

APRÈS L'ÉCOLE

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



VOLUME 17 NUMÉRO 1

SEPTEMBRE 2010

Où trouver :

Activités à venir p.5
Aînés p.5
Annonces p. 12, 15
Antenne universitaire p.5
AREQ en action p.13
Assureq, Assurances p.3, 11
Conseil national. p. 2, 3
Décès p.6
Indexation p.10
Laure Gaudreault p.7
Marche des femmes p. 8, 9
Nouveaux retraités p. 5, 6
Page à conserver p. 19
Retour activités p.4
Voyages p.10

MOT DU PRÉSIDENT

«Il faut rêver ensemble. Rêver tout seul ne sert pas à grand-chose»
(Ricardo Petrella)

Drôle d'idée, me direz-vous, que de nous parler de rêve dans un texte qui a pour but d'amorcer une nouvelle année aréquienne et de présenter les orientations, les dossiers importants et les activités qui émailleront cette année. Mais pour peu que l'on s'arrête à quelques grandes étapes ou réalisations de l'humanité, l'on découvrira qu'elles ont eu comme point de départ un rêve, un rêve collectif qui s'est muté en réalisations grandioses. Nous rêvons, mais peut-être pas assez ensemble. Un exemple : certains rêvent d'une indexation pleine et entière de leur rente de retraite, mais s'empressent de dire : «On l'aura jamais!» Si ce rêve d'indexation était réellement collectif, nul doute qu'il se transposerait en actions concrètes.

D'autre part, que nous réserve l'année 2010-2011, la dernière du triennat de l'AREQ? D'abord le Congrès qui se tiendra à Québec fin mai, début juin 2011. L'assemblée générale de notre secteur a choisi neuf (9) délégués : ils auront à participer à deux rencontres préparatoires, dont une première le 10 novembre prochain. Et plus près dans le temps, le Conseil national tiendra sa rencontre d'automne à Rivière-du-Loup; je vous en parle un peu plus loin dans ce journal. Quant à notre Comité directeur, il continuera à se réunir sept ou huit fois durant l'année afin de concrétiser sur notre territoire le plan d'action qu'il s'est donné au début du triennat et dont vous trouverez les grandes orientations dans le compte rendu de l'assemblée générale de mai dernier.

Quant à moi, je continuerai à bien vous représenter et à défendre vos intérêts jusqu'à la fin de mon mandat en mai 2011. À ce moment-là, j'aurai été huit ans à la présidence de l'AREQ-Grand-Portage, beaucoup plus que les deux termes de trois ans, tels que stipulés dans les statuts et règlements de l'AREQ. Vous aurez donc à vous choisir un nouveau ou une nouvelle président(e). En terminant, mes collègues du Comité directeur se joignent à moi pour vous souhaiter une belle année aréquienne et espèrent vous rencontrer en grand nombre à nos activités.

Gilbert Lagacé, président

Réunion du Conseil national de l'AREQ à Rivière-du-Loup



Le Conseil national de l'AREQ tiendra sa rencontre d'automne à Rivière-du-Loup, au Centre de congrès de l'Hôtel Universel du 18 au 21 octobre 2010. Le Conseil national regroupe les 93 présidences des secteurs de l'AREQ plus les 15 personnes du Conseil d'administration. Se joignent à eux une dizaine d'employés de l'AREQ.

Le Conseil national est la première autorité après le Congrès de l'Association. Il se réunit obligatoirement deux fois par année et ses pouvoirs et devoirs sont assez importants : recommander les grandes orientations et politiques à être soumises au Congrès; adopter le plan d'action triennal; adopter le budget; proposer au Congrès d'adopter, d'amender ou d'abroger des articles des statuts et règlements, etc.

L'hôte de la rencontre, c'est la région Québec-Chaudières-Appalaches dont nous faisons partie. Et comme cette réunion se tient à Rivière-du-Loup, par la force des choses, l'AREQ-Grand-Portage est l'hôte du Conseil national d'automne. Au printemps dernier, lors du Conseil national à Granby, j'ai eu le plaisir de présenter notre région à mes collègues du Conseil. (Vous trouverez le texte à l'intérieur du journal.)

C'est donc avec plaisir que nous souhaitons un agréable séjour dans notre région à toutes ces personnes issues de toutes les régions du Québec.

Gilbert Lagacé, président

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'ASSUREQ

Assureq, c'est l'organisme prévu par la loi qui gère et négocie en quelque sorte notre plan collectif d'assurance vie-maladie-accident actuellement administré par la SSQ, groupe financier.

PARMI LES SUJETS TRAITÉS :

- Les conditions de renouvellement au 1^{er} janvier 2011
- Les élections au Conseil d'administration.

Si vous détenez un certificat d'assurance SSQ, ce qui est le cas de la presque totalité des membres AREQ-Grand-Portage, vous pouvez assister à cette rencontre.

Bienvenue à tous !

Gilbert Lagacé

P.S. Cette convocation est parue dans la revue Quoi de neuf de juillet 2010 à la page 11.

L'Assemblée générale d'**Assureq** se tiendra dans le cadre du Conseil national.

Le lundi 18 octobre 2010

À Rivière-du-Loup,

Lieu : Hôtel Universel

Heure : Inscription : 14 h 30

Ouverture : 15 h 30

**CONSEIL NATIONAL DE L'AREQ
RÉGION QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES
SECTEUR GRAND-PORTAGE
RIVIÈRE-DU-LOUP**



Le Conseil national de l'AREQ tiendra ses assises d'automne à Rivière-du-Loup, sur le territoire de l'AREQ-Grand-Portage (03-B). Le secteur Grand-Portage est situé sur la rive sud du Saint-Laurent, à l'extrémité est de la région Chaudière-Appalaches; la ville de Rivière-du-Loup est le chef-lieu de cette région qui couvre quatre MRC : (KRTB) Kamouraska, Rivière-du-Loup, Témiscouata, les Basques.

Le territoire du secteur compte cinquante-sept municipalités : il est borné au nord par le fleuve Saint-Laurent et au sud par la frontière avec le Nouveau-

Brunswick; à l'ouest, il part de Saint-Philippe-de-Néri dans la MRC de Kamouraska et va jusqu'à Saint-Simon-de-Rimouski dans les Basques, pour l'est.

En vous rendant à Rivière-du-Loup, soit par l'autoroute 20 ou la 132, vous entrez dans la région touristique du Bas-Saint-Laurent. Riche en paysages diversifiés, le Bas-Saint-Laurent demeure un endroit privilégié avec ses vastes territoires pour les activités de plein air, ses parcs et ses sentiers d'observation. Que ce soit aux abords du fleuve ou dans les terres, vous serez charmés par une nature attrayante.

Impossible de ne pas s'émouvoir devant les magnifiques couchers de soleil qui déploient tout un kaléidoscope de couleurs qui embrasent à la fois le fleuve Saint-Laurent et les Laurentides sur la rive nord; un photographe professionnel en a immortalisé des centaines sur pellicule!

Cette région est également riche en légendes de toutes sortes. Pensons, par exemple, à l'ermite Coton qui a laissé son nom à la montagne qui borde l'autoroute à Saint-Pascal de Kamouraska. Un peu plus loin à l'intérieur des terres, le lac Pohénégamook abrite son monstre, *Ponik*, qui, à l'instar de celui du Loch Ness, aurait été aperçu par de rares privilégiés. Enfin, Rivière-du-Loup, une ville, trois légendes qui, chacune expliquerait, à sa façon, l'origine de la ville. Un navire français, *Le Loup*, aurait hiverné dans l'estuaire de la rivière; la présence d'une tribu indienne, *Les Loups*; les nombreux loups-marins dans le fleuve à hauteur du territoire.

Bref, ce n'est qu'un aperçu de la région qui vous accueillera lors du Conseil national de l'automne prochain. Les guides touristiques et l'exploration de la région vous en apprendront beaucoup plus que cette courte présentation et vous inciteront peut-être à y revenir en touristes pour des séjours prolongés !

Gilbert Lagacé, président

DE BONS MOMENTS VITE PASSÉS

DÉJEUNER-VÉLO

Le 5 août, trente-quatre (34) personnes ont répondu à l'invitation au déjeuner-vélo à la Marina de Notre-Dame-du-Lac. Ce fut encore une fois un succès.



Le soleil était au rendez-vous. Notre générosité fut démontrée envers la Fondation Laure-Gaudreault. Merci Marielle.

Merci à notre Association pour les nombreux prix de présence de même qu'à Georgette Malenfant pour sa réalisation couture.

A l'an prochain!

Jocelyne Dionne

Quel voyage plaisant !



Le 9 juillet, un autobus bondé s'est dirigé vers Québec pour visiter, en après-midi, l'exposition du Titanic à la place du 400^e. Ensuite, ce fut le super-théâtre au Capitole pour assister la comédie musicale : un Violon sur le toit. Un seul bémol : la température instable mais à part ça, chacunE est revenuE totalement enchantéE de cette sortie estivale.

Très sincère merci aux organisateurs : Carole Pedneault, Rose-Marie Rioux et Onil Dupuis. Tout le projet fut vraiment mené de main de maître en un temps record. Il faudra récidiver, n'est-ce pas ?

On se croyait presque sur le TITANIC, océan en moins.

En embarquant, on pige le nom d'un personnage qui était à bord et on vit le périple avec lui. À la fin, on peut vérifier si cette personne a survécu ou non. Vraiment, c'est une superbe idée des organisateurs de l'exposition. Mon personnage, miss Jane Carr, voyageant en 3^e classe n'avait pas survécu au naufrage. ☹

Louiselle Dionne



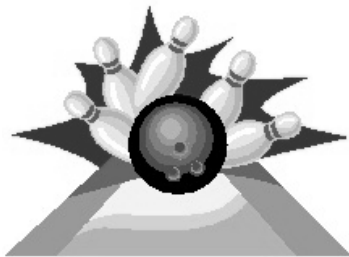
Déjeuner de la non-entrée à Saint-Pascal

Un succès sur toute la ligne ! Personne ne peut le nier. Tous les éléments du succès étaient réunis : belle température, accueil chaleureux, repas très savoureux, bref, une organisation de premier ordre, très bien structurée. Environ 190 personnes s'étaient donné rendez-vous pour cette activité très prisée par la plupart de nos membres. Le tirage de la Fondation Laure-Gaudreault, supérieur à 300 \$, a aussi fait une personne heureuse, il va sans dire.

Au nom d'AREQ Grand-Portage, merci donc à toute l'équipe de St-Pascal et rendez-vous à l'accueil des nouveaux et nouvelles retraitées le 5 octobre.

Louiselle Dionne

Et pour les semaines à venir



**Coût : déjeuner seulement 5 \$
déjeuner et quilles 10 \$
quilles seulement 5 \$**

Ohé...Ohé...Ohé...L'automne arrive à grands pas. C'est le temps de penser à une rencontre amicale pour quilleurs et non-quilleurs.

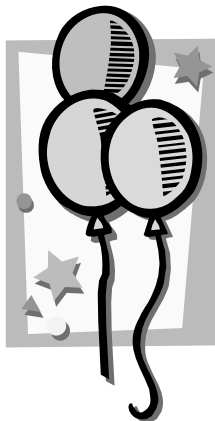
Un déjeuner aura lieu le **28 octobre** prochain, au **Quillorama Dégelis**, à **9 h.**

Bonne rencontre et venez en grand nombre. Un réseau téléphonique fonctionnera le 25 octobre.

Jocelyne Perron



Le party de NOËL aura lieu le **9 décembre à 17h 30 à l'hôtel Universel**. Ce sera souper et soirée dansante. Plus de détails dans le journal de novembre.



**Accueil à 11h00
Cocktail à 11h30
Repas à 12h00
Coût du repas : 13 \$**

L'AREQ-Grand-Portage accueillera les nouvelles et nouveaux retraités des commissions scolaires de Kamouraska-Rivière-du-Loup et du Fleuve-et-des-Lacs, le mardi 5 octobre, à l'occasion d'un dîner à l'Auberge de la Pointe de Rivière-du-Loup. À cette occasion, la présidente régionale, madame Paulyne Laplante, sera parmi nous.

Toutes et tous sont invités à cette rencontre du début de l'automne. Pour y assister, vous remplissez l'encart d'inscription à l'intérieur de ce journal.

En ce qui concerne nos invités, les nouvelles et nouveaux retraités, elles ou ils recevront une invitation personnelle à leur domicile. Il va de soi que pour eux, tout est gratuit et, en guise de bienvenue, nous leur remettrons un cadeau.

Gilbert Lagacé



Liste des retraitéEs du Fleuve-et-des Lacs 2009-2010

Beulieu Viateur : Polyvalente de Cabano	Gagnon Luc : Secondaire Transcontinental
Grand'Maison Marcelle : École St-Pierre Dégelis	Lavoie-Dionne Louise : Ecole Vallée-des- Lacs
Lebel-Picard Ginette : Secondaire Dégelis	Lévesque Nicole : École primaire St-Jean-de-Dieu
Nadeau Danielle : École St-Cyprien	Pelletier Mariette : Ecole Gérard-Collin Cabano
Thériault Denis : Polyvalente de Cabano	Viel Dominique : École Des Moussaillons St-Honoré



Liste des retraitéEs Kamouraska-Rivière-du-Loup

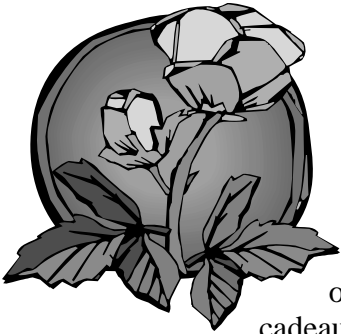
Beulieu Guy : Secondaire de Rivière-du-Loup	Beulieu Louise : École internationale de St-Francois-Xavier
Bélanger Carl : Secondaire de Rivière-du-Loup	Boucher Céline : École Lanouette St-Antonin
Caron Jean-Louis : Pavillon-de-l'Avenir R. Loup	Garon Jacqueline : École Hudon-Ferland St-Alexandre
Larochelle Claudette : École La Chanterelle St-Paul-de-la-Croix	Thériault Pierrette : École Les Pèlerins St-André
Viens Lise (taux horaire) Secondaire Chanoine-Beaudet St-Pascal	

BIENVENUE À CHACUNE ET CHACUN DE VOUS

au sein d'**AREQ Grand-Portage** !

Nous vous accueillerons officiellement parmi nous lors d'un dîner à

L'AUBERGE DE LA POINTE LE MARDI 5 OCTOBRE.



Journée des aînés : le 1er octobre

Au Québec, le 1^{er} octobre est consacré aux aînés. À chaque année, des membres du Comité directeur rendent visite aux plus âgés de nos retraités, particulièrement celles et ceux qui ont dépassé le cap vénérable des 85 ans. Elles ou ils sont informés de notre visite et, à cette occasion, nous leur offrons un cadeau au nom de l'Association : une gerbe de fleurs. Comme il est impossible de tout faire en une seule journée, ces visites s'échelonnent durant tout le mois. L'expérience nous apprend que ces visites sont toujours appréciées autant des personnes visitées que des visiteurs.

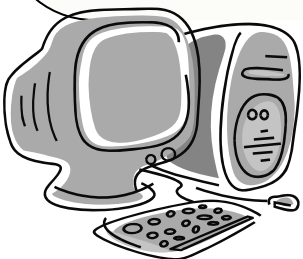
Gilbert Lagacé, pour le Comité directeur

Fondation Laure Gaudreault

Vous avez participé aux activités de financement de la Fondation... Vous avez même peut-être été la gagnante ou le gagnant d'un montant d'argent mais vous n'avez jamais rempli de coupon d'inscription (fin du journal) et envoyé un chèque de 10.00 \$ qui vous auraient permis de devenir membre à vie de la Fondation. Pourquoi attendre ? Profitez des 20 ans de la Fondation pour poser un geste concret !

En 2010, ce sont plus de 1500 \$ que la Fondation a versé sur le territoire Grand-Portage. La date de tombée du journal ne permet pas de communiquer les résultats du tirage de la Non-rentree. Vous les trouverez dans le prochain journal.

Maryvonne Thébault



Chronique informatique

Je soumets à votre attention deux adresses fort intéressantes où l'on peut apprendre beaucoup concernant la navigation informatique et divers moyens pour se protéger.

La 1^{ère} est proposée par le gouvernement du Québec : www.monidentité.isiq.ca Cette adresse contient une mine d'or d'informations diverses.

La 2^e : www.secuser.com S'il-vous-plaît, pour votre protection et celle de votre liste de contacts, jetez-y un coup d'œil. J'ai reçu des e-mails, pendant les vacances, de personnes absentes de chez elles et que je savais pertinemment non utilisatrices d'un ordinateur public (café internet), ni d'un ordinateur chez des amis, par exemple. Cela signifie donc que leur adresse Hotmail (je la précise) était piégée. Ces personnes ont cliqué sur des liens qui paraissaient intéressants ou plausibles et... on sait la suite. Puisque la cyber-criminalité est de plus en plus présente et évidente, il faut se protéger et protéger nos contacts.

Louïse Dionne



LA MARCHÉ MONDIALE DES FEMMES

Pour une troisième fois, des milliers de femmes marcheront pour affirmer une vision féministe du monde.

En 2000, avec la fameuse marche « Du pain et des roses », les femmes du monde entier se sont solidarisées contre la pauvreté et la violence envers les femmes. En 2005, ce fut la création d'une « Charte mondiale des femmes pour l'humanité », jetant ainsi les bases d'un projet féministe de liberté, d'égalité, de paix, de justice et de solidarité. En 2010, nous marcherons parce que nous disons NON à une vision conservatrice du monde.

- Nous dénonçons la militarisation de notre société en revendiquant le retrait immédiat des troupes canadiennes en Afghanistan et en appelant le gouvernement québécois à interdire le recrutement militaire dans les établissements scolaires.
- Nous exigeons du gouvernement québécois qu'il mette en place, dans les écoles, des cours d'éducation à la sexualité encourageant ainsi des rapports égalitaires.
- Nous exigeons la signature de la Déclaration internationale sur les droits des peuples autochtones par le gouvernement du Canada, qui est avec les États-Unis l'un des deux seuls pays au monde à refuser de signer cette déclaration.
- Nous revendiquons que le gouvernement du Canada garantisse le droit inaliénable des femmes de décider d'avoir ou non des enfants, ce qui implique le maintien et la consolidation des services d'avortement gratuits offerts au pays.
- Nous défendons l'accès à un salaire minimum de 10.69\$ de l'heure et nous revendiquons la fin des catégories à l'aide sociale qui perpétuent les préjugés et servent à justifier le maintien de certaines personnes dans une grande pauvreté.
- Nous luttons enfin contre la privatisation et la hausse de la tarification des services publics, notamment en santé et en éducation.

DU 12 AU 17 OCTOBRE, NOUS SERONS EN MARCHÉ

12 octobre : le travail, l'autonomie économique et la lutte contre la pauvreté

13 octobre : le bien commun et l'accès aux ressources

14 octobre : la violence envers les femmes

15 octobre : la paix et la démilitarisation

16 octobre : les droits des femmes autochtones

17 octobre : GRAND RASSEMBLEMENT NATIONAL À RIMOUSKI

Si vous êtes intéressé(e)s à vous rendre à Rimouski pour cette manifestation, un transport est organisé en collaboration avec le SEGP; réservez votre place le plus tôt possible au no : **418-862-8544; une chaîne téléphonique vous indiquera l'heure et le ou les lieux de départ au début d'octobre.**

Des transports sont organisés par différents comités de mobilisation locaux dont vous avez les coordonnées un peu plus bas. À vous de les contacter pour réserver votre place et leur indiquer que vous êtes un membre de l'AREQ, car nous avons établi avec eux une entente pour les aider à défrayer les coûts.

N'est-ce pas une belle occasion pour nous de créer des liens avec les femmes de nos milieux respectifs en participant à cette grande rencontre. Voici donc les adresses et numéros de téléphone dont vous aurez besoin :

Centre des femmes du Témiscouata

St-Louis du Ha ! Ha !

Tél. : 418 854-2399

femtemis@videotron.ca

Centre-femmes Catherine-Leblond

Trois-Pistoles

Tél. : 418 851- 3178

cfcatherineleblond@hotmail.com

Centre-femmes du Grand-Portage

Rivière-du-Loup

Tél. : 418 867-2254

info@cfgprdl.org

Centre-femmes La Passerelle du Kamouraska

St-Pascal

Tél. : 418 492-1449

lapasserelledukamouraska@qc.aira.com

Centre des femmes du Ô Pays

Lac-des-Aigles

Tél. : 418 779-2316

<http://pages.globetrotter.net/cfop>

En plus du rendez-vous à Rimouski, soyez de la partie et participez aux marches et actions locales.

À Rivière-du-Loup, par exemple, un souper-causerie avec Anne Archambault, Grande Chef de la Première Nation Malécite de Viger aura lieu le 8 septembre au Carrefour d'initiatives populaires, 9 rue Lafontaine, Rivière-du-Loup à 17 heures. Vous pouvez vous procurer des billets au Centre-Femmes du Grand-Portage dès le 30 août au numéro 867-2913 ou au SEGP au numéro 862-8544.

Un après-midi causerie se tiendra à Trois-Pistoles, le 5 octobre prochain ; l'invitée sera madame Véronique O'Leary et le thème sera : Féminisme d'hier à aujourd'hui.

À St-Pascal, aura lieu une marche symbolique le mardi 12 octobre; le départ se fera à l'aréna et la marche sera suivie d'un souper au centre communautaire.

Ceci n'est qu'un bref aperçu de tout ce qui s'en vient; d'autres activités sont prévues dans chacun des milieux, ouvrez l'œil : de la publicité sera faite dans nos journaux régionaux .

Lorraine Roy, Comité de la condition féminine

Indexation



Non, le dossier de la non-indexation de nos rentes de retraite pour les années de 1982 à 1999 n'est pas encore réglé. Il ne faut pas perdre l'espoir, car les syndicats continuent à rechercher une solution au cours des présentes négociations avec le gouvernement. Pour la CSQ, le dossier fera partie des pourparlers jusqu'à la toute fin de la négociation.

Par ailleurs, selon l'entente intervenue en juin entre le gouvernement et le Front commun, une partie des surplus de la caisse de retraite des salariés de l'État sera affectée à l'indexation de leur rente pour les années 1982 à 2000. Il n'y a toutefois aucune décision quant à l'indexation de la partie des prestations payées par la partie gouvernementale. Par contre, advenant un surplus de la caisse, le gouvernement s'est engagé à entreprendre des discussions sur le sujet. L'AREQ veillera au respect de cet engagement par la nouvelle présidente du Conseil du trésor. *(Ce paragraphe extrait du communiqué AREQ, 11 août 2010).*

Entre-temps, vous pouvez continuer à procéder au calcul de votre contribution non volontaire. Vous vous rendez sur le site de www.areq.net. Je vous suggère aussi de lire l'article du Quoi de neuf, d'avril-mai 2010, aux pages 12 et 13.

Nous devons continuer à espérer des résultats positifs.

N.B. Ce que vous venez de lire a été écrit sous toute réserve, compte tenu du déroulement de la négociation.

Source Gïlles Dussault et Carole Pedneault, responsables d'indexation

La passion des voyages !

Toronto/Niagara Falls/Ottawa
7 au 10 septembre

Séjour automnal dans les Cantons de
l'Est avec le Train Orford Express
22-23 septembre



Noël d'automne à l'Auberge La
Calèche dans les Laurentides
18 au 20 octobre

Salon des Artisans à Québec **11 décembre**

Orlando en Floride Walt Disney
26 fév. au 6 mars 2011



Séjour Panama et croisière dans les
Antilles Méridionales
7 au 21 mars 2011

La Grèce et ses Iles **mai 2011**



Information/Réservation
Hélène 418-868-5888



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 108.03 \$	117.75 \$	1413.00 \$	0 \$	1413.00 \$
	Monopar. 144.94 \$	157.98 \$	1895.76 \$	0 \$	1895.76 \$
	Familial 231.06 \$	251.86 \$	3022.32 \$	0 \$	3022.32 \$
	*Familial : Conj. 65+ inscrit RAMQ 157.73 \$	171.93 \$	2063.16 \$	600\$	2663.16 \$
À 65 ans : 1^{er} Choix : <u>Inscrit à RAMQ</u> SSQ- 65 ans ou +	Individuel 49.70 \$	54.17 \$	650.04 \$	600 \$	1250.04 \$
	Monopar. 64.613 \$	70.42 \$	845.04 \$	600 \$	1445.04 \$
	Familial 99.40 \$	108.35 \$	1300.20 \$	1200 \$	2500.20 \$
À 65 ans : 2^{ème} Choix : Non inscrit à <u>RAMQ</u> SSQ- 65 ans ou +	Individuel 309.01 \$	336.82 \$	4041.84 \$	0 \$	4041.84 \$
	Monopar. 401.71 \$	437.86 \$	5254.32 \$	0 \$	5254.32 \$
	Familial 618.02 \$	673.64 \$	8083.68 \$	0 \$	8083.68 \$

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 963.00 \$ 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 1-07-2010 au 31-12-2010.

Jun 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



Atelier de graphologie

Atelier d'initiation de deux jours ou session d'automne : un cours par semaine

1^{er} : l'écriture par l'auto-analyse symbolique
2^e : le génosociogramme et l'influence des grands-parents
3^e : le symbolisme des lettres de l'alphabet
Se dessiner avec des mots, dresser l'arbre généalogique des écritures familiales ou écrire son journal : autant de manières de fortifier sa personnalité consciente.

Début des cours : semaine du 20 septembre

Pour information : Colette : 418-492-2467



TAI CHI TAOÏSTE^{MC}

mais pas que
C'est aussi du cardio!

En plus, c'est...

- un pas vers l'équilibre,
- une méditation accessible,
- un accès à une vaste culture,
- une prise en main de sa santé,
- ...et tout cela, entouré de **bonnes gens.**

CLASSE D'ESSAI
 SANS AUCUNE OBLIGATION
 À VOTRE PREMIÈRE VISITE.

CLASSES POUR DÉBUTANTS

RIVIÈRE-DU-LOUP Hôtel Universel (salle Témiscouata) 311, boulevard Hôtel-de-Ville	TROIS-PISTOLES L'Abri Doré 190, rue Martel
Mardi 18 h - 19 h 30 7 septembre	Mardi 7 septembre, 9 h 30 - 11 h
Jeudi 18 h - 19 h 30 9 septembre	
Lundi 9 h - 10 h 30 13 septembre	

NOUVELLE CLASSE

Boîte vocale sans frais: 1-888-824-2441, poste 238 • riviereduloup@taoist.org • www.taichitaoiste.org

Seul organisme fondé par le moine taoïste Moy Lin-shin, la Société internationale de tai chi taoïste a été créée en 1970 et rejoint maintenant quelque quarante mille membres dans 28 pays. Présente dans 65 municipalités au Québec, la Société de tai chi taoïste du Canada est un organisme national de bienfaisance (no 119258655RR0001) voué à la promotion de la santé dans la communauté par la diffusion des arts internes Tai Chi Taoïste™.



Ils nous ont quittés

Monsieur Alain Dionne de Cacouna
Madame Thérèse Malenfant de Rivière-du-Loup

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

À surveiller sur le site de l'AREQ : le site web d'AREQ Grand-Portage sera bientôt en ligne. Construit par madame Gisèle Deschamps, il sera mis à jour régulièrement pour vous tenir au courant des principaux changements et événements de notre secteur. Ceci se veut un moyen efficace de mieux faire connaître la vie de nos membres à l'ensemble des autres régions.

PROJET AREQ EN ACTION **Automne 2010 : Tai chi**

À la demande de nombreux membres, des cours selon la méthode des arts internes *tai chi taoïste* seront dispensés cet automne, à Rivière-du-Loup. Votre AREQ assumera la totalité des coûts engendrés par ces cours.

Madame Louise-Anne Levasseur et Monsieur Denis Pelletier seront nos professeurs, **tous les jeudis de 15h à 16h 30, du 14 octobre au 11 novembre 2010 à la Maison De La Culture, 67, rue Du Rocher, Rivière-du-Loup.**

Nous vous attendons nombreux.

Rose-Marie Rioux

INSCRIPTION

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Courriel : _____

Numéro de téléphone : _____

(S.V.P. retourner votre inscription **avant le 1^{er} octobre** à **M. Gilbert Lagacé**
205 Chemin Lebel
Rivière-du-Loup
G5R 5T7



Antenne universitaire au KRTB

Automne 2010

7 septembre	Inscription de 9h 30 à 11h 30 au Musée du Bas-Saint-Laurent
14 septembre	Les contes et légendes de l'Amérique française : Jean du Berger
28 septembre	Le sommeil
12 octobre	Réenchâter sa vie au quotidien : Jean Brunelle
26 octobre	La musique d'orgue : Gérard Mercure
9 novembre	Interaction des médicaments

Hiver 2011

11 janvier	Inscription 9h 30 à 11h 30 au Musée du Bas-Saint-Laurent
18 janvier	Pourquoi la Grèce : Marcel Bélanger
1 ^{er} février	La maison québécoise : évolution de l'occupation et de l'aménagement : Paul-Louis Martin
15 février	Est-il possible de concilier saine alimentation et plaisir de manger ? : Caroline Montmigny
1 ^{er} mars	Le legs du frère Jérôme : Thérèse Bélanger
15 mars	L'Amérique de Normand Rockwell : Richard Lévesque

Toutes les conférences ont lieu au :
Musée du Bas-St-Laurent, 300, rue St-Pierre, Rivière-du-Loup
LE MARDI 9H30 À 11H 30. (Il y a une pause -café)

Jean -Claude Ouellet pour le comité de l'Antenne

Endos d'un encart d'inscription



ÉCRIRE MA VIE

Nous aimions entendre nos parents nous parler du Bon Vieux Temps, mais nous, qui racontera notre histoire à la génération qui nous survivra? Savez-vous qu'il existe dans plusieurs endroits des ateliers d'écriture ? Ces ateliers permettent de couvrir, par ordre chronologique, l'ensemble de notre vie en commençant par l'enfance, l'adolescence, celle du marché du travail et de la retraite.

Le fait d'appartenir à un groupe d'écriture est vraiment stimulant, car il permet d'entendre le récit des autres participants et d'échanger sur notre vécu.

Si une telle démarche vous intéresse, faites-le nous savoir en nous envoyant vos coordonnées. Si le nombre est suffisant (une quinzaine de personnes environ), nous ferons le nécessaire pour trouver les ressources afin que ces ateliers prennent forme (fin de l'hiver et début du printemps prochain). Pour plus de détails, consulter la revue Quoi de neuf d'avril/mai 2009 ou consulter le www.jemeraconte.com

**Inscrivez-vous auprès de l'animatrice, Mme Mireille Bernard,
avant le 15 septembre au 418 862-0720.
Les rencontres sont à coût minime et débuteront bientôt**

En période estivale, eau embouteillée ou eau du robinet?

Au Québec...

- 28 % des ménages dont l'approvisionnement en eau provient des réseaux municipaux ont indiqué boire principalement de l'eau en bouteille.
- Plus de 775 millions de litres d'eau embouteillée sont vendus chaque année!
- Le quart de cette eau provient de sources municipales (votre robinet!) avant d'être « reconditionnée ».
- Québec = plus grand buveur d'eau embouteillée au Canada : 51,8 litres/personne en 2001 (36,7 litres + que moyenne canadienne).
- La fréquence de contrôle de la qualité de l'eau n'est précisée par aucun règlement, de 2008 à 2009 l'Agence canadienne d'inspection des aliments n'a inspecté que 16 des 282 usines d'eau embouteillée du pays (6 %).

Conséquences :

- La création d'une bouteille de 1 litre d'eau nécessite l'utilisation de 3 litres d'eau.
- Temps de dégradation du plastique = plus de 400 ans... avec tous ses contre-effets au niveau de la nature.
- Plusieurs contaminants sont toujours présents ou même se développeront dans votre bouteille.

Quoi faire?

- 1- Trimbaler sa gourde réutilisable en acier inoxydable.
- 2- Favoriser le plastique 2 (opaque) pour les bouteilles de plastique réutilisables.
- 3- Favoriser l'eau de source et non l'eau du robinet traitée et « retraitée ». **(extrait du Focus de juin 2010)**



Andropose... vous avez bien dit : andropose ?

Si on reconnaît assez aisément les signes de la ménopause chez la femme, les symptômes de l'andropause chez l'homme sont moins connus, et parfois sournois.

Selon une étude menée sur 2 100 participants - citée par le Dr Jean Drouin - l'andropause pourrait toucher jusqu'à 66 % des hommes. D'après lui, il n'est pas rare qu'on prescrive des antidépresseurs à des hommes subissant une baisse de testostérone en croyant, à tort, qu'ils sont atteints d'une dépression. Selon le médecin rattaché au Centre hospitalier universitaire de Québec (CHUQ-CHUL), les symptômes de l'andropause peuvent se manifester de différentes façons, dont :

- ♣ une baisse de libido;
- ♣ des problèmes érectiles;
- ♣ de la fatigue;
- ♣ de l'irritabilité et de l'intolérance;
- ♣ de l'insomnie;
- ♣ une transpiration nocturne;
- ♣ des douleurs articulaires;
- ♣ une diminution du rendement professionnel;
- ♣ le cerveau plus lent;
- ♣ de l'anxiété.

« Il faut mieux écouter les hommes qui nous consultent en disant qu'ils manquent de vivacité, ou qui nous demandent du Viagra, indique le Dr Drouin. Si l'andropause est la source de leur problème, la pilule bleue n'agira pas sur les hormones. »

Entre autres, la vie de couple peut s'avérer plus difficile. « Parce que l'homme redevient fringant, il se peut que ça crée des frictions avec la conjointe! », avertit-il.

(...) « On a intérêt à montrer aux hommes comment s'occuper de leurs hormones, parce que quand la testostérone diminue, on observe plus de cas d'hypertension, d'hyperlipidémie, de diabète et d'obésité chez eux », conclut le Dr Drouin.

Dans le même sens, n'oubliez pas que du 14 au 20 juin 2010 se tiendra la Semaine de la santé des hommes, partout dans le monde. Faites passer le mot...

Pour en savoir plus : www.menshealthmonth.org/week .

Texte tiré de http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=sante-des-hommes-valeurs-masculines-prevention_20100513&source=bulletin

Et extrait à nouveau du Focus de juin

ACCUEIL DES NOUVELLES ET NOUVEAUX RETRAITÉ(E)S	
<u>Dîner</u> le 5 octobre 2010 à l'<u>Auberge de la Pointe</u> de Riv-du-Loup Accueil à 11h, cocktail à 11h30, dîner à 12h	
Pour tous les membres et leurs conjoints, <u>le coût d'inscription sera de 13 \$/personne</u>	
Inscription # 1 : Nom	Tél. :
Inscription # 2 : Nom (S'il y a lieu)	Tél. :
Inscription # 3 : Nom (S'il y a lieu)	Tél. :
<p>Veillez faire <u>parvenir vos inscriptions</u> : <u>AVANT LE 28 septembre avec votre CHÈQUE (daté au plus tard du 28 septembre)</u></p> <p><u>FAIT à l'ordre de : AREQ-03-B et posté à :</u> Onil Dupuis, 53, rue St-Cyrille, Rivière-du-Loup G5R 2G4</p> <p><u>GRATUIT POUR LES NOUVEAUX MEMBRES</u> <u>Aucun remboursement ne sera autorisé après le 28 septembre 2010</u></p>	

FONDATION LAURE-GAUDREAULT	
A/S de Madame Marielle Raymond, 45 rue du Parc, Rivière-du Loup G5R 1Y2	
FORMULE D'INSCRIPTION	
Nom.....Prénom.....	Reg/Sec : 03B
Adresse	Code postal.....
Téléphone :	
Devenir membre : 10 \$.....	Don \$
Faire le chèque à l'ordre de : Fondation Laure Gaudreault	
Date : le2010	Signature
<i>Adressez votre inscription à l'adresse ci-haut mentionnée.</i>	

Endos des encarts d'inscriptions

COMITÉ DIRECTEUR 2010-2011

Président : Gilbert Lagacé	gilbertlagace@yahoo.ca	418-862-7488
1 ^{ère} vice-présidente : Carole Pedneault	carolepedneault@hotmail.com	418-853-2916
2 ^e vice-présidente : Rose-Marie Rioux	duriou@hotmail.com	418-862-2945
Secrétaire : Bernise Pelletier	bernise.pelletier@sympatico.ca	418-854-7488
Trésorier : Onil Dupuis	onildupuis@hotmail.com	418-862-6244
1 ^{ère} conseillère : Maryvonne Thébault	mavonne@globetrotter.net	418-853-2165
2 ^e conseillère : Louiselle Dionne	louiselle.areq@videotron.ca	418-816-1439

PORTEURS DE DOSSIERS

Assurances : Jean-Louis Brillant	brillantg@distributel.net	418-853-2933
Indexation : Carole Pedneault	carole.pedneault@hotmail.com	418-853-2916
Socio-politique : Rose-Marie Rioux	duriou@hotmail.com	418-862-2945
Condition féminine : Lorraine Roy	roylor@hotmail.com	418-492-7754
Condition masculine : Ferdinand Prémont	april.premont@videotron.ca	418-867-5437
Environnement : Florido Levasseur	levasseurflorido@hotmail.com	418-893-2017

NUMÉROS IMPORTANTS

Agence de la santé et des services sociaux du Bas-St-Laurent	418 - 723-5231
Allocation-Logement-Revenu Québec	1- 888- 511- 2558
Association des résidences privées du Québec	1- 888- 440- 3777
Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse	1- 877- 371- 6196
Office de protection du consommateur	1- 888- 672-2556
Protecteur du citoyen	1- 800- 463-5185
Régie des rentes du Québec	1- 800- 511-2558
Régie du logement	1- 800- 683-2245
Revenu Québec	1- 888- 511-2588
Sécurité de la vieillesse	1- 800- 277-9915
Services Québec (tous les services)	1- 800- 363-1363
Société d'habitation du Québec	1- 800- 463-4315

Nouvelle saison ! Continuons à pratiquer !

Concours **Sudoku**

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

À gagner

2 prix de \$25

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 31 octobre 2010)

Niveau : moyen fort



PROCHAIN JOURNAL : MI-NOVEMBRE.

TOMBÉE DES ARTICLES 1^{er} NOVEMBRE AU PLUS TARD



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

Pour maître de poste :

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