



MOT DE LA PRÉSIDENTE

DANS CE NUMÉRO :

Activités p. 6, 9

Coin du lecteur p. 15

Décès p. 14

Dossiers p. 5, 7, 12, 13

Fondation Laure-Gaudreault p. 9

Inscriptions p. 16, 17

Journée des femmes p. 8

Journée des hommes p. 4, 5

Retour sur les activités p. 9, 10, 11

Voyages p. 12



L'automne, saison de changement. Le gouvernement fédéral, lui aussi, a promis des changements pour le mode de scrutin. De plus, les médias parlent régulièrement de budget et de déficit. Informez-vous en assistant aux conférences du 16 novembre prochain.

Relève

En mai prochain, 4 postes seront en élection au Conseil sectoriel. La relève est importante. Tous doivent être bien représentés. Nous comptons sur votre implication.

Bonne réflexion!

AREQuement vôtre,

Carole Pedneault, présidente





AREQ Grand-Portage 03-B
Calendrier des activités sectorielles
août 2016 à août 2017

<p>4 août (jeudi) <i>Déjeuner-vélo</i> Auberge Marie-blanc Témiscouata-sur-le-Lac (Notre-Dame-du-Lac)</p>	<p>25 août (jeudi) <i>Non-rentree</i> Parc du Mont Citadelle St-Honoré</p>	<p>13 septembre (mardi) <i>Visite de la capitale nationale</i> Québec</p>	<p>6 octobre (jeudi) <i>Accueil des nouvelles personnes retraitées</i> Auberge de la Pointe Rivière-du-Loup</p>	<p>7 octobre (vendredi) <i>Activité sociopolitique et retraite</i> Hôtel Québec Québec</p>
<p>9 novembre (mercredi) <i>Déjeuner-quilles</i> Témiscouata-sur-le-Lac (Cabano)</p>	<p>16 novembre (mercredi) <i>Activité sociopolitique et retraite</i> Hôtel Universel Rivière-du-Loup</p>	<p>18 novembre (vendredi) <i>Journée des hommes</i> Hôtel Québec Québec</p>	<p>8 décembre (jeudi) <i>Dîner de Noël</i> Hôtel Universel Rivière-du-Loup</p>	<p>26 janvier (jeudi) <i>Activité neige</i> Mont St-Mathieu St-Mathieu</p>
<p>9 février (jeudi) <i>Ski de fond et raquette</i> Dégelis</p>	<p>14 février (mardi) <i>Dîner de l'Amitié</i> Lieu et date (à confirmer)</p>	<p>8 mars (mercredi) <i>Journée des femmes</i> Hôtel Québec Québec</p>	<p>10 mars (vendredi) <i>Déjeuner-quilles</i> Rivière-du-Loup</p>	<p>15 mars (mercredi) <i>AREQ en action</i> Lieu et date (à confirmer)</p>
<p>23 mars (jeudi) <i>Assurances</i> Québec</p>	<p>3 avril (lundi) <i>Accrochage pour exposition</i> Centre culturel Berger Rivière-du-Loup</p>	<p>5 avril au 2 mai <i>Exposition des artistes de l'AREQ</i> Centre culturel Berger Rivière-du-Loup</p>	<p>5 avril (mercredi) <i>Cabane à sucre</i> P'tit bec sucré St-Jean-de-la-Lande</p>	<p>11 avril (mardi) <i>Vernissage</i> Centre culturel Berger Rivière-du-Loup</p>
<p>11 avril (mardi) <i>Journée Passion</i> Lieu à confirmer Rivière-du-Loup</p>	<p>26 avril (mercredi) <i>AREQ en action</i> Assurances Lieu et date (à confirmer)</p>	<p>2 mai (mardi) <i>AGS</i> Auberge de la Pointe Rivière-du-Loup</p>	<p>17 mai (mercredi) <i>AGR</i> Québec</p>	<p>3 août (jeudi) <i>Déjeuner-vélo</i> Auberge Marie-Blanc Témiscouata-sur-le-Lac (Notre-Dame-du-Lac)</p>

Mot de la présidente régionale automne 2016

Dernier droit du triennat 2014-2017



Pierrette Simoneau

On dit que le temps passe vite et c'est très vrai. Nous voici dans notre dernière année de ce triennat. En juin 2014, nous étions à Sherbrooke pour notre Congrès et nous sommes rendus à nous préparer pour notre grande rencontre de juin 2017 à Lévis.

Durant cette année, le régional et les secteurs sont à l'œuvre pour présenter des activités diverses pour les membres. Notre plan d'action adopté en début de triennat est la toile de fond et l'objectif final de cette année. Tous seront fiers, j'en suis certaine, d'en faire l'évaluation et de présenter ce bilan lors des assemblées générales.

L'AREQ continue de suivre l'actualité et de faire valoir notre point de vue. L'actualité québécoise ne manque pas de sujets.

La région prévoit plusieurs activités : la journée internationale des hommes, la journée internationale des femmes, la journée assurances et notre assemblée générale. Vos bulletins sectoriels vous les annonceront.

La relève se veut un aspect super important en cette année d'élection. Dans les secteurs, 4 postes seront en élection : à la présidence, à la 2^e vice-présidence, au secrétariat et au 2^e conseiller ou conseillère. Au régional, c'est le poste de la présidence régionale qui est à combler. Au national, plusieurs postes seront en élection au Congrès de juin 2017. Beaucoup de mouvements en perspective. C'est le temps aux personnes qui croient à l'AREQ de s'y investir.

Je vous souhaite une période riche et satisfaisante. L'automne est généreux et nous donne une bonne dose d'énergie pour entrevoir l'hiver qui va nous arriver de toute façon. Profitez bien de ce temps.

Au plaisir de vous rencontrer,

Pierrette Simoneau, présidente régionale

Journée internationale des hommes 2016



Avec nos limites, avançons...



Parce que le monde des personnes handicapées nous échappe trop souvent; parce que nous n'avons pas toujours la sensibilité et l'attention que nous devrions leur porter; parce qu'elles ont un immense bagage d'expériences particulières à nous partager, nous avons pensé, cette année, vous offrir l'occasion de puiser à même les richesses insoupçonnées de quelques personnes vivant avec un handicap qui ont bien voulu nous présenter leur monde avec leurs limites, lever le voile sur leur vécu au quotidien et nous témoigner de leur goût de vivre...



Pour marquer la Journée internationale des hommes 2016 l'AREQ région 03 vous offre une activité qui parlera au corps et au cœur, avec le Docteur Jacques Deblois, paraplégique; Sœur Louise Bellavance, intervenante auprès de personnes multi-handicapées et le trio de chanteurs Les Croches qui nous offrira des chansons françaises toutes colorées de pointes d'humour.

Vendredi, le 18 novembre 2016, Hôtel Québec, 3115, avenue des Hôtels, Qc, de 9h à 15h...

Accueil et inscription 9h30, début de l'activité 10h. Exposé du Dr Deblois; Exposé de Sœur Bellavance; Dîner; Spectacle du trio Les Croches; fin 15h... Coût de l'activité incluant le dîner, payable à l'avance auprès de votre secteur: 12 \$ pour les membres et 17 \$ pour les non-membres...

Nous n'avons jamais fini de recevoir la beauté des autres...

Grand merci d'être des nôtres pour vivre avec nous La Journée internationale des hommes 2016 !



On vous attend à la Journée internationale des Hommes 2016

Depuis quelques années, nous sommes heureux de nous pencher sur le contenu d'une activité annuelle visant à marquer, dans notre région, la *Journée internationale des hommes* (JIH), activité que nous offrons à nos membres (hommes et femmes) et à leurs amis.

Cette fois-ci, parce que la date de cette journée tombe un samedi, nous avons devancé ladite activité au vendredi, le **18 novembre 2016**; et elle se déroulera à l'**Hôtel Québec**, à Ste-Foy.

Parce que, entre autres attitudes, nous avons souvent cette facilité de nous plaindre à propos de tout et à propos de rien, nous avons pensé proposer cette année quelques moments de réflexion sur notre vécu quotidien de personnes dites «normales»... En fait, nous voulons mettre en lumière que nous sommes on ne peut plus choyés, parfois sans en prendre conscience, et par notre condition physique, et par les personnes qui nous entourent et par la vie en général qui ne se targue pas de nous faire des cadeaux que nous n'identifions pas assez souvent pour les apprécier à leur juste valeur... Alors, inévitablement, nous avons jeté des coups d'œil sur les personnes tout autour de nous qui ont à vivre leur quotidien, à elles, parfois très péniblement, avec des handicaps ou légers ou lourds; et ce, en permanence... Les aveugles, les sourds, les muets, les paraplégiques, les malades mentaux, les paralysés de toutes sortes, les traumatisés; la liste est longue, très longue, trop longue... Se pourrait-il que toutes ces personnes aient des choses à nous transmettre, des leçons de vie à nous donner, des démonstrations à nous faire de leur courage, de leur résilience, de leur goût et de leur joie de vivre, malgré tout?

Pour nous accompagner dans ces réflexions pour le moins délicates, nous avons fait appel à des intervenants qui vont nous entretenir d'une partie des questions qui jaillissent secrètement en nous dès que nous abordons ces réalités du monde des handicapés. Le docteur **Jacques DeBlois**, paraplégique qui, malgré sa maladie, continue son travail de médecin et sœur **Louise Bellavance** qui œuvre depuis plusieurs années avec les multi handicapés, nous entretiendrons en avant-midi. Dans l'après-midi, nous suivrons une autre piste avec le trio *Les Croches* qui nous offrira des chansons françaises colorées de pointes d'humour, piste qui nous permettra d'ajouter des petits bonheurs à notre quotidien... Nous avons intitulé notre journée : *Avec nos limites, avançons!*

Accueil et inscription 9 h 30; début de l'activité 10 h. Exposé du docteur DeBlois; exposé de sœur Bellavance; dîner; spectacle du trio *Les Croches*; fin 15h... Coût de l'activité incluant le dîner, payable à l'avance auprès de votre secteur : 12 \$ pour les membres, 17 \$ pour les non-membres...

Dites-le à vos amis et soyez tous et toutes de la partie; nous n'avons jamais fini de recevoir la beauté des autres!

Jean-Noël Laprise

Responsable régional du Comité de la condition des hommes

Pour s'inscrire à cette activité, vous contactez Vincent Dumont, responsable sectoriel du Comité de la condition des hommes, au 418-862-2945 ou à duvin17@hotmail.ca. Des facilités de transport vous seront offertes.



DÎNER DE NOËL

Le dîner de Noël aura lieu le **8 décembre** prochain à l'hôtel Universel à la salle congrès B . L'accueil se fera à 11 h 00. Surprises et animation au programme.

Trois choix de menus vous seront proposés. Cochez votre choix dans l'encart d'inscription à la page 17.

Coût du repas : 25 \$ pour les membres et 30 \$ pour les non-membres.

Au plaisir de vous rencontrer,

Aussi, je vous informe que le 15 mars 2017, nous aurons une activité « Toujours en action » ayant comme thème l'art et l'histoire. Des informations supplémentaires vous parviendront par courriel.

Mireille Bernard, pour le Conseil sectoriel.



HIVER – NEIGE – DEHORS - PLAISIR

Eh oui, chers amis retraités, votre Conseil sectoriel récidive cette année non pas avec une, mais bien deux activités de plein air.

La première au Mont Saint-Mathieu le **26 janvier 2017** pour les adeptes du ski alpin. La deuxième aura lieu au club de ski de fond de Dégelis le **9 février prochain** pour ceux et celles qui pratiquent la raquette ou le ski de fond. Tout cela se passe entre 10 et 15 h.

L'an dernier, les 25 personnes présentes à Saint-Mathieu ont adoré et en ont redemandé. Nous répondons à leur souhait en espérant être beaucoup plus nombreux cette fois-ci. Allez, sortez de vos tanières et venez profiter de ce moment pour fraterniser et vous amuser avec vos collègues.

Au plaisir de nous y rencontrer en très grand nombre!

Christian Bégin
Pour le Conseil sectoriel



Les finances publiques, quels liens avec la qualité de vie des personnes âgées?

La situation est-elle catastrophique? Payons-nous trop d'impôts?

Deux questions que l'on se pose trop souvent. En abordant la question des bienfaits des services publics, M. Bouchard-Boulianne, économiste à la CSQ, nous aidera à comprendre la relation entre la fiscalité et les inégalités des revenus des personnes.

Qu'en est-il de la dette du Québec? Québec a-t-il perdu le contrôle?

Pour répondre à ces questions, il faut comprendre la taille relative de la dette. On doit parler de la dette en relation avec la taille de l'économie. En mars 2015, la dette brute de 206 milliards représentait 55 % du PIB québécois. Le ratio dette/PIB est moins élevé maintenant qu'à la fin des années 1990 et c'est vrai malgré quelques années de légers déficits.

De quoi avons-nous besoin pour avoir une bonne qualité de vie?

Vers un nouveau mode de scrutin

S'informer, comprendre, se préparer et agir ensemble

Dans le présent numéro du journal *Après l'école*, vous êtes invités à participer à un projet *Areq en action* le **mercredi 16 novembre** prochain. Je veux surtout attirer votre attention sur la conférence de l'après-midi qui portera sur un nouveau mode scrutin. Un comité du gouvernement fédéral est déjà à l'œuvre puisque le premier ministre Justin Trudeau a promis que la prochaine élection fédérale se déroulerait selon un nouveau mode de scrutin.

Il importe donc de s'informer et de comprendre quel système de votation pourrait remplacer notre mode de scrutin majoritaire uninominal à un tour; tous s'accordent pour dire qu'il comporte de graves distorsions et, qu'à la limite, il est presque «antidémocratique». Prenons en exemple l'élection provinciale de 1998 : le PQ en récoltant 42,9 % des votes accaparait 60,8 % des sièges à l'Assemblée nationale; le PLQ avec 43,5 % des votes obtenait 38,4 % des sièges. Ce n'est qu'un exemple parmi tant d'autres de la distorsion engendrée par le système actuel.

Donc, le 16 novembre prochain, un conférencier du *Mouvement démocratie nouvelle* (MDN) nous entretiendra de ce phénomène et fera l'évaluation de différents modes de scrutin qui nous seront proposés, car il y a plusieurs possibilités, dépendamment des critères retenus pour refléter le plus fidèlement possible la volonté populaire.

Le *Mouvement démocratie nouvelle* a été créé en 1999 à l'initiative de la communauté afin que la question du mode de scrutin ne dépende plus exclusivement des partis politiques. Le MDN a permis d'ouvrir un débat public et il réalise des campagnes d'éducation populaire et de mobilisation et fait pression sur les pouvoirs politiques.

Nous vous attendons nombreux!

Gilbert Lagacé
Dossier sociopolitique

www.democratienuvelle.qc.ca

www.facebook.com/DemocratieNouvelle/

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES 8 MARS 2017

OFFREZ-VOUS CETTE BELLE JOURNÉE, POURQUOI PAS?



Isabelle Picard

Titulaire d'un baccalauréat en ethnologie du Québec.

Détentrice d'un diplôme de deuxième cycle en muséologie.

Elle-même Huronne-Wendat, elle tente, par ses différentes actions professionnelles et personnelles, de mieux faire connaître les réalités des Premières Nations ainsi que les enjeux associés.

Elle souhaite des rapports plus harmonieux entre Autochtones et Allochtones.



Les 6-DS

L'ensemble vocal *a capella* voit le jour en janvier 2006 à Québec.

Sans aucune prétention, six dames sympathiques, dont trois originaires du Témiscouata, partagent une même passion pour la musique.

Elles s'unissent et font vibrer leurs jolies voix, fusionnant ainsi leurs influences respectives.

Elles viennent de lancer un troisième album «*Traverse de jupes roses*».

Lieu : Hôtel Québec
3115, avenue des Hôtels
Québec

9 h 15 Accueil
10 h Isabelle Picard, conférencière
11 h 30 Dîner
13 h 30 Les 6-DS en spectacle
15 h Départ

Information et inscription :

Bernise Pelletier : 418 853-3832

Odette L'Italien : 418 867-5332

Bernise Pelletier

Responsable régionale de la condition des femmes



EXPOSITION DES ARTS

À tous les artistes et artisans, pour une deuxième année consécutive, nous avons la possibilité d'exposer nos œuvres au Centre culturel Berger de Rivière-du-Loup. Divers volets (peinture, sculpture, photographie, vitrail, artisanat, etc.) sont acceptés.

Nous aimerions connaître votre intérêt en remplissant la fiche d'inscription et en communiquant avec l'une des trois personnes mentionnées à la fin de ce texte.

Vous pouvez exposer deux (2) œuvres récentes. La valeur des prix remis aux gagnants, au nombre de trois (3) et des prix de participation au nombre de quatre (4), est la même que l'an dernier. L'exposition durera du 5 avril au 2 mai 2017.

Nous serons en compétition amicale avec les étudiants du CEGEP puisqu'ils exposeront durant la même période. Démonstrons que, même retraitées et retraités, nous demeurons actifs et créatifs et que nous pouvons rivaliser amicalement avec ces étudiants.

Faites parvenir votre fiche d'inscription ou communiquez avec l'une des personnes suivantes **au plus tard le 1 mars 2017**: François Villeneuve, Mireille Bernard ou Maryvonne Thébault. Vous trouverez leurs coordonnées à la fin du journal. Voir encart à la page 17.

François Villeneuve, pour le comité des arts



NON-RENTÉE DU 25 AOÛT

«Une réussite digne de mention»

C'est jeudi le 25 août dernier qu'avait lieu le déjeuner de la *non-rentée* au Parc du Mont Citadelle à St-Honoré. Félicitations aux membres du Conseil sectoriel pour le choix de ce site enchanteur qui fut pour moi, et sûrement pour plusieurs, une merveilleuse découverte.

Environ 120 convives ont été reçus de façon professionnelle. Mentionnons l'excellent choix de la salle, le copieux repas servi ainsi que l'agréable animation. À souligner aussi les nombreux prix de présence offerts provenant du Domaine Acer d'Auclair. Malheureusement, Dame Nature n'a pas collaboré pour les activités en après-midi.

Merci pour les personnes présentes qui ont pu se retrouver et fraterniser ensemble. Nous nous disons à l'an prochain tout en profitant des beaux moments à la retraite.

Daniel Bélanger, secteur Dégelis



VISITE DE LA CAPITALE NATIONALE DU 13 SEPTEMBRE

La visite de la capitale nationale du 13 septembre dernier nous a fait vivre une journée très agréable à tous les points de vue. La météo était idéale et nous avons été accompagnés par un guide compétent, chaleureux et passionné d'histoire. Nous avons beaucoup appris lors de cette activité. Désormais, nous ne verrons plus le vieux Québec de la même manière. Cette visite nous laisse de beaux souvenirs.

Mireille Bernard, pour le Conseil sectoriel



DÉJEUNER VÉLO DU 4 AOÛT

Le premier jeudi du mois d'août rappelle à notre mémoire une rencontre devenue incontournable durant l'été. Le déjeuner vélo du 4 août dernier sert un peu de baromètre à l'été qu'il nous reste et permet une rencontre si agréable avec nos amis (es) de l'AREQ que l'on songe à récidiver. Merci d'être au rendez-vous chaque été dans un lieu propice à la détente.

À l'an prochain!

Jocelyne Dionne, pour le Conseil sectoriel



La Fondation Laure-Gaudreault, c'est une fondation créée en 1990 par l'AREQ (CSQ) en hommage à Laure Gaudreault, afin de poursuivre son œuvre et son engagement. Un organisme indépendant, mais supporté et appuyé constamment par l'AREQ (CSQ).

Une mission d'aide reposant sur trois (3) axes centraux soit d'aider :

- Les personnes âgées dans le besoin.
- La recherche médicale ou sociale pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées.
- Des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.

En 2016, la région 03 a distribué un peu plus de 11 000 \$ dans la région 03. Quand vous participez à nos activités de financement, vous contribuez à aider votre milieu. Au nom de la fondation, merci à celles et ceux qui participent généreusement.

Maryvonne Thébault, pour la Fondation

AREQ-03B GRAND-PORTAGE

Le Conseil sectoriel de l'AREQ Grand-Portage est heureux d'accueillir 26 nouvelles personnes retraitées au sein de l'association. Nous leur souhaitons la bienvenue.



BÉLANGER, Rino	Trois-Pistoles	LÉVESQUE, Josiane	Dégelis
BERGERON, Jean-Eudes	St-Pascal	LÉVESQUE, Martine	St-Bruno
BÉRUBÉ, Michel	St-Jean-de-Dieu	L'ITALIEN, Odette	Notre-Dame-du-Portage
BLACHON, Gilbert	Rivière-du-Loup	MOREAU, Gisèle	Rivière-du-Loup
BLAQUIÈRE, Michèle	La Pocatière	MORIN, Jacques	St-Hubert
BOUCHER, Christian	St-Arsène	POULIN, Diane	Rivière-du-Loup
CHAMBERLAND, Lucie	St-Antonin	RINGUETTE, Maryse	Rivière-du-Loup
DAIGLE, Ghyslaine	Rivière-du-Loup	SIROIS, Janie	St-Mathieu
FRANCK, Thomas	Rivière-du-Loup	SOUCY, Raymond	Rivière-du-Loup
GRANT, Richard	St-Antonin	THÉRIAULT, Claude	Biencourt
LAFORREST, Joanne	St-Alexandre	THIBAULT, Lise	Rivière Trois-Pistoles
LEBLOND, Anne	Rivière-du-Loup	THOUIN, Louis-Philippe	Notre-Dame-du-Portage
LÉVESQUE, France	Rivière-du-Loup	TONER, Frédéric	St-Joseph

Aussi, 65 membres réguliers se sont ajoutés lors du dîner d'accueil.



DOSSIER - ASSURANCES

Bon automne à toutes et à tous en espérant que vous ayez passé un bel été plein de réalisations plus intéressantes les unes que les autres.

Je viens, aujourd'hui, vous apprendre ou vous remémorer que le comité régional des assurances organise une rencontre de formation et d'information sur ledit sujet. Le tout se déroulera à Québec jeudi, **le 23 mars 2017** à compter de 10 h 00.

Les sujets traités seront : la facturation; les réclamations; les services offerts par les pharmaciennes et pharmaciens; l'assurance-voyage; les principes qui gèrent les régimes d'assurance; interactions médicaments-médicaments naturels.

Les conférenciers seront un représentant de la SSQ, un ou une pharmacienNE, la responsable du dossier-assurances à l'AREQ. Chacun fera un exposé dont il aura charge, suivi d'une période de questions.

Quoi faire? Vous inscrire auprès de Carole Pedneault au **418 853-2916** ou de moi-même au **418 853-2933**. Nous verrons à organiser du covoiturage. Les informations pertinentes vous seront communiquées en temps et lieu. Notez que je suis toujours à votre disposition pour plus d'explications.

En terminant, rappelez-vous que l'activité physique est le meilleur des médicaments : il n'a pas d'effet secondaire et ne coûte pas cher.

BONNE SANTÉ À TOUTES ET À TOUS

Jean-Louis Brillant, responsable



Groupe Voyages Québec

- Spectacle «Les Anges dans nos campagnes» - 20 novembre / 179 \$
- Noël d'automne au Manoir du Lac William – 23-24 novembre / 369 \$
- Trésors d'Italie – du 29 septembre au 13 octobre 2017 : réservation avec dépôt avant le 27 janvier
- Michel Louvain et l'Orchestre symphonique de Québec – 8 avril 2017 / 149 \$

Rencontre d'information pour les voyages 2017 le 27 février à l'Abri Doré à Trois-Pistoles dès 16 h.

Information et réservation : 418 868-5888

Hélène B. Rioux, conseillère en voyages

Groupe Voyages Québec

Détenteur de permis du Québec

«Tous les jours sans mon sac de plastique»

De plus en plus, nous entendons dire que les villes et les commerces veulent abolir les sacs de plastique à usage unique. Diverses recherches ont démontré combien ces sacs sont nocifs pour l'environnement : ils se dégradent TRÈS LENTEMENT.

Le comité national de l'environnement et du développement durable de l'AREQ a décidé, le 9 juin 2015, de faire de ce sujet un dossier commun. «Pour faire suite à une proposition reçue à la rencontre des personnes responsables régionales de l'environnement et du développement durable tenue en février 2015, le comité national, lors de sa rencontre de juin de la même année, a décidé de proposer aux membres de l'AREQ un dossier de travail commun en matière d'environnement pour les années 2015 et 2016. Après avoir discuté des divers dossiers d'intérêt en matière d'environnement, le comité s'est arrêté sur l'enjeu de la surconsommation des plastiques».

Le 11 novembre 2015, lors d'une rencontre des responsables sectoriels de l'environnement et du développement durable tenue à Québec, le comité national a fait part de l'enjeu choisi aux personnes responsables régionales et sectorielles. Au cours de cette rencontre, les participants ont été invités à faire une série de propositions d'actions concrètes qu'elles voudraient réaliser afin de lutter contre la surconsommation de plastique. Le comité national «a pris bonne note de ces propositions et a exprimé son intention de proposer aux membres de l'AREQ une action concrète et commune inspirée des propositions reçues. Cette action commune, à la demande des personnes participantes, se tiendra au printemps 2017».

Le 10 février 2016, le comité national, «alimenté par les suggestions reçues en novembre 2015, a choisi un dossier plus spécifique lié à la surconsommation de plastique qui permet une prise de position et une action commune : **l'abolition des sacs de plastique à usage unique dans les commerces de l'ensemble du Québec**».

L'AREQ a pris une position en ce sens, lors d'une réunion de son Conseil d'administration des 9 et 10 mars 2016. Suite à la recommandation du comité national de l'environnement et du développement durable, le C. A. a adopté une résolution consistant à «prendre position pour l'abolition des sacs de plastique à usage unique distribués dans les commerces de l'ensemble de la province et de tenir une journée d'action nationale» intitulée *Sans mon sac de plastique*. Les membres de l'AREQ «à la grandeur de la province sont appelés à tenir une journée *Sans mon sac de plastique*.» Chaque région choisira sa journée, à sa discrétion. Le Conseil d'administration espère «avoir un mois bien rempli d'activités de toutes sortes pour tenter de mettre fin au gaspillage des sacs à usage unique partout au Québec! » Nous prévoyons une telle activité dans notre secteur pour le printemps 2017.

Si rien n'est fait, nous prévoyons qu'en 2050, **les océans contiendront plus de plastique que de poissons**.

Rose-Marie Rioux, responsable sectorielle de l'Environnement

Références: ♥ <http://equiterre.org> et Infolettre de l'AREQ/CSQ

ASSOCIATION DES BÉNÉVOLES
Centre hospitalier régional du Grand-Portage

RECRUTEMENT

L'association des bénévoles du CHRGP recherche des gens disponibles pour travailler près des usagers du centre hospitalier. L'association offre de nombreux services pour le bien-être des gens hospitalisés.

Les services de cantine mobile et de la bibliothèque mobile apportent quelques petites douceurs dans les salles d'attente (café, jus, eau, biscuits et revues).

L'équipe d'accompagnement rend des visites aux personnes qui en font la demande durant leur séjour.

Le service de récréons-nous organise bingos, fêtes thématiques et activités récréatives.

Nous avons aussi le service de pastorale qui offre aux usagers la messe du dimanche ainsi qu'une chapelle ouverte en tout temps.

Le service de dépannage en urgence voit à fournir, au besoin, tout le matériel possible au départ de l'utilisateur. Des peluches sont aussi distribuées dans le milieu.

Pour faire suite à une première rencontre, une formation est donnée gratuitement par une personne qualifiée.

Si le cœur vous en dit, vous pouvez communiquer avec nous au 418 868-1010, poste 2670. Vous laissez un message et ce sera un plaisir pour nous de vous contacter.

Au plaisir de vous voir intégrer notre association.

Micheline Morin, responsable du recrutement



Elle NOUS A QUITTÉS



Madame Anita Boudreau Toner

Saint-Joseph

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

CHANTER FAIT DU BIEN À TOUT LE MONDE DANS UN CHŒUR

Beaucoup de retraités font partie d'un chœur soit paroissial ou régional. Ce texte, produit par madame Christine Landry lors d'un rassemblement de chorales à Rivière-Bleue, s'adresse à vous tous et même à ceux qui seraient tentés de rejoindre un chœur éventuellement.

Les jeunes gagnent en maturité.

Les vieux rajeunissent.

Les vaniteux se mettent au premier rang.

Les ronchonners rouspètent contre les dissonances.

Les individualistes chantent leur petite musique personnelle.

Les grosses voix apprennent à chanter pianissimo.

Les modestes trouvent leur place.

Les généreux distribuent les partitions.

Les distraits partagent les partitions des autres.

Les originaux font des photocopies.

Les mariés se voient au moins aux répétitions.

Les lève-tard répètent le soir.

Les grands atteignent plus facilement le contre-ut.

Les petits descendent plus facilement en dessous de la portée.

Les paresseux et fatigués chantent assis.

Les assidus viennent à chaque répétition.

Les consciencieux répètent aussi à la maison.

Les voyageurs planifient les déplacements de la chorale.

Et vous, pourquoi ne chantez-vous pas avec nous ?

Chacun y trouve sa place.

Louïsselle Dionne

DÎNER DE NOËL DU 8 DÉCEMBRE 2016

Accueil à l'Hôtel Universel à 11 h 00 à la salle Congrès B. Voici le choix des menus :

MENU NO 1 : Suprême de volaille, saveur du Tennessee

MENU NO 2 : Filet de truite grillée au beurre

MENU NO 3 : Assiette des fêtes : cipaille et dinde

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 : 25 \$ / non-membre : 30 \$ - **Date limite d'inscription** : 23 novembre

Veuillez faire votre chèque au nom de AREQ 03 B et expédier à M. Christian Bégin
1456, avenue de la Madawaska, Dégelis QC G5T 1P8

EXPOSITION DES ARTS 2017

FICHE D'INSCRIPTION DE L'ŒUVRE

Titre : _____

Année de réalisation _____ Médium _____

Dimensions _____ Valeur de l'œuvre (\$) _____

Nom de l'artiste _____ Téléphone _____

FICHE D'INSCRIPTION DE L'ŒUVRE

Titre : _____

Année de réalisation _____ Médium _____

Dimensions _____ Valeur de l'œuvre (\$) _____

Nom de l'artiste _____ Téléphone _____

Note : La valeur de l'œuvre est **obligatoire** à cause des assurances

ACTIVITÉ DE PLEIN AIR AU PARC DU MONT ST-MATHIEU – 26 JANVIER 2017

Nom : _____ Nom. : _____

Tél. : _____ Tél. : _____

Coût de l'activité : Si vous êtes déjà membre à St-Mathieu : 0 \$, pour les autres : 20 \$**Coût du repas** : membre : 12 \$ / non-membre : 17 \$**À noter** :

1. Vous pouvez aussi faire de la raquette à un coût très minime pour le remonte pente.
2. La location des équipements est à vos frais.

Expédiez votre fiche d'inscription accompagnée de votre **chèque libellé à AREQ 03-B au plus tard le 20 janvier 2017** à :

Christian Bégin
1456, av. de la Madawaska
Dégelis (Québec) G5T 1P8

ACTIVITÉ DE PLEIN AIR AU CLUB DE SKI DE FOND DE DÉGELIS – 9 FÉVRIER

Nom : _____ Nom. : _____

Tél. : _____ Tél. : _____

Coût de l'activité : Si vous êtes déjà membre du club : 0 \$ - Pour les autres : 5 \$**Coût du repas** : membre : 12 \$ / non-membre : 17 \$**À noter** : La location des équipements est à vos frais.

Expédiez votre fiche d'inscription accompagnée de votre **chèque libellé à AREQ 03-B au plus tard le 3 février 2017** à :

Christian Bégin
1456, av. de la Madawaska
Dégelis (Québec) G5T 1P8

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
Bernise Pelletier, 2 ^e v. présidente	bernise.pelletier@bell.net	418-853-3832
Christian Bégin, trésorier	christianbegin50@sympatico.ca	418-853-3832
Maryvonne Thébault, secrétaire	mavonne@globetrotter.net	418-853-2165
Arlette Thibault, 1 ^{er} conseiller	chaloupe7@hotmail.com	418-497-2139
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 : Odette L'Italien	dulien@videotron.ca	418 867-5332
Environnement : Rose-Marie Rioux	duriou@hotmail.com	418-862-2945
Retraite : 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	

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

Niveau de difficulté : difficile

Concours Sudoku

À gagner

2 participations au dîner de Noël
du 8 décembre 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 1^{er} décembre 2016)

Allez, amusez-vous!



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



Envoi de Poste-Publication Convention # 40734023

Pour maître de poste : Retour : Christian Bégin, 1456, av. de la Madawaska, Dégelis QC G5T 1P8