



# Autrement dit...



page 6

C'est toujours un réel plaisir de venir vous donner des nouvelles de notre secteur par l'entremise de notre bulletin « Autrement dit. »

L'année est bien commencée et plusieurs activités se sont déroulées depuis le mois d'août. Le tournoi de golf de la non- rentrée a connu un vif succès. Les deux premiers déjeuners, dont celui soulignant la journée internationale des personnes âgées, ont été très appréciés par les personnes présentes. Un grand événement s'est déroulé cette année à Rimouski. En effet, la **Marche Mondiale des Femmes** s'est terminée dans notre ville et vingt-cinq membres de notre secteur y ont participé activement. Le Conseil national de l'AREQ a adopté une motion de félicitations à ces bénévoles pour le travail accompli lors de cette rencontre. Merci à madame Louiselle Roussel et à sa dynamique équipe. Novembre nous ramène le déjeuner d'accueil de nos nouveaux membres et en décembre aura lieu le souper et la soirée de Noël. Aussi, j'attire votre attention sur la journée santé du 25 janvier qui sera très bénéfique pour toutes et tous.

En terminant, je vous offre mes vœux les plus chaleureux pour vous et pour tous ceux que vous aimez, pour que cette période des Fêtes en soit une de retrouvailles, de projets enthousiasmants et de bonheur en quelque sorte !

## Dans ce numéro :

Mot de la présidence	1
Environnement	1
Message de la présidente régionale	2
Session régionale	3
Horaire	3
Fête de Noël	3
Voyage à Paris	4
Golf de la non- rentrée	4
Quilles Audette Joubert	
Marche des Femmes	5
Accueil des nouveaux	6
En souvenir de...	7
Laure Gaudreault	7
Aldégonde Deschênes	7
Donald Goode	8
Marc-André Thibault	8
Marie-Marthe Dionne	8

Un des plus grands reproches que l'on fait généralement à l'eau du robinet est sa mauvaise odeur de chlore. Pour chasser ce goût, verser cette eau dans une carafe que vous déposez au réfrigérateur une douzaine d'heures sans couvercle; le chlore étant volatil, il s'évaporer.



Comité de l'environnement

## Comité Bulletin

Réal Beaupré  
Anne-Marie Desrosiers  
Thérèse Lepage  
Catherine Lévesque  
Laurence Morais  
[jean-paul.gagne@egocable.ca](mailto:jean-paul.gagne@egocable.ca)



### Des nouvelles de la région...

Chères et chers membres,

L'année 2010-2011 est la dernière du triennat. Elle en sera une remplie de rencontres d'informations, d'échanges, de préparation au Congrès 2011, d'élections et aussi de toutes les activités culturelles et de loisirs se déroulant dans chacun des secteurs. Les comités régionaux et sectoriels trouveront certainement des façons de faire avancer leurs dossiers respectifs et d'en instruire les membres au moment opportun.

Voici un aperçu des activités régionales pour cette année :

- À Rimouski, le 21 septembre 2010, le Conseil exécutif (CE) national est venu rencontrer les membres des Comités directeurs des secteurs (CDS) et les personnes délégués aux Congrès 2011 pour la préparation de cet évènement important.
- Par la même occasion, le Conseil exécutif régional (CER) en a profité le 20 en après-midi et le 22 en avant-midi pour réunir les membres des CDS pour la planification de leur plan d'action 2010-2011. Il a été question aussi de sujets importants pour l'association : rôle des personnes élues, distribution des allocations, statuts et règlements, relève et reconnaissance. C'était essentiel car beaucoup de nouveaux élus étaient présents.
- Deux rencontres de responsables régionaux et sectoriels sont planifiées par le national. Ce sont ceux de la condition des hommes, le 6 octobre à Lévis et les responsables de l'environnement, le 24 novembre à Québec. Pour le comité de la retraite, la rencontre a eu lieu le 17 septembre et les res-



ponsables sectoriels devraient être outillés sous peu.

- Le 18 mai 2011 se tiendra l'Assemblée générale régionale (AGR) à Sept-Îles. Antérieurement, lors des assemblées générales sectorielles (AGS), auront eu lieu les élections des personnes présidentes, 2<sup>e</sup> vice-présidentes et des 2<sup>e</sup> conseillères ou conseillers... grosse année!
- Le 30 mai 2011, le 43<sup>e</sup> Congrès extraordinaire de l'AREQ sur les Statuts et Règlements aura lieu et sera suivi par le 44<sup>e</sup> Congrès régulier de l'AREQ le 31 mai et 1<sup>er</sup> et 2 juin 2011 sous le thème : *50 ans, reflet d'un avenir prometteur!*

Nous poursuivrons aussi l'actualisation de toutes nos orientations, principalement, les dossiers de l'indexation et de la santé. Suite aux négociations dans les secteurs publics et parapublics, une lueur d'espoir est apparue concernant la possibilité de bénéficier, à plus ou moins long terme, d'un règlement nous permettant de retrouver notre pouvoir d'achat. Quant à la santé, nous devons continuer à revendiquer un système de santé public et universel. Tout un programme!

Un moment historique est à souligner aussi : la 3<sup>e</sup> action de la Marche Mondiale des Femmes 2010 qui a eu lieu du 12 au 17 octobre, sous le thème « *Tant que toutes les femmes ne seront pas libres, nous serons en marche!* » Le comité de la condition des femmes de l'AREQ avec le Regroupement des femmes de la région ont revendiqué les valeurs de justice, de paix, d'égalité, de solidarité et de liberté pour tous les êtres humains du monde entier. C'était à Rimouski, dans notre région, qu'avait lieu le grand rassemblement, le 17 octobre.

En attendant d'avoir le plaisir de vous rencontrer toutes et tous, soyez assurés de mon entière collaboration.

Nicole Gagnon  
Présidente régionale Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord





Les 20, 21 et 22 septembre a eu lieu la Session Régionale à l'Hôtel des Gouverneurs de Rimouski, sous la présidence de madame Nicole Gagnon.

Les membres du comité directeur et les personnes désignées pour assister au Congrès de mai à Québec se sont faits un honneur de participer à cette rencontre très importante en vue de nous préparer pour cet événement. Je vous rappelle que notre région comprend le Bas-St-Laurent, la Gaspésie, les Îles-de-la-Madeleine et la Côte-Nord.

Pour les comités directeurs, nous avons eu de la formation sur les statuts et règlements et nous avons discuté sur la vie de nos secteurs.

- On compte pour l'année 2010: 54 125 membres, 10 régions et 93 secteurs.
- 50% de nos cotisations retournent dans nos régions.
- Notre secteur compte

708 membres, c'est le plus gros de la région 01.

Notre région comprend 3 831 membres:

- (A) Matane
- (B) Des Monts
- (C) Baie-des-Chaleurs
- (D) Rocher Percé
- (E) Vallée-de-la-Matapédia
- (F) Rimouski-Neigette
- (G) Îles-de-la-Madeleine
- (H) Mitis
- (I) Côte-Nord-Sept-Îles
- (J) Côte-Nord-Baie-Comeau
- (K) Des Falaises



## Calendrier des activités 2010-2011



### JEUDI 15 DÉCEMBRE : SOUPER DE NOËL AU SALON DES EXPOSANTS.

Vendredi 14 janvier : déjeuner, Hôtel Rimouski, 9h30.

Vendredi 11 février : déjeuner de la St-Valentin, Hôtel Rimouski, 9h30.

Vendredi 11 mars : déjeuner, Hôtel Rimouski, 9h30.

Vendredi 15 avril : déjeuner, Hôtel Rimouski, 9h30. Thème : environnement.

Vendredi 6 mai : déjeuner suivi de l'assemblée du secteur, Hôtel Rimouski, 9h.

Vendredi 10 juin : déjeuner, endroit à déterminer.

D'autres activités pourront s'ajouter à cette liste. Pour plus d'informations, veuillez consulter Vie sociale dans le Progrès-Echo et la chronique de Thérèse Martin dans le journal l'Avantage.

**Nous vous rappelons qu'il est nécessaire de réserver votre place pour les activités.**

Magella Desrosiers 418-723-1684

Audette Joubert 418-723-6969

## SOUPER DE NOËL

Date: 15 décembre

Salon des Exposants, 317 rue de la Cathédrale

Souper à 18h30

Prix de présence

Soirée animée par Bertrand Fortin

**Apportez votre vin.**

**Prix: 20\$ pour les membres  
25\$ pour les non-membres.**

**N'oubliez pas de réserver**

Inter Voyage  
80 St-Germain est  
Rimouski, QC  
G5L 3H8



Modalités déterminées, le 7 septembre 2010.  
Les prix sont sujets à changement pour des questions hors de notre contrôle et peuvent être modifiés en tout temps avant la réception du dépôt. Aucune option. Cette soumission ne garantit pas la disponibilité.

Destination: Québec-Paris-Québec  
Date: 12 mai au 22 mai, 2011  
Forfait: Circuit Semaine Royale  
Base 35: 2 709,88\$ ( tx 372,88\$ incluses) occupation double. Supplément simple: 820,00\$

Ce prix comprend:  
-9 nuits en chambre double à l'hôtel Best Western Victor Hugo avec 9 petits déjeuners buffet chaud et toutes les taxes, les transferts aéroport/hôtel/aéroport le transport en autocar climatisé et les services d'un guide francophone pour:

- un tour d'orientation de Paris à l'arrivée
- une journée complète de visite de Paris incluant un dîner croisière sur la Seine
- une journée en Champagne, incluant la visite de la cathédrale de Reims et une visite-dégustation d'une grande maison de Champagne avec dîner à Reims.
- une journée à Provins et au château de Vaux le Vicomte. Dîner inclus.
- une 1/2 journée de visite des coulisses de la Tour Eiffel.
- une 1/2 journée pour les Grandes Eaux de Versailles incluant la visite du château.
- un souper d'adieu incluant un tour illuminé.
- les entrées dans les sites, monuments et musées cités ci-dessus. (total des repas : 1 souper d'adieu et 3 dîners avec un quart litre de vin par pers)

Dépôt initial: 200,00\$ par siège.  
Paiement final pour les groupes de 43 passagers et moins: 50 jours avant le départ.  
Paiement final pour les groupes de 44 passagers et plus: 65 jours avant le départ.  
Espérant le tout à votre entière satisfaction,

Gaby Giasson, Inter Voyage  
Diane Gaudreau, membre de l'AREQ  
418-722-8027  
418-750-2036 (cell.)  
[diane-gaudreau@hotmail.com](mailto:diane-gaudreau@hotmail.com)  
QUÉBEC-PARIS VOL ALLER RETOUR



**VOL ALLER:** 12 mai 2011 Québec 23 h 35  
Paris 11 h 55  
**VOL RETOUR:** 22 mai 2011 Paris 8 h 45 Québec  
10 h 05



### La non-rentrée

Le 26 août devaient avoir lieu le souper et le golf de la non-rentrée. Malheureusement, dame nature n'a pas permis à nos golfeurs de s'exécuter avec leurs bâtons fraîchement nettoyés. Cependant, le souper a réuni ce jour là 60 membres heureux de se revoir.

Une semaine plus tard, nos joyeux sportifs ont adoré la présence du soleil et ont apprécié ces merveilleux moments.

### Merci aux bénévoles!

Notre grand responsable Jacques Beudet et son équipe se promettent de renouveler l'expérience l'an prochain. À surveiller.



### Vous aimez les quilles ?

Un groupe de joyeux lurons vivent cette activité avec grande passion. Vous pouvez venir les rejoindre à la salle de quilles Quillorama de l'Anse. Surveillez les annonces sur internet ou dans le journal local. Sous la responsabilité d'Audette Joubert qui apporte avec elle de nombreuses surprises.

**Venez jouer avec nous.**



### NOUS AVONS MARCHÉ!!!

Et quelle réussite grandiose!!!

C'est avec grande fierté que dans notre secteur Rimouski-Neigette 01-F, dimanche le 17 octobre, des hommes et des femmes ont marché pour être solidaires aux revendications des femmes du monde entier afin qu'elles ne vivent plus de violence ni de pauvreté, qu'elles soient des femmes libres et qu'elles connaissent la paix et la justice.

Merci pour votre compréhension et votre sens du partage!

C'est avec reconnaissance que le Comité de la condition des femmes remercie très sincèrement les vingt-cinq membres de notre secteur qui ont accepté généreusement de donner de leur temps comme bénévoles afin que cette Marche rencontre un succès ines-

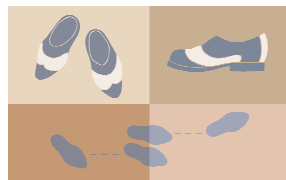


### Déjeuner

Le premier octobre dernier, plus de 80 membres ont assisté au déjeuner de la journée internationale des personnes âgées sous le thème

« Plus on marche longtemps, plus on laisse de traces. »

A cette occasion spéciale, une conférence sur le soin des pieds a vivement intéressé les personnes présentes.



péré. Les tâches étaient nombreuses et diversifiées. Chacune et chacun a rempli celle qui lui fut assignée avec doigté et conscience professionnelle que nous leur connaissions.

Bravo à votre générosité, à votre complicité et à votre appui aux femmes du monde entier!

Un MERCI bien spécial de ma part, initiatrice du projet d'aide pour le comité organisateur de la Marche qui vous a lancé une invitation sollicitant votre implication comme bénévoles. Votre réponse positive, empreinte de générosité et de sens humaniste, fut un encouragement stimulant à poursuivre et à garder vivant ce comité.

**Louiselle Roussel au nom du Comité de la condition des femmes.**

### *Bienvenue dans l'AREQ!*

Cette année, l'AREQ accueille dans ses rangs 35 nouveaux membres. L'arrivée de ces retraitées et retraités ajoute au dynamisme de notre association. Lors d'un déjeuner tenu le 16 novembre, l'AREQ désire souligner de façon tangible leur insertion dans notre groupe. C'est une manière de leur rendre hommage pour les nombreuses années consacrées à l'éducation et à la santé.

Le comité d'accueil des nouveaux membres

Marie-Marthe Dionne



AUX MEMBRES DE L'AREQ

**JOURNÉE SANTÉ**

LE MARDI 25 JANVIER 2011,

Salle polyvalente, Colisée de Rimouski.

Le comité directeur vous offre la possibilité de vivre une journée ayant pour thème *La santé*, une première dans l'histoire de l'AREQ, secteur Rimouski-Neigette.

**PROGRAMMATION***Avant-midi*

9 h 30 Conférence d'ouverture « **Être aîné et en santé** », par madame Françoise Roy, intervenante sociale au CLSC Rimouski-Neigette

10 h 30 Pause santé

10 h 45 Ateliers (au choix) :

Mieux-être et vieillissement : facteurs d'influence;

La réalité concernant l'isolement des personnes aînées : ai-je décroché du boulot ?

Comment le travail des proches aidants peut-il être reconnu, valorisé, partagé... ?

*Après-midi (Activités de mouvement)*

13 h 30 Session de Viactive

— Routines d'exercices simples conçues spécifiquement pour des personnes de 50 ans et plus.

14 h 15 Zumba

— Activité invitant le corps à bouger tout naturellement au son d'une musique entraînante et au rythme de chacun.

15 h 15 Pause santé

15 h 30 Yoga

16 h 30 Café rencontre

**À noter :** Une massothérapeute certifiée offrira une séance de massage sur chaise (durée de 12 à 15 minutes) aux participants qui le désirent (entre 13 h 30 et 16 h);

Aux fins d'organisation, l'inscription est obligatoire avant le 15 janvier;

Un membre peut s'inscrire à **une seule** ou **plusieurs** activités, au choix;

TOUTES les activités sont **gratuites**.

**INSCRIPTION**

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Téléphone : (418) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Vous pouvez choisir une ou plusieurs activités (sauf à la partie « ateliers » où l'on fait un seul choix parmi les trois qui sont offerts).

9 h 30 Conférence

10 h 45 Ateliers **Cochez un seul choix d'atelier**

Mieux-être et vieillissement

2. La réalité concernant l'isolement

3. La reconnaissance des proches aidants



13 h 30 Session Viactive

14 h 15 Zumba



15 h 30 Yoga

*Deux façons de s'inscrire (obligatoirement)*

*Par envoi postal :* Réjean Pigeon  
15, rue Duchesne  
Rimouski (Québec) G5L 2E5

*Par courriel :* [rejean.lise@globetrotter.net](mailto:rejean.lise@globetrotter.net)

**Date limite : 15 janvier 2011**



Prenons un temps pour nous souvenir de ...

Michèle Ouellet..., Marcel Gauvin..., Margueritte Pelletier...,

Monique Lévesque..., Nicole Robichaud...,

Réjeanne Albert... et de Gabrielle Lepage- Lévesque...

## Qui était Laure Gaudreault ?

## Un peu d'histoire de notre secteur



Institutrice dans Charlevoix, elle a fondé le premier syndicat des Institutrices rurales. Par la suite, elle a mis sur pied la C.I.C. (Corporation des enseignants et enseignantes catholique du Québec)

qui est devenue la CEQ et par la suite la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). La Centrale regroupe aujourd'hui plus de 150 000 membres.

En 1961, elle recruta 295 personnes retraitées qui formèrent le noyau de l'AREQ. L'Association compte aujourd'hui plus de 53 000 membres.

La pauvreté frappe les retraitées et retraités de l'enseignement. Travailleuse infatigable, elle s'attaque à un problème de taille : obtenir une retraite décente à ceux et celles qui, dans la misère et le sacrifice, y ont consacré une vie entière.

Elle obtient gain de cause. La base de la pension est relevée et surtout, toutes les pensions sont indexées au coût de la vie.

Hier, Laure Gaudreault nous a fait sortir de l'ombre et trouver notre place. Aujourd'hui, son souvenir nous appelle à pratiquer cette même tendresse envers celles et ceux qui nous regardent avec espoir.



Aldégonde Deschênes

L'histoire de notre secteur remonte à 1980. Il est créé par madame Aldégonde Deschênes, présidente régionale.

Madame Jeanne Sauvageau, reconnue pour son cran, sa fermeté et son dévouement, est notre 1<sup>re</sup> présidente et le

demeure dix ans. Elle est remplacée par madame Cécile Leblanc 1991 – 1992. Monsieur Gérard Champoux prend la relève jusqu'en 1993. C'est au tour de madame Lucille Lavoie, elle quittera deux ans plus tard lors de son élection à la présidence régionale. En 1995, madame Marie Nadeau assume la fonction. En 1997, monsieur Hugues Tremblay lui succède mais la maladie l'éloigne de ses fonctions. Madame Antonime Michaud assure la relève jusqu'en 1999, elle est alors élue. Madame Rachel St-Pierre a été notre présidente de 2001 à 2008. Depuis 2008, madame Magella Desrosiers lui succède. Durant toutes ces années, les présidentes et présidents sont appuyés au comité directeur par des membres dévoués.



## TEACHER'S CORNER

We are pleased to present you our first article

In order to give you a taste of the the English language, here is a little poem.

## PARTS OF SPEECH POEM

Every name is called a noun  
As "field" and "fountain", "street" and "town"

In place of noun the pronoun stands  
As "he" and "she" can clap "their" hands

The adjective describes a thing  
As "magic" wand" or "bridal" ring

The verb means action-something done  
To "read" and "write", to "jump" and "run".

How things are done the adverb tells  
As "quickly" slowly", "badly", "well".

The preposition shows relation  
As "in" the street or "at" the station

Conjunctions join many ways  
Sentences, words or phrase and phrase

The exclamation cries out "Hark, I need a very special mark!"

I hope you will find the above interesting and entertaining

Friendly yours

Par: **Donald Goode**



## i Buenos dias !

Me gusta mucho escribir a proposito del idioma espanol, el segundo más hablado del mundo de tras del mandarin.

El idioma espagnol es fácil que aprender pero los verbos son un poco dificiles como en francis.

!Qué placer poder hablar con los empleados de los hoteles, con los músicos! ES el mejor medio de conocer la manera de vivir en un nuevo país y de su cultura como hacerse nuevos amigos y nuevas amigas.

En Rimouski hay muchas escuelas públicas o privadas para aprender y dos clubes: Las Estrellas de Mar y el Circulo espanol— !Suerte a tados y a todas!

*Marc-André Thibault*



La poésie est pour tous...

**L'automne est arrivé...**

L'immense fresque multicolore est terminée

Confortablement, l'automne s'est installé

Le soleil fait quelquefois l'école buissonnière

Laissant nuages et vent derrière.

Pluie et aquilon jouent les trouble-fêtes

Tranquillement, le paysage s'altère

Les chaudes couleurs s'estompent peu à peu

Ressemblant de plus en plus à un camaïeu.

Les oiseaux font leurs bagages en chantant

Ils quittent pour des cieux plus cléments

C'est un pur ravissement que de les écouter

Par leur mélodie, ils parviennent à nous apaiser.

Une à une les feuilles se détachent et virevoltent

Leur course prend des allures désinvoltes

Les arbres se dénudent lentement

Le vent nous fait entendre leurs gémissements

Même si son manteau tranquillement s'épaissit

Le sol tout détrempé, de froid transit

La nature se fige et grelotte  
L'hiver frappe à la porte...

*Collaboration spéciale*

*Marie-Marthe*

*Dionne*