis de mieux apprivoiser le processus, pas toujours simple ni facile, de prise de parole devant un groupe de personnes.

Cet automne, l'AREQ élaborera le nouveau plan d'action triennal qui sera adopté lors du prochain conseil national à la fin d'octobre. Par la suite, les membres du conseil régional et les responsables régionaux participeront à une journée d'information et de planification en vue d'établir nos propres plans d'action.

La réunion régionale aura lieu en novembre : l'AREQ-Pontiac, nous accueillera le mardi 14. Comme d'habitude, nous réserverons des autobus pour le transport. Soyez à l'affût des informations et réservez cette date à votre calendrier.

Je tiens à remercier les présidentes qui ont terminé leur mandat : Madeleine Madore-Trudel, Francine Guy, Gisèle Amyotte-Ladouceur et Micheline Hamel. Je les remercie chaleureusement pour leur enthousiasme et leur collaboration durant ces trois dernières années. Grâce à leur engagement, nous avons formé une équipe du tonnerre au conseil régional. Félicitations aussi aux nouveaux présidents élus : Denis Laplante, secteur du Lièvre et Clément Chabot en Haute-Gatineau ainsi que Carmen Langlais, nouvelle présidente du Pontiac. Bravo à mes autres complices qui ont été réélues : Lise Brunet, secteur Des Draveurs; Micheline Maillé, Petite-Nation et Nicole Tremblay secteur Hull-Aylmer.
Vous ferez leur connaissance le 14 novembre.

En attendant, je vous souhaite de belles rencontres qui vous feront apprécier le fait que l'AREQ est un plus dans votre vie.

Au plaisir de vous revoir,

Michel Tessier,
Président régional, AREQ-Outaouais

Conseil sectoriel de l'AREQ du Lièvre

Micheline Lacoste : 2e vice-présidente

Denis Laplante : Président

Madeleine Ménard-Lacelle : Secrétaire

Michelle Charlebois : Trésorière

Robert Després : 1er vice-président

NOS REPRÉSENTANTS À DIFFÉRENTS COMITÉS

Au régional

Comité des femmes : Nicole Morin-Laplante 819-986-2410 lamornic@hotmail.com

Comité des hommes : Norbert Ricard 819-986-8161 sleetiff@videotron.ca

Comité de la retraite : Robert Després 819-985-2829 zipgate@videotron.ca

Comité sociopolitique : Marie Gobeil 819-986-3098

Comité de l'environnement et du développement durable: Robert Leclerc, 819-921-4941 leclercrobert@me.com

Comité des assurances : Denis Laplante 819-986-2410 lapdenis@hotmail.com

Comité FLG : Nicole Robitaille-Carrière 819-986-3691 nrcarriere@hotmail.com

Au national

Comité de l'environnement et du développement durable : Robert Leclerc 819-921-4941 leclercrobert@me.com

Comité des finances : Robert Després 819-985-2829 zipgate@videotron.ca

Au sectoriel

Afin d'aider Agathe Larocque dans ses visites aux malades et l'envoi de cartes aux malades, de nouvelles bénévoles partageront cette tâche.

Agathe Larocque : 819-986-5068 responsable du comité

Rita Horton : 819-986-2032 responsable des visites au Centre d'hébergement

Èvelyne Lafrenière : 819-617-1738 abeillefrivole@hotmail.com

Christiane Nadon : 819-986-8091 christianenadon@hotmail.com

Lise Thauvette : 819-986-6503 lise.thauvette@sympatico.ca

Pour faciliter leur bénévolat auprès des membres de notre association sectorielle, n'hésitez pas à communiquer avec l'une d'entre elles. Un encouragement aide à supporter la souffrance.

Sur le sentier de la vie

Il arrive de rencontrer des gens
Qui ont le cœur plus tendre
Et plus grand que les autres.

Il arrive de rencontrer des gens
Qui d'un sourire
Ou d'une parole bien ressentie
Répandent de la joie
Partout où ils vont.

Il arrive de rencontrer des gens
À qui l'on se fait un plaisir
De souhaiter tous les bonheurs
Que la vie puisse apporter…
[…]

Catherine Tremblay
Membre de l'AREQ, région 06 N

Décès automne 2017

Décès de madame Georgette Lahaie, sœur de Mireille Charlebois.

Décès de monsieur Réjean Séguin, le mari de Mariette Larocque.

Décès de monsieur Robert Roy, un de nos membres.

Décès de monsieur Denis Charette, frère d'Agnès Charette.

Décès de madame Gaétane Morin-Morissette, sœur de Françoise Morin-Thibault.

Décès de madame Élizabeth (Betty) Martin, une de nos membres.

Hommage aux aînées et aînés

Extrait de l'hommage composé par la petite-fille de Floriane Lavigne-Matte, lors de l'accueil du 3 octobre 2017.

Chers aîné(es)

Vous êtes les personnes qui ont bâti, qui ont forgé des êtres inspirants, qui ont créé des histoires de vie. Vous êtes impliqués dans notre société, certains offrent généreusement de leur temps pour faire du bénévolat.

Plusieurs d'entre vous, êtes de grands-parents ou même arrière-grands-parents. Vos petits-enfants sont comblés et épanouis parce qu'ils sont avec vous. Vous misez sur le moment présent et vous vous émerveillez devant les choses simples de la vie, mais qui au fond sont les choses les plus précieuses que nous avons tendance à ne plus voir, comme la beauté de la nature, les moments en famille, de belles chansons ou une promenade en vélo. Vos échanges et vos discussions sont intéressants et nous rappellent à quel point la vie est précieuse et fragile et que la nôtre est rapide et matérialiste. En gros, ça nous ramène à la base, à la réalité, à la vraie vie.

Vous nous inspirez aussi par votre courage. Plusieurs d'entre vous avez passé ou passent à travers différentes épreuves dont la maladie, la solitude… et malgré tout, vous vous relevez. Vous êtes aussi des mentors pour bien des gens. Par vos connaissances, vous transmettez votre savoir de génération en génération et vous nous permettez de conserver nos origines.

Claude Cadieux

COMITÉ DES FEMMES

Comme à chaque année, le 6 décembre marque la journée de la non-violence. Au même moment se tient notre souper de Noël à la Table des Trois Vallées.

Comme responsable du Comité des Femmes à l'AREQ du Lièvre, je dois vous sensibiliser au fait qu'il y a des femmes et des enfants qui sont violentés dans notre milieu. La date choisie pour marquer ce triste événement est également le 6 décembre. À cette occasion, vous pourrez offrir vos dons à la Maison d'hébergement pour ELLES des DEUX VALLÉES.

Pour ce faire, je vous invite à lire la banderole noire lors du souper de l'AREQ du Lièvre qui vous souhaite un joyeux Noël en vous invitant à sourire, à rêver, à donner et à partager le montant que vous désirez.

Je vous remercie
Nicole Morin-Laplante
Comité des Femmes

COMITÉ DE LA RETRAITE

Nous reproduisons le texte distribué par Robert Després, responsable du comité de la retraite, lors de l'assemblée spéciale en février dernier. Cette rencontre portait sur la fiscalité de 2016 et l'ensemble des programmes qui permettent des déductions pour divers types de soins et de maladies. Ces déductions sont encore permises en 2017. Nous vous invitons à conserver cet aide-mémoire et de vous en prévaloir le cas échéant.

NOUVEAUTÉS ET CHANGEMENTS

RAPPORT D'IMPÔT 2016

NOUVEAUTÉS

1-CRÉDIT D'IMPÔT RENOVERT (QC-ligne 462) – Formulaire TP-1029.RV

Ce crédit d'impôt remboursable est pour encourager les particuliers à réaliser des travaux de rénovation résidentielle écoresponsable reconnue qui ont une incidence positive sur le plan énergétique ou environnemental. **Ces travaux doivent être effectués par un entrepreneur qualifié.**
Ces travaux sont : Fenestration, isolation, système de chauffage, système d'épuration, etc…
Ce crédit d'impôt est égal à 20% des dépenses qui dépassent $2,500. Les dépenses doivent avoir été faites et payées entre le 17mars 2016 et le 1er avril 2017. (Maximum de $10,000.00).

2-FRAIS POUR SOINS MÉDICAUX NON DISPENSÉS DANS VOTRE RÉGION

Si vous avez dû vous déplacer pour obtenir des soins médicaux hors région :

1- Dans un rayon de **40 km** (aller simple)= vous pouvez réclamer des frais de déplacement. Le taux au km pour un résident du Québec est de **0,495$/km** pour l'année 2016 (Ayez une liste de ces endroits et leur km d'aller simple).
2- Dans un rayon de **80 km** (aller simple) =vous pouvez réclamer des frais de stationnement (**AVEC REÇUS**) et le coût des repas. (Vous pouvez déduire un montant de 17$/repas/personne **SANS REÇUS**) en plus des frais de déplacement.
3-Dans un rayon de **200 km** (aller simple) = vous pouvez réclamer des frais de logement + des frais de déplacement.
Les frais de déplacement au taux de 0,495$/km et les frais de logement AVEC REÇUS + LETTRE MÉDECIN. (Un déménagement, si nécessaire, peut être réclamé).

Pour pouvoir demander ces frais, vous devez avoir un document confirmant les dates des visites et les endroits.

3-CRÉDIT D'IMPÔT POUR TRAVAILLEUR 64 ANS ET PLUS (QC- ligne 391)

L'admissibilité de ce crédit passe de 65 ans à 64 ans. (Inchangé au fédéral =65 ans).
-Si vous déclarez des revenus d'emploi et/ou d'entreprises etc…

4-DÉPENSES POUR ACCESSIBILITÉ DOMICILIAIRE (CANADA- ANNEXE 12)

Pour un particulier (ou le conjoint) qui a atteint l'âge de 65 ans avant la fin de l'année. Le montant maximum admissible pour ces dépenses est de 10 000$ par année. Ces dépenses de rénovations ou modifications au bâtiment ou terrain pour permettre **d'avoir accès** au logement, **s'y déplacer ou accomplir** les tâches de la vie quotidienne, ou bien **pour réduire le risque** de se blesser à l'intérieur du bâtiment ou en y accédant.

5-VENTE D'UNE RÉSIDENCE PRINCIPALE (CANADA – ANNEXE 3)

La vente d'une résidence principale doit maintenant être déclarée. (Une pénalité pourra être appliquée). De plus, après le 2 octobre 2016, l'ARC peut établir une nouvelle cotisation en tout temps si vous omettez de déclarer la vente d'un bien immobilier.
Une pénalité de 100$/mois et/ou un maximum de 8 000$).

6-CRÉDIT D'IMPÔT - BOUCLIER FISCAL (QC- ligne 460)

Si, en 2016, votre revenu a augmenté, vous pourriez avoir droit au nouveau crédit d'impôt remboursable BOUCLIER FISCAL. Celui-ci a pour but de compenser, à la suite d'un accroissement du revenu de travail, une partie de la perte des crédits d'impôt relatifs à la prime au travail et au crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants.

7-CRÉDIT D'IMPÔT- MAINTIEN À DOMICILE DES AINÉS (QC-ANNEXE J)

-Avoir 70 ans et plus

-Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des ainés passe de 33% à 34% des dépenses admissibles. Les dépenses doivent être supportées par des factures conformes.

-Selon le type d'habitation dans lequel vous vivez, vous pouvez avoir droit au crédit d'impôt pour certains services réguliers de maintien à domicile tel que :

-Résidence privée pour ainés (certifiée). Formulaire requis émis par le propriétaire TPZ-1029.MD.7.

Cela exclu installation publique ou privée conventionnée (c.à.d. financé par des fonds publics) tel un centre hospitalier, un CHSLD ou un centre de réadaptation, un immeuble ou habitation avec services de ressource intermédiaire ou ressource de type familiale

-Locataire : 5% du loyer (Maximum 600$/mois. (Copie du Bail) + factures pour services pour votre maintien à domicile.

-Condominium : Services inclus dans les charges de copropriété - Formulaires TPZ-1029.MD.8 – fourni par le syndicat de copropriétaires.

-**Propriétaire d'une maison :** Divers services requis pour votre maintien à domicile (factures requises).. Les services admissibles sont par exemple : Entretien ménager, Lavage de vitres, grand ménage de printemps, tonte de gazon, déneigement, entretien de vêtements- rideaux- literie, service infirmier, service alimentaire, soins personnels etc…

8-CRÉDIT D'IMPÔT POUR AIDANT NATUREL (CANADA – ANNEXE 5) + (QC ligne 462))

Le crédit que peut demander un aidant passe de 925$ à 1,000$ si c'est pour le conjoint.
Le crédit est de 1,167$ pour un proche parent.

- Si votre conjoint de 70 ans et plus **ET** incapable de vivre seul (Attestation requise).
- Si vous **hébergez** un proche admissible de 70 ans et plus (sauf le conjoint).
- Si vous habitez chez **un parent propriétaire :** il doit avoir une déficience (attestation requise). Si vous n'êtes pas propriétaire, il faut avoir participé aux coûts liés à la résidence du parent propriétaire déficient.

9-FOURNITURE SCOLAIRE POUR ÉDUCATEUR (CANADA – ligne 469)

Si vous étiez un enseignant ou un éducateur en CPE, vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable de 15% sur des dépenses maximum de 1 000$ (soit : 150$ maximum) en fournitures scolaires admissibles.(Attestation d'un cadre requis + reçus).

10-ALLOCATION CANADIENNE POUR ENFANTS (ACE)

Depuis juillet 2016, l'ACE a remplacé la prestation fiscale canadienne pour enfants, le supplément de la prestation nationale pour enfant et la prestation universelle pour la garde d'enfants (PUGE – qui était imposable). Cette allocation (ACE) remplace les trois programmes et n'est pas imposable.

INFORMATIONS À RASSEMBLER AVANT DE COMPLÉTER VOS RÉCLAMATIONS

-Copie des ¨Avis de Cotisation¨ de l'année précédente (fédéral & provincial)
-Acomptes provisionnels : fédéral & provincial
-Demander un sommaire de vos médicaments à votre pharmacien et/ou les frais réclamés et payés par votre compagnie d'assurance. Reçus des frais médicaux non-soumis à l'assurance.
(Si possible relevé annuel de votre assurance)
-AIDANT NATUREL :

- Conjoint de 70 ans et plus et incapable de vivre seul (attestation requise).
- Hébergement d'un proche admissible de 70 ans et plus et n'est pas le conjoint.
- Hébergement CHEZ un proche et ayant une déficience grave (attestation requise).

INFORMATIONS POUR LES FRAIS MÉDICAUX :

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable; pour vous, votre conjoint et personne à charge de moins de 18 ans (25 ans si étudiant), si vous avez **payé** des frais médicaux **et qui n'ont pas été remboursés** par la R.A.M.Q. ou par vos assurances. Vous devez tenir compte **uniquement** des parties qui n'ont pas été remboursées. Un relevé annuel fourni par vos assurances et par la pharmacie serait très utile.

LISTE PARTIELLE DES SERVICES ET DES FOURNITURES ET ACTES QUI SONT ADMISSIBLES (SEULEMENT LA PARTIE NON REMBOURSÉE DANS TOUT LES CAS) :

- **Dentiste** **Orthodontiste** **Chiropraticien**
- **Acupuncteur** **Ergothérapeute** **Orthophoniste**
- **Audiologiste** **Psychologue** **Podiatre**
- **Thérapeute** **Naturopathe (Canada)** **Homéopathe (Canada)**
- **Optométriste - examen de la vue**
  -prescription (lentilles ou verres)
  -monture (max. $200)
- **Ophtalmologue** **Kinésiologue (Canada)**
- **Loyer payé pour une personne dans un CHSLD**
- **Médicaments sur prescription**
- **Marijuana à des fins médicales**
- **Diverses prothèses (dentaires, auditives etc…)**
- **Orthèses et chaussures orthopédiques**
- **Les frais pour les soins médicaux non dispensés dans votre région (Frais de déplacements, de repas, de stationnement, de logement et de déménagement s'il y a lieu.**

Prenez note que la massothérapie, l'ostéopathie, la chirurgie esthétique, l'épilation au laser, le blanchiment de dents, les produits naturels, les produits de naturopathie et d'homéopathie, ainsi que les médicaments en vente libre **NE SONT PAS ADMISSIBLES.**

Calcul pour le crédit non remboursable :
Au Québec : Montant qui dépasse 3% de votre revenu net (si célibataire) ou du revenu familial net.
Au Canada : Montant qui dépasse 3% de votre revenu net (si célibataire) ou du plus petit revenu net entre vous et votre conjoint.

DOCUMENTS et INFORMATIONS À RASSEMBLER….suite

REVENUS :

-Relevés de tous vos emplois (T4/Relevé 1)
-Revenus de placements (T5, T3, Rel. 3, Rel. 16)
-Prestations d'assurance-salaire (T4A, Rel. 2)
-Travailleurs de la construction (Relevé 22)
-Intérêts (T3/T5, dividendes et autres)
-Indemnités accidents de travail et/ou accident automobile ou aide sociale T5007/Relevé 5)
-Rentes privées ou gouvernementales retirées (T4OAS+T4AP ou t4A, Relevés 2 & 3)
-Pension de la sécurité de la vieillesse (T4OAS)
-Assurance-emploi et Régime québécois d'assurance parentale (T4E, Relevé 6)
-Régime de rentes du Québec (T4AP, Rel.2)
-Retrait d'un REER (T4RSP, Rel. 2)
-Retrait d'un FEER (T4RIF, Rel. 2)
-Autres pensions et rentes
-Versements anticipés: Maintien à domicile, frais de garde enfants, prime au travail (Relevé 19)
-Bourse d'études (T4A)
-Prestation universelle de garde d'enfants (RC62)
-Vente d'actions (T5008) et/ou relevé du courtier.

REÇUS :

-Frais de garde (Relevé 24 et Relevé 30 ou autres reçus conformes)
-Reçus des activités physiques et artistiques pour enfants moins 16 ans
-Cotisations professionnelles, syndicales, paritaire ou C.C.Q.
-Cotisations à un REER (ne pas oublier les 60 premiers jours de 2017) et avant 72 ans
-Capital régional et coopératif Desjardins (Relevé 26)
-Frais de scolarité Cégep, Université (T2202A et Relevé 8)
-Frais d'intérêt sur prêt étudiant
-Frais d'intérêt et frais financier payés dans le but de générer un revenu
-Reçus Dons de charité
-Reçus contributions politiques (fédéral + provincial + municipal).
-Laissez-passer MENSUEL pour le transport en commun (autobus, train, traversier)
- Subvention taxe municipale – inscrit sur compte de taxe 2017 (pour 65 ans et plus et si vous possédez la résidence depuis plus de 15 ans et que le revenu familial est moins de $50,000.00)
-Reçus pour activités physiques des aînés (pour 70 ans et plus)
-AÎNÉS DE 70 ANS ET PLUS :
Si vous demeurez dans votre résidence : Factures tel que : Déneigement, tonte de pelouse, aide ménager, exterminateur et toutes autres factures pour vous aider à demeurer à votre domicile.
CRÉDIT DE SOLIDARITÉ : Votre situation au 31 décembre 2016 :

- Seul adulte à pouvoir le demander (O/N) _____
- Si locataire : Relevé 31 et nombre total de colocs sur le bail : _____
- Si propriétaire : No. De matricule du compte de taxe : _____
- Doit être inscrit au dépôt direct

-Reçus pour fournitures scolaires pour éducateur (maximum $1,000)
-Reçus pour dépenses pour l'accessibilité domiciliaire (CIAD)
-Reçus pour dépenses des travaux pour rénovation – Programme RENO-VERT

INFORMATIONS & SUGGESTIONS :

-Un spécimen de chèque (si jamais fourni ou que votre compte a changé l'an dernier)
-S.V.P. : Enlever les feuillets de leurs enveloppes, les déplier MAIS NE PAS LES SÉPARER.
-N'attendez plus d'étiquettes ni d'enveloppes. Les gouvernements n'en envoient plus.
-FEER : Taux minimum de retrait = 5.28% de l'actif d'un REER convertit en FEER à 71 ans.

Comité FLG

Une bibliothèque en l'honneur de Mme Laure Gaudreault
Gatineau, le 12 octobre 2017 –

L'École secondaire Mont-Bleu a officiellement nommé sa bibliothèque en l'honneur de Mme Laure Gaudreault aujourd'hui à l'occasion d'un événement réunissant plusieurs donateurs.

Mme Laure Gaudreault était une institutrice dans Charlevoix qui a fondé le premier syndicat la Fédération catholique des institutrices rurales. Par la suite, elle a mis sur pied la Corporation générale des instituteurs et institutrices catholiques de la province de Québec qui est devenue la Corporation des enseignants du Québec et par la suite la Centrale des syndicats du Québec. Elle a également déployé ses efforts pour former l'Association des retraités et retraitées de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ). Créée en 1990 par l'AREQ, la Fondation Laure-Gaudreault a pour mission d'aider les personnes retraitées et d'oeuvrer auprès de la jeunesse dans le besoin.

« La Fondation Laure-Gaudreault a effectué un généreux don de 1 500$ pour nos élèves présentant certaines difficultés. Ce don permettra à la bibliothèque de se doter de nouveau matériel pédagogique adapté aux besoins de ces élèves », explique Mme Johanne Légaré, présidente de la Commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais.

À ce don s'ajoute d'autres sommes en provenance de divers milieux. L'AREQ de l'Outaouais (régional) a remis une somme de 1 500$ sur trois ans, l'AREQ du secteur Hull-Aylmer a remis une somme de 600 $ sur trois ans, les éditions Vents d'Ouest ont remis des livres d'une valeur de 2 000$, Mme Maryse Gaudreault, députée provinciale de Hull et vice-présidente de l'Assemblée nationale du Québec a remis une somme de 1 000$ sur deux ans et M. Raul Paredes, président du Conseil d'établissement a fait un don personnel de 200$ à la Bibliothèque Laure-Gaudreault.

« L'École secondaire Mont-Bleu se sent choyée d'avoir été choisie par ces généreux donateurs. L'ensemble de nos élèves bénéficiera du nouveau matériel acquis grâce à ces sommes qui serviront à l'apprentissage des compétences en lecture » souligne M. Pierre Ménard, directeur de l'École secondaire Mont-Bleu.

« À la Fondation Laure-Gaudreault, nous sommes fiers de contribuer à établir des ponts entre les générations », indique Mme Gisèle Bisson, publicitaire du bureau régional de la Fondation Laure-Gaudreault.

L'événement s'est terminé par le dévoilement d'un cadre avec la photo de Mme Laure Gaudreault et d'une plaque biographique qui seront installés à l'intérieur de la bibliothèque ainsi que d'une plaque « Bibliothèque Laure-Gaudreault » qui sera installée au-dessus de la porte d'entrée de la bibliothèque.

Référence: Mme Johanne Légaré, présidente de la CSPO
Source: Mme Paméla Touchette-Giroux, coordonnatrice
Mme Caroline Sauvé, directrice Service des communications - CSPO 819 771-4548, poste 850700

COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE (EDD) : QUOI DE NEUF

Rapport d'activité régionale : Résumé de la journée du terroir de la Petite Nation

Vendredi, le 8 septembre 2017, un groupe de 17 personnes du secteur effectuait une visite de 6 entreprises du territoire de la Petite Nation se distinguant par leur type de production et par leur dynamisme sur ce territoire.

Vendredi le 15 septembre, 19 personnes du secteur Hull-Aylmer et Ottawa ont réalisé cette même visite et finalement 27 personnes du secteur des Draveurs l'ont fait le 22 septembre 2017.

Cette visite organisée par Brasse Camarade Dépanneur spécialisé de la Petite Nation (Propriétaires : ***Véronique Filion et Frédéric Joly)*** et par votre comité environnement et développement durable a été fortement appréciée des participants (es) présents (es)

Cette journée très bien remplie (09H00-19H00) nous a permis de visiter :

Chocomotive, Montebello :

Chocolaterie artisanale, membre du réseau Économusée du Québec, installée dans l'ancienne gare de Montebello offrant une gamme traditionnelle et de moulages saisonniers n'utilisant comme matières premières que des produits certifiés biologiques et équitables.

Brasseurs de Montebello, Montebello

Ensuite, nous nous sommes déplacés à l'usine de fabrication des Brasseurs de Montebello où Alain Larivière, président, brasseur et responsable du développement des affaires nous a résumé les étapes et le processus de fabrication de la douzaine de bières que cette entreprise produit pour répondre à la demande sans cesse croissante de leurs produits.

Verger Croque-Pomme, Lochaber Ouest

Nous y avons d'abord dîné avant de visiter les installations par la suite et on nous a expliqué la fabrication du cidre et aussi du cidre de glace en plus de nous y faire goûter. Ceux qui le désiraient ont pu aller aussi se cueillir des pommes et/ou s'acheter différents produits à la boutique.

Ferme Takwânaw, Thurso

Établie en 1991, Maxime St-Louis et Véronique Ménard, son épouse, en ont pris la relève depuis décembre 2009. Le troupeau compte plus de 400 bisons, pâturant sur deux terres totalisant plus de 600 acres. 40 femelles y mettent bas par année dans des pâturages paisibles composés de champs et de boisés situés loin des routes. L'entreprise se spécialise dans la vente de jeunes bisons qu'elle débite dans sa boucherie et distribue dans différents points de vente en Outaouais et dans la région de Montréal.

Savonnerie La Flâneuse, Rang St-Louis, Saint-André-Avellin.

Établie au cœur de la Petite-Nation, au Québec, la savonnerie La Flâneuse fabrique depuis 2013 des savons au lait d'ânesse et des produits naturels. La savonnerie tient boutique sur la ferme même où les ânesses sont élevées, à Saint-André-Avellin.

Domaine Mont-Vezeau, Vignoble, Fraisière, Framboisière, Route 321, Ripon.

Nous avons été accueillis par Linda copropriétaire du domaine avec son mari Jean-Pierre Foucault qui nous ont expliqué les productions issues du vignoble, de la fraisière et de la framboisière et qui nous ont fait déguster le Zéphyr, un vin de fraise, l'Eolia, un vin de framboise et le Borée, un vin blanc. Ces 3 vins à eux seuls valent le déplacement.

Tous ces endroits visités dans cette journée du terroir de la Petite Nation sont issus de propriétaires passionnés ayant l'esprit entrepreneurial et qui ont su concrétiser leurs rêves à force de travail et d'efforts soutenus pour développer leurs produits, trouver un marché et rentabiliser leurs investissements au fil des années.

Félicitations à ces entrepreneurs de la Petite Nation qui ont su se démarquer et qui nous ont fait vivre une journée si intéressante et un merci particulier à Véronique Fillion, notre guide et à Jasmin Lauzon , notre chauffeur d'autobus qui a fait revivre pour certains d'entre nous des souvenirs d'enfance (transport en autobus scolaire jaune)..

Le transport, le dîner champêtre, les prix de présence, les dégustations et le guide étaient inclus.

2017-10-01/Robert Leclerc, comité EDD

COMITÉ NATIONAL DES FINANCES de L'AREQ

Le 11 octobre dernier se tenait la première rencontre du comité national des finances de l'AREQ. Dans un premier temps nous avons accueilli M. Marcel Leroux, nouveau trésorier de l'AREQ depuis son élection au congrès de juin dernier. Nous avons longuement échangé avec le nouveau trésorier pour nous mettre tous au même diapason. Ce dernier nous a fait part de certaines modifications, de concordances et d'ajustements mineurs qui auront lieu tout au long du triennat.

L'AREQ compte un peu plus de 58 000 membres. Le nombre des nouveaux membres est légèrement supérieur aux décès. Le rythme d'augmentation est positif et le sera pour encore plusieurs années. Nous avons examiné les dépenses encourues lors du dernier congrès à Lévis. Ces dernières sont légèrement inférieures aux prévisions. Cela provient principalement du partage des chambres, du covoiturage et du coût de location des salles qui a été inférieur, suite à une négociation plus serrée avec le centre des congrès. Il est fort probable que le prochain congrès sera au même endroit.

Les membres du comité ont aussi analysé les prévisions budgétaires pour 2017-2018; ces dernières seront soumises au prochain Conseil national, pour adoption finale. Nous avons aussi analysé les allocations qui seront versées dans les régions et les secteurs. Quelques postes ont été majorés. Ces allocations versées directement aux régions et aux secteurs représentent plus de 25% du budget global. À cela s'ajoute le soutien national pour l'ensemble du fonctionnement de tous les comités existants.

On peut affirmer que la situation financière de notre association est très bonne. Les dépenses se font d'une manière équitable et dans l'intérêt de tous nos membres. Nous avons commencé à prévoir des sommes à même les surplus, pour préparer le prochain congrès; à ces sommes, s'ajouteront les montants forfaitaires qui seront prévus à même les budgets des trois prochaines années.

Lors de la rencontre d'hiver, nous procéderons aux ajustements de mi-année. De cette façon les budgets refléteront la réalité concrète de notre association.

Voilà le résumé du dernier comité national des finances.

Robert Després,
Membre du comité de finances national

La condition des hommes

La condition d'hommes à l'éducation
Depuis la jeunesse sensibilisation
Apprendre la culture de ce qu'il s'agit
Passage en commun de provenance à l'acquis

Programme d'études contenu masculin
À remédier les tares de lointain
Préjugés établis et malsains en abord
Hommes stéréotypés en phase de tort

L'autocorrection des comportements
À mesure de grandir dans un cheminement
Une formation s'installe de passage
La perception à l'esprit s'y grave

Une science masculine se donne raison
Un soin s'y attache avec certes attention
Un parcours se révèle le sens s'hérite`
Le respect s'enracine car c'est automatique

Le rapport qui s'engendre entre les sexes
Va en évoluant par étapes connexes
Pour faire réussir cette très grave alliance
L'école y assure la plus grande importance

Le salut qui se cherche en travail qui se trame
Afin d'assainir le lien d'hommes et de femmes
La jeunesse bien pourvue d'un cœur nanti
Feront des adultes socialement bien guéris.
[sic]

Norbert Ricard
Comité des hommes

*****

Un bon ami arrive à temps.
Les autres arrivent
quand ils ont le temps.

LE RÉGIME PUBLIC D'ASSURANCE MÉDICAMENTS DE LA RAMQ

Les tarifs en date du 1er juillet 2017

Adultes de 18 à 84 ans non admissibles à un régime d'assurance médicaments privé Personnes de 65 ans ou plus sans supplément de revenu garanti (SRG)		
Prime annuelle	**Franchise mensuelle**	**Coassurance**
0 $ à 667 $	**19,45 $ si achat de médicaments**	**34,8% du coût des médicaments**
Selon votre revenu familial net	**Contribution mensuelle maximale : 88,83 $**	

Exemples de montants à payer pour l'achat de médicaments en pharmacie

Exemple 1 Ordonnance de 60 $		
Franchise mensuelle	**Coassurance**	**Contribution de la personne assurée**
	60 $ - 19,45 $ = 40,55 $ x 34,8 %	**19,45 $ + 14,11 $**
19,45 $	**14,11 $**	**33,56 $**

Total à payer par la personne assurée : 33,56 $

Exemple 2 Ordonnance de 450 $		
Franchise mensuelle	**Coassurance**	**Contribution de la personne assurée**
	450 $ - 19,45 $ = 430,55 $ x 34,8 %	**Contribution mensuelle maximale atteinte**
19,45 $	**149,83 $**	**88,83 $**

Total à payer par la personne assurée : 88,83 $ car contribution maximale atteinte.

Exemple 3 2 ordonnances dans le même mois : une de 60 $ et une de 40 $			
	Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution de la personne assurée
1re ordonnance	19,45 $	60 $ - 19,45 $ = 40,55$x34,8%= 14,11$	19,45$ + 14,11$ = 33,92$
2e ordonnance (plus tard dans le mois)	n/a	40$x34,8%=13,92$	13,92
	19,45 $	28,03 $	47,48 $

Total à payer par la personne assurée : 47,48 $.

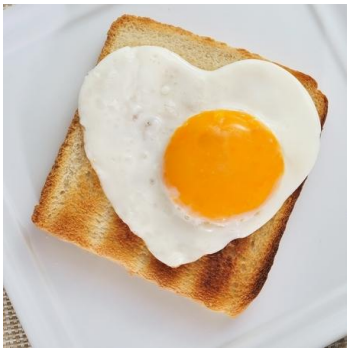
Les tarifs pour les personnes recevant le SRG

Les coûts pour les personnes de 65 ans ou plus recevant le supplément de revenu garanti (SRG) diffèrent selon leur situation.

SRG (1 % à 93 %)		
Prime annuelle	Franchise mensuelle	Coassurance
0 $ à 667 $	19,45 $ si achat de médicaments	34,8 % Du coût des médicaments
Contribution mensuelle maximale : 52,65 $		

SRG (94 % à 100%))		
Prime annuelle	Franchise mensuelle	Coassurance
0 $	0$	0 %
Contribution maximale : 0 $		

CAPSULE SANTÉ



UN BON PETIT-DÉJEÛNER POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE

On a souvent tendance à le négliger, et pourtant, c'est le moment où il faut emmagasiner de l'énergie pour tenir le reste de la journée. Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée, surtout lorsque l'on veut pratiquer une activité physique. Le corps a puisé toute l'énergie de la veille durant votre sommeil, et il faut reconstituer les réserves rapidement.

Sauter le petit-déjeuner, c'est développer à coup sûr les petites fringales, le grignotage , qui sont bien connus pour être néfastes pour votre santé, et en plus, vous n'aurez pas la bonne dose d'énergie pour affronter la journée. Vous ne voulez pas sacrifier quelques minutes de sommeil, pour prendre un vrai petit-déjeuner? Allez, faites un effort, vous ne le regretterez pas!

Voici les ingrédients essentiels pour un bon petit-déjeuner:

- Au réveil, buvez un verre d'eau à jeun, avec un jus de citron, c'est encore mieux! Cela permet d'hydrater votre corps, et de le nettoyer avant cette nouvelle journée.

- Une boisson chaude: thé, tisane, café ...

- Un laitage, pour apporter des protéines et du calcium: fromage blanc, verre de lait, yaourt,... Évitez les produits à 0% et avec édulcorants, privilégiez le naturel.

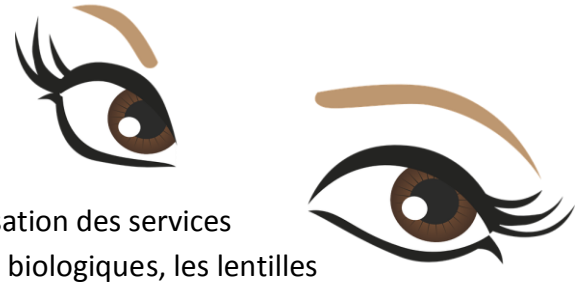
- Un fruit frais vaut plus qu'une compote ou un verre de jus de fruits. Ses fibres sont bénéfiques d'un point de vue nutritionnel.

- Des céréales: muesli, flocons d'avoine, ou pain complet (pain blanc à éviter, car il ne contient pas assez de fibres). Pour le pain, vous pouvez l'accompagner d'un peu de beurre, ou de confiture, en quantité raisonnable.

- Si le cœur vous en dit, vous pouvez remplacer le sucre de votre petit-déjeuner, en vous ingérant des protéines animales: des œufs, du jambon ou même du fromage. Ces ingrédients sont très bénéfiques pour la santé.

Article tiré d'une revue Le BLOG

Lentilles intraoculaires



Depuis le 26 janvier 2017, date de la mise en vigueur du Règlement abolissant les frais accessoires liés à la dispensation des services assurés et régissant les frais de transport des échantillons biologiques, les lentilles souples sont couvertes par la RAMQ car elles sont considérées comme un service de base. On entend par lentilles souples de base, les lentilles intraoculaires pliables monopièce monofocales asphériques. Les personnes qui désirent ou requièrent une lentille plus spécialisée doivent assumer la différence.

Pour les personnes assurées par le régime d'assurance maladie d'ASSUREQ (Santé et Santé Plus), les modalités de remboursement de cette garantie demeurent inchangées. Le contrat prévoit un remboursement de la différence assumée par la personne assurée jusqu'à concurrence de 80% d'un montant maximum admissible de 2 000$ par œil, à vie. Une copie de l'ordonnance et de la facture (avec preuve de remboursement de la RAMQ) sera demandée.

areq.lacsq.org

Des rabais pour nous les aînées et aînés

Magasins à grande surface			
Tigre Géant	65 ans et plus	1er lundi du mois	10%
Hart	55 ans et plus	1er lundi du mois	15%
Rona	50 ans et plus	1er mardi du mois	10%
Réno-dépôt	55 ans et plus	1er mardi du mois	10%
Canadian Tire	65 ans et plus	Les mercredis	10%
La Baie	60 ans et plus	1er mardi du mois	15%
Pharmacies			
Jean Coutu	55 ans et plus	En tout temps	10%
Brunet	65 ans et plus	En tout temps	10%
Uniprix	65 ans et plus	En tout temps	10%
Familiprix	55 ans et plus	En tout temps	10%
Pharmaprix	55 ans et plus	Les jeudis	20%
Librairies			
Archambault	60 ans et plus	En tout temps	10%
Renaud-Bray	65 ans et plus	Les mercredis	10%

Île du Nord

Elizabeth Wyn Wood, ontarienne (1903- 1966), l'artiste la plus avant-gardiste de son temps, sculpte une île rocheuse, créée en lignes élégantes, que surmonte un arbre fouetté par le vent. Ses reflets miroitent dans la base de verre noir. L'île, posée en diagonale sur le socle, penche d`un côté, érodée par des siècles de rafales. C'est dans une faille créée par le retrait des glaciers, que l'arbre a pris racine.

Du vrai cuivre, du cuivre plaqué or et du bronze sont les matériaux constituant cette œuvre originale et magnifique.

Voir au MBAC

Odette Des Lauriers

Le jour où ma fille est devenue ma mère

- Aujourd'hui, je t'ai acheté un cellulaire dit Anne toute fière de son initiative…Et je l'ai porté à ton compte !
- Bien.

Je savais très bien que ma fille tenait beaucoup à ce que je possède et sache utiliser un cellulaire. Pour ma sécurité, disait-elle. Allais-je encore lui répéter que je n'y tenais pas, que je n'avais aucune crainte de sortir sans cell. Et qu'elle connaissait mon degré de difficulté d'adaptation aux appareils technologiques.

J'entendais ces arguments tourner dans sa tête tout aussi bien que dans la mienne. Ma fille reprit la parole sur un ton qui ne supporterait pas la réplique

- Et si j'ai pu apprendre mes tables (9x8; 7x6; 12x7;) toi, tu peux apprendre à utiliser un cell.

Ce jour-là, ma fille était devenue ma mère !

Petite histoire sans signature. Nous aimerions avoir le nom de l'auteure, une de nos membres.

BOURSE D'ENCOURAGEMENT SCOLAIRE, JUIN 2017

Récipiendaire : Gabriel Bastien | ESHG | 3e Secondaire
Organismes donateurs : AREQ du lièvre
et la Fondation de la Réussite éducative

On reconnaît notre président, à droite, Denis Laplante

Voyage 2017 Saguenay Lac-St-Jean

Le 8 août dernier, des gens enthousiastes et souriants sont prêts à vivre une belle semaine. La première journée d'un voyage signifie beaucoup de kilomètres à parcourir. Nous nous arrêtons aux chutes Le Bostonnais, près de La Tuque. Une visite au musée de Félix Leclerc, natif de La Tuque, a été grandement appréciée et enrichissante surtout due à l'animation d'une jeune guide très documentée. La journée se termine à Roberval, une très belle ville située sur les rives du Lac St-Jean.

Le 9 août est une journée fort remplie. D'abord une visite au zoo de St-Félicien. Nous embarquons à bord d'une charrette grillagée tirée par un tracteur pour observer les animaux libres dans leur habitat. Ensuite, nous nous dirigeons vers Val Jalbert pour faire une visite en minibus du village historique. Finalement nous filons vers Saguenay pour la représentation en soirée du spectacle LA FABULEUSE HISTOIRE D'UN ROYAUME. Quel beau spectacle! Une fresque relatant l'histoire du Saguenay. Des effets sonores, visuels à répétition nous en mettaient plein la vue. Bref un spectacle grandiose.

Le 10 août, nous amorçons la journée avec une croisière sur le fjord du Saguenay. C'est une agréable randonnée par un soleil radieux jusqu'à Ste-Rose du Nord. De retour à Saguenay (Chicoutimi), nous faisons un arrêt à la petite maison blanche, vedette du déluge de 1996. Ensuite, nous empruntons le parc des Laurentides pour nous rendre à l'île d'Orléans. Un arrêt chez Cassis Monna & Filles où on nous explique la fabrication du cassis. Une dégustation complète l'animation. Nous continuons notre route vers l'hôtel des Premières Nations à Wendake. Un très bon souper est servi.

Le 11 août, une visite du musée de l'hôtel et des installations relatant l'histoire des Hurons. Nous filons vers l'auberge Le Baluchon pour le dîner. Dans l'après-midi, nous visitons le Village de St-Félix de Caxton en carriole tirée par des chevaux. En soirée, nous assistons au spectacle du Cirque du Soleil à l'amphithéâtre Cogeco de Trois-Rivières. C'est 90 minutes de prouesses, d'acrobaties sur des chansons de Luc Plamondon. C'est un superbe spectacle.

Le 12 août débute par une visite à la maison Boréalis, centre d'histoire de l'industrie papetière. Un jeune enseignant dynamique nous a raconté l'histoire des papetières à Trois-Rivières et tout le processus de fabrication du papier.

Ceci terminait notre voyage que les gens ont beaucoup apprécié en raison de la qualité des hôtels, des restaurants, des visites et des spectacles. À l'an prochain.

Denis Laplante

Suite aux inondations records de mai dernier, dans la province, voici un petit conte qui s'adapte fort bien à cette situation.

L'île des sentiments et des valeurs humaines.

Il était une fois une île sur laquelle vivaient tous les Sentiments et toutes les Valeurs humaines : la Bonne Humeur, la Tristesse, la Sagesse, ainsi que tous les autres, y compris l'Amour. Un jour, on annonce que l'île allait être submergée. Alors tous préparèrent leurs embarcations et s'enfuirent. Seul l'Amour resta en attendant jusqu'au dernier moment.

Quand l'île fut sur le point de disparaître l'Amour décida de demander de l'aide. La Richesse passa près de l'Amour dans un luxueux bateau et l'Amour lui dit :
«Richesse, peux-tu m'emmener?»
«Je ne peux pas car j'ai beaucoup d'or et d'argent dans mon bateau et il n'y a pas de place pour toi.»

Alors l'Amour décida de demander à Orgueil qui passait dans un magnifique bateau :
«Orgueil, je t'en prie emmène-moi.»
«Je ne peux pas t'emmener, Amour, tu pourrais détruire la perfection qui règne dans mon bateau.»

Ensuite l'Amour demanda à la Tristesse qui passait par là :
«Tristesse, je t'en supplie emmène-moi.»
«Oh ! Amour, répondit la Tristesse, je suis si triste que j'ai besoin de rester seule.»

Espoir circulait tout enthousiaste dans son bateau intitulé «Espérance».
«Allô Espoir, ne baisse pas les bras, tends-moi la main ! Secours-moi !»
Espoir répondit : «Amour, il te faut assumer ce temps difficile, ne désespère pas. Quelqu'un d'autre passera, car l'espace est restreint dans mon bateau. Bye Bye ! Espère !!»

Ensuite la Bonne Humeur passa devant l'Amour, mais elle était si heureuse qu'elle n'entendit même pas qu'on l'appelait. Soudain une voix dit :
«Viens, Amour, je t'emmène avec moi!» C'était un vieillard qui l'avait appelé. L'Amour était si heureux qu'il oublia de lui demander son nom. Lorsqu'ils furent arrivés sur la terre ferme, le vieillard s'en alla.

L'Amour se rendit compte combien il lui était redevable et demanda au Savoir :
«Savoir, peux-tu me dire qui est celui qui m'a aidé ?»
«C'est le Temps ! répondit le Savoir.»
«Le Temps m'aurait-il aidé ?»
Le Savoir plein de sagesse répondit :
«Parce que seul le Temps est capable de comprendre combien l'Amour est important dans la vie !»

Agathe Larocque

COUP DE COEUR

Roman jeunesse collection Vive le vent:

UNE RENCONTRE DU TROISIÈME TYPE

Auteur : Michelle Charlebois

Année de parution : novembre 2017

Illustration : Éric Péladeau

Nombre de pages : 74

ISBN : 9782895375890

Cette nouvelle publication est éditée chez Vents d'Ouest.
Pour encourager l'enfant à écrire, l'auteure propose d'inventer une courte suite et de la lui faire parvenir.
Michelle Charlebois, trésorière et membre de notre secteur, sera présente à la Librairie Rose-Marie, le 2 décembre de 13h à 16h et au Salon du livre de l'Outaouais pour une session de signature.

PETITES ANNONCES

- Le projet d'un court voyage à Québec, présenté par Marie Gobeil à l'accueil du 3 octobre, n'aura pas lieu.
- Notre souper de Noël est prévu le 6 décembre. Se présenter dès 18h à la Table des Trois-Vallées.
- L'activité *Un thé en hiver* aura lieu le mardi 6 février 2018. Café des Artistes, à partir de 13h.
- Dans l'édition du printemps 2017, Volume 20-2, des corrections ont été oubliées. Nous nous en excusons.

Un peu d'humour avec Aurel Ramat.

- Un septuagénaire est un losange à sept côtés.
- Échangerais un mari de soixante ans contre deux de trente ans.
- Hydro-Québec fournira des compteurs au Club de hockey Canadien.
- Antoine avait 80 ans, mais, par suite des chagrins, il en paraissait le double.
- Les Égyptiens écrivaient sur du papier-russe.
- Clovis mourut à la fin de sa vie.

Remerciements

Madeleine-Madore-Trudel pour une année au poste de trésorerie et 6 ans, comme présidente de l'AREQ du Lièvre, avec Denis Laplante, le nouveau président.

À Pierrette Samson pour ses 8 années au poste de secrétariat de notre association, avec Robert Després, 1er vice-président.

Merci à Micheline Mineault-Pilon pour les 3 années au comité des femmes et Fernande Campagna pour l'envoi des cartes d'anniversaire, avec Denis Laplante et Micheline Lacoste.

Groupe Voyages Québec

INFORMATION
ET RÉSERVATION

Détenteur du permis du Québec

André et Karl
1 877 519-1488

Grand Hotel

Veuillez noter que le coût du voyage comprend les pourboires au guide.et au chauffeur.

À l'inscription, vous devez remplir un formulaire. Vous versez 200$ par chèque ou par carte de crédit.
Le chèque doit-être émis à l'ordre de Groupe Voyages Québec.

Vous devez vous inscrire au plus tard le 31 mai 2018.
La balance du paiement doit être versée au plus tard le 15 juin.

L'assurance annulation de voyage est de votre responsabilité.
À noter que les gens assurés avec la SSQ ont cette assurance.
GROUPE VOYAGE QUÉBEC offre une assurance annulation.

Pour obtenir le formulaire et de l'information, contacter Denis Laplante au 819-986-2410. Retourner le formulaire dûment rempli ainsi que le chèque s'il y a lieu.

Denis Laplante, 15 McFaul, Gatineau, J8L 3M4

LA BAIE GEORGIENNE

J 1 VOTRE LOCALITÉ - MONTRÉAL - BARRIE

AM : Trajet vers l'Ontario. D/S

J 2 BARRIE - TOBERMORY

En compagnie d'un guide, visite du **Sanctuaire des Saints Martyrs Canadiens**, l'un des cinq sanctuaires nationaux du Canada. Ce parc commémoratif inclut une église principale, de nombreux monuments, un musée et une tour d'observation avec une vue splendide sur la région. Il rend hommage aux jésuites Jean de Brébeuf, Isaac Jogues, Gabriel Lalemant, Charles Garnier et René Goupil. Visite du village reconstitué de Sainte-Marie au pays des Hurons qui retrace la vie des premiers pionniers canadiens et de leur interaction avec la nation huronne Wendat. PM : Arrêt à **Wasaga Beach**, l'une des plus belles et longues plages d'eau douce au monde, en bordure de la baie Georgienne. PD/D/S

J 3 TOBERMORY - SAULT-SAINTE-MARIE

AM : **Croisière dans le parc marin national Fathom Five**, véritable écosystème d'eau douce unique avec ses rochers, ses eaux cristallines et sa végétation verdoyante. Traversée vers l'**île Manitoulin**, la plus grande île situé dans une lac d'eau douce au monde, à bord du MS Chi-Cheemaun qui signifie en langue ojibwée «Grand Canoe». PM : Trajet vers Sault-Sainte-Marie, ville-carrefour industrielle importante située entre les lacs Huron et Supérieur. PD/D/S

J 4 SAULT-SAINTE-MARIE - ÎLE DE MACKINAC - ST. IGNACE

AM : **Minicroisière sur la rivière Sainte-Marie**, qui est mi-canadienne mi-américaine, incluant le **passage des écluses de Soo**, une œuvre gigantesque permettant aux bateaux de voyager entre le lac Supérieur et les Grands Lacs inférieurs. Trajet vers St. Ignace au Michigan. Traversée vers l'**île de Mackinac**, un endroit de villégiature réputé où l'accès est interdit à la plupart des véhicules motorisés, ce qui rend l'endroit des plus paisibles. Cette île regorge de résidences et d'hôtels à l'influence architecturale victorienne. **Dîner buffet au magnifique Grand Hotel** qui a su préserver son charme d'antan. PM : Temps libre sur cette île au décor enchanteur, unique au monde : des chevaux, des vélos, des boutiques originales et des fleurs partout. PD/D/S

J 5 ST. IGNACE - FRANKENMUTH

AM : Trajet vers **Frankenmuth**, un village typiquement allemand. La rue principale de Frankenmuth est une version miniature d'un village bavarois. Les boutiques sont restaurées dans le style allemand et les rues sont pavées de galets. PM : Temps libre dans ce village aux multiples attraits, dans une ambiance européenne. À ne pas manquer : Bronner's CHRISTmas Wonderland fondé en 1945, le plus grand magasin de Noël au monde. PD/D/S

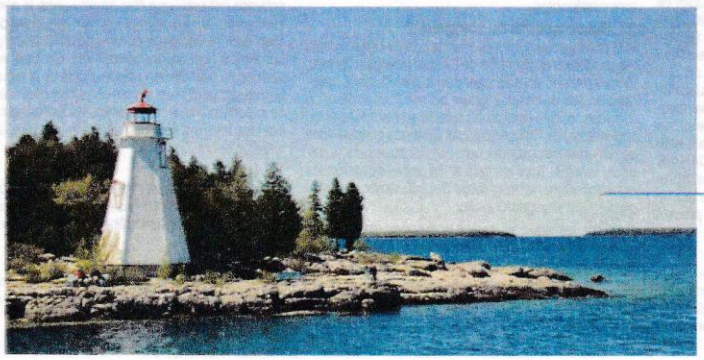
J 6 FRANKENMUTH - DÉTROIT - WOODSTOCK

AM : Trajet vers Détroit. Visite du **Musée Henry Ford** à Dearborn. Ce célèbre musée raconte surtout l'histoire de l'automobile, mais également tout ce qui caractérisa la révolution industrielle au 20e siècle tels les avions, les trains, les vélos et la machinerie agricole. PM : Trajet vers Woodstock, via Windsor en Ontario. PD/D/S

J 7 WOODSTOCK - MONTRÉAL - VOTRE LOCALITÉ

AM : Trajet vers le Québec. PD/D

IMPORTANT : Vous devez avoir en votre possession un passeport valide car vous vous rendez aux États-Unis.



ASSURANCE VOYAGE DISPONIBLE
CROIX BLEUE

DU 6 AU 12 AOÛT 2018

1539$ par pers. occ. double	7 jours 19 repas
1509$ Triple	1479$ Quadruple	2019$ Simple

PRIX PAR PERSONNE INCLUANT
Transport en autocar de luxe • Hébergement pour 6 nuits • 19 repas • Activités au programme • Service d'un guide-accompagnateur • Manutention d'une valise par personne

Voyage en compagnie de DENIS LAPLANTE

Île Mackinac

GROUPE VOYAGES QUÉBEC
174, Grande-Allée Ouest
Québec (QC)
Canada, G1R 2G9
Tél: 418-525-6373 / 888-330-6373 / Fax: 418-525-8411
http://www.gvq.qc.ca/ | infos@gvq.qc.ca

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Organisateur :

Destination :_____

Dates du voyage :_____

Tel qu'indiqué sur votre passeport (ou sur la carte d'identité)
Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Ville : _____ Province : _____ Code Postal : _____
Tél. Résidence : ( ) _____ Bureau : ( )_____ Date de naissance : _ _ / _ _ / _ _ _ _
Je désire prendre **l'assurance voyage** _ Je refuse **l'assurance voyage** _____
Signature
Faire un chèque pour le dépôt, plus l'assurance voyage, si désirée
VEUILLEZ FAIRE VOTRE CHEQUE AU NOM DU GROUPE VOYAGES QUÉBEC INC.
OU carte de crédit : Visa _ Master Card _ **Numéro:** _____ **Expiration :** _ _ **/** _ _
Signature pour autorisation de prélèvement :_____
Montant à prélever pour le dépôt : _____
Montant à prélever pour le paiement final :_____
Date du prélèvement du paiement final :_____
FUMEUR _ NON-FUMEUR _ 1 LIT _ 2 LITS _

Je désire être en occupation simple _ OU je serai accompagné(e) de:

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse (si différente) :_____
Ville :_____
Code Postal :_____
Tél. Résidence ( ) _____ Bureau : ( )_____ Date de naissance : _ _ / _ _ / _ _ _ _

Je désire prendre **l'assurance voyage** _ Je refuse **l'assurance voyage** _____
Signature
Faire un chèque pour le dépôt, plus l'assurance voyage, si désirée
VEUILLEZ FAIRE VOTRE CHEQUE AU NOM DU GROUPE VOYAGES QUÉBEC INC.

OU carte de crédit : Visa _ Master Card _ **Numéro:** _____ **Expiration :** _ _ **/** _ _

Signature pour autorisation de prélèvement :_____

Montant à prélever pour le dépôt :_____
Montant à prélever pour le paiement final : _____
Date du prélèvement du paiement final : _____

Si non réclamé,
retourner à :

AREQ du Lièvre
15, rue McFaul
Gatineau, Qc
J8L 3M4

Commission scolaire au Cœur-des-Vallées

Les retraitées et retraités de la région 07, Secteur C, du Lièvre, désirent remercier la Commission scolaire au Cœur-des-Vallées
pour l'aide technique et matérielle dans la réalisation du bulletin Chez Nous.

L'association des retraitées et retraités apprécie grandement le confort et la gratuité d'un local mis à sa disposition.