



MOT DE LA PRÉSIDENTE

DANS CE NUMÉRO :

Calendrier des activités p. 2

Nouveaux retraités p. 3

Activités à venir p. 4-6

Retour sur les activités p. 7 et 9

Décès p. 8

Laure-Gaudreault p. 8

Informations p. 10

Coin du lecteur p. 11 et 12

Inscriptions p. 13



La deuxième année du triennat est déjà bien entamée. La non-rentree est déjà chose du passé et votre Conseil sectoriel s'apprête à recevoir les nouvelles personnes retraitées.

Dans le cadre de notre plan d'action, les membres du Conseil sectoriel et les responsables de dossiers ont élaboré des activités toutes plus intéressantes les unes que les autres.

Il y a aussi des innovations. Votre participation à ces divers rendez-vous sera un bon baromètre pour nous. Afin de faciliter vos choix, un calendrier des activités vous est présenté.

En octobre, les personnes âgées de votre secteur seront visitées par des membres du CS.

Suite au départ de M. Gilles Duchesne, je souhaite la bienvenue à M. Christian Bégin qui s'est joint au Conseil sectoriel.

Nous avons besoin de RELÈVE; si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à communiquer avec l'un ou l'autre des membres du Conseil sectoriel.

Enfin, je vous souhaite une belle année aréqueenne.

Au plaisir de vous rencontrer!

AREQuement vôtre

Carole Pedneault, présidente



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

L'accueil des nouvelles personnes retraitées aura lieu le 8 octobre
à l'Auberge de la Pointe de Rivière-du-Loup.

<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 à confirmer</p>	<p>12 février (vendredi) <i>Dîner de l'amitié</i> Date et lieu à confirmer</p>	<p>25 février (jeudi) <i>Déjeuner Quilles</i> Trois-Pistoles à confirmer</p>	<p>8 mars (mardi) <i>Journée des femmes</i> Québec</p>	<p>11 mars (vendredi) <i>Déjeuner Quilles</i> Rivière-du-Loup à confirmer</p>
<p>8 avril (vendredi) <i>Cabane à sucre</i> Lieu à confirmer</p>	<p>28 avril (jeudi) <i>AREQ en action</i> Rivière-du-Loup</p>	<p>10 mai (mardi) AGS Auberge de la Pointe Rivière-du-Loup</p>	<p>2 juin (jeudi) AGR St-Henri de Lévis</p>	<p>4 août (jeudi) <i>Déjeuner vélo</i> Quartier Notre-Dame-du-Lac</p>



Joignez-vous à nous le 8 octobre prochain
pour l'accueil de ces nouvelles personnes au sein de notre association.

Madame Line Bélanger
Rivière-du-Loup

Madame Johanne Charron
Saint-Paul-de-la-Croix

Madame Louise Couturier
Rivière-du-Loup

Monsieur Martin Denis
Saint-Louis-du-Ha! Ha!

Monsieur Jean-Denis Guinard
La Pocatière

Madame Monique Lévesque
Rivière-du-Loup

Madame Céline Tremblay
Rivière-du-Loup

Monsieur Raymond Levasseur
Dégelis (Québec)

Madame Esther Berger
Témiscouata-sur-le-Lac

Madame Marie Lévesque
Trois-Pistoles

Monsieur Régis Ouellet
Rivière-du-Loup

Madame Andréa Viel
Squatec

Monsieur René Viel
Rivière-du-Loup

Monsieur Mario Blanchet
Saint-Pierre-Montmagny

Madame Marie-Claude Deschênes
Saint-Aubert

Monsieur Michel Jalbert
Dégelis

Monsieur Luc Pelletier
Lac Baker

Monsieur Claude Rousseau
Rivière-du-Loup

ATELIER INTERACTIF : "TOUJOURS EN ÉVOLUTION"

Le Conseil sectoriel vous invite à un atelier interactif animé par madame Nicole Dubois. Cette activité aura lieu le 21 octobre à l'Hôtel Universel. L'inscription se fera à 9 h 30 à la salle Congrès B.

Mme Dubois viendra nous proposer une nouvelle représentation sociale du vieillissement avec les défis, les apprentissages et les tâches qui sont reliés. Elle nous entretiendra des valeurs susceptibles d'équilibrer les valeurs actuelles : vitesse, performance et consommation. Nous réfléchirons ensemble sur les actions à poser, susceptibles de nous donner accès à un potentiel encore insoupçonné. Nous verrons comment l'attitude mentale et la capacité d'adaptation deviennent des incontournables pour demeurer vivant et préserver notre autonomie.

L'atelier sera suivi d'un diner.

À 13 h 30, nous aurons le plaisir de recevoir M. François Leclerc. Dans le cadre de son spectacle "Au concert des Grands esprits", l'artiste recréera l'univers musical de grandes figures historiques. L'auditoire pourra entendre des musiques authentiques, venues tout droit des époques et lieux d'origine des personnages suivants : Léonard de Vinci, William Shakespeare, Molière, Marco polo, Jeanne D'Arc.

Voir encart d'inscription

JOURNÉE DE QUILLES À TÉMISCOUATA-SUR-LE-LAC

Encore une fois cette année, M. Michel Ruest, propriétaire du Salon de quilles Témis (situé au 35, St-Laurent, quartier Cabano), nous accueillera mercredi le 11 novembre 2015 à 9 h. Le coût de cette activité est de 14 \$ (déjeuner et quilles) et de 9 \$ pour ceux et celles qui désirent venir déjeuner seulement. Les taxes sont incluses dans les prix.

Aussi, il y aura tirage de prix de présence. Bienvenue à toutes et à tous!

Inscription : 418 853-3832 (avant le 6 novembre)

Bernise Pelletier, deuxième vice-présidente

NOËL À L'AREQ GRAND-PORTAGE

Nous vous attendons en grand nombre à l'Hôtel Universel de Rivière-du-Loup le 3 décembre prochain pour notre traditionnel dîner de Noël.

Un cocktail vous est offert à l'accueil à 11 h 30. Des surprises, de l'animation, un bon repas et des confrères et consoeurs seront de la partie pour agrémenter cette rencontre.

Voir encart d'inscription

Votre Conseil sectoriel

INVITATION À DEUX CONFÉRENCES DE LA PART DU COMITÉ RÉGIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE (rappel)

Quand : Le 27 novembre 2015

Lieu : Auberge Québec
3055, boul. Laurier, Québec G1V 4X2
(coin Lavigerie près de l'Hôtel Plaza)

Horaire :

9 h 30 à 12 h : Conférence de Simon Tremblay-Pépin
Sujet : La classe moyenne : austérité et relance

12 h à 12 h 45 : Dîner

12 h 45 à 14 h 30 : Conférence de Jacques Brodeur
Sujet : Les écrans : libération ou esclavage?

Coût tout inclus : Membre : 12 \$
Non-membre : 22 \$

Inscriptions : au plus tard le 16 novembre au 418 862-7488

Informations : Gilbert Lagacé, responsable du dossier sociopolitique (AREQ-03B)

RAPPEL : JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Ne manquez pas la journée internationale des hommes jeudi le 19 novembre prochain. Si vous êtes intéressés, communiquez avec Vincent Dumont au 418 862-2945.



Suite au succès qu'a connu notre ***Journée internationale des hommes 2014***, nous avons pensé renouveler l'expérience le **19 novembre 2015**.

Une rencontre régionale, dont le thème sera, probablement, ***Sous la mouvance des talents des hommes***, marquera la ***Journée internationale des hommes*** de 2015. Pour respecter le principe de l'alternance des lieux de réalisation de nos activités, cette dernière se tiendra, cette année, du côté de **QUÉBEC**.

Pour la circonstance, nous allons de l'avant avec l'idée de favoriser une vision positive des hommes en leur permettant de mettre en lumière leurs différents talents quels qu'ils soient : jardinier, peintre, cuisinier, sculpteur, écrivain, biographe, ébéniste, verrier, monteur de mouche, photographe, dessinateur, costumier, coiffeur, fermier, musicien, clown, fleuriste, généalogiste, collectionneur, webmestre, graphologue, entraîneur, etc. Pour permettre à ces différents créateurs, membres de l'AREQ, de faire connaître leur talent, nous allons mettre à leur disposition, un espace d'exposition de leurs créations. Chacun pourra alors présenter, à sa façon, sa spécialité propre et, éventuellement, vendre aussi quelques-unes des œuvres qu'il aura placées en démonstration...

Cette journée tournera, bien sûr, autour des créateurs et de leurs créations; mais, dans un autre temps, il serait intéressant d'entendre quelqu'un nous entretenir sur un sujet comme l'importance de la création dans la vie d'une personne. En plus de l'exposition des travaux des membres-créateurs, nous pensons retenir les services d'une personne-ressource que nous pourrions recevoir à titre de conférencier, comme nous l'avons fait le 19 novembre 2014.

Vincent Dumont, responsable sectoriel du Comité de la condition des hommes, AREQ 03-B
duvin17@hotmail.ca 17, rue des Vétérans, Rivière-du-Loup, G5R 2K7 - 418 862-2945.

UNE NON RENTRÉE TRÈS RÉUSSIE POUR LES RETRAITÉS DE L'ENSEIGNEMENT

Le 25 août dernier avait lieu, au Centre communautaire de Pohénégamook, le dîner de la non-rentrée de l'AREQ Grand-Portage. Cent neuf personnes ont répondu positivement à l'invitation.

On peut qualifier de très réussie cette rencontre au Centre communautaire Lionel-Charest de Sully. Un vin d'honneur fut généreusement offert par la ville hôte et sa mairesse, Mme Louise Labonté, était des nôtres pour le dîner. Cette dernière fut heureuse de nous faire connaître les attraits de sa ville et de sa région.

La rencontre fut brillamment animée par M. Gilles Noël qui profita de sa tribune pour souligner la participation importante des bénévoles à l'organisation de cette fête. Il présenta également M. Florido Levasseur qui nous parla de son roman «La méshanche», et du contexte dans lequel il l'écrivit. Ce roman est le premier d'une trilogie inspirée de son histoire personnelle. On peut se le procurer en le contactant au 418 893-2017 ou par courriel à floridolevasseur@hotmail.com.

Le dîner fut en tous points une grande réussite tant pour la quantité que pour la qualité du menu. Une salle joliment décorée avait, au centre de chaque table, un joli panier rempli de légumes frais. Ceux-ci furent tirés au hasard en plus des nombreux autres prix de présence. Parmi ceux-ci, une toile, gracieuseté de madame Francine Langlais, encadrée grâce à un don de la FADOQ, région du Bas-St-Laurent, fut remportée par Mme Diana Pelletier.

La journée s'est poursuivie, pour certains au sentier pédestre et pour d'autres au Musée de la Gare de Rivière- Bleue où Mme Micheline Massé s'est généreusement improvisée comme guide bénévole. Elle sut nous faire découvrir, à travers les objets et les vidéos, plein de trésors rappelant à notre mémoire une époque un peu lointaine et tellement différente de celle d'aujourd'hui.

La Fondation Laure-Gaudreault ne fut pas en reste en recueillant, avec son tirage de partage, 497 \$. Mme Linette Ouellet fut l'heureuse gagnante de la moitié de ce montant.

Bref, une bien belle journée remplie de très bons moments. Bravo et merci aux organisateurs.

Le Conseil sectoriel



FONDATION LAURE-GAUDREault

Notre Fondation est présente à chacune de nos rencontres en sollicitant vos dons et en faisant des personnes heureuses lors du tirage du moitié-moitié.

Du 1^{er} juillet 2014 au 30 juin 2015, ces activités ont donné à la Fondation la coquette somme de 1688 \$. Le bureau régional a reçu, cette année, trois (3) demandes d'aide en provenance de notre secteur. Elles étaient conformes aux objectifs de la Fondation et les montants demandés ont été acceptés intégralement. Il s'agit des organismes suivants :

- Maison de la famille du Grand-Portage : 300 \$
- Centre alphabétisation des Basques inc. : 250 \$
- La randonnée du bonheur de Dégelis : 500 \$.

La Fondation remercie chaleureusement celles et ceux qui participent aux activités de financement pour qu'elle puisse répondre aux demandes d'aide conformes à ses objectifs :

- Aider les personnes âgées dans le besoin.
- Aider les jeunes dans le besoin et les organismes de jeunes.
- Aider la recherche concernant les maladies liées au vieillissement.

Lors du déjeuner-vélo en août 2015, Mme Fernande Dubé a été l'heureuse gagnante de 60,50 \$ et lors de la non-entrée du 25 août, c'est à Mme Linette Ouellet que la chance a souri et qui a remporté 248,50 \$. Les mêmes montants ont été versés à la fondation.

Maryvonne Thébault, pour la Fondation



ILS NOUS ONT QUITTÉS

*Monsieur Claude Dubé,
Saint-Gabriel-Lalemant*

*Madame Vivianne Lévesque
Rivière-du-Loup*

*Monsieur Clément Parent,
Rivière-du-Loup*

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

SUDOKU DU JOURNAL DE JUILLET 2015

Dans le journal de juillet 2015, les membres étaient invités à compléter un Sudoku pour courir la chance de gagner deux (2) participations au déjeuner de la non-rentree à Pohénégamook. Ils avaient jusqu'au 31 août pour le faire et la non-rentree avait lieu le 25 août.

Pour corriger la situation, nous avons effectué un tirage le 1^{er} septembre et changé les prix pour deux (2) participations au dîner de l'accueil des nouveaux retraités qui se tiendra le 8 octobre 2015 à l'Auberge de la Pointe de Rivière-du-Loup. Trente-neuf participants étaient éligibles et les gagnantes sont mesdames Marielle Landry de Rivière-Bleue et Louiselle Dubé des Lots Renversés. Félicitations!

Merci à vous, participants et participantes de l'intérêt porté à votre journal et à la prochaine!

Onil Dupuis, trésorier AREQ 03 B



DÉJEUNER VÉLO DU 6 AOÛT DERNIER

Que de choses à se raconter en ce milieu d'été timide. La bonne humeur, les faits vécus racontés ont contribué à l'ambiance festive.

Le bon déjeuner, gage d'une bonne santé, nous a aidés à accomplir nos nombreuses activités bénévoles.

Merci de votre participation et à l'an prochain, avec ou sans vélo!

Jocelyne Dionne, pour le Conseil sectoriel

ASSOCIATION DES BÉNÉVOLES

Centre hospitalier régional du Grand-Portage

ATTENTION! ATTENTION! Nous avons un besoin urgent de bénévoles pour nos services tels que l'accompagnement, l'accueil, la cantine mobile, la bibliothèque, Récréons-nous (fêtes annuelles et bingo), dépannage en urgence et distribution de peluches dans le milieu.

Suite à une première rencontre, une formation est donnée gratuitement par une personne qualifiée. Si vous avez quelques heures à partager avec les usagers du centre hospitalier, veuillez nous joindre au 418 868-1010, poste 2670. Laissez-nous un message et un bénévole communiquera avec vous. Une fiche d'inscription vous sera adressée avec nos activités mentionnées.

Tous les membres seront heureux de partager leurs connaissances du milieu avec vous. Au plaisir de vous compter parmi nos soleils toujours présents... pour les autres.

Micheline Morin

*Pour le conseil d'administration
de l'Association des bénévoles du CHRGP*

HOBBY RELIURE

Lorsque j'ai pris ma retraite en l'an x, je m'étais trouvé un vrai hobby. Il m'a tenu actif jusqu'à ce jour. Après m'être annoncé à quelques reprises dans le journal, j'ai vite eu une clientèle stable et reconnaissante. J'ai dépanné plusieurs enseignant (e) s, personnes retraitées, citoyens de la ville et des environs. J'en ai recyclé des dictionnaires Larousse et de mots croisés à travers la reliure de biographies et d'histoires de famille! Je remercie toute cette clientèle qui m'a permis de me valoriser. Je pense que le temps est venu de passer le flambeau à quelqu'un d'autre.

Tout mon équipement est à vendre à un prix raisonnable. Ça comprend une tranche manuelle pouvant trimer un livre de 3 pouces d'épaisseur, 2 couteaux, reliettes (4), toiles assorties (64 verges x 50 pouces), ais ferrées (18), carton pour couverture, colle, serre-joints (10), pellicule de plastique autocollante (25 m x 45 cm) et autres accessoires.

Si quelqu'un a le goût de se lancer dans l'aventure, il suffit de communiquer avec moi aux numéros ci-dessous. Au début, je peux assurer un peu de formation et un suivi.

Robert Paquet

Tél. : 418 862-8781

Télé. : 418 862-2574

RÉCUPÉRATION ET RÉUTILISATION

J'ai lu un article «Patentes et machines» dans le journal Le Soleil du 15 décembre 2014, qu'un atelier de réparation, de formation et d'entraide venait d'ouvrir ses portes dans le quartier Limoilou. **Ce qui le différencie des autres ateliers, c'est que le réparateur, c'est toi.** En effet, tu es guidé par des bénévoles.

Il n'y a plus de raisons de jeter un produit qui, selon les gros ateliers, ne se répare pas. J'ai vu des ordinateurs et des vélos en attente probablement de pièces. On apporte son matériel et on répare, rénove ou fabrique sous les conseils de bénévoles. Seul les outils et les conseils sont fournis. Le nom de l'organisme est *La Patente*, qui est une coopérative de solidarité; elle offre des ateliers de réparations et confections à la collectivité. Lors de ma visite, j'ai fait le tour du bâtiment avec Jules, un bénévole en électronique; un autre bénévole en menuiserie et ébénisterie du nom de Philippe s'est joint à nous pour la discussion. Plusieurs ateliers de travail sont à la disposition des membres : menuiserie et ébénisterie, travail du métal, électronique et textile.

Les outils de toutes sortes sont au service des membres tels que banc de scie, scie radiale, scie à chantourner, scie à découper, sableuses à ruban portatives, tours à bois, métal ainsi qu'un planeur sont installés de façon sécuritaire; la pièce principale est ventilée mécaniquement pour éliminer la poussière. De plus, un espace clos est réservé pour le sablage au sable et la peinture au pistolet; un autre local est réservé pour la remise en ordre de son vélo ainsi qu'un cours de dépannage lors de randonnée qui est offert par *Vélocentrix*. Un local aligne 4 moulins à coudre, un métier à tisser, un moulin industriel à surjeter et une tricoteuse pour la section textile. Des cours de sécurité en initiation à l'ébénisterie et à la soudure sont obligatoires pour tous au coût de 15 \$ pour une durée de 2 h 30.

Le coût d'une part dans la coopérative est de 30 \$ à vie pour l'utilisation du matériel disponible; un montant de 20 \$ est demandé par jour ou de 100 \$ par mois. Pour plus de détails, visitez le site Internet de la coop à **Atelierlapatente.org** ou rendez-vous sur place du mardi au dimanche à compter de 9 h.

La Patente : 507, rue Des Sables, Québec

Tél. : 418 476-8176

Je désire remercier Mme Pénélope Roberge, coordonnatrice pour le temps consacré à l'entrevue.

Pierre Bolduc, pour le Comité de l'Environnement

N.-B. La rue Des sables est accessible par la 3^e Avenue près de *Pneus Raté* juste avant le Pont Drouin qui enjambe la rivière St-Charles.

LA SANTÉ DES HOMMES : IL FAUT LA SURVEILLER DE PRÈS

Messieurs, nous n'aimons pas trop parler de notre santé, surtout à notre médecin. Pourtant, nous le devrions! Selon divers spécialistes, 7 dangers nous guettent tout au long de notre vie.

1. Dès l'âge de 15 ans, le **cancer des testicules** peut se montrer le «bout du nez»; c'est le cancer le plus fréquent chez les 15-29 ans.
2. Entre 40 et 70 ans, le cholestérol peut devenir notre pire ennemi : les **maladies cardiovasculaires** représentent la première cause de décès chez les hommes et les femmes.
3. Entre 50 et 75 ans, les **cancers de la prostate**, du **poumon** et **colorectal** sont les plus fréquents.
4. Évidemment, le tabagisme constitue la première cause du cancer du poumon.
5. Après 65 ans, tout comme les femmes, nous pouvons souffrir de l'**ostéoporose**. La consommation de plus de produits laitiers et de suppléments en vitamine D peuvent être d'un grand secours.
6. Puis la baisse de la **vision** et de l'**audition**, ainsi que l'accroissement des **problèmes dentaires**, nous obligent à consulter les spécialistes en la matière.
7. Heureusement, nous pouvons améliorer notre santé en faisant de l'activité physique de façon régulière, en consommant beaucoup de fruits, de légumes et de poisson : tous d'excellents médicaments pour prévenir les **maladies cardiovasculaires**, le **diabète**, l'**ostéoporose** et les **cancers**. Notre médecin de famille est notre meilleur allié quand il s'agit de conserver et d'améliorer notre santé.
8. Contrairement à ces dames, nous pouvons souffrir d'**alopécie** (la perte des cheveux). Ni shampoings «magiques», ni graisse d'ours, ni charlatans beaux parleurs ne peuvent y faire quoi que ce soit : c'est un phénomène naturel, souvent héréditaire.

Bonne santé! Bonne qualité de vie!

Vincent Dumont, responsable sectoriel de la Condition des hommes, secteur 03-B

Source à consulter régulièrement : www.passeportsante.net

ATELIER INTERACTIF DU 21 OCTOBRE - HÔTEL UNIVERSEL DE RIVIÈRE-DU-LOUPAccueil à 9 h 30, salle Congrès B

Lors de votre inscription, cochez votre choix de menu.

MENU NO 1 : Longe de porc sauce au miel et moutarde**MENU NO 2** : Pavé de saumon 5onces, sauté au vin blanc avec échalottes

Nom : _____ Nom. : _____

Tél. : _____ Tél. : _____

Cochez un de ces deux menus :

MENU : NO 1 **MENU : NO 1** **MENU : NO 2** **MENU : NO 2** **Coût** : membre : 12 \$ / non-membre : 17 \$ - **Date limite d'inscription** : 13 octobre

Veuillez expédier votre chèque à :

M. Onil Dupuis, 74, des Chauffailles, Rivière-du-Loup, G5R 4E1

DÎNER DE NOËL DU 3 DÉCEMBRE 2015**Accueil à l'Hôtel Universel à 11 h 30 à la salle Congrès B. Voici le choix des menus :****MENU NO 1** : Assiette québécoise : tourtière, pâté à la viande et dinde**MENU NO 2** : Filet de truite en croûte aux épices de Noël**MENU NO 3** : Émincé de volaille, sauce à l'érable et aux poires

Nom : _____ Nom. : _____

Tél. : _____ Tél. : _____

Cochez un de ces trois menus :

MENU : NO 1 **MENU : NO 1** **MENU : NO 2** **MENU : NO 2** **MENU : NO 3** **MENU : NO 3** **Coût du repas** : membre : 20 \$ / non-membre : 25 \$ - **Date limite d'inscription** : 23 novembre

Veuillez faire votre chèque au nom de AREQ 03 B et expédier à M. Onil Dupuis

74, des Chauffailles, Rivière-du-Loup, G5R 4E1

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	418-854-7488
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	418-551-1132
Sociopolitique : Gilbert Lagacé	gilbert.lagace@videotron.ca	418-862-7488

Responsable de la banque d'adresses : Claudette Bérubé : areq@gmail.com

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	

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

Niveau de difficulté : moyen

Concours Sudoku

À gagner

2 prix de 25 \$

2 participations au dîner de Noël à l'Hôtel Universel de Rivière-du-Loup

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

Quel chiffre
remplacera l'étoile ?

Envoyez votre réponse par courriel à :

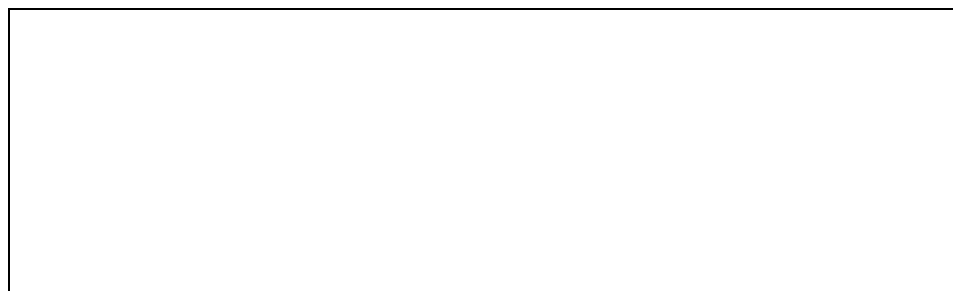
areq45@gmail.com

(avant le 25 novembre 2015)

Allez, amusez-vous!



**TOMBÉE DES ARTICLES POUR LE PROCHAIN JOURNAL :
1^{er} décembre**



Envoi de Poste-Publication Convention # 40734023

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