



MOT DE LA PRÉSIDENTE

DANS CE NUMÉRO :

Activités p. 2, 6, 8

AREQ p. 3, 4, 18

Bulletin de candidature p. 24

Culture et histoire p. 22

Décès p. 23

Dossiers p. 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17

Entente de principe p. 20

Environnement p. 7, 19

Fondation Laure-Gaudreault p. 5, 6

Inscriptions p. 25

Santé p. 14, 15

Voyages p. 23



Nous voici déjà à la fin de la deuxième année du triennat. À cette occasion, votre Conseil sectoriel vous convie à l'assemblée générale sectorielle qui se tiendra le 10 mai prochain à l'Auberge de la Pointe à Rivière-du-Loup.

Qui dit 2^e année du triennat, dit élection. Cette année, trois postes sont à combler : la trésorerie, la 1^{re} vice-présidence et le poste de 1^{er} (re) conseiller (ère). Tous les membres réguliers sont éligibles. Un appel est fait plus spécialement aux gens des secteurs des Basques, Kamouraska et Rivière-du-Loup afin de mieux représenter tous les membres de notre association.

Je vous invite également à penser à l'an 2017. Quatre postes seront à combler : la présidence, le secrétariat, la 2^e vice-présidence et le poste de 1^{er} (re) conseiller (ère).

Au plaisir de vous rencontrer le 10 mai prochain.

Bonne réflexion!

AREQuement vôtre,

Carole Pedneault, présidente



AREQ Grand-Portage 03-B
Calendrier des activités sectorielles
octobre 2015 à août 2016

<p>21 octobre (mercredi) <i>Toujours en action</i> Hôtel Universel Rivière-du-Loup</p>	<p>11 novembre (mercredi) <i>Déjeuner Quilles</i> Quartier Cabano</p>	<p>19 novembre (jeudi) <i>Journée des hommes</i></p>	<p>27 novembre (vendredi) <i>Activité sociopolitique</i> Québec</p>	<p>3 décembre (jeudi) <i>Dîner de Noël</i> Hôtel Universel Rivière-du-Loup</p>
<p>28 janvier (jeudi) <i>Activité neige</i> Mont St-Mathieu</p>	<p>11 février (jeudi) <i>Dîner de l'Amitié</i> Pavillon-de-l'Avenir</p>	<p>8 mars (mardi) <i>Journée des femmes</i> Québec</p>	<p>11 mars (vendredi) <i>Déjeuner quilles</i> Salon 600 Rivière-du-Loup</p>	<p>8 avril (vendredi) <i>Cabane à sucre</i> St-Pascal</p>
<p>28 avril (jeudi) <i>AREQ en action</i> Rivière-du-Loup</p>	<p>10 mai (mardi) <i>AGS</i> Auberge de la Pointe Rivière-du-Loup</p>	<p>2 juin (jeudi) <i>AGR</i> St-Henri-de-Lévis</p>	<p>4 août (jeudi) <i>Déjeuner vélo</i> Quartier Notre-Dame-du-Lac</p>	



A1516-AGR-OJ-01

Québec-Chaudière-Appalaches

CONVOCAATION

27^e Assemblée générale des membres de
l'AREQ Région 03, Québec-Chaudière-Appalaches

Date : le jeudi 2 juin 2016

Heure : 9 h 00

Les membres de l'AREQ Région 03, Québec-Chaudière-Appalaches sont convoqués à l'Assemblée générale régionale de l'Association qui aura lieu le mercredi 2 juin 2016 au Centre récréatif de St-Henri, situé au 120, rue Belleau, St-Henri-de-Lévis, QC

S.V.P. Apporter votre carte de membre.

PROJET D'ORDRE DU JOUR

Mot de Bienvenue

Nomination de la présidence d'assemblée

Nomination de la présidence d'élection et au secrétariat d'élection

1. Présentation et adoption de l'ordre du jour de la 27^e Assemblée générale A1516-AGR-OJ-01
2. Présentation et adoption du procès-verbal de la 26^e Assemblée générale A1415-AGR-PV-01
3. Rapport de la présidence et des responsables de comités
4. Rapport de la trésorerie
 - 4.1 Présentation et adoption du rapport financier régional 2014-2015
 - 4.2 Présentation et dépôt de l'état des produits et charges 2015-2016 (au 30 avril 2016)
5. Élections (s'il y a lieu)
6. Présentation et mot d'un membre du Conseil exécutif national
7. Présentation des artistes et résultat du vote du « Coup de coeur » (1 oeuvre de 3 artistes, par secteur)
8. Autres sujets
9. Reconnaissances
10. Tirage de prix de présence : (L'oeuvre « Coup de Coeur »)
11. Mot de la présidence régionale
12. Levée de l'assemblée.

Québec, le mardi 24 novembre 2015

Pierrette Simoneau

Présidente régionale

Pierre Asselin

secrétaire régional

Horaire de la rencontre régionale

9 h 00 Accueil et inscription

Dîner : inscription **obligatoire** auprès de.

9 h 30 Assemblée générale régionale

votre Conseil sectoriel

11 h 45 Point Fixe : Ajournement pour la tenue de l'Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault

12 h 15 Dîner

13 h 30 Reprise de l'Assemblée générale régionale, spectacle du 30^e et tirages



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AREQ GRAND-PORTAGE

Le mardi 10 mai 2016

à 10 h à l'Auberge de la Pointe, 10, boul. Cartier, Rivière-du-Loup

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée
2. Nomination d'unE présidentE d'assemblée et d'élections.
3. Adoption de l'ordre du jour
4. Adoption du procès-verbal du 13 mai 2015
5. Coups de coeur
6. Rapport de la présidence
7. Rapport du trésorier
 - a) États financiers du 1^{er} juillet 2014 au 30 juin 2015
 - b) État de la situation du 1^{er} juillet 2015 au 31 mars 2016
8. Rapport des responsables des différents dossiers :
 - a) Indexation
 - b) Assurances
 - c) Environnement
 - d) Condition féminine
 - e) Condition masculine
 - f) Sociopolitique
 - g) Fondation Laure-Gaudreault
9. Élections : trésorerie, 1^{er}(e) vice-président (e), 1^{er}(e) conseiller (ère)
10. Assemblée générale régionale à Québec le 10 mai 2016
11. Mot de la présidente régionale, Mme Pierrette Simoneau
12. Questions ou commentaires
13. Levée de l'assemblée

Rivière-du-Loup, 10 décembre 2015

Carole Pedneault, présidente

Maryvonne Thébault, secrétaire



Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault Région Québec-Chaudière-Appalaches

Par la présente, vous êtes convoquées et convoqués à l'assemblée générale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault qui aura lieu le 2 juin 2016 au Centre récréatif de St-Henri, situé au 120, rue Belleau, St-Henri-de-Lévis, G0R 3E0 à 11 h 15.

Il y aura élection aux postes suivants :

- Vice-présidence
- Trésorerie
- Publiciste

Le mandat des personnes élues sera d'une durée de deux (2) ans.

Une période de mise en nomination sera prévue lors de l'assemblée.

Les personnes intéressées à se présenter à l'un des postes devront compléter un bulletin de présentation de candidature qui sera disponible sur place. Toutefois, si un membre veut obtenir un bulletin de présentation de candidature avant l'assemblée, elle ou il peut en faire la demande à l'une des personnes suivantes :

Marielle Raymond : 418-862-5130

Maryvonne Thébault : 418-853-2165 ou 418-862-6520 (répondeur)

Seules les mises en candidature présentées sur le bulletin de présentation de candidature seront acceptées au moment de l'élection.

Marielle Raymond, présidente

Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture de l'assemblée, présentation des membres du comité régional
- 2- Nomination d'une présidence des débats et des élections
- 3- Adoption de l'ordre du jour
- 4- Adoption du procès verbal du 3 juin 2015
- 5- Rapport de la présidente
- 6- Rapport de la trésorière
- 7- Activités du 25^e anniversaire
- 8- Questions diverses
- 9- Élections
- 10- Présentation des nouvelles personnes élues
- 11- Levée de l'assemblée

Marielle Raymond, présidente



CABANE À SUCRE

C'est à l'érablière Nathalie Lemieux, située au 957, 4^e Rang Est à Saint-Pascal qu'on se donne rendez-vous le 8 avril prochain à 11 h.

Pour un coût aussi minime que 12 \$ pour les membres et de 17 \$ pour les non-membres, vous avez le repas et la tire.

S'il y a suffisamment d'inscriptions, il y aura le départ d'un autobus à 9 h 45 à l'église de Dégelis. Vous trouverez l'encart d'inscription à la fin du journal.

Au plaisir de nous y rencontrer!

Carole Pedneault
Pour le Conseil sectoriel

ACTIVITÉ DU 28 AVRIL

Le Conseil sectoriel vous invite à une journée intitulée « Hommes et femmes de l'AREQ, partageons nos intérêts et nos passions ».

Des artistes et membres de notre association viendront nous entretenir des activités qui agrémentent leur vie : peinture, écriture, voyage, jardinage, club de lecture ou autres. La journée sera consacrée à ce qui ajoute un plus, donne du sens ou colore l'existence de nos membres.

Cette rencontre aura lieu à l'Hôtel Lévesque à la salle Blondeau. L'accueil se fera à 9 h 30. Un dîner vous sera servi et les échanges se poursuivront en après-midi. À bientôt!

Voir encart pour inscription

Bernise Pelletier
Pour le Conseil sectoriel

Fondation Laure-Gaudreault

Lors de nos trois dernières activités, les participantes et participants ont été généreux pour la Fondation. Nous vous en remercions.

Au dîner de Noël, M. Réal Bérubé a reçu 291,50 \$.

Pendant la journée *Neige*, c'est Mme Suzanne Leclerc qui a été la chanceuse et elle a reçu 34 \$.

Finalement, le 11 février, au dîner de l'Amitié, Mme Denise Perron a été l'heureuse gagnante de 192 \$.

Les mêmes montants ont été versés à la Fondation.

Dans une lettre que j'ai reçue de la fondation, le président provincial, M. Robert Gaulin, précisait :
« Grâce au soutien administratif offert gratuitement par l'AREQ (CSQ), la Fondation ne verse aucun salaire ni aucune commission à des responsables de campagne »

Maryvonne Thébault pour la Fondation

JOURNÉE SENSIBILISATION ENVIRONNEMENTALE

Mercredi 4 mai à l'Hôtel Québec

Ce titre fait référence à 2 activités que nous vous proposons dans le cadre d'une journée mettant l'accent sur l'environnement concernant la récupération en général et de la surconsommation des plastiques.

10 h 30 : Présentation **CFER** (Centre de Formation en Entreprise et Récupération) de la Commission scolaire des Navigateurs.

Pour bien démarrer cette journée de sensibilisation, des jeunes dynamiques du secondaire nous parleront de leurs nombreux projets. Encadrés par le **CFER** des Navigateurs, ces élèves nous informeront des diverses entreprises développées par l'équipe d'enseignants de Lévis, soit le tri des matières recyclables d'entreprises de télécommunications, le tri et le démantèlement de matériel électronique, la transformation de résidus de bois et le lave-auto. La production et la vente de cabanes à maringouins, les activités d'horticulture ou les formations spécialisées sont quelques-unes des activités offertes qui permettent aux élèves de développer les compétences requises à l'intégration du marché du travail.

11 h 45 : Dîner

13 h : Conférence de Mme Evelyne Daigle, biologiste au Biodôme de Montréal.

IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX DE LA SURCONSOMMATION DES PLASTIQUES SOLUTIONS ET ALTERNATIVES

Le plastique est une nouvelle forme de pollution qui affecte pourtant nos océans et la vie marine depuis plus d'une cinquantaine d'années. Par des images et des vidéos, Mme Daigle fera un survol de l'état du plastique produit et rejeté dans l'environnement, dans le monde et dans le fleuve Saint-Laurent.

Biologiste de formation et travaillant au Biodôme de Montréal à l'*Espace pour la vie*, Mme Daigle nous entretiendra sur les différents acteurs qui tentent de trouver des solutions, par la recherche scientifique, le nettoyage des océans ou l'éducation du public. Qui sont-ils ?

Et nous? Quelles actions, comme individu ou collectivement, pouvons-nous poser pour réduire notre consommation de plastique et son impact sur l'environnement?

Cette présentation vous propose des réponses à ces questions.

Nous vous convions donc à venir en grand nombre à cette journée alliant les efforts des jeunes et des scientifiques pour un avenir plus sain et responsable qui aura lieu le 4 mai à 10 h 30 à l'Hôtel Québec.

Ce sont des impacts environnementaux qui nous concernent tous et envers lesquels nous avons un certain pouvoir de faire changer les choses. **Un geste à la fois!**

Andrée Gosselin
Comité de l'environnement

Pour inscription (avant le 20 avril) : Carole Pedneault, 418 853-2916



Sortie au Parc du Mont-Mathieu

Le 28 janvier dernier se tenait la journée plein air au Mont Saint-Mathieu.

Tout était au rendez-vous : beau temps, belles conditions de neige, bonne bouffe et 26 retraités heureux de partager cette rencontre.

La journée a passé vite et ce fut un vrai plaisir de profiter des installations du centre et de la bonne réception du personnel. De nouveaux visages se sont joints au groupe puisque cet évènement sportif répondait sans doute à un besoin. D'ailleurs, certaines personnes ont manifesté le désir de répéter l'expérience de la sortie plein air.....cette année ????.sûrement l'an prochain.

Merci d'avoir pensé à ceux et celles qui aiment profiter des plaisirs de l'hiver. Ce n'est que partie remise!

Diana Pelletier

Dîner de l'Amitié 2016

Quelle bonne idée ! Briser la grisaille de l'hiver en nous invitant à un délicieux repas avec les chefs du Pavillon-de-l'Avenir.

Le 11 février, le Conseil sectoriel de notre association nous accueillait à la salle à manger décorée de rouge dans une ambiance de Saint-Valentin. La réputation de l'école de cuisine n'est plus à faire et les étudiants de cette année sont très doués et feront sûrement honneur à l'établissement. À chaque table, on pouvait entendre des Oh ! et des Wow! Plaisir des yeux et de la bouche.

Cette fête d'amitié semble devenir une tradition. Ayant déjà connu la même déception, j'ai eu une pensée pour ceux et celles qui sont arrivés trop tard pour l'inscription parce que la salle ne peut recevoir que cent personnes. Mme Carole Pedneault, présidente, était fière de nous annoncer d'autres activités à venir. Surveillons les annonces dans le prochain journal. Comme elle le dit si bien, il nous appartient de rendre notre association vivante et intéressante par notre participation.

Il faut saluer le beau travail d'Onil Dupuis. Il est non seulement un bon trésorier mais aussi un artiste. Il nous a remis une carte personnalisée avec le menu et des souhaits chaleureux.

J'ose reprendre la citation qu'il a choisie :

«Le verbe aimer est difficile à conjuguer :

Son passé n'est pas simple;

Son présent n'est qu'indicatif;

Son futur est conditionnel.» Jean Cocteau

Merci pour ces bons moments.

Espérant vous rencontrer à une prochaine activité,

Étiennette Santerre





DOSSIER ASSURANCES

Même s'il est un peu tard dans l'année, je veux vous souhaiter une *BONNE ANNÉE* 2016.

Maintenant, passons aux choses sérieuses. Voici donc quelques informations ou conseils que j'ai glanés pour vous lors de la rencontre provinciale des responsables sectoriels du dossier Assurances.

On vous invite, si ce n'est pas encore fait, à vous inscrire au Service Électronique de la SSQ.
Comment faire :

- Rendez-vous à l'adresse SSQ.ca/accès
- Suivez les consignes qu'on vous indiquera et le tour est joué.

Ce service permet de faire une réclamation en direct, de recevoir le remboursement plus rapidement qui sera déposé directement dans votre compte et d'avoir accès à une foule d'informations.

Si vous avez quelque problème en assurance santé quel qu'il soit et que vous ne pouvez communiquer avec moi, vous pouvez le faire en appelant la SSQ au 418 651-6962.

Il est possible de visionner des capsules relatives aux assurances en visitant le site de l'AREQ à www.areq.qc.net.

On vous conseille de garder vos factures de frais médicaux jusqu'à 5 ans. Certains ont eu des vérifications du ministère du Revenu sur leur rapport d'impôt remontant à 4 ans.

On vous conseille également de soumettre à votre assureur les reçus de frais médicaux même s'ils sont non remboursables. Tout à coup... De plus, ils seront inscrits automatiquement dans le relevé émis par la SSQ pour votre rapport d'impôt.

Notez que l'assurance maladie ne couvre pas :

- tout vaccin préventif (zona, hépatite C, etc.)
- tout frais accessoire

Si, lors de sa prescription, le médecin mentionne « NE PAS SUBSTITUER », il doit justifier sa décision (expliquer la raison).

Enfin, vous trouverez en annexe 2 aide-mémoire fort utiles en cas de décès du membre ASSUREQ ou de la personne conjointe. On vous conseille également de les ranger avec les documents qui gèrent vos dernières volontés.

Je vous rappelle que je suis toujours à votre disposition en cas de renseignements pertinents.

BONNE SANTÉ à toutes et à tous!

Jean-Louis Brillant, responsable du dossier Assurances



ASSUREQ

Aide-mémoire pour la personne conjointe survivante en cas de décès du membre ASSUREQ

Ce document s'adresse à la personne conjointe survivante en cas de décès du membre ASSUREQ et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur SSQ concernant le **régime d'assurance collective ASSUREQ**.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québécois, *Que faire en cas de décès*.

Lorsque survient le décès d'un membre ASSUREQ, la personne conjointe survivante peut choisir d'être assurée par le régime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ à titre de personne adhérente, **à condition d'être déjà assurée en vertu du statut de protection familial de ces régimes**, immédiatement avant le décès de la personne adhérente.

Pour ce faire, des démarches sont nécessaires dans un délai prescrit qu'il est primordial de respecter, sans quoi la personne conjointe survivante pourrait perdre son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.

Lors du décès du membre ASSUREQ

- ✓ Communiquer avec SSQ pour aviser du décès.
- ✓ Peu après avoir été avisé, SSQ fera parvenir une enveloppe destinée à la personne conjointe survivante. Cette enveloppe contient un formulaire de demande d'adhésion à l'AREQ et un formulaire de continuation d'assurance à ASSUREQ pour la personne conjointe survivante.

Veillez noter que l'enveloppe sera adressée à la succession et envoyée à l'adresse postale de la personne décédée.

La demande d'adhésion à ASSUREQ doit être transmise dans les **90 jours** suivant la date du décès. **Si ce délai n'est pas respecté, la personne conjointe survivante perd son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.**

Les formulaires d'adhésion à l'AREQ et de continuation d'assurance à ASSUREQ doivent être retournés à l'AREQ.

- ✓ Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de SSQ, s'il y a lieu (applicable uniquement si le membre ASSUREQ participait au régime d'assurance vie d'ASSUREQ avant son décès).

Le formulaire peut être obtenu en communiquant directement avec SSQ.

Cette demande doit être transmise dans les **90 jours** suivant le décès du membre ASSUREQ.

Montant de protection payable au(x) bénéficiaire(s) lors du décès du membre ASSUREQ

Âge au moment du décès du membre ASSUREQ	Choix 1	Choix 2	Choix 3
Moins de 60 ans	20 000 \$	40 000 \$	60 000 \$
De 60 à 64 ans	15 000 \$	30 000 \$	45 000 \$
65 ans ou plus	10 000 \$	20 000 \$	30 000 \$

Aide-mémoire pour le membre ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge (personne conjointe ou enfant à charge)

Ce document s'adresse au membre ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur SSQ concernant le **régime d'assurance collective ASSUREQ**.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens, *Que faire en cas de décès*.

En cas de décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge

- ✓ Communiquer avec SSQ pour aviser du décès.
- ✓ Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de SSQ, s'il y a lieu (applicable seulement si vous participez au régime d'assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge d'ASSUREQ, en protection familiale).
- ✓ Faire la demande de réduction du statut de protection pour votre régime d'assurance maladie (de familial à monoparental ou à individuel) et d'assurance vie (de familial à individuel) **s'il y a lieu**. SSQ ne modifie **pas** systématiquement le statut de protection lors du décès d'une personne à charge. C'est au membre ASSUREQ à en faire la demande.

Pourquoi? Parce que SSQ ne peut prendre pour acquis que vous désirez effectuer le changement puisque vous pourriez vouloir, par exemple, maintenir le statut familial pour continuer d'assurer votre ou vos enfants à charge malgré que votre personne conjointe soit décédée.

- ✓ Le changement de statut de protection doit se faire pour les deux régimes distinctement c'est-à-dire pour l'assurance maladie et pour l'assurance vie.

Pourquoi? Parce que vous pourriez choisir la protection individuelle pour un régime et conserver la protection familiale pour l'autre, **si les dispositions du contrat le permettent**.

- ✓ Faire la modification du nom de votre ou vos bénéficiaires d'assurance vie, s'il y a lieu.

Comment faire? En effectuant la modification vous-même via le site Accès | assurés de SSQ ou en communiquant avec SSQ.

**Montant de protection payable au membre ASSUREQ
lors du décès d'une personne à charge**

Personne à charge	Montant de protection
Personne conjointe	5 000 \$
Enfant à charge (âgé d'au moins 24 heures)	5 000 \$*

*Dans le cas d'une famille monoparentale, une somme est ajoutée au montant payable.

Coordonnées utiles

AREQ (CSQ), Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec

320, rue St-Joseph Est, bureau 100

Québec (Québec) G1K 9E7

Téléphone : 418 525-0611

Sans frais : 1 800 663-2408

Site Internet : www.areq.qc.net

SSQ, Société d'assurance-vie inc.

2525, boulevard Laurier

C.P. 10500, succursale Sainte-Foy

Québec (Québec) G1V 4H6

Téléphone : 418 651-6962

Sans frais : 1 888 833-6962

Site Internet : www.ssq.ca

Veillez noter que ce document est distribué à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou avec SSQ pour toutes questions relatives au décès d'un membre ASSUREQ avant de prendre une décision.

Les primes SSQ applicables au 1^{er} janvier 2016

RÉGIME A – Assurance maladie

Santé		
Statut de protection	Prime mensuelle	Prime annuelle
Individuel	21,40 \$	256,80 \$
Monoparental	25,88 \$	310,56 \$
Familial	41,32 \$	495,84 \$

Santé Plus		
Statut de protection	Prime mensuelle	Prime annuelle
Individuel	37,56 \$	450,72 \$
Monoparental	45,01 \$	540,12 \$
Familial	70,68 \$	848,16 \$

RÉGIME B – Assurance Vie

Statut de protection	Prime mensuelle	Prime annuelle
CHOIX 1		
Individuel	17,40 \$	208,80 \$
Familial	25,87 \$	310,44 \$
CHOIX 2		
Individuel	34,80 \$	417,60 \$
Familial	43,27 \$	519,24 \$
CHOIX 3		
Individuel	52,20 \$	626,40 \$
Familial	60,67 \$	728,04 \$

La taxe de vente de 9 % doit être ajoutée à ces taux de primes

La santé des hommes de plus de 50 ans

La nutrition et le vieillissement

Quand nous vieillissons, nos besoins nutritifs évoluent. Puisque notre capacité à brûler les calories diminue avec l'âge, la quantité de nourriture dont nous avons besoin diminue, d'où une baisse d'appétit.

Il en va de même pour l'apport en vitamines et en minéraux dont nous avons besoin pour être en bonne santé. Notre corps peut avoir du mal à absorber certains nutriments contenus dans les aliments, tels que le calcium, le fer et la vitamine B12. Notre médecin ou notre diététiste peuvent nous être d'un grand secours, à ce chapitre.

Questions relatives à la santé des hommes à prendre en considération

Le tabagisme, l'inactivité physique et des choix alimentaires inappropriés sont certains des facteurs les plus communs qui prédisposent à l'apparition de maladies, en particulier lorsque nous avançons en âge. Heureusement, il est toujours temps pour nous d'opérer quelques changements sains.

Quatre problèmes de santé touchent fréquemment les hommes lorsqu'ils atteignent la cinquantaine. Pour chacun d'entre eux, vous trouverez des suggestions quant aux choses à « **augmenter** » ou à « **diminuer** » afin de rester plus longtemps en bonne santé.

1. Maladie cardiaque

L'expression maladie cardiaque englobe de nombreuses affections différentes qui touchent le cœur et les artères. Parmi ces dernières, l'on trouve notamment les crises cardiaques, les douleurs thoraciques et l'occlusion artérielle. Pour réduire le risque de **maladie cardiaque**, on peut choisir:

d'augmenter :

- les **poissons gras** riches en **oméga-3** (saumon, truite) : deux fois par semaine;
- les **fibres (grains entiers, haricots)**, ainsi que des **fruits et légumes**;
- les **matières grasses saines (huile d'olive ou de canola, margarine sans gras trans)**;
- les **noix non salées**, à raison de ¼ de tasse (60 ml) cinq fois par semaine;
- l'**activité physique** (de 30 à 60 minutes la plupart des jours de la semaine).

de diminuer :

- les **gras saturés** que renferment le beurre, le fromage et les viandes grasses;
- les **gras trans** présents dans les huiles hydrogénées (shortening, margarines dures), les **aliments transformés et issus de la restauration rapide**;
- les **aliments salés; cigarettes, alcool** (pas plus de 2 verres par jour).

2. Cancer de la prostate

Type de cancer le plus fréquent chez les hommes d'âge mûr. Il affecte la glande de la prostate, un organe du système reproducteur masculin. Pour réduire le risque de cancer de la prostate, on peut choisir :

d'augmenter :

- le **lycopène**, un antioxydant présent dans les tomates et les produits à base de tomate cuite, tels que le jus, la soupe et la pâte de tomates;
- le **sélénium (noix du Brésil, les grains entiers et la viande)**;
- les **fruits et légumes**;
- les **légumineuses** (pois chiches, haricots, lentilles) et le soja;

de diminuer :

- la **viande transformée** : limitons les viandes fumées, salaisonnées ou salées telles que le jambon, la saucisse, les hot-dogs, le bacon et le salami;
- Avoir un apport quotidien adéquat en **calcium (1 200 mg)**, **sans le dépasser**. Bien que le calcium soit essentiel pour garder des os solides, le fait d'en consommer trop (plus de 1 500 mg/jour) peut augmenter le risque de cancer de la prostate.

3. Goutte

La goutte est une forme d'arthrite causée par la présence de taux élevés d'acide urique dans le sang. Elle provoque des douleurs articulaires et peut accroître le risque de formation de calculs rénaux. Pour éviter la goutte, nous devrions choisir :

d'augmenter :

- les **produits laitiers à faible teneur en gras**, à raison de **trois portions par jour**;
- les **fibres**, contenues dans les grains entiers, les haricots, ainsi que les fruits et légumes;
- la **vitamine C**, présente dans les poivrons, les agrumes, le brocoli et les fraises;
- l'**acide folique**, que l'on trouve dans les haricots, les grains entiers, les amandes et les asperges;
- l'**exercice physique**;

de diminuer :

- les **aliments riches en « purine »** (anchois, sardines, hareng, truite, saumon, crevettes, les abats, le soja, les bolets séchés), les **viandes rouges** (bœuf, porc, agneau), en se limitant à une portion de 75 g (2.5 oz); l'**alcool**, en particulier la **bière**. Contentez-vous d'un verre par jour.

4. Ostéoporose

Il s'agit d'une maladie qui se traduit par un **affaiblissement** et un **amincissement des os**, ainsi qu'une **diminution du volume osseux**. Bien des gens pensent qu'il s'agit d'une « maladie typiquement féminine », mais **elle peut également affecter les hommes**. Pour réduire le risque d'ostéoporose, nous sommes invités à choisir :

d'augmenter :

- le **calcium** et la **vitamine D**;
- l'**exercice physique**, afin de garder des os solides;
- les **suppléments de vitamine B12**, en cas d'apport insuffisant (en parler à son médecin);

de diminuer :

- l'**alcool** (se limiter à deux verres par jour);
- les **aliments salés** (consommer moins de 1 500 mg de sodium par jour).

Pour rester en bonne santé, nous devrions faire des choix en accord avec le **Guide alimentaire canadien**. Faisons le plein de fruits et légumes, de grains entiers, de produits laitiers à faible teneur en gras, et privilégions les alternatives à la viande riches en fibres, telles que les haricots et les lentilles.

En faisant des choix alimentaires sains, en étant physiquement actifs et en ne fumant pas, nous pouvons éviter de nombreuses maladies chroniques et vivre plus longtemps en bonne santé.

Vincent Dumont, Comité de la santé des hommes, secteur 03-B

Source :

<https://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Problemes-de-sante-des-hommes/>

Aide médicale à mourir : le point

L'aide médicale à mourir est maintenant une réalité au Québec. La Loi concernant les soins de fin de vie est entrée en vigueur le 10 décembre 2015. Faisant suite aux recommandations du rapport « Mourir dans la dignité » la loi a pour but d'assurer des soins respectueux aux personnes en fin de vie et de reconnaître que leur volonté prévaut lors de ce moment crucial de leur vie. Quelles sont ses implications? Le point.

C'est quoi?

L'administration de médicaments pour une personne en fin de vie, à la demande de celle-ci, dans le but de soulager ses souffrances en entraînant son décès.

Qui pourra en bénéficier?

L'aide médicale à mourir est strictement encadrée et doit faire l'objet d'une requête libre et éclairée. Selon la loi, les conditions suivantes doivent être présentées :

- Être une personne assurée au sens de la Loi sur l'assurance maladie;
- Être une personne majeure et apte à consentir aux soins;
- Être une personne atteinte d'une maladie grave et incurable;
- Éprouver des souffrances physiques et psychiques constantes et insupportables.

De plus, le médecin traitant doit obtenir l'avis d'un second médecin.

Qui est exclu?

- Une personne dépressive qui n'est pas atteinte d'une maladie incurable;
- Une personne dont la maladie peut être soignée;
- Une personne grandement malade, mais qui n'est pas en fin de vie;
- Enjeux qui demandent une réflexion supplémentaire : les personnes atteintes de maladies dégénératives du cerveau et les personnes mineures de 14 ans et plus.

Quelle est la démarche à suivre?

La personne doit, de manière libre et éclairée, formuler par elle-même la demande d'aide médicale à mourir au moyen du formulaire prévu à cette fin. Les étapes sont les suivantes :

- Faire une démarche verbale formelle à un professionnel de la santé;
- Remplir une demande écrite à l'aide du formulaire « Demande d'aide médicale à mourir » qui est remis par un professionnel de la santé;
- Signer le formulaire devant un professionnel de la santé
- Répéter la demande verbale lors de chaque entretien avec le médecin.

Note : la personne qui fait la demande d'aide médicale à mourir est toujours libre de changer d'avis; elle peut retirer sa demande ou en reporter l'administration.

Quelques crédits d'impôt souvent méconnus par les retraités

- ✓ **Crédit pour activités des aînés**
Avoir 70 ans ou plus et un revenu maximum de 40 000 \$
Comprend les frais payés pour activités physiques, artistiques ou culturelles
- ✓ **Crédit pour maintien à domicile des aînés**
Avoir 70 ans ou plus, applicable sur les dépenses admissibles (voir guide d'impôt)
- ✓ **Crédit pour aidant naturel**
On peut vous demander une attestation médicale
- ✓ **Crédit pour répit à un aidant naturel**
Pour des services spécialisés de relève pour des soins de garde
- ✓ **Crédit pour frais engagés pour maintenir son autonomie**
Pour du matériel (baignoire, lit d'hôpital...)
- ✓ **Crédit pour travailleur de 65 ans ou plus**
Si le revenu de travail est de 5000 \$ et plus
- ✓ **Revenu de retraite fractionné entre conjoints**
On peut partager un revenu de retraite avec un conjoint dont le revenu est moindre
Il faut avoir 65 ans
- ✓ **Subvention relative à une hausse de taxes municipales**
Être propriétaire de votre résidence depuis au moins 15 ans
Revenu familial ne dépassant pas 50 000 \$
Le montant de la subvention doit figurer sur votre compte de taxes municipales de 2016

Division de la rente de retraite du RRQ

Pour diminuer l'impôt que vous avez à payer, vous pouvez demander à la Régie de diviser votre rente de retraite entre vous et votre conjoint. Il n'est pas nécessaire que vous ayez cotisé tous les deux au RRQ. Il suffit de le demander à la Régie.

Mise à jour du réseau téléphonique

Le mois de février a incité un sous-comité de votre Conseil sectoriel à mettre à niveau le réseau téléphonique de votre association de retraités AREQ 03 B. Voici quelques statistiques qui nous ont amenés à ce travail : notre secteur compte un peu plus de mille (1006) membres, nous possédons actuellement plus de sept cent cinquante (750) adresses courriel et il reste environ cent soixante (160) personnes qui désirent encore être rejointes par téléphone.

Voici le message qui a été envoyé et/ou téléphoné le 29 février dernier à la majorité de nos membres (excepté ceux qui ne désirent plus être rejoints sauf en cas d'urgence).

« RÉSEAU TÉLÉPHONIQUE AREQ 03 B POUR DIFFUSION IMMÉDIATE »

Le réseau téléphonique de votre Association de retraités a été revu et corrigé afin d'en augmenter l'efficacité.

Désormais, les personnes possédant un courriel ne recevront plus d'appel téléphonique. Les messages leur parviendront uniquement par l'entremise de leur adresse de courrier électronique.

Les personnes ne possédant pas de courriel recevront toujours un appel téléphonique pour les messages jugés importants par le Conseil sectoriel.

Si on vous a rejoint par téléphone, que vous avez une adresse électronique et que vous désirez être rejoint par courriel, donnez-nous cette adresse maintenant.

À l'inverse, si vous avez une adresse courriel et que vous désirez être rejoint plutôt par téléphone, dites-nous le maintenant.

Si vous ne voulez être rejoint qu'en cas d'urgence, dites-nous le maintenant.

Pour toutes autres questions, erreurs ou oublis que nous aurions pu commettre, dites-le à votre responsable téléphonique ou communiquez avec nous.

Votre implication sera la clé du succès de votre réseau téléphonique mis à niveau.

Carole Pedneault 418-853-2916 Bernise Pelletier 418-853-3832 Onil Dupuis 418-862-6244

Si vous n'avez pas été rejoint par ce message le 29 février dernier et que vous désiriez l'être, n'hésitez pas à communiquer avec nous, nous corrigerons la situation.

Carole, Bernise et Onil

LES IMPACTS DE VOTRE CONSOMMATION

UNE BOUTEILLE DE PLASTIQUE, UN MÉLANGE TOXIQUE !

Dans le cadre d'activités sportives, que ce soit lors des pratiques ou des tournois, il est d'usage de consommer de l'eau en bouteille ou autres boissons embouteillées (Gatorade). Pourtant ces choix de consommation génèrent des impacts environnementaux considérables. Pour la production d'une bouteille d'eau seulement (30 grammes en moyenne de plastique (polytéréphtalate d'éthylène).

Consommation d'énergie	¼ de la bouteille en pétrole
Consommation d'eau	3 litres d'eau
Émissions GES	0,09 kg de CO2
Recyclage	1 bouteille sur 6
Décomposition	1000 ans

La production d'une bouteille d'un litre d'eau nécessite jusqu'à 2000 fois plus d'énergie que le simple traitement et acheminement de l'eau du robinet. En effet, la bouteille de plastique est constituée d'un polyéthylène terephtalate (PET), qui requiert du gaz naturel et du pétrole, deux combustibles fossiles non renouvelables. En 2006, aux États-Unis seulement, plus de 17 millions de barils de pétrole ont été nécessaires à la production de l'eau embouteillée, sans compter la quantité d'énergie liée aux transports. Cette production aura engendré à elle seule plus de 2,5 millions de tonnes de CO2. L'analyse du cycle de vie d'une bouteille d'eau démontre une importante consommation d'énergie, liée à sa fabrication, et des émissions considérables de dioxyde de carbone qui en résultent. Cette consommation d'énergie s'observe à différentes étapes de la production: captage et traitement de l'eau en usine, fabrication de la bouteille de plastique, embouteillage de l'eau, transport vers les lieux de distribution, élimination de la bouteille de plastique (transport, enfouissement, recyclage). Le recyclage de votre bouteille de plastique n'est que partiel, seule une faible proportion de la matière qui la constitue peut être réutilisée pour la production d'une nouvelle bouteille. De plus, le plastique ne se recycle pas à l'infini, l'élévation de la température, liée au processus de fabrication d'une nouvelle bouteille, fragilise en effet la résine.

Rose-Marie Rioux, Comité de l'environnement, secteur 03-B

Source : www.equiterre.org

Les détails de l'entente de principe entre le Front commun et le gouvernement

21 décembre 2015



Les personnes déléguées du Conseil général des négociations de la CSQ ont entériné, le 18 décembre 2015, l'entente de principe intervenue la veille entre le Front commun et le Conseil du trésor après plus d'un an de pourparlers.

Rappelons que la partie patronale avait de nombreuses demandes de récupération dans nos conditions de travail et elle faisait preuve d'une intransigeance rarement vue par le passé. Le président du Conseil du trésor « offrait » une augmentation de salaire de 3 % sur cinq ans (un gel de deux ans suivi de 1 % par année pour les trois années suivantes). L'équipe de négociation de la CSQ a bloqué ces offensives de reculs, a protégé d'importants acquis et a arraché des gains quant à la protection du pouvoir d'achat des membres.

« Grâce à leur mobilisation exceptionnelle, nos membres se sont tenus debout et ont refusé les reculs que le gouvernement voulait leur imposer », explique Louise Chabot.

Propositions salariales	
2015	500 \$ forfaitaire (1 % de la moyenne salariale des équivalents à temps complet)
2016	1,5 %
2017	1,75 %
2018	2 %
2019	2,4 % (ajustement moyen lié à l'intégration à la structure salariale au 2 avril 2019) 250 \$ forfaitaire (0,5 % de la moyenne salariale des équivalents à temps complet)

Offre initiale	Entente de principe
3 % sur 5 ans	9,15 % sur 5 ans (en moyenne, incluant les montants forfaitaires)

Les retraites

Nous avons forcé le Conseil du trésor à abandonner ses demandes odieuses en matière de retraite. Martin Coiteux voulait porter l'âge de la retraite à 62 ans et augmenter la pénalité actuarielle à 7,2 %.

Par ailleurs, l'entente de principe prévoit que l'âge de la retraite passera à 61 ans à partir du premier juillet 2019. Par contre, les effets de cette modification sont amoindris par l'entrée en vigueur d'un nouveau critère d'admissibilité à la retraite sans pénalité. Cela permettra à toutes les personnes ayant commencé à cotiser à 30 ans ou moins (près de 75 % des cotisants au RREGOP) de partir à 60 ans sans pénalité.

Retraite	
Demandes patronales	Résultats
Calcul des rentes basé sur les 8 meilleures années plutôt que les 5 meilleures années	Recul contrôlé
Âge de la retraite porté à 62 ans sans pénalité et réduction actuarielle de 7,2 % dès janvier 2017	Âge de la retraite porté à 61 ans sans pénalité en 2019 et réduction actuarielle de 6 % dès 2020
Augmentation automatique de l'âge de la retraite en fonction de l'espérance de vie	Recul contrôlé
Rachat de périodes à 200 % au lieu de 100 %	Recul contrôlé
Indexation conditionnelle	Recul contrôlé

Équité et relativité salariales

Une entente importante a été conclue pour les personnes qui ont le statut de salarié élève du réseau collégial. En effet, la plainte d'équité salariale, déposée en 2007, a été réglée.

Quant à la relativité salariale, l'évaluation de 31 catégories mixtes a été conclue pour la grande majorité, dont les enseignantes et enseignants du collégial qui passeront au rangement 23. Cependant, il demeure neuf catégories pour lesquelles les parties poursuivront les discussions.

Une entente satisfaisante

« Cette entente est loin d'être une approbation des politiques d'austérité du gouvernement libéral. Au contraire, notre objectif était d'empêcher l'appauvrissement des travailleuses et des travailleurs du secteur public, et c'est ce que nous avons fait. »

Les déléguées et délégués du Conseil général des négociations (CGN) ont voté à majorité pour recommander l'entente à leurs membres en assemblée générale.

[**RETOUR**](#)

[**ARCHIVES**](#)

UN LIEU DE CULTURE ET D'HISTOIRE

à Notre-Dame-du-Portage



RÉCIPIENDAIRE DU PRIX DU PATRIMOINE en 2014, cette **authentique** école de rang vous propose un moment de détente en bord de mer en compagnie d'un guide attentionné. De nombreuses photos et vidéos témoignent de la vitalité de Notre-Dame-du-Portage, haut lieu de villégiature depuis plus d'un siècle. Cour de récréation pour les tout-petits, espaces de jeux anciens ou de pétanques.

HORAIRE : du 24 juin au 5 septembre 2016
de 10 h à 17 h
de juin à septembre sur réservation seulement
Admission : 3 \$

RÉCIT HISTORIQUE sur le SENTIER DU PORTAGE
donné par Jean-Baptiste Long, fils d'un courrier du roi
tous les dimanches à 14 h 40

10 CONCERTS DU COUCHANT
à l'extérieur ou à l'église en cas de mauvais temps
les mercredis de juillet - août à 19 h 30

GÉORALLYE /GÉOCACHING
Avec ou sans GPS, ce nouveau jeu de piste
vous fera vivre de belles découvertes

Information et réservation : 418-605-1164 ou 418-867-1128



ILs NOUS ONT QUITTÉS

*Madame Claudette Roy
Rivière-du-Loup*

*Monsieur Maurice Rousseau
Ste-Hélène de-Kamouraska*

*Madame Monique Tardif-Paradis
St-Louis-du-Ha! Ha!*

*Madame Jacqueline Beaulieu
St-Eusèbe*

À leur famille et à leurs amis, le Conseil sectoriel d'AREQ Grand-Portage offre ses plus sincères condoléances.



Groupe Voyages Québec

- Spectacle **Country Québec** au Pavillon de la Jeunesse – 9 avril / 169,00 \$
- Croisière, Cirque et Château – 14, 15 et 16 juillet / 679,00 \$
- Terre-Neuve et St-Pierre-et-Miquelon – 6 au 17 août / 3129,00 \$
- Paris, France de l'Ouest – 17 au 30 septembre / 3699,00 \$ (avant le 31 mars)
- Spectacle « Les anges dans nos campagnes » - 20 novembre / 189,00 \$
- Noël d'automne au Manoir du Lac William – 23 et 24 novembre / 369,00 \$

Réservation : 418 868-5888
Hélène, conseillère en voyages

Groupe Voyages Québec
Détenteur de permis du Québec

**Pour ceux et celles intéressés à se présenter à l'élection à un poste disponible au
Conseil sectoriel lors de l'assemblée générale du 10 mai 2016.**

Bulletin de présentation de candidature

CANDIDATE OU
CANDIDAT : _____
(Nom en majuscules) (N° de membre)

(Adresse)

(Code postal)

(Région)

au poste de : _____
(Poste)

candidature
présentée par : _____
(Nom en majuscules) (N° de membre)

(Signature)

avec l'appui de : 1) _____
(Nom en majuscules) (N° de membre)

(Signature)

2) _____
(Nom en majuscules) (N° de membre)

(Signature)

J'accepte de poser ma candidature et d'exercer cette fonction si telle est la volonté de l'assemblée.

(Date)

(Signature)

CABANE À SUCRE – 8 AVRIL 2016**Érablière Nathalie Lemieux
957, 4^e Rang Est, St-Pascal**

Nom : _____ Nom. : _____

Tél. : _____ Tél. : _____

Coût : membre : 12 \$ / non-membre : 17 \$ - **Date limite d'inscription** : 30 mars 2016

Expédiez votre fiche d'inscription accompagnée de votre chèque libellé à AREQ 03-B à :

Carole Pedneault
519, avenue Caron
Dégelis (Québec) G5T 1A7
Tél. : 418 853-2916**ACTIVITÉ DU 28 AVRIL – HÔTEL LÉVESQUE, SALLE BLONDEAU**

Lors de votre inscription, cochez votre choix de menu.

MENU NO 1 : Escalope de veau farci aux champignons, sauce bleue sur purée douce**MENU NO 2** : Filet de sole farci aux crevettes, sauce au beurre

Nom : _____ Nom. : _____

Tél. : _____ Tél. : _____

Cochez un de ces deux menus :

MENU : NO 1 **MENU : NO 2** **Coût** : membre : 12 \$ / non-membre : 17 \$ / **Date limite d'inscription** : 20 avril 2016

Veuillez faire votre chèque au nom de AREQ 03 B et expédier à :

Bernise Pelletier
1456, av. de la Madawaska
Dégelis (Québec) G5T 1P8
Tél. : 418 853-3832

Endos d'inscription... page blanche

CONSEIL SECTORIEL POUR 2015-2016

Carole Pedneault, présidente	carole.pedneault@hotmail.com	418-853-2916
François Villeneuve, 1 ^{er} v. président	denise-françois.v2011@hotmail.ca	581-645-8616
Maryvonne Thébault, secrétaire	mavonne@globetrotter.net	418-853-2165
Onil Dupuis, trésorier	onildupuis@hotmail.com	418-862-6244
Bernise Pelletier, 2 ^e v. présidente	bernise.pelletier@bell.net	418-853-3832
Christian Bégin, 1 ^{er} conseiller	christianbegin50@sympatico.ca	418-853-3832
Mireille Bernard, 2 ^e conseillère	mireille.bernard01@gmail.com	418-862-0720

RESPONSABLES DES DOSSIERS POUR 2014-2017

Assurances : Jean-Louis Brillant	brillantg@sympatico.ca	418-853-2933
Condition masculine : Vincent Dumont	duvin17@hotmail.ca	418-862-2945
Condition féminine : Bernise Pelletier	bernise.pelletier@bell.net	418-853-3832
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 : Claudette Bérubé : areq45@yahoo.ca

Responsable du journal : Carole Pedneault : carole.pedneault@hotmail.com

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

Fondation Laure Gaudreault : Marielle Raymond : 418 862-5130

NUMÉROS IMPORTANTS

AREQ-CSQ (informations et changement d'adresse)	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	

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

Niveau de difficulté : moyen

Concours Sudoku

À gagner

2 participations à l'activité
du 28 avril à Rivière-du-Loup

** non échangeable et non transférable*

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 22 avril 2016)

Gagnants du dernier mois : Yvon Bélanger et Rénaud Dumont

Allez, amusez-vous!



**TOMBÉE DES ARTICLES POUR LE PROCHAIN JOURNAL :
15 juin**



Envoi de Poste-Publication Convention # 40734023

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