



DANS CE NUMÉRO :

Activités p. 2, 3

Annonces diverses p. 11

Assurances p. 4

Coin du lecteur p. 14

Environnement p.6

Hommages p. 12

Hommes p. 10

Indexation p. 5

Internet p. 9

Laure Gaudreault p. 4, 13

Sociopolitique p. 7, 8

Sudoku p. 16

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Une autre saison frappe déjà à nos portes. Le sol s'est recouvert d'un léger tapis blanc, nous annonçant l'approche des Fêtes. Le dîner de Noël, le 6 décembre, nous donnera l'occasion de nous rencontrer et d'échanger. J'en profite pour vous souhaiter une heureuse période des Fêtes, remplie de bonheur.

Nous avons entamé la dernière année du triennat. Il y aura donc un Congrès en 2014, dont les assises se tiendront à Sherbrooke pendant la première semaine de juin. D'ailleurs, les délégués ont déjà commencé à s'y préparer lors de rencontres régionale et sectorielle. D'autre part, il ne faut pas oublier les élections qui auront lieu en mai dans notre secteur. Peut-être serez-vous tentés par un poste au Conseil sectoriel... Nous avons besoin de vous!

Présentement, le Conseil sectoriel est activement à l'œuvre : préparation du Congrès de 2014, planification de la journée «Toujours en action» du 16 avril à l'Hôtel Universel, organisation de l'activité relative à SIRA (détails à venir).

En attendant de vous accueillir aux diverses activités, les membres du Conseil sectoriel se joignent à moi pour vous offrir leurs vœux de santé, bonheur et prospérité.

Carole Pedneault, présidente



Joyeux temps des Fêtes !

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Un automne aux allures estivales avec un petit clin d'œil hivernal nous prépare à une autre belle période. L'hiver est à nos portes. L'AREQ est depuis un certain temps en mode action. Que ce soit dans les secteurs, dans les régions ou au National, tous sont à pied d'œuvre.

J'ai visité jusqu'ici les secteurs et l'enthousiasme et l'ardeur sont au rendez-vous. Ces membres élus, tous bénévoles, ne ménagent pas leurs efforts et je les en remercie. Merci aussi aux autres membres qui appuient et participent aux activités organisées de leur secteur.

À la fin d'octobre, le Conseil national (toutes les présidences de la province et le Conseil d'administration) s'est réuni pour préparer le Congrès de juin 2014.

Le 20 novembre 2013, toutes les personnes déléguées et les membres des Conseils sectoriels ont participé à une journée préparatoire au Congrès avec l'Exécutif national.

En dernière partie de l'année, ce seront les élections au niveau des secteurs, de la région et du national. Comme vous le constatez, cette dernière année du triennat 2011-2014 sera bien remplie.

Prenons chaque jour avec philosophie et humour et nous y parviendrons.

Je vous souhaite un merveilleux temps des Fêtes et un beau début d'hiver avec tout le cortège de festivités qui meublent cette période.

Pierrette Simoneau, présidente régionale



ACCUEIL DES NOUVEAUTÉS RETRAITÉS

L'activité a eu lieu le 10 octobre à l'Auberge de la Pointe. Vingt nouveaux retraités ont accepté l'invitation. Cent dix-neuf personnes étaient présentes à la rencontre.

L'ambiance était très agréable et l'activité a été bien appréciée.

Mireille Bernard du Conseil sectoriel





QUILLES À TÉMISCOUATA-SUR-LE-LAC

Le 6 novembre dernier, une vingtaine de membres se sont rencontrés au Salon de Quilles Témis pour se divertir tout en dégustant un bon déjeuner.

Bravo à nos quilleurs fidèles au rendez-vous. Félicitations à l'heureuse gagnante du moitié-moitié madame Jocelyne Dionne.

Répétons-nous cette activité l'an prochain ? Il n'en tient qu'à vous de manifester un peu plus d'intérêt ...

Bernise Pelletier pour le Conseil sectoriel



QUILLES À TROIS-PISTOLES

Le **25 février 2014** au Salon de Quilles,
101, Notre-Dame E.

Quilles et souliers : 5 \$, Déjeuner : 7 \$

Pour informations, communiquer avec monsieur.
Gilles Rioux **avant le 21 février** au **418-651-2571**

François Villeneuve pour le Conseil sectoriel



QUILLES À RIVIÈRE-DU-LOUP

Judi le **13 mars 2014**

Salon 600, 87, boulevard Cartier

Déjeuner et souliers : 11 \$, Déjeuner : 8 \$

Réponse **avant le 6 mars** auprès de monsieur
Robert Paquette : **418-862-8781**

Nous vous attendons en grand nombre. S'amuser en agréable compagnie, ça fait du bien !



À LA RENCONTRE DE NOS AÎNÉES,

des membres du Conseil sectoriel ont fait le tour du secteur pour visiter les personnes âgées de 80, 85, 90, 95 ans. Cela nous a permis de découvrir des personnes débordantes d'énergie et actives dans leur milieu. Le bénévolat n'a pas d'âge selon ce que nous avons constaté.

Ce fut très enrichissant pour nous et très apprécié par nos aînés qui nous ont accueillis avec joie.

Carole Pedneault, présidente



« AREQ EN ACTION »

LE 16 AVRIL 2014 conférence
et humour au programme !

Cette rencontre aura lieu à l'Hôtel Universel de Rivière-du-Loup. Madame Chantale Fleury viendra agrémenteur notre journée en nous faisant rire et réfléchir.

Un dîner sera servi sur place.

Vous pouvez visiter le site web de madame Fleury. Le lien suivant vous permettra de visionner une video promotionnelle. Cela vous donnera une idée du spectacle qui vous attend.

<http://www.youtube.com/watch?v=zvVCm4ouwlc>

L'encart d'inscription figurera au journal de février. Inscrivez donc cette activité à votre agenda dès maintenant.

Mireille Bernard



Le rire est le chemin le plus court
entre deux personnes.

Fernandel



FONDATION LAURE-GAUDREAU

Savez-vous que l'AREQ-CSQ, secteur Grand-Portage, compte plus de 900 membres et que la Fondation Laure-Gaudreault, secteur Grand-Portage, compte moins de 150 membres ? Il y a sûrement des personnes qui ont participé aux activités de financement, mais le geste individuel de remplir la formule et faire le chèque n'a pas suivi. **Un encart d'inscription se trouve à la fin du journal.**

Lors de l'accueil des nouvelles et nouveaux retraités, l'activité de financement a rapporté 166 \$ à la Fondation. Nous vous en remercions.

Maryvonne Thébault pour la fondation Laure -Gaudreault

DOSSIER ASSURANCES

Les bonnes nouvelles sont souvent rares. Aujourd'hui, j'ai pour vous une petite consolation. En effet, j'apprenais par la délégation de notre association qui assistait à l'assemblée annuelle d'ASSUREQ, que les primes d'assurance à la SSQ n'augmenteraient pas lors du renouvellement du contrat. Ce gel est valable tant pour l'assurance maladie (Santé et Santé Plus) que pour l'assurance vie. Donc, aucune augmentation à compter du 1^{er} janvier 2014.



Si vous partez en voyage à l'étranger, vous n'avez pas à prendre une assurance voyage ou annulation d'une autre compagnie. Vous êtes déjà couvertE par votre régime d'assurance maladie; vous paierez en double et n'auriez pas plus de protection. Notez que la couverture est limitée aux 180 premiers jours de chaque séjour pour le Régime Santé Plus et aux 90 premiers jours de chaque séjour pour le Régime Santé. Passé ce nombre de jours, vous n'êtes plus protégés.

Le prochain paragraphe n'a rien à voir avec les assurances SSQ



Je veux par le présent texte informer les gens qui ne seraient pas au courant qu'il leur est possible d'aller chercher certains avantages en rapport à des frais de santé. En effet, si vous devez vous rendre dans un lieu situé à au moins 40 kilomètres (aller simple) de votre domicile pour obtenir des soins médicaux, vous pourriez réclamer les frais de transports lors de vos déclarations à l'impôt (ligne 330 au fédéral et ligne 381 au provincial). Il s'agit de demander au centre où vous avez reçu lesdits soins une attestation de votre visite. Vous annexerez la ou lesdites attestations lors de la production de vos rapports d'impôt. Un bon comptable pourra vous aider à faire les calculs et à bien compléter les formulaires. Et si vous produisez vous-mêmes vos déclarations d'impôts, voici des liens intéressants vous fournissant toutes les informations à ce sujet :

<http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/ncm-tx/rtrn/cmpltng/ddctns/lns300-350/330/llwbltrvl-fra.html>

<http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/ncm-tx/rtrn/cmpltng/ddctns/lns248-260/255/rts-fra.html>

Ceux et celles qui reçoivent la version électronique du journal pourront accéder facilement à ces liens en faisant : ctrl + clic sur les liens.

Bonne Santé à tous et à toutes pour la prochaine année.

Jean-Louis Brillant, responsable du dossier Assurances



COMITÉ RÉGIONAL DE LA RETRAITE ET DE L'INDEXATION

Suite à une rencontre des responsables de l'indexation tenue à Québec le 8 novembre dernier avec monsieur Jacques Boucher, il me fait plaisir de vous faire part de nos discussions concernant de nouveaux développements qui pourraient survenir ultérieurement.

PLAN D'ACTION POUR 2013-2014

PALIER NATIONAL	PALIER RÉGIONAL ET SECTORIEL
Utiliser les outils de présentation pour actualiser les revendications de l'AREQ auprès du gouvernement.	Participer aux rencontres de la coordination régionale de la CSQ dans le but de faire connaître et sensibiliser les syndiqués aux priorités de l'AREQ.
Informier le Conseil du trésor de la poursuite de nos revendications par le biais d'une nouvelle rencontre.	Rencontrer les présidents et exécutifs des syndicats rapidement en cette 1 ^{ère} phase de consultation en vue de la prochaine négociation.
Outiller et argumenter les membres pour défendre et réagir face aux attaques et faussetés véhiculées sur les régimes de retraite.	
Diffuser de l'information uniforme à tous via les bulletins sectoriels et les rencontres (utilisation des outils disponibles).	
Réagir publiquement aux articles de journaux véhiculant des faussetés.	

Le 11 octobre 2013, les membres du Comité national de la retraite et les responsables régionaux en indexation ont réaffirmé les revendications de l'AREQ à l'égard du dossier de la retraite,

- 1) Qu'il est entendu que les revendications de l'AREQ puissent mener jusqu'à la pleine indexation.
- 2) Que l'indexation soit versée dès que les surplus dépassent 10%.
- 3) Qu'une table de travail avec le gouvernement soit exigée.
- 4) Que la part du gouvernement soit versée.

Et Joyeux Temps des Fêtes à chacun(e) d'entre vous !



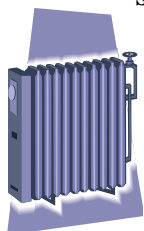
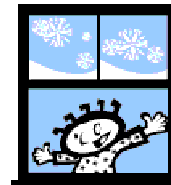
Christian Bégin, responsable du dossier de l'indexation

Voyez la video au milieu de la page suivante : (pas besoin de vous connecter à un compte Facebook).
<https://www.facebook.com/pages/SISP-Secr%C3%A9tariat-intersyndical-des-services-publics/367753524776#!/pages/SISP-Secr%C3%A9tariat-intersyndical-des-services-publics/367753524776>

Quelques gestes simples pour une plus grande efficacité énergétique

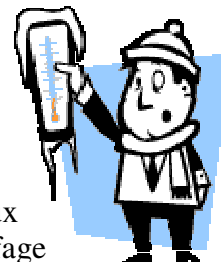
Nous pouvons tous faire quelque chose pour rendre notre résidence plus efficace en terme de consommation d'énergie. Nous verrons comment rendre notre habitation **plus étanche**, **maximiser l'efficacité** de notre système de chauffage, mieux gérer la **température des pièces**, maintenir un **taux d'humidité suffisant** et mieux gérer **nos appareils électroménagers**.

1. **UNE MEILLEURE ÉTANCHÉITÉ** : le chauffage représente environ 60% de notre facture énergétique. Il faut donc livrer une guerre sans merci aux infiltrations d'air : sous-sol, fenêtres, portes, prises électriques, entretoit, plafonniers... **Les fuites d'air laissent s'échapper jusqu'à 40% de la chaleur de la maison.**

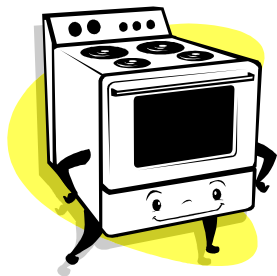


2. **UN MEILLEUR ENTRETIEN DU SYSTÈME DE CHAUFFAGE** : effectuer un entretien annuel du système de chauffage au gaz ou à l'huile, purger les radiateurs à eau chaude au moins une fois par année, nettoyer le dessous des plinthes électriques, utiliser des thermostats électroniques (qui réduisent les coûts de chauffage de 10%), dégager les plinthes et les radiateurs, utiliser un ventilateur de plafond pour faire circuler la chaleur (car celle-ci monte vers le plafond).

3. **UNE MEILLEURE GESTION DE LA TEMPÉRATURE DES PIÈCES** : maintenir une température de 18 à 21 degrés Celsius (pour chaque degré au-dessus de 20 degrés C, la consommation d'énergie de chauffage augmente de 2% à 5%), baisser les thermostats de 2 à 4 degrés C la nuit ou quand on quitte le logement, utiliser des thermostats électroniques programmables, en cas d'absence prolongée, baisser la température (entre 12 et 15 degrés C, pour que les tuyaux ne gèlent pas).



4. **UN TAUX D'HUMIDITÉ SUFFISANT, MAIS PAS TROP ÉLEVÉ** : un taux d'humidité trop élevé fait augmenter la facture de chauffage, car le système de chauffage doit chauffer l'humidité en plus de l'air ; le taux d'humidité devrait se situer entre 30% et 50%, l'hiver (30% pour les jours les plus froids, 50% pour les jours plus doux); utiliser un hygromètre pour mesurer le taux d'humidité de la maison.



5. **UN MEILLEUR CONTRÔLE DES APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS** : éviter d'ouvrir la porte du four trop souvent quand il est en fonction (chaque ouverture entraîne une perte de 20% de la chaleur), éviter de préchauffer le four (une pratique rarement essentielle), utiliser de plus petits appareils de cuisson quand la chose est possible (bouilloire, micro-ondes, petit four...) couvrir les casseroles en cours de cuisson (diminution de 20% de la consommation d'énergie), activer la hotte lors de la cuisson (pour évacuer l'humidité), utiliser le lave-vaisselle quand il est rempli à pleine capacité, laver et rincer les vêtements à l'eau froide (économie de 50% d'énergie), bien essorer les vêtements, sécher les vêtements de même épaisseur ensemble, ne pas laisser les vêtements trop longtemps dans la sècheuse (cycle de 40 à 60 minutes suffisant).

Voilà quelques petits conseils pour passer un bel hiver, bien au chaud, tout en économisant quelques précieux dollars pour se gâter un peu.

Rose-Marie Rioux, Comité de l'environnement, AREQ 03-B (source : <http://www.equiterre.org>)

L'AREQ dit OUI à l'assurance autonomie, mais invite le gouvernement à ne pas agir trop vite

L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ- CSQ) a présenté son **mémoire** en commission parlementaire concernant le livre blanc sur l'assurance autonomie. D'accord avec les grands principes soutenus par ce nouveau mode de dispensation de soins et de services à domicile, l'Association met toutefois le gouvernement en garde contre toute précipitation dans ce dossier. «Le virage attendu doit se faire sous haute surveillance afin de ne pas créer une structure inefficace, qui s'éloignerait des réels besoins des personnes âgées en matière de soins à domicile», a affirmé le président M. Pierre-Paul Côté.

Afin de faire entendre son message, l'AREQ a formulé huit recommandations qui s'articulent comme suit :

1. Combattre le mythe associant la hausse des coûts de santé au vieillissement de la population.
2. Poser les gestes nécessaires pour s'attaquer aux causes réelles de la hausse des coûts de santé, et ce, dans les meilleurs délais.
3. S'assurer que le personnel qui offre les services de soutien aux activités de vie quotidienne est qualifié, formé, stable, intégré dans une équipe multidisciplinaire et qu'aucune contribution ne soit exigée des usagers.
4. S'assurer que la contribution financière que la personne en perte d'autonomie verse pour obtenir des services de soutien aux activités de vie domestique est modulée selon son revenu et qu'aucune contribution n'est requise pour les personnes qui reçoivent en partie ou en totalité le supplément de revenu garanti.
5. Revoir les critères d'admissibilité à l'assurance autonomie pour y inclure explicitement les personnes proches aidantes et assurer l'élaboration d'un plan de soutien spécifique aux personnes proches aidantes afin que celles-ci puissent avoir accès à toute la panoplie de services requis.
6. S'assurer que les places actuellement disponibles dans les CHSLD sont maintenues et que, au besoin, de nouvelles places à coût abordable sont développées afin d'offrir un réel choix de milieu de vie aux personnes en perte d'autonomie
7. Déterminer et mettre en place les mécanismes requis pour que les sommes destinées aux soins et aux services à domicile soient protégées et réellement utilisées à cette fin.
8. Financer la hausse des crédits requis pour les soins et les services à domicile par la fiscalité à l'instar des autres soins de santé.



Livre blanc sur l'assurance autonomie

Gilbert Lagacé, dossier sociopolitique

Extrait d'un communiqué de presse de l'AREQ, 07 novembre 2013

Vous désirez recevoir la revue Le Focus pour vous tenir au courant des dossiers chauds de notre association, allez sur le site de l'AREQ : <http://areq.qc.net/> cliquez sur Extranet en haut à droite et suivez les procédures.



POUR UNE ACTION SOCIOPOLITIQUE NON PARTISANE

L'État, c'est la force publique qui nous appartient à toutes et à tous. L'État a comme mission d'assurer une répartition équitable de la richesse et d'assurer la démocratie au sein de notre société, favorisant ainsi une **cohésion sociale** et un **mieux-être** de ses citoyennes et citoyens. Mais l'État subit des influences et des pressions considérables qui ont un impact important sur ses décisions. À titre d'exemple, les multinationales sont en mesure d'influencer non seulement le marché économique mondial mais aussi nos gouvernements fédéral, provinciaux et municipaux. Elles ont pu se construire un **vaste réseau de contacts très puissants** pour intervenir auprès de nos élus afin de faire valoir **leurs intérêts**.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE COMME SIMPLE CITOYEN ?

D'abord, prendre sa place dans un groupe communautaire, une association, une organisation humanitaire, etc. Prendre le temps et les moyens pour s'informer et partager ses informations. Puis, prendre la parole et réaliser des actions démocratiques aux conséquences positives pour **soi** et pour **les autres** visant à mettre fin à la domination d'un groupe ou d'une classe sur l'autre.



L'AREQ constitue, parmi d'autres, un groupe qui peut et qui doit, à partir de ses valeurs, intervenir pour que l'État remplisse toujours mieux la mission que nous lui avons confiée. Il ne s'agit pas ici de partisanerie politique (appuyer tel ou tel parti politique) mais plutôt, par une action citoyenne **libre et responsable**, de susciter des engagements de la part de tous les acteurs politiques pour qu'ils respectent les valeurs d'**égalité**, de **démocratie**, de **solidarité** et de **pacifisme**.

Le comité d'action sociopolitique de l'AREQ entend vous proposer des actions simples et efficaces qui respectent cette approche et les principes défendus par notre association. Il entend également remplir le plus adéquatement possible le devoir d'information auprès de tous les membres.

Source : AREQ Estrie

Gilbert Lagacé, dossier sociopolitique

Signification du logo de l'AREQ

Ce logo est composé du sigle de l'Association, complété par le sigle de la CSQ (Centrale des syndicats du Québec), à laquelle l'AREQ est affiliée.

Au cœur de ce logo, on retrouve le cercle, symbole de l'humain. On retrouve également deux formes dynamiques qui se joignent, symbole de la rencontre. Cette interrelation s'exprime par une forme qui épouse une autre forme, créant un double mouvement qui va à la fois vers le haut et vers le bas. Ainsi l'ovale se dirige vers l'ellipse qui va à sa rencontre et l'accueille.

C'est la représentation graphique d'engagement évoquant une plate-forme évolutive. C'est aussi le symbole du mouvement et de la solidarité.

L'AREQ n'est pas statique. Elle est en mouvement, elle est dynamique, contemporaine et moderne. C'est tout cela que ce logo exprime.

SOMMES-NOUS DES VICTIMES POTENTIELLES POUR LES FRAUDEURS ?



Les fraudeurs se délectent quand ils croient avoir trouvé d'excellentes victimes potentielles. L'utilisation de plus en plus répandue de l'INTERNET leur en donne des moyens multiples. Sommes-nous en mesure de reconnaître une FRAUDE ?

Plusieurs sites INTERNET sont illégitimes, bien qu'ils aient toute apparence de légitimité. Les fraudeurs savent jouer sur nos émotions ou l'appât du gain facile. Ils envoient une multitude de courriels à une multitude de destinataires, partout dans le monde. Souvent, le message nous vient de la **Côte-d'Ivoire** ou du **Nigeria (champions de l'arnaque)**, de la **Russie**, ... L'hameçon classique : un riche personnage, sans héritier, doit disposer d'une grosse somme (souvent en euros); l'expéditeur nous fournit même, *gracieusement*, un lien sur lequel il nous demande de cliquer : **ne jamais cliquer sur ce lien et y répondre**. On vous demande des renseignements personnels (y compris le **nom de notre institution bancaire, notre folio, pour y verser notre gros lot...**). Quand ils sentent que le poisson mord bien, les fraudeurs nous demandent de leur verser un montant d'argent pour payer les frais du notaire... Quand ils **attrappent un bon poisson** après l'envoi de 1000 courriels, ils sont heureux. Alors, ils changent d'adresse et recommencent... Il existe plusieurs variantes de ce type de fraudes : une pauvre veuve en détresse, un de vos neveux en péril dans un pays lointain... Les arnaques amoureuses (en

provenance de la Russie ou de la Côte-d'Ivoire) jouent sur nos sentiments. Toujours le même objectif : **nous soutirer de l'argent**. La police a découvert que les fraudeurs de la Côte-d'Ivoire opèrent dans des cybercafés d'Abidjan, la capitale, et que plusieurs n'ont que...12 ans. Entrent aussi dans cette catégorie de fraudes : les loteries, les tirages, les concours (ils ne sont pas tous frauduleux, mais mieux vaut être trop prudents que pas assez). La morale de cette histoire : ne rien payer pour réclamer un prix, ne jamais envoyer d'argent à quelqu'un que vous ne connaissez pas, ne jamais donner de détails bancaires, ne pas donner trop de renseignements personnels sur INTERNET : ces informations peuvent être utilisées par des mains malveillantes. Ne jamais répondre à un courriel en provenance de votre institution financière qui menace de fermer votre compte si vous ne donnez pas de renseignements personnels : **les institutions financières ne communiquent jamais par courriel avec leurs clients**. Les fraudeurs sont capables de créer de faux sites INTERNET, assez semblables aux vrais.

Se méfier de certains organismes de bienfaisances, particulièrement ceux qui sonnent à notre porte : vérifier si la personne est clairement identifiée et/ou possède un permis de la Municipalité. Se méfier, aussi, des appels téléphoniques provenant ou demandant d'appeler à un numéro commençant par 1-614 ou 1-900 : ces appels proviennent de **fraudeurs qui veulent prendre le contrôle de votre téléphone... et vous faire payer la note...salée, très salée!**

Vincent Dumont, Comité de la condition des hommes, AREQ 03-B

Il est possible de consulter les organismes suivants : **Centre Anti-fraude du Canada : 1-888-495-8501**

Sûreté du Québec : 418-862-6303 (source : Johanne Levasseur : 418-862-6303, poste 209)



MAIN TENDUE POUR DES TEXTES D'HOMMES

Depuis plus d'un an maintenant, une invitation toute particulière est lancée à tous les hommes de notre Région 03 : prendre la parole par le biais de l'écriture et en produire un recueil à nos images respectives... Cette activité s'inspire d'une réalisation vécue il y a un certain temps, et avec un succès remarquable, dans le secteur St-Jean-sur-Richelieu.

VOICI LES CONSIGNES QUE NOUS AVONS MISES EN PLACE POUR LADITE ACTIVITÉ : *Les hommes de tous les secteurs de la Région 03 sont invités à écrire un souvenir, un événement, une histoire, une nouvelle, une expérience, un poème ; tout est possible... Il suffit simplement de cerner un petit quelque chose qui mérite d'être raconté à d'autres personnes, bien simplement, selon sa perception toute personnelle. On y va avec son cœur et avec sa façon à soi d'être, de vivre et d'écrire... Ce n'est ni un concours littéraire, ni l'occasion d'une performance remarquable ; ce n'est plutôt qu'une collaboration à un projet qui risque de nous enrichir personnellement et de susciter un intérêt inattendu chez les personnes qui liront le produit final.*

Exemples des contenus qu'on pourrait éventuellement retrouver dans les textes en question :

- Mon cadeau de Noël quand j'étais jeune
- La première fois où mon père m'a fait confiance
- Un voyage unique m'a remué le dedans
- J'ai surmonté un vice qui me possédait
- La musique pour moi, c'est viscéral
- Ma famille, j'y crois
- Je suis un fonceur de nature
- Cet accident a changé ma vie
- Malgré tout, j'aime la danse
- Mon garçon, c'est quelqu'un
- Mon amitié avec Jean-Marc
- Etc.

Quelques informations particulières :

- La participation à cette expérience d'écriture est gratuite
- Le texte doit être original et ne jamais avoir été publié
- Le texte doit être dactylographié et présenté, si possible, en format Word
- La date butoir pour la réception des textes : le 4 avril 2014
- Dès qu'ils sont prêts, vous inscrivez « Texte pour le recueil »
- Et vous envoyez le tout à :

Jean-Noël Laprise, 4-1148, av. Moffet, Saint-Agapit, G0S 1Z0

par courriel : jennel45@hotmail.com

Téléphone : **418-401-0577**

Cellulaire : **581-309-5652**

Un comité sera formé pour relire les textes reçus (qui peuvent être aussi agrémentés d'un dessin ou d'une photo) et leur donner leur facture finale pour l'impression. Le lancement dudit recueil devrait avoir lieu, avec une certaine envergure, aux environs de la *Journée internationale des hommes* du 19 novembre 2014 ou à un autre moment jugé plus pertinent par les responsables du projet.

Merci de croire en vous et en ces mots, en vos mots, qui pourraient créer un moment unique de prise de parole par les hommes de notre Région 03... Merci de laisser jaillir ce qui veut se dire!

Jean-Noël Laprise, Comité de la condition des hommes



Madame Jeannine Michaud
de Ste-Hélène



Madame Marie-Luce Beaulieu
Boulet, Rivière-du-Loup

À leur famille et amis, AREQ-Grand-Portage offre ses plus sincères condoléances.

AFEAS DE RIVIÈRE-DU-LOUP

Objet : Atelier traitant de l'égalité

L'AFEAS organise, d'ici mars 2014, des ateliers d'échange et d'information sur l'égalité entre les femmes et les hommes dans plusieurs municipalités du Québec. Nous devons rejoindre au moins 1500 femmes et hommes de tous âges.

L'idée d'égalité entre les femmes et les hommes est désormais acquise au sein des sociétés occidentales développées et elle est entrée dans les représentations sociales dominantes, bon nombre d'enquêtes l'ont montré. Les femmes et les hommes sont des actrices et acteurs importants dans l'organisation sociale.

L'AFEAS, avec ses partenaires, le Regroupement pour la valorisation de la paternité, le Secrétariat à la Condition féminine du Québec et l'Observatoire Jeunes et Société, veut associer les Québécoises et les Québécois à la quête d'égalité sociétale en utilisant une approche positive.

Ainsi le 18 février 2014, un atelier de deux heures, intitulé « L'égalité, ça m'inspire » se déroulera à Rivière-du-Loup, à l'Hôtel Universel à compter de 19h30.

Nous souhaitons grandement votre participation à cet atelier,

Le Conseil d'administration, AFEAS de Rivière-du-Loup,

Solange Thériault, présidente

Groupe Voyages Québec vous présente quelques circuits en 2014 en compagnie d'Hélène:

TOURNÉE DE LA FLORIDE 9 au 25 mars

PRAGUE AUBAINE...19 au 26 mai

CROISIÈRE DANS LES MARITIMES AVEC ESCALE À ST-PIERRE-ET-MIQUELON...13 au 24 octobre

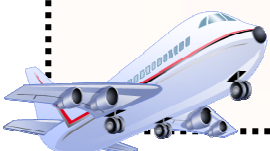
D'autres circuits seront annoncés à la rencontre d'information qui aura lieu à l'Abri Doré, le 24 février 2014, dès 16h.

RETOUR DE NOS IDOLES...3 mai

PARIS AUBAINE...4 au 11 octobre

Information / Réservation : Hélène au 418-868-5888 Groupe Voyages Québec

Conseillère en voyages. Détenteur de permis du Québec



Hommage à ces dames



BRAVO JEANNETTE ET FÉLICITATIONS !

Le 23 juin à l'École du Mistral de Mont-Joli, **madame Jeannette Chouinard** a été décorée de la médaille du Lieutenant-gouverneur parce qu'elle a eu une influence positive dans sa communauté par son bénévolat. Elle travaille presque à plein temps pour le CAB, l'Association des bénévoles du CHRGP, l'Association des handicapés visuels, pour les personnes âgées. Elle s'implique aussi auprès des jeunes à l'aide aux devoirs et auprès des membres de sa famille. Le comité d'accueil de St-Arsène est très heureux de l'avoir pour les grosses épiceries, la cuisson de viande et elle donne aussi un coup de main au montage du buffet après des funérailles. *Tes compagnes et compagnons de travail*



Le 23 juin dernier, madame **Clara Bouffard** recevait des mains de l'honorable Pierre Duchesne la médaille pour les aînés du lieutenant-gouverneur du Québec. Le programme de distinctions honorifiques vise à reconnaître l'engagement des aînés dont l'action bénévole a une influence positive dans la communauté. Sa candidature avait été présentée par la fabrique de sa paroisse qui a pu profiter de son implication à différents niveaux depuis plusieurs années. Un élément, tiré du texte de sa mise en candidature, résume bien l'engagement de Madame Bouffard. « **La vie de sa communauté lui tient à cœur et ses actions témoignent de ses convictions.** Elle fait donc partie du groupe

très sélect et restreint des gens qui constituent l'âme d'une communauté.»

Les médailles ne se comptent plus pour madame **Marielle Raymond** : celle du lieutenant-gouverneur, du Jubilé de la Reine et **cette fois du gouverneur général du Canada**. Et tout ceci pour l'ensemble de son œuvre bénévole dans presque toutes les sphères de la société. Une personne très engagée qui œuvre sans relâche. Suivez le lien suivant pour en savoir davantage. (Photo de l'Infodimanche)

<http://www.infodimanche.com/actualites/societe/105739/des-honneurs-pour-marielle-raymond>



Et **BRAVO À MADAME RACHEL G. MALENFANT** première citoyenne émérite dans les Basques. Elle contribue de manière exemplaire au devenir de la MRC, à son passé, son présent ou son futur. Elle a donc reçu du préfet de la MRC des Basques un certificat attestant la grande reconnaissance de la société envers cette grande dame.

<http://www.infodimanche.com/actualites/actualites/90482/rachel-g-malenfant-premiere-citoyenne-emerite-dans-les-basques>

FÉLICITATIONS À VOUS TOUTES DE LA PART D'AREQ GRAND-PORTAGE.



FONDATION LAURE-GAUDREault

Lors du tournoi de golf à la Malbaie, le 11 septembre 2013, le napperon sur la table évoquait les faits marquants de la vie de syndicaliste de Laure Gaudreault. Les énumérer tous serait impossible sur cette page. En voici quelques-uns mettant en lumière les débuts du syndicalisme enseignant. Le lien suivant vous éclairera davantage.

<http://www.ledevoir.com/societe/education/296835/laure-gaudreault-celle-par-qui-la-syndicalisation-arrive>

1936 : **Fondation à la Malbaie de l'Association catholique des institutrices rurales de la Malbaie.** Laure Gaudreault est élue secrétaire et sa sœur Marguerite, présidente. L'ACIR veut obtenir un salaire minimum de 300\$/année et une pension de retraite.

1940 : L'action syndicale est engagée pour des négociations. Les premières seront obtenues aux commissions scolaires de Port-Alfred et Jonquière. Ces conventions établiront un minimum de traitement de 400 \$, la préférence syndicale dans l'engagement de titulaires et le perfectionnement professionnel des institutrices par le moyen des cercles d'études de la FCIR.

1940 à 1946 : Mille conventions collectives seront signées mais il faudra une soixantaine d'arbitrages avec les commissions scolaires récalcitrantes à donner le minimum de 300 \$/année.

1958 : Laure Gaudreault et la CIC obtiennent que le congédiement obligatoire à la fin de l'année scolaire soit aboli.

1937 : **Création de la Fédération catholique des institutrices rurales (FCIR)** formée de 13 associations venant du Québecc rural de cette époque (tout le territoire du Québec était considéré comme rural sauf Québec et Montréal). Laure Gaudreault devient présidente et s'occupe du bulletin FCIR « Notre petite feuille ». Elle quitte l'enseignement et devient la première syndicaliste rémunérée (450 \$/année).

1946 : Le gouvernement Duplessis adopte la Loi pour le progrès de l'éducation, fixe le salaire minimum à 600 \$/an mais retire le droit à l'arbitrage aux institutrices rurales. Un recul pour la FCIR. **Création de la Corporation générale des instituteurs (trices) catholiques du Québec (CIC)** qui regroupe FCIR (institutrices rurales), FICV (enseignants des cités et des villes), FPIR (instituteurs ruraux). **Laure Gaudreault demeurera au conseil de cette corporation jusqu'en 1964. La CIC est l'ancêtre de la CEQ aujourd'hui CSQ.**

1959 : Les institutrices rurales retrouvent leur droit à l'arbitrage.

FONDATION LAURE-GAUDREault (inscription)

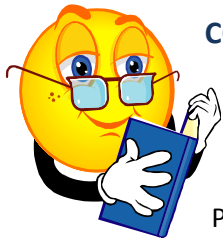
Nom _____ Tél. _____

Adresse _____

Membre : 10 \$ _____ Don _____

Date : _____ Signature _____

Chèque au nom de la Fondation Laure-Gaudreault et adressé à : Madame Marielle Raymond, 45, du Parc, Rivière-du-Loup, G5R 1Y2

**COIN DU LECTEUR**

(trouville de Louisele)

Liquide sur votre ordi portable? Pas une seconde à perdre**1- Retournez-le à l'envers**

Placez le portable à l'envers (clavier vers le bas) pour que l'eau grave dans la direction opposée des composantes électroniques.

2- Éteignez l'ordinateur

Aussitôt après, appuyez l'interrupteur pour éteindre votre appareil. Oubliez vos documents non enregistrés, le courriel du patron ou la sauvegarde générale, éteignez-le sur-le-champ.

Parmi les commandes à connaître en pareille circonstance : l'extinction forcée. Chaque système d'exploitation possède ses propres procédures d'extinction forcée. Règle générale, appuyez pendant six secondes sur le bouton d'alimentation fait apparaître le menu de fermeture.

3- Retirez la batterie

Une fois éteint, votre appareil toujours à l'envers, retirez la batterie si elle est amovible. D'ordinaire, une pièce de monnaie suffit à la démonter, ainsi vous éviterez que du courant n'entre en contact avec l'eau.

Certains claviers sont faciles à démonter, faites-le également.

4- Laissez sécher au moins 48 h

Placez votre ordinateur à l'envers, écran ouvert, pendant au moins 48 heures, bien comptées, le temps de faire évaporer tout liquide résiduel. Ici, on peut passer un coup de chiffon sur le clavier et utiliser un aspirateur près du clavier.

À ce stade-ci, si le liquide est une boisson sucrée, le liquide finira par s'évaporer, mais pas le sucre. Prenez rendez-vous avec le service de réparation pour effectuer un bon nettoyage des touches du clavier et procéder à une vérification.

5- Actions à éviter

Oubliez le séchoir à cheveux, vous risquez de déplacer l'eau plus profondément dans le système en plus d'abîmer des pièces en plastique plus sensibles à la chaleur. Soyez plutôt patient.

Si vous pouvez placer l'ordinateur dans un endroit sec en présence de matériaux absorbants comme du riz non cuit ou près d'un radiateur à température modérée, allez-y.

Si la quantité d'eau déversée est vraiment importante, il serait sage ici de faire appel à un technicien qui procédera au retrait du disque dur (si non soudé) et à la sauvegarde des données.

6- Remettez-le en marche

Voilà, 48 h ont passé, le moment de vérité approche. Appuyez à nouveau sur le bouton de démarrage.

Si tout semble normal, que l'écran n'a pas de comportement bizarre, vous avez réussi votre sauvetage. Dans le cas contraire, forcez l'extinction et prenez rendez-vous pour évaluer les dégâts.

Si l'incident fut causé par une personne tierce, cette dernière dispose sûrement d'une assurance responsabilité. À vous de voir avec elle.

Source : <http://fr.canoe.ca/techno/materiel/ordinateurs/archives/2013/10/20131021-163152.html>

CONSEIL SECTORIEL POUR 2013-2014

Carole Pedneault, présidente	carolepedneault@hotmail.com	418-853-2916
François Villeneuve, 1 ^{er} v. président	denise-françois.v2011@hotmail.ca	581-645-8616
Maryvonne Thébault, 2e v. présidente	mavonne@globetrotter.net	418-853-2165
Onil Dupuis, trésorier	onildupuis@hotmail.com	418-862-6244
Bernise Pelletier, secrétaire	bernise.pelletier@sympatico.ca	418-854-7488
Gilles Duchesne, 1 ^{er} conseiller	duchesne.gilles@gmail.com	418-816-0911
Mireille Bernard, 2 ^e conseillère	mireille.bernard@gmail.com	418-862-0720

RESPONSABLES DES DOSSIERS POUR 2013-2014

Assurances : Jean-Louis Brillant	brillantg@sympatico.ca	418-853-2933
Condition masculine : Vincent Dumont	duvin17@hotmail.ca	418-862-2945
Condition féminine : Yolande Dubuc-Jean	yolande.dj@hotmail.ca	418-868-1616
Environnement : Rose-Marie Rioux	duriou@hotmail.com	418-862-2945
Indexation : Christian Bégin	christianbegin50@sympatico.ca	418-853-3832
Sociopolitique : Gilbert Lagacé	gilbert.lagace@videotron.ca	418-862-7488

Responsable de la banque d'adresses : Jean-Pierre Morency : areq45@yahoo.ca

Responsable du journal : Louiselle Dionne : louiselle.areq@live.ca

Responsable de la page web : Gisèle Deschamps : benotmorin@videotron.ca

NUMÉROS IMPORTANTS

AREQ-CSQ	1-800-663-2408/418-525-0611	www.areq.qc.net
R.R.Q.	1-800-463-5185/418-643-5185	www.rrq.gouv.qc.ca
P.S.V. Pension de la Sécurité de la Vieillesse	1-800-277-9915	www.hrdc.hrsdc.gc.ca
C.A.R.R.A	1-800-463-5533/418-643-4881	www.carra.gouv.qc.ca
R.A.M.Q.	1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
SSQ	1-888-833-6962/418-651-6962	www.ssq.ca
RÉSAULT-La Personnelle	1-800-363-6344	www.csq.lapersonnelle.com
CANAssistance : Assurance-Voyage (Can + USA)	1-800-465-2928	
CANAssistance : Assurance-Voyage (ailleurs dans le monde)	0-514-286-8412	
CANAssistance : Assurance-Voyage (remboursements)	1-800-264-1852	

Concours **Sudoku**

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

À gagner :

2 dîners lors de la journée AREQ en action le 16 avril à l'Hôtel Universel.

Tirage parmi toutes les bonnes réponses reçues d'un membre 03-B

Quel chiffre remplacera l'étoile ?

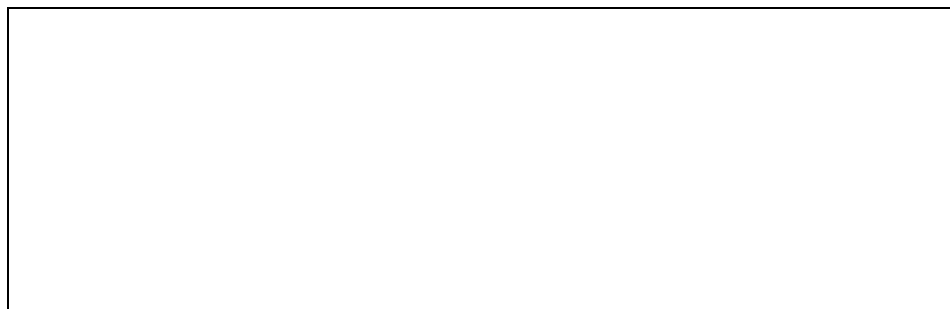
Envoyez votre réponse par courriel à :

areq45@yahoo.ca

(Avant le 15 janvier 2014)

Niveau : moyen

Mesdames Lorraine Boucher de Notre-Dame du Portage et Lucille Drapeau de Rivière-du-Loup furent les gagnantes du sudoku de septembre 2013. Le tirage fut fait lors d'un Conseil sectoriel. Félicitations aux gagnantes !



Envoi de Poste-Publication Convention # 40734023

Pour maître de poste : Retour : Onil Dupuis, 74 De Chauffailles, Rivière-du-Loup, G5R 4E1