



APRÈS L'ÉCOLE

*Journal d'information
A.R.E.Q. Grand-Portage Secteur 03-B*



VOLUME 17 NUMÉRO 3

FÉVRIER 2011

Où trouver :

8 mars p. 15
Assurances p.10 à 12
Cabane à sucre p.6
Condition masculine p.9
Décès p.9
Exposition d'arts p. 5
Gaz de schiste p. 16
Golf p. 7
Indexation p. 18
Informatique p. 17
Inscriptions p. 19, 21, 23
Journée santé p. 3, 4
Laure Gaudreault p.8
Quilles p.2
Socio-politique p. 17
Système de santé p. 11
Voyages p.5, 13

Mot du président

Contre le néolibéralisme, pour raison de santé!

Au Canada et au Québec, le système de santé et de services sociaux repose sur les cinq principes de la Loi canadienne sur la santé, soit :

- l'universalité : tous y ont droit;
- l'accessibilité des services;
- le caractère public : une gestion publique sans but lucratif;
- l'intégralité : offre l'ensemble des services;
- la transférabilité de la couverture à travers le Canada ou à l'étranger.

En opposition à cette vision, les défenseurs du néolibéralisme prônent la transformation :

- des patients en clients;
- des médecins en agents regroupés dans des agences;
- des soins de santé en marchandise soumise à la loi de l'offre et de la demande.

Ces deux approches sont actuellement au cœur du débat concernant l'avenir du système de santé. Notre système de santé au Québec a quarante ans cette année! À cette occasion, l'AREQ organise une campagne publique de mobilisation des personnes âgées et retraitées sous le thème «Notre système de santé, on l'a à cœur!» Vous trouverez les détails de cette campagne à la page 11 de ce journal. Bonne lecture!

Gilbert Lagacé

Inscrivez-vous à la journée –santé du 24 mars !

Pour un coût minime, vous recevrez de l'information très intéressante au sujet de la santé cardio-vasculaire et vous pourrez participer à des ateliers de Tai Chi et de Vie active.

N'oubliez pas que notre journal « Après l'école » est aussi disponible en version pdf pour ceux et celles qui ont inscrit leur adresse internet à notre banque AREQ.



NOËL, NOËL, CHANTONS TOUS NOËL...

Selon les quelque 105 personnes présentes, notre fête de Noël fut un franc succès. Lors de cette occasion, des hommages furent présentés à

M. Jean-Pierre Morency et à madame Marielle Raymond pour leur dévouement au Comité directeur pendant de nombreuses années. Plusieurs prix de présence furent

décernés et un moitié-moitié fut aussi très apprécié. La musique était excellente comme à chaque année et plusieurs participants se sont gaiement déliés les jambes pendant de nombreuses heures. Le service de transport organisé dans certains secteurs semblait très apprécié aussi.



On se donne rendez-vous à l'an prochain !

Louïselle Dionne

Trois-Pistoles 2011

23 février

Dans le secteur des Basques, le prochain déjeuner-quilles aura lieu le **mercredi 23 février 2011**. Invitez votre conjoint ou conjointe : leur présence sera très appréciée.

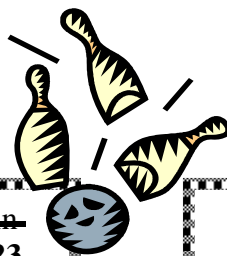
Quilles et souliers 5,00 \$

Déjeuner 7,00 \$

Vous pouvez aussi être présent au buffet sans jouer.

Le rendez-vous est à **9h au salon de quilles du 101, rue N-Dame Est, Trois-Pistoles.**

Inscription au plus tard le 19 février par téléphone à 851-2571
Gilles A. Rioux



Rivière-du-Loup 2011

Jeudi, 17 mars 2011 à 9 h 15

Au Salon de quilles 600, 87, boul. Cartier

Le forfait comprend le déjeuner, les trois parties de quilles et même les souliers, si besoin

Coût : 10\$ pour tout

Déjeuner seulement : 6\$

Invitation spéciale à toutes et à tous !

Que ce soit pour jouer aux quilles ou simplement déjeuner entre amis. Il y aura également tirage de prix de présence.

Vous êtes les bienvenus !

Inscriptions : Robert Paquet : 418 862-8781 avant le 14 mars.

Au besoin laissez votre message

JOURNÉE SUR LA SANTÉ DU 24 MARS 2011
EN FORME ET EN SANTÉ À TOUS ÂGES!



Êtes-vous une bombe à retardement?

La Fondation des maladies du cœur du Québec vous invite à une conférence gratuite et empreinte d'humour qui abordera la santé de votre cœur.

Venez en apprendre davantage sur les maladies cardiovasculaires et ses facteurs de risque. De plus, la recette pour vieillir en santé vous sera offerte gratuitement!

C'est un rendez-vous le 24 mars!



Conférencière invitée:
Jessica Fortin, B.Sc.
Kinésiologue

Graduée de l'Université Laval en Kinésiologie avec le profil activité physique et santé, Jessica a toujours eu une passion pour la santé et l'activité physique. Entraîneur privé, grande sportive et compétitrice en rafting, elle parcourt la région pour livrer sa passion quant à la joie d'être en santé. Depuis août 2009, elle représente la Fondation des maladies du cœur du Québec pour le volet prévention et promotion de la santé dans la grande région de Québec et l'Est du Québec.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

À la conquête de solutions.

L'AREQ Grand-Portage vous invite cordialement à une journée toute spéciale pour vous motiver à mieux prendre soin de vous, à l'Hôtel Universel de Rivière-du-Loup.



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

8:30 Inscription

8:45 Bienvenue et présentation de la journée

9:00 La santé de votre cœur

Nous aurons le privilège de recevoir une conférencière passionnée de la santé, Madame Jessica Fortin, kinésiologue de la *Fondation des maladies du cœur du Québec*... Il est reconnu que l'activité physique est un des outils essentiels pour maintenir la santé de votre cœur. Mme Fortin nous informera sur les maladies cardiovasculaires et ses facteurs de risque. Cette conférence est patronnée par la *Fondation des maladies du cœur du Québec*.

10:15 Pause

10:35 Tai Chi (avec Mme Louise-Anne Levasseur et M. Denis Pelletier)

11:45 Dîner santé

13:00 La recette pour vieillir en santé

Mme Jessica Fortin développera cette recette fort importante pour nous qui vieillissons.

14:00 Pause

14:20 Vie active (avec Mme Claire Laliberté)

15:30 Plénière

- 1- Qu'avez-vous appris de nouveau pour améliorer votre santé?
- 2- Lors de la prochaine journée sur la santé, pouvez-vous nous suggérer des sujets et des invités ?

16:00 Fin de la journée

Vous êtes cordialement invités à vous inscrire sur le formulaire, à la fin de ce journal. Le coût est de 10,00 \$ pour les membres de l'AREQ et leur conjoint et de 25,00 \$ pour les non-membres.

Le Comité directeur de l'AREQ-Grand-Portage,
Par *Rose-Marie Rioux*



PROJET DE LA 13^e EXPOSITION ARTISTIQUE ET ARTISANALE 2010-2011

LES COULEURS DE MAI

Nous vous confirmons que la 13^e exposition des artistes et artisans de l'AREQ (CSQ) secteur Grand-Portage se tiendra le lundi 2 mai 2011, à l'Auberge de la Pointe lors de l'Assemblée générale.

C'est sous le thème : *LES COULEURS DE MAI* que nous vous invitons à participer nombreux en présentant une réalisation volet art et/ou artisanat.

Nous vous donnons rendez-vous à **9 h le 2 mai**, apportez votre chevalet et montrez-nous vos couleurs. L'exposition prendra fin à 15 h avec la remise des prix de participation tirés au hasard.

Pour vous inscrire, complétez l'encart à la fin du journal et faites parvenir votre fiche à Pauline Voyer et Denis Briand.

Au plaisir de vivre avec vous cette nouvelle aventure de la création et de la couleur,

Le Comité des arts

Pauline Voyer 418 492-3741

Denis Briand voyeur.briand@videotron.ca

Marielle Raymond 418 862-5130

Francine Langlais 418 862-2995

Mélodie du Bonheur **Le dimanche 26 juin 2011**

Les Filles de Caleb **Le samedi 16 juillet 2011**

Deux autobus de 56 personnes chacun pour **La Mélodie du bonheur** et un autobus de 47 personnes pour **Les Filles de Caleb** (billets à 120 \$ chacun) complèteront nos activités aréquiennes de l'année 2010-2011. Voilà une belle participation!

Nous voulons informer tous les membres qui n'ont pas réservé de places sur ces voyages de l'opportunité d'être des nôtres si le cœur leur en dit. Selon votre intérêt, vous pouvez vous inscrire sur une liste d'attente (sans obligation financière) et s'il y avait des désistements, nous vous mettrons en contact pour l'échange de billets.

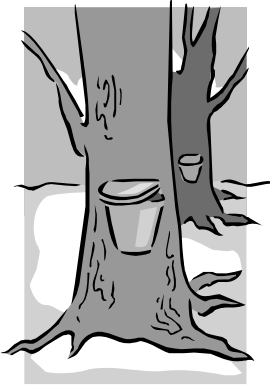
Nous détenons les billets des personnes ayant réservé pour l'un ou l'autre des spectacles. Ils vous seront distribués le jour du voyage. Les heures de départ ainsi que les lieux d'arrêt des autobus vous seront communiqués dans le prochain journal (avril). Aucune autre communication personnelle ne sera effectuée. Tenez vos amis et amies au courant.

Pour réservations ou toutes autres informations, vous pouvez communiquer en tout temps avec nous.

Carole Pedneault
Ville Dégelis
418 853-2916

Onil Dupuis
Rivière-du-Loup
418 862-6244

Cabane à sucre 2011



Voici les coordonnées de la cabane à sucre :

**ERABLIÈRE LE P'TIT BEC SUCRE
ROUTE DE LA SEIGNEURIE, C.P. 644
VILLE DEGELIS
418-853-5273**

Nous vous invitons à un dîner à la cabane à sucre
le 6 avril 2011 à 11 h

Cette activité se déroulera à la cabane à sucre
Le P'tit bec sucré à Dégelis.

Pour la modique somme de **15,00\$**, vous dégusterez
un bon repas et la tire sur la neige vous coûtera : **3 \$.**

Merci de réserver **avant le 26 mars 2010** auprès de
Carole Pedneault (*encart d'inscription page 19*).

- **À partir de la 185, prenez la sortie 14**
- **Au 1^{er} arrêt, tournez à droite**
- **Au 2^e arrêt, tournez à gauche direction St-Jean-de-la-Lande**
- **Continuez tout droit environ 7 à 8 km. Surveillez les ballons indicateurs sur le bord de la route à votre droite.**

CONCOURS * 75 \$ *** EN JEU**

ADHÉREZ À NOTRE BANQUE D'ADRESSES de courriel et courez une chance
de gagner l'un des **3 prix de 25 \$!**

DURÉE DU CONCOURS : du **1^{er} janvier 2011 au 2 mai 2011**

S'adresse à qui :

- Tout membre AREQ-03 B n'étant pas déjà inscrit à notre banque de courriels au 1^{er} janvier 2011.
- Personne déjà inscrite à notre banque qui parraine un nouveau participant.

Conditions à respecter :

- Fournir une adresse de courriel valide.
- Fournir une adresse reliée directement à vous ou à votre famille immédiate i.e. vous ou votre conjointe ou votre conjoint = titulaire de l'adresse de courriel.

Comment participer : écrivez-nous un petit mot à : areq45@yahoo.ca

- À l'AREQ Grand-Portage, il y a maintenant 36 mois, nous avons lancé ce gros projet, soit celui de constituer une banque d'adresses de courriels pouvant servir à l'occasion, pour l'envoi de messages importants et utiles pour nos membres. C'est pratique entre les parutions de nos quatre journaux « Après l'école ». Nous rejoignons maintenant plus de 300 membres par le courriel.
- Nous respectons la promesse de ne pas divulguer cette adresse à d'autres personnes et organismes. Lors d'un envoi à plusieurs personnes, votre adresse demeure invisible sur le message des autres personnes pour une question de sécurité. (Cci)

J.Pierre Morency, responsable de la banque de courriels pour le Comité directeur.



Tournoi FLG-AREQ

7 septembre 2011

L'A.R.E.Q. de Beauport/Côte-de-Beaupré, région 03

et monsieur **Jean-Marc Laflamme**, président d'honneur, sont heureux de vous accueillir à la 16^e édition du tournoi de golf au profit de la **Fondation Laure-Gaudreault**.

Golf Saint-Laurent

758, chemin Royal

St-Laurent-de-l'île-d'Orléans

Tél. : 418 829-2244

Coûts : Golf et souper : 110 \$

Paragolf et souper : 65 \$

Souper : 35 \$

Horaire de la journée :

10h 00 : Accueil et inscription

12h 00 : Départ des golfeurs

12h 30 : Départ de l'activité paragolf

18h 00 : Souper et remise des prix

20h 30 : Fin des activités

Déjeuner au club de golf St-Laurent :

Le matin ou le midi, il y a possibilité de se restaurer sur place. Le coût varie selon le menu désiré. Paiement sur place.

Formule : Mulligan à quatre joueurs. Départ en simultané. Voiturette électrique incluse. Vous pouvez former votre équipe, sinon le comité vous trouvera des partenaires. Maximum : 152 golfeurs.

Activité paragolf

Tour de l'île d'Orléans

12h 30 : Départ du Club de Golf Saint-Laurent

Manoir Mauvide-Genest

Galerie de sculpture sur pierre Marc Côté

Les Fromages de l'île et Vignoble du Mitan

- Dégustation de vin et fromage

Cassis Monna & Filles

Chasse-galerie, boutique d'Arts & Saveurs

Chocolaterie de l'Île

Parc maritime

17h 30 : Retour au Golf Saint-Laurent pour le souper

Pour s'y rendre :

De Québec

Direction Ste-Anne-de-Beaupré,
sortie île d'Orléans

À l'entrée sur l'île, au feu de circulation, tout droit, direction Saint-Laurent.

Le Golf est situé à 11,2 km à votre gauche (avant le Moulin de Saint-Laurent)

INSCRIPTION (encart à la fin du journal)

Date limite : le vendredi **29 juillet 2011**

Faites un chèque à l'ordre de AREQ Beauport/Côte-de-Beaupré

Faites parvenir votre chèque et votre coupon d'inscription à :

Pierrette Simoneau, 495, de la Girouille, Québec, G1C 8K4

Vous pouvez aussi communiquer avec le Secteur : 418 667-8850 ou Conrad Gagnon : 418 828-9810

Feuille disponible sur le site : <http://areqbeauport.org>



Fondation Laure-Gaudreault
320, rue St-Joseph Est, bureau 100
Québec Qc G1K 9E7
(418) 525-0611 ou 1-800-663-2408

La générosité de la fondation, c'est notre générosité

Le 18 janvier 2011

AREQ 03-B « Grand-Portage »
Monsieur Gilbert Lagacé

OBJET: Montant de \$1093,70 recueilli

Monsieur,

Il me fait plaisir, au nom de la *Fondation Laure-Gaudreault*, de vous remercier pour la généreuse contribution effectuée par les membres de votre secteur.

Sachez que nous apprécions grandement le support que vous apportez à l'édification de **notre** Fondation. Grâce à vous et aux multiples initiatives mises de l'avant afin d'amasser des fonds, nous parviendrons à faire en sorte que la *Fondation Laure-Gaudreault* soit viable et reconnue.

Je vous invite donc à persévérer afin qu'ensemble nous parvenions à l'atteinte de nos objectifs.

Je vous remercie de nouveau pour le beau travail accompli et vous prie d'agréer, l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Louissette F.Giroux, Présidente

Madame Marielle Raymond



Fondation Laure-Gaudreault

Pour celles et ceux qui ne l'ont jamais su, pour celles et ceux qui l'ont peut-être oublié, je tiens à mentionner les trois objectifs de la fondation:

- * Aider les personnes retraitées dans le besoin;
- * Aider la recherche médicale dans les maladies qui frappent les personnes âgées;
- * Aider des oeuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

Si, dans l'aide qu'elle accorde, la Fondation ne tient pas compte des objectifs qu'elle poursuit, elle risque de perdre son titre de fondation. Merci, au nom de celles et ceux qui reçoivent de l'aide de votre générosité lors de nos activités.

Maryvonne Thébault.

(N'oubliez pas que pour 10 \$ vous pouvez devenir membre à vie de cette fondation : y a un formulaire d'inscription à la page 23 du présent journal).

GAGNANTES AU SUDOKU : NOVEMBRE 2010

Peu avant le déjeuner des retraités de l'Arc-en-Ciel ce 19 janvier 2011, j'ai supervisé, en présence de cinq personnes, le tirage des 2 prix de 25 \$ parmi toutes les réponses reçues au concours de sudoku du journal AREQ, volume 17, numéro 2, édition de novembre 2010.

Tous les participants-membres AREQ-03B avaient la bonne réponse soit le 9 remplaçant l'étoile.

Les 2 gagnantes sont : Danielle Nadeau de Rivière-du-Loup et Lyne Cloutier de Pohénégamook

NOTE : La prochaine fois sera peut-être la bonne pour toi.

J-Pierre Morency pour le comité directeur de l'AREQ-03B

CONDITION MASCULINE



En tant que responsable du comité de la condition des hommes du Grand-Portage, j'ai participé aux rencontres régionale et provinciale sur la santé des hommes. La présentation des conférences nous révèle des données statistiques intéressantes sur les faits et obstacles de la santé des hommes. Dans le « Quoi de Neuf » de décembre et janvier 2011, aux pages 18 et 19 vous pouvez lire la synthèse de la conférence de Jean Drouin MD sur l'hypogonadisme acquis. Les membres du comité de la condition masculine aimeraient pouvoir partager cette information avec

quelques braves de l'AREQ-Grand -Portage. L'objectif du comité est de sensibiliser les hommes à s'occuper de leur santé.

Nous serons heureux de vous accueillir pour réfléchir et discuter de notre condition spécifique de la vie masculine.

Au plaisir de vous rencontrer. Il faut vous inscrire rapidement.

Ferdinand Prémont, 418-867-5437

april.premont@videotron

850, route du Fleuve, Notre -Dame -du -Portage,
GOL 1YO



Ils nous ont quittés

Monsieur Stolan Bouchard de Pohénégamook
Madame Éva Bérubé, Trois-Pistoles

À leurs familles et amis, le Comité directeur d'AREQ Grand-Portage offre ses plus sincères condoléances.

Si vous connaissez un membre retraité d'AREQ Grand-Portage qui décède, nous vous serions reconnaissants d'en avvertir un membre du Comité directeur pour que nous puissions adresser nos sympathies soit par un don à la Fondation Laure-Gaudreault ou l'offrande d'une messe.

NOUVELLES À PROPOS DES ASSURANCES

ASSURANCE MALADIE

Lors du dernier bulletin en novembre, nous annonçons un ajustement de la prime de + 3.7% pour tous peu importe le plan et ce, pour l'année 2011. Cette augmentation ne touche que les primes SSQ. Nous joignons un tableau des primes, qui vous permettra de voir comment se traduit cette augmentation. Voir le document à la fin des informations.

ASSURANCE VIE

A) Des personnes adhérentes

Les primes d'assurance vie des personnes adhérentes sont haussées de manière progressive pour respecter les engagements futurs. L'ajustement global de la prime d'assurance vie de la personne adhérente est de 8.7% par rapport à la prime payable en 2010.

Nous vous rappelons qu'il n'y a aucun changement concernant les trois choix pour chacune des catégories.

B) Des personnes à charge

L'assurance vie des personnes à charge offre une protection unique de 5 000 \$ pour chacune d'elles. Pour l'année 2011, le coût sera ajusté de + 1.7%, soit 6.71\$, la taxe en sus.

MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

Nous vous informons que pour plusieurs médicaments, dont le « Lipitor », une version générique existe depuis peu. On nous assure qu'ils ont exactement les mêmes ingrédients actifs que les médicaments d'origine. Ils sont aussi efficaces, Santé Canada en a fait le contrôle. Cependant, l'aspect du médicament générique peut différer de celui du médicament d'origine (forme, goût, couleur). Les médicaments génériques sont beaucoup moins coûteux que ceux d'origine. Y avoir recours est un excellent moyen de diminuer le coût des assurances et de retarder ainsi leur augmentation.

ASSURANCE VOYAGE

Nous rappelons aux gens qui partent en voyage d'avoir en leur possession dans leur bagage à main leur passeport canadien, leur carte d'assurance santé provinciale, leur carte d'assurance collective (SSQ) confirmant la couverture de soins médicaux à l'étranger.

RÉGLEMENTATION SPÉCIALE POUR LA DESTINATION VERS CUBA

Depuis mai 2010, les voyageurs pour Cuba doivent être en mesure de présenter une preuve valide d'assurance voyage couvrant les frais médicaux durant la durée de leur séjour. Les assurés couverts par la protection d'assurance voyage sur une base collective ou individuelle doivent répondre à cette réglementation. Sinon, ils devront se prévaloir sur place d'une assurance de Cuba avec tout ce qui peut en découler. Dans le cas d'un détenteur d'un plan d'assurance familial, le nom de la personne à charge n'apparaissant pas sur la carte du détenteur, ladite personne ne peut présenter une preuve valide d'assurance. Pour satisfaire à cette exigence, il est possible pour la personne détentriche du certificat d'assurance de demander au Service à la clientèle SSQ (1 877 651-8080) de lui produire un document supplémentaire confirmant la protection de la personne à charge.

NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ, ON L'A À CŒUR !

GRANDE CAMPAGNE PUBLIQUE EN FÉVRIER 2011

Notre système de santé est mis à rude épreuve ces années-ci. Les attaques visant à démanteler notre filet de sécurité sociale fusent de toutes parts : les cliniques médicales privées, le désengagement de certains médecins de la RAMQ, la diminution du nombre de places en CHSLD, etc.

Nous avons connu les difficultés et les drames vécus par bien des familles avant l'avènement de notre régime d'assurance-maladie. Nous ne voulons pas revenir en arrière et nous voulons faire entendre notre voix pour clamer notre attachement à notre système public de santé et pour revendiquer son maintien et son amélioration.

C'est dans cet esprit que l'AREQ initie une grande campagne publique de mobilisation

des personnes âgées et retraitées pour le mois de février.

Nous vous invitons donc à être aux aguets pour suivre les informations concernant le déroulement de cette activité structurée en plusieurs volets. Nous sollicitons très fortement votre adhésion aux volets qui vous conviendront ainsi que votre implication. Oui, il faut encore nous battre pour conserver nos acquis. Évitions d'attendre, car, demain, il sera peut-être trop tard.

Merci de porter attention à ces informations. Pour des explications supplémentaires, vous pouvez toujours communiquer avec moi au 418 853-2933, il me fera plaisir de vous répondre.

Jean-Louis Brillant, responsable du dossier assurance.

«Notre système santé, on l'a à cœur»

Voici en quoi consistera cette campagne publique et de quelle façon chacun de nous peut s'impliquer dans une telle démarche.

1. Une campagne d'affichage : aux alentours de la St-Valentin, les personnes âgées sont invitées à afficher un «poster» de la campagne, bien en vue sur leur propriété : fenêtre, balcon, banc de neige. Vous pouvez vous procurer ces affiches auprès des membres du Comité directeur; ils en ont une certaine quantité à vous donner.
2. Toujours en février, un modèle de lettre sera disponible sur Internet. Vous n'aurez qu'à cliquer pour ajouter vos noms et coordonnées et la lettre sera acheminée au bureau du ministre. Le contenu de la lettre rappellera le chemin parcouru, l'apport des personnes âgées à la construction du modèle québécois et l'attachement à ce système de santé.
3. Sur le site WEB de l'AREQ sera diffusé un petit outil vidéo de 2 ou 3 minutes à partir d'extraits de documents visuels portant sur le système de santé.
4. En appui à toutes ces actions et pour attirer l'attention du public et des médias, des conférences de presse seront tenues dans les régions.
5. Une campagne publicitaire nationale accompagnera le tout. Des encarts publicitaires seront achetés dans quelques quotidiens. Le magazine *Quoi de neuf* sera mis à contribution.
6. Nous comptons solliciter l'appui des autres grandes associations de personnes âgées et retraitées.

Voilà une belle occasion de manifester notre solidarité et notre attachement à notre système de santé.

Source : Christiane Brinck, Conseil national (octobre 2010)



NOS ASSURANCES : QUOI FAIRE À 65 ANS ?

LES PRIMES	Prime SSQ/mois	Prime SSQ/Mois + (Taxe) 9%	Prime totale Annuelle (Taxes incl.)	+ Prime RAMQ/année	PRIME TOTALE ANNUELLE
Moins de 65 ans SSQ-	Individuel 112,58 \$	122,71 \$	1472,52 \$	0 \$	1472,52 \$
	Monopar. 150,85 \$	164,43 \$	1973,16 \$	0 \$	1973,16 \$
	Familial 240,16 \$	261,77 \$	3141,24	0 \$	3141,24 \$
	*Familial : Conj. 65+ inscrit RAMQ 164,11 \$	178,88 \$	2146,56\$	600 \$	2746,56 \$
À 65 ans : 1^{er} Choix : <u>Inscrit à RAMQ</u> SSQ- 65 ans ou +	Individuel 51,53 \$	56,17 \$	674,04 \$	600 \$	1274,04 \$
	Monopar. 66,99 \$	73,02 \$	876,24 \$	600 \$	1476,24 \$
	Familial 103,06 \$	112,34 \$	1348,08 \$	1200 \$	2548,08 \$
À 65 ans : 2^{ème} Choix : Non inscrit à <u>RAMQ</u> SSQ- 65 ans ou +	Individuel 320,44 \$	349,28 \$	4191,36 \$	0 \$	4191,36 \$
	Monopar. 416,57 \$	454,06 \$	5448,72 \$	0 \$	5448,72 \$
	Familial 640,88 \$	698,56 \$	8382,72 \$	0 \$	8382,72 \$

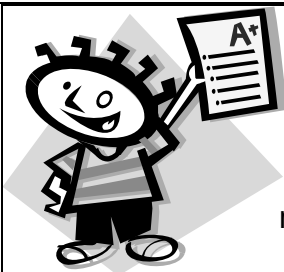
LA CONSOMMATION : À LA PHARMACIE :

	FRANCHISE MENSUELLE	COASSURANCE	CONTRIBUTION MAXIMALE	PRIME ANNUELLE
SSQ	Aucune	25 %	750 \$ par année	Voir Tableau ci- haut
RAMQ	16,00 \$ par mois (192,00 par an)	32 %	80.25\$ par mois 963 \$ par année	600 \$ par personne (rapport d'impôt)

Note : Les coûts de la RAMQ sont ajustés en juillet de chaque année, alors que ceux de la SSQ le sont en janvier de chaque année.

Ces tableaux sont donc valides du 1-01-2011 au 30-06-2011

(Décembre 2010. Pierre Asselin, responsable du dossier des assurances)



PROFS À DOMICILE

Cette entreprise offre un service privé d'aide aux études à domicile, aux heures flexibles choisies par les parents. Un des objectifs est d'apporter un soutien pédagogique et professionnel à domicile.

On offre des emplois rémunérés (25 \$/heure) à des enseignants retraités qui seraient intéressés par cette démarche.

Pour renseignements : **Jacqueline Poirier, Tel. : 418 860-4128,**
Courriel : profsadomicile@videotron.ca

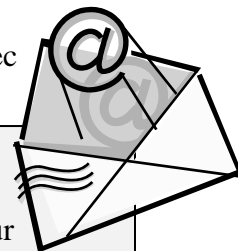


VOYAGES

- Le Retour de nos Idoles : **7 mai**
- La Grèce et ses Îles : **22 mai au 6 juin**
- L'Île d'Anticosti et l'Archipel-de-Minga : **15 au 21 juin**
- Sur la route du Country et Tattoo militaire : **27 août**
- Château Biltmore et les Parcs Nationaux de l'Est Américain : **4 au 10 septembre**
- Croisière automnale : **15 au 22 octobre**, départ de Québec
- Chanteur de charme et mystère : **26-27 octobre**
- Croisière jumelée avec un séjour à Hawaï : **l'hiver 2012**
- Autriche/Allemagne en **2012**

❖ Prendre note de ma rencontre d'information pour les voyages, le **21 février dès 16 h.** à la salle **l'Abri Doré de Trois-Pistoles**. Bienvenue à toutes les personnes intéressées.

Information / Réservation...Hélène à 418-868-5888, G.V.Q., détenteur de permis du Québec



VOUS CHANGEZ D'ADRESSE CIVIQUE ... DE COURRIEL ?

Chaque année, des centaines de membres de l'AREQ déménagent ou changent de fournisseur internet ou changent leur adresse de courriel de sorte que leurs adresses inscrites dans la banque de données de l'AREQ deviennent caduques. De cette manière, l'AREQ a de la difficulté à rejoindre ces personnes.

Afin que l'AREQ puisse rejoindre ces personnes, elles sont invitées à mettre à jour leur banque de données ou informer de toute modification à leurs coordonnées personnelles. Cela peut se faire par téléphone : 1 800 663-2408 ou par courriel : laverdiere.luce@csq.qc.net

(extrait en partie du Focus d'avril 2010)

EXTRAITS DU FOCUS décembre-janvier 2011

Saviez-vous que...

Un navire de croisière de 3 000 passagers, ce qui correspond à la capacité moyenne des paquebots actuels, produit chaque jour :

- 25 000 gallons d'eaux noires (les eaux provenant des toilettes);
- 143 000 gallons d'eaux grises (eaux d'éviers, de douches, de laveuses);
- 7 tonnes de déchets solides;
- 15 gallons de produits toxiques (acide de batteries, mercure et d'autres déchets chimiques);
- 7 000 gallons d'eaux de cale huileuses des émissions de CO2 équivalentes à celles de 12 000 automobiles.



En réponse à ces données, Royal Caribbean a lancé l'Oasis of the Seas, désormais l'un des paquebots les moins polluants de la flotte mondiale. Ses moteurs sont liés à des épurateurs qui éliminent complètement les émissions d'oxydes de soufre et qui réduisent celles d'oxydes de carbone de 20 %. Ils brûlent 25 % de carburant de moins que des navires un peu plus petits. En outre, l'Oasis est équipé d'un système de traitement et de recyclage qui lui permet de ne rejeter aucune eau usée. De belles améliorations! (Source: Oceana : www.na.oceana.org)

Le cœur de monsieur et l'hiver

D'après une étude menée par le Second National Registry of Myocardial Infarction et citée par la Harvard Men's Health Watch, l'hiver est la saison numéro 1 pour les malaises cardiaques chez l'homme, suivie de près par l'automne, puis le printemps et finalement l'été.



Selon cette étude, il y aurait 53 % plus de malaises à l'hiver qu'à l'été, et janvier serait le mois le plus élevé avec deux fois plus de malaises que juillet. De plus, ces malaises seraient plus sérieux à l'hiver qu'à l'été avec un taux de mortalité de 9 %. Pourquoi? Quelques facteurs possibles...

LA DÉPRESSION HIVERNALE OU LES BLUES DE L'HIVER...

Au froid, les vaisseaux sanguins se contractent afin de conserver la chaleur du corps. Les vaisseaux ainsi contractés amènent une pression artérielle plus élevée, ce qui fait travailler encore plus le cœur. Les gens des pays nordiques ont aussi tendance à être plus sédentaires alors que le mercure chute. Le « pelletage » serait aussi un exercice qui pourrait fatiguer le cœur pour ceux qui sont généralement moins actifs.

Les études tendent aussi à souligner que le taux de cholestérol est à la hausse durant la saison hivernale. Les repas avec haute teneur en gras peuvent aussi interférer avec la relaxation des artères et mener à la création de caillots. De plus, les excès au niveau de la consommation d'alcool peuvent mener à un rythme cardiaque anormal.

Alors, pourquoi ne pas profiter de la saison pour aller voir des amis, profiter de la neige et des « péchés mignons de la saison » avec modération, afin de pouvoir, en 2011, parler AVEC vous au lieu de parler DE vous...

Source : <http://www.medicalnewstoday.com/articles/17699.php>



Bonjour mesdames et ... messieurs !

Avec le printemps bientôt là, ce sera aussi le retour de la journée internationale des femmes qui se déroulera, comme vous le savez sans doute, **le 8 mars prochain**. Cette année, cette journée se veut en continuité avec les actions et revendications de la Marche mondiale des femmes (MMF) en ce sens que nous poursuivons notre action contre la privatisation des services publics.

Sous le thème :

« Toujours en action, pour le respect de nos droits! »

Il est encore très important de se mobiliser en s'informant auprès des centres femmes ou de tout autre organisme pertinent, des activités prévues dans chacune de nos régions et en y participant en grand nombre.

Saviez-vous que, dans les faits, les baisses des impôts vous appauvrissent?

Saviez-vous que les familles québécoises à revenu moyen seront cinq fois plus touchées par les hausses de tarifs annoncées dans le budget Bachand que les familles à haut revenu?

Pour le respect de nos droits, nous exigeons des services publics accessibles à toutes et à tous et de qualité.

Le développement du secteur public au Québec, au début des années 1960, reposait sur l'idée que l'État a le devoir de s'assurer que des services soient accessibles à toutes et à tous, sans égard au revenu. De plus, la mise en place de services publics pour les soins de santé, pour l'éducation et pour la garde des enfants a permis à un grand nombre de femmes de faire leur entrée sur le marché du travail.

Nous assistons depuis quelques années à une véritable opération de démantèlement des services publics au Québec. Le gouvernement crie à qui veut bien l'entendre que les coffres de l'État sont vides et qu'il n'a plus les moyens d'offrir ces services gratuitement. Et, du même souffle, il maintient le discours des baisses d'impôts, se privant ainsi de revenus substantiels.

Nous voyons bien que les actions de nos dirigeants sont dictées par un modèle économique bien plus que par de réelles contraintes budgétaires. C'est le modèle néolibéral qui impose l'ouverture du « marché des services publics au secteur privé » et l'introduction du concept de l'utilisateur-payeur, comme si les services étaient des produits de consommation.

La privatisation et la tarification des services publics a pour effet de nier les droits fondamentaux, dont le droit à la santé, à l'éducation et à un niveau de vie décent.

Je voulais aussi vous inviter à participer à une consultation en ligne sur l'égalité entre les femmes et les hommes, réalisée par la Commission des relations avec les citoyens. Cet exercice vise à enrichir les travaux d'élaboration d'un deuxième plan d'action gouvernemental pour l'égalité entre les femmes et les hommes. Voici l'adresse :

<https://www.assnat.qc.ca/egalitefemmeshommes/>

Je vous remercie de votre attention et vous souhaite une belle journée le 8 mars

Lorraine Roy, comité de la condition féminine



Les gaz de schiste : un dossier d'actualité

Tout le monde a entendu parler du fameux dossier des gaz de schiste. Mais la plupart des gens se posent des questions sur les aspects environnementaux de cette énergie, sur les retombées économiques, sur le pouvoir des citoyennes et citoyens d'en comprendre les enjeux et d'influencer les décisions gouvernementales.

(C'est dans cet esprit que nous reproduisons un article d'Alain Dubuc paru dans *La presse* du 1^{er} octobre 2010).

Les sept questions qu'il faut poser :

Voici, selon moi, les sept grandes questions auxquelles il faut trouver des réponses avant de se lancer dans l'exploitation des gaz de schiste. Sept questions qui permettraient d'encadrer un débat parti tout croche et de nous mener à une réflexion collective fructueuse.

1- **Une question énergétique** : la place du gaz dans notre bilan énergétique. Actuellement, elle est de 13,1%, surtout pour l'industrie. Cela pourrait même augmenter dans les années à venir. Il y a consensus à ce sujet, sauf chez les militants, parce que cet hydrocarbure peut contribuer à une politique de réduction des émissions de GES en remplaçant le mazout, et même, dans certains cas, l'électricité.

2- **Une question géologique** : le potentiel du gaz de schiste au Québec, les réserves, la production prévisible. Bref, de quoi parle-t-on? Rien n'indique que le Québec deviendra l'Alberta. Mais on sait peu de choses là-dessus, puisque nous sommes encore au stade de l'exploration. Ce sont pourtant des informations essentielles pour circonscrire les enjeux environnementaux, économiques et fiscaux.

3- **Une question économique** : pourquoi produire notre gaz plutôt que l'importer? Les avantages théoriques sont évidents : emplois, injection de capitaux étrangers, transferts technologiques, réduction des sorties de fonds pour acheter du gaz ailleurs, indépendance énergétique. Mais il faut en faire la démonstration et chiffrer ce potentiel.

4- **Une question politique** : le Québec devra faire des choix. Quel est le niveau de production souhaitable pour concilier le développement économique et la préservation de cette ressource non renouvelable? Veut-on limiter le rythme de croissance de l'industrie, par exemple pour satisfaire les besoins locaux? Veut-on augmenter la place du gaz?

5- **Une question budgétaire** : combien de millions ça va rapporter à l'État? Tout dépend de la production et de l'importance de la ponction fiscale par le biais des permis et des redevances. Comment l'État voudra-t-il profiter de cette richesse? Et comment utiliser l'argent : le fonds consolidé ou mettre l'argent de côté dans des fonds spéciaux?

6- **La question environnementale, évidemment** : les risques de ce genre de production – notamment les fuites –, les impacts environnementaux sur l'utilisation de l'eau, sur la contamination de l'eau et de l'air. L'extraction des gaz de schiste est une activité industrielle. Elle n'est pas neutre. Il faut évaluer ces effets, imposer des normes acceptables, définir les meilleures pratiques. [...] Et il faut des bases scientifiques objectives. [...]

7- **La question sociale** : nos débats ont été déclenchés par les réactions des riverains, inquiets, mal informés, ébranlés par l'intrusion d'une activité industrielle lourde en zone rurale. Ils craignent à juste titre pour leur qualité de vie, la valeur de leurs propriétés. Nous ne sommes absolument pas équipés, au plan légal et administratif, pour encadrer ces activités, informer et compenser adéquatement les citoyens pénalisés, et surtout les protéger.

La grande question du développement durable : une fois qu'on a identifié les risques et les impacts environnementaux et sociaux – il y en a –, qu'on a identifié les bénéfices économiques et énergétiques – il y en a –, il faut mettre dans la balance les avantages et les inconvénients, concilier les logiques économiques, sociales et environnementales, concilier le présent et le futur, pour déterminer si le jeu en vaut la chandelle, et si oui, à quelles conditions. C'est la logique du développement durable. [...]



Orientations en sociopolitique Adoptées au Congrès 2008 jusqu'à 2011

1. Surveiller la législation en ce qui concerne les personnes âgées et le domaine de la santé : soins palliatifs, assurance maladie, hébergement pour les âgées, pauvreté et abus chez les âgés.
2. Faire le choix de la lutte contre la pauvreté : travailler avec les organismes de notre milieu.
3. Lors des campagnes électorales : analyser les programmes des partis politiques provinciaux et fédéraux en faisant le lien avec nos revendications
4. Encourager la participation citoyenne de nos membres : étudier la possibilité d'un nouveau mode de scrutin et de la réforme de la carte électorale, sensibiliser aux conditions requises pour arriver à une véritable démocratie participative, sensibiliser les membres aux questions sociopolitiques qui nous interpellent.
5. S'engager dans des projets concrets de solidarité internationale. Promouvoir dans notre milieu les produits équitables.
6. Sensibiliser les membres aux besoins particuliers des personnes les plus démunies : participer à la Fondation Laure-Gaudreault.
7. Collaborer avec des organismes communautaires et de bienfaisance au niveau de notre secteur : inciter nos membres à développer des collaborations avec les groupes ou organismes qui partagent les mêmes objectifs que nous.
8. Faire des représentations pour que tous nos membres soient respectés quelle que soit leur orientation sexuelle : porter attention à ceux qui vivent des difficultés.

Les chaînes de lettres sur internet



«Kevin a besoin de vous ! Il souffre d'une maladie génétique rare, et vous pouvez l'aider en envoyant ce message à tous vos contacts...».

Il est quasiment impossible de remonter à la source de ces messages et de savoir ce qu'il advient des renseignements récoltés grâce à eux. De plus, le fait d'ouvrir et de relayer ces courriels vous expose aux virus et à une invasion de pourriels encore plus grande, et risque également de porter atteinte à votre réputation, notamment si vous les recevez dans votre messagerie professionnelle. Votre nom est en effet associé à un contenu (discutable, voire offensant) sur lequel vous n'avez aucun contrôle: des renseignements non vérifiés, des légendes urbaines, etc.

Conseil : Pour démêler le vrai du faux, consultez la liste des [légendes urbaines](#) recensées par la Sûreté du Québec ou le site www.snopes.com, véritable répertoire de fausses croyances et de faux messages diffusés sur Internet. Vous pouvez aussi visiter le www.hoaxbuster.com.

Un autre moyen très rapide que j'utilise régulièrement, tapez le titre de la chaîne de lettre en google, on vous donnera toute l'information requise.

Louise Dionne

INDEXATION (Nous l'avons rencontré et voici la lettre que nous lui avons laissée).

Monsieur Jean D'Amour, député de Rivière-du-Loup
186, boul. de l'Hôtel-de-Ville
Rivière-du-Loup, QC, G5R 4S2



Monsieur D'Amour,

L'AREQ, une Association provinciale de 53 000 membres demande au gouvernement de corriger une injustice qui perdure depuis 1982, en acceptant de mettre en place une table de travail composé des associations représentatives de retraités.

En juin 2010, la commission des finances publiques a recommandé au gouvernement, dans un rapport intérimaire, de créer un comité consultatif constitué de représentants des associés de retraités, des syndicats et de la CARRA.

Nous demandons au gouvernement de s'engager à verser sa part de l'indexation quand il y aura des surplus au RREGOP et qu'il applique les mêmes avantages à tous les régimes de retraite des employés des secteurs public et parapublic : RRE, RRF, RRCE.

Le 1^{er} novembre, M^{me} Michelle Courchesne, présidente du Conseil du trésor, a fait preuve d'ouverture lors de la rencontre avec notre présidente provinciale, M^{me} Mariette Gélinas et M^{me} Louise Charlebois, 1^{re} vice-présidente provinciale et responsable du dossier de la retraite.

«L'AREQ (CSQ) tout en accueillant favorablement les résultats de la négociation en Front commun, entend poursuivre les démarches nécessaires pour atteindre le maintien du pouvoir d'achat de ses membres. Rappelons à cet égard que, même si certains résultats concrets sont atteints par cette ronde de négociation, des dizaines de milliers de personnes retraitées de l'État attendent impatiemment, depuis de nombreuses années, la mise en œuvre de solutions durables pour contrer la perte croissante de leur pouvoir d'achat»

Nous comptons sur votre intervention auprès de M. Jean Charest afin que le comité demandé soit formé dans les plus brefs délais.

Nous vous saluons cordialement, Monsieur D'Amour, et souhaitons que vous donniez suite à notre demande par écrit.

Carole Pedneault, responsable sectorielle en indexation
Gilbert Lagacé, président AREQ-Grand-Portage

A VOS ORDINATEURS :
Calcul de la perte du
pouvoir d'achat

Il est **IMPORTANT** de faire le calcul de la PERTE DU POUVOIR D'ACHAT. Il suffit d'aller sur le site areq.qc.net, cliquer la calculatrice au bas de la page pour calculer votre perte de pouvoir d'achat. Entrez les données qui vous sont demandées, mettez un crochet dans le carré proposé pour acheminer vos données.
Plus il y a de gens à participer, plus grand sera l'IMPACT d'un tel exercice.

Pour ceux et celles qui n'ont pas d'ordinateur, communiquez avec moi et je vous fournirai le matériel nécessaire.

AREQuement vôtre, *Carole Pedneault*

**JOURNÉE SUR LA SANTÉ DU 24 MARS 2011 par l'AREQ
Hôtel Universel de Rivière-du-Loup**

Le coût de l'inscription sera de 10,00 \$ pour le membre et son conjoint et de 25,00 \$ pour le non-membre (le dîner est compris)

Inscription # 1 : Nom
Localité :

Tél. :

Inscription # 2 : Nom
(S'il y a lieu)

Tél. :

**Veillez faire parvenir vos inscriptions :
AVANT LE 10 mars 2011 avec votre CHÈQUE (daté au plus tard du 10 mars)**

**FAIT à l'ordre de AREQ-03-B et posté à :
Rose-Marie Rioux, 17, des Vétérans, Rivière-du-Loup, G5R 2K7 tél. : (418-862-2945)**

Aucun remboursement ne sera autorisé après le 10 mars 2011

**Cabane à sucre 2011
Le P'tit Bec Sucré, Dégelis Le 6 avril 2011**

Le coût de l'inscription sera de 15 \$ par personne + 3 \$ pour la partie de tire

Inscription # 1 : Nom
Localité :

Tél. :

Inscription # 2 : Nom
(S'il y a lieu)

Tél. :

**Veillez faire parvenir vos inscriptions :
AVANT LE 26 mars 2011 avec votre CHÈQUE (daté au plus tard du 26 mars)**

**FAIT à l'ordre de AREQ-03-B et posté à :
Carole Pedneault, 519, Caron, Ville Dégelis, G5T 1A7 418 853-2916 (répondeur aussi)
Aucun remboursement ne sera autorisé après le 26 mars 2011**

Infos pour se rendre à la cabane dans l'article du journal.



Prochain journal : 3^e semaine d'avril. **Chute des articles : 5 avril**

Endos d'inscription

13^e EXPOSITION D'ŒUVRES D'ART ET D'ARTISANAT 2011

FICHE D'INSCRIPTION-- VOLET ART

Titre.....
 Année de réalisation..... Médium.....
 Dimensions.....Valeur de l'œuvre.....
 Nom de l'artiste.....Téléphone.....
 Adresse courriel.....

FICHE D'INSCRIPTION-- VOLET ART

Titre.....
 Année de réalisation..... Médium.....
 Dimensions.....Valeur de l'œuvre.....
 Nom de l'artiste.....Téléphone.....
 Adresse courriel.....

N.B. : VEUILLEZ FAIRE PARVENIR VOTRE INSCRIPTION AVANT LE 31 MARS 2011 À :
PAULINE VOYER, DENIS BRIAND, 780, TACHÉ, SAINT-PASCAL, (QUÉBEC) G0L 3Y0

INSCRIPTION TOURNOI DE GOLF 2011

NomTéléphone.....
 AdresseCode postal
 Adresse courrielSecteur.....
 Numéro de membre

Nom	Golf et souper 110 \$	Paragolf et souper 65 \$	Souper 35\$	Total

ENDOS D'INSCRIPTION



Quelques plaisants exemples de l'emploi du passé simple.

Amusante la langue de Molière parfois, il faut bien le dire !!!

- 1 Bien que vous ayez cessé d'être une prostituée, un jour vous le pûtes.
- 2 Hier, nous achetâmes le DVD d'un spectacle de Marcel Marceau et, tout de suite, nous le mîmes.
- 3 Vous avez mis à la casse votre vieille voiture allemande ? Vous souvient-il qu'un jour vous me la passâtes ?
- 4 Non! Ce n'était pas chose évidente que cette conversation en langue morte. Et pourtant je la tins.
- 5 Merlin n'était qu'un simple mortel jusqu'à ce qu'enchanteur il devint.
- 6 Deux vieux acteurs hollywoodiens discutent :
 - Te rappelles-tu ce western où nous jouions les Indiens ?
 - Oh oui ! Et je sais que nous nous y plûmes.
- 7 Vous saviez que ce manteau était tout pelé...Alors pourquoi, à la réception d'hier soir, le mîtes-vous ?
- 8 C'est dans ce tonneau que notre vin vieux fût.
- 9 On nous offrit une augmentation et, bien sûr, nous la prîmes.
- 10 Les moines brassèrent la bière et la burent.
- 11 Comment avez-vous fait pour réussir de telles frites ? Vous nous épatâtes !

FONDATION LAURE-GAUDREault FORMULE D'INSCRIPTION

A/S de MADAME MARIELLE RAYMOND 45, RUE DU PARC RIVIÈRE-DU LOUP G5R 1Y2

Nom.....Prénom..... **Reg/Sec : 03B**

Adresse.....Code postal.....

Téléphone :

Devenir membre : 10 \$..... Don \$

Faire le chèque à l'ordre de : Fondation Laure Gaudreault

Date : le **Signature**

Voilà le plus difficile ayant été offert !!!

Êtes-vous d'attaque ? Niveau : très difficile

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

À gagner
2 prix de 25 \$

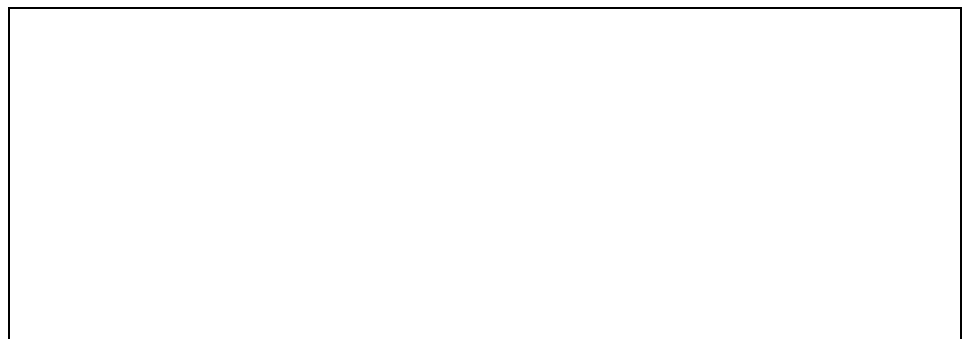
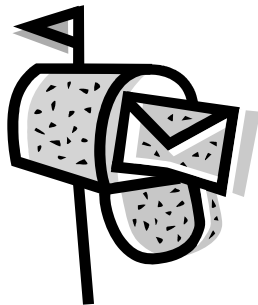
Tirage parmi toutes les
bonnes réponses reçues
d'un membre d'AREQ secteur 03-B

**Quel chiffre
remplacera l'étoile ?**

Envoyez votre réponse par
courriel à : areq45@yahoo.ca
ou à : J.-Pierre Morency,
272, ch. du Lac Sud,
St-Mathieu-de-Rieux Qc
G0L 3T0

(Avant le 10 avril 2011)

Heureuse St-Valentin à tous !



**Envoi de Poste-Publication
Convention # 40734023**

Pour maître de poste : Retour : Gilbert Lagacé, 205 Ch. Lebel, Rivière-du-Loup, G5R 5T7