



DANS CE NUMÉRO :

- Arts p. 8
- Assurances p. 11
- Dîner de l'Amitié p. 8
- Inscriptions p. 13, 15
- Journée de la femme p. 9
- Journée des hommes p. 9, 10, 13
- Laure Gaudreault p. 7
- Le 35^e p. 3, 4
- Noël p. 7
- Nouveaux retraités p. 5
- Quilles et plein air p. 8
- Retour activités p. 6
- Voyages p. 10

Mot du président

Pendant la deuxième année de mon mandat, nous allons essayer de nouvelles approches pour attirer les retraités : nous serons plus attentifs aux commentaires de chacune et chacun, nous tiendrons davantage compte des opinions de tous et trouverons de nouveaux moyens qui favoriseront le taux de participation à nos activités sectorielles.

Nous comptons plus de mille membres dans notre secteur AREQ Grand-Portage. C'est quand même assez impressionnant. Nous aimerions que se manifeste davantage notre appartenance à cette belle association qui met tout en œuvre pour le mieux-être de tous ses membres. Pensons aux Congrès qui se tiennent à tous les trois ans, aux assemblées nationales, régionales et de secteurs. Et tout ça pour que chaque membre de l'AREQ puisse jouir du meilleur dans tous les facettes de sa vie de retraitéE.

Évidemment, le vieillissement peut être un facteur qui ralentit notre goût de l'implication. Mais, dans la société actuelle, soixante ans, c'est jeune, n'est-ce pas ?

Y a aussi cette fièvre de liberté d'action (enfin), ce goût de vivre sans contrainte pour le temps qu'il nous reste qui nous freine dans notre élan vers de nouveaux engagements ou abolit notre goût de participer.

Et, il y a aussi celles et ceux qui sont engagés ailleurs dans d'autres formes de bénévolat. Et c'est très bien. Cependant, en dépit de tous ces facteurs, très certainement, **vous éprouveriez beaucoup de plaisir à venir échanger ou partager vos nouvelles expériences lors de nos activités ou, pourquoi pas devenir membre du Conseil sectoriel à votre tour à un moment donné. Ces rencontres permettent aussi de connaître et échanger avec de nouvelles personnes : voilà un autre aspect positif à considérer.**

Dans ce journal, comme à l'habitude, découvrez les formidables activités à venir : **Noël, le dîner de l'Amitié, du plein air, des quilles. Nous vous attendons en grand nombre.**

Le Conseil sectoriel vous souhaite une formidable année AREQuenne, POURQUOI PAS ?

Au plaisir de vous rencontrer retraitéEs des récentes cuvées et vous, les fidèles participants.

François Villeneuve, président



AREQ GRAND-PORTAGE 03-B CALENDRIER DES ACTIVITÉS SECTORIELLES AOÛT 2018 À AOÛT 2019

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| 2 août (jeudi) Déjeuner-vélo Auberge Marie-Blanc Témiscouata-sur-le- Lac (Notre-Dame-du-Lac) | 24 août (vendredi) Non-rentree Hôtel motel le 1212 Dégelis | 11 octobre (jeudi) Accueil des nouvelles personnes retraitées Auberge de la Pointe Rivière-du-Loup | 18 octobre (jeudi) AREQ Toujours en action Hôtel Lévesque Rivière-du-Loup | Octobre ... Visite aux aînés Tout au long du mois |
| 19 novembre (lundi) Journée des Hommes Québec | 7 décembre (vendredi) Dîner de Noël Hôtel Universel Rivière-du-Loup | 14 février (jeudi) Dîner de l'amitié Pavillon de l'Avenir Rivière-du-Loup | Février Plein air au Club de ski de fond à Dégelis Date à venir | 8 mars (vendredi) Journée de la Femme Québec |
| 8 mars (vendredi) Quilles Rivière-du-Loup | 8 avril (lundi) Accrochage des œuvres Centre culturel Rivière-du-Loup | 11 avril (jeudi) Cabane à sucre Endroit à venir | 25 avril (jeudi) Toujours en action Hôtel Lévesque Rivière-du-Loup | 25 avril (jeudi) Vernissage Centre culturel Rivière-du-Loup |
| 6 mai (lundi) Décrochage des œuvres et AGS Auberge de la Pointe Rivière-du-Loup | 28 mai (mardi) AGR Québec | Chaque mois se tient un Conseil sectoriel et trois fois par année paraît notre journal « Après l'école ». | | |

Des rappels d'événements vous parviendront aussi par email. N'oubliez pas de communiquer votre **adresse courriel ACTUELLE** à christianbegin50@sympatico.ca



35^e anniversaire de notre secteur

HISTOIRE DE NOTRE JOURNAL (Ce qui suit est un extrait du journal d'août 2002)

« En effet, notre journal fit son entrée dans les foyers des retraité-es de l'Enseignement du secteur du Grand-Portage en septembre 1994. Ses débuts ont été modestes, comme nos budgets d'alors : 2 parutions par année. L'objectif premier était d'informer les membres sur les activités du secteur 03-B ainsi que des sujets propres à notre association.



Association des retraitées
et retraités de l'enseignement
du Québec (CEQ)

Capitule rectangulaire

BULLETIN D'INFORMATION A.R.E.Q.

SECTEUR 03-B GRAND-PORTAGE

AVRIL 2002

MOT DE LA PRÉSIDENTE

L'assemblée générale du 07 mai a élu :

à la trésorerie : Jean-Pierre Morency,
réélu à la 1^{re} vice-présidence : Gilbert Lagacé,
au secrétariat : Bertrand Nadeau,
et deux conseillères : Marielle Raymond et
Micheline Coulombe.



En votre nom, je veux les féliciter et les remercier pour leur généreuse implication.

L'ACTUELLE 03/02

Le SEGP nous a permis de répondre à ce besoin en mettant à notre disposition : ressources et aide financière. Nous lui en sommes redevables.

En feuilletant ces premiers journaux, je retrouve des textes d'une très grande richesse, écrits par nos membres, ce qui exprime la belle complicité des 250 retraité-es d'alors.

Le Comité Directeur du temps avait lancé un concours afin de donner un nom à notre journal. Un comité, sous la responsabilité de Madame Claire Dubé, a reçu 54 suggestions toutes aussi intéressantes les unes que les autres. Le choix ne fut pas facile. C'est avec joie, que notre journal de janvier 1995 affichait son nom « **Après l'école** ». Ce nom fut trouvé par Madame Gabrielle Chénard de Pohéhégamook,

jeune retraitée de l'année. Il faisait l'unanimité du comité. Le mot **Après** prenait le sens de : Repos après de longues années de travail, Liberté après tant de responsabilités, Vie de retraité-e après la vie d'enseignant. Madame Ruth Caron Potvin de Rivière-du-Loup accepta de donner une image à ce nom.

Je souhaite donc un autre fructueux 10 ans à notre journal. Et je remercie les dévoué-es responsables qui travaillent avec constance afin de fournir un bulletin qui répond à nos besoins et qui fait notre fierté. Et je me permets d'ajouter ce texte de Marius Milord, publié dans le journal de janvier 1995, qui exprime à sa façon, ce qu'était pour lui : « **Après l'école** ».

Jeanne Mance Roussel, présidente

APRÈS L'ÉCOLE

Enfin mardi ! Tel que prévu, je me rendis à mon rendez-vous vers 11h30 : c'était **pendant l'école**...J'en suis sorti à 15 heures : c'était encore **pendant l'école** ! Décidément, il y avait quelque chose qui ne tournait pas rond. Je refis connaissance avec des gens, ma foi, avenants, bien portants, bon pied, bon œil. Tous semblaient à l'aise dans leurs mouvements et, sur leur visage, un je ne sais quoi qui respirait la sérénité, la sûreté et disons-le, un soupçon de jeunesse.

Une madame nous adressa la parole. « Sortez-les, vos manuscrits du fond de vos tiroirs... ». Tiens, tiens ! Je commençais à me rappeler. Combien de ces manuscrits d'élèves ai-je corrigés durant toute ma carrière ? Combien de fois ai-je froncé les sourcils en raturant tel mot, telle phrase ? Combien de fois ai-je souri de joie en apposant des félicitations à côté de tel paragraphe, en collant des petits anges ou autres symboles dans le haut des pages de devoirs ? Des visages, des dizaines de visages revenaient à ma mémoire. **Que sont-ils devenus ...?**

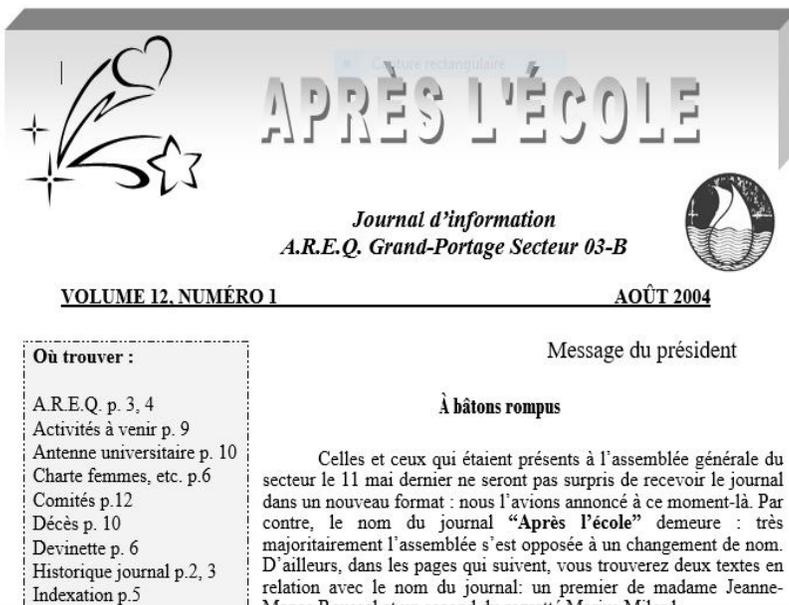
Nous eûmes droit à un envoûtant tour de chant. À travers mille paroles, je m'arrêtai sur une : **liberté**. Et me voici reparti. Avec ceux qui m'ont précédé et ceux qui m'ont suivi, ai-je contribué par mon enseignement à faire germer cette liberté bien comprise chez des centaines de jeunes qui m'étaient confiés à chaque année pendant dix mois ? **Que sont-ils devenus ?**

« Bienvenue aux nouveaux retraités » entendis-je, à un moment donné. Mon regard fit un tour de la salle pour enfin s'arrêter... sur moi. Je retombai les deux pieds sur terre : je n'étais plus « **pendant l'école** » mais « **après l'école** ». Triste réalité ? Pas du tout ! Les autres convives me servant de miroir, je réalisai que j'entreprenais ma seconde jeunesse, même si à nous tous, on devait bien comptabiliser quelques milliers d'années d'enseignement.

Après l'école ? Des souvenirs : enfants, adolescents, joies, peines, veilles, préparations, corrections, amour, patience, dévouement, débrouillardise. Après l'école ? La réalité : satisfaction, devoir accompli, sagesse, plénitude, liberté. On ne voit pas le temps passer

Marius Milord

Compte-rendu de l'activité : Accueil des nouveaux retraité-es Journal : janvier 1995, page 6



La première photo de cet article nous présente l'apparence du journal Après l'école à ses débuts. Il était alors de la même dimension que celui du Syndicat du Grand-Portage soit 8 ½ x 7. Quand j'ai pris la barre du journal en 2002, monsieur Robert Paquette me passait le flambeau. Ce qu'il en avait passé des heures à y travailler. À cette époque, la pire tâche selon moi, consistait à l'imprimer pour ensuite en faire le montage sur une feuille 8 ½ x 14 avant de l'envoyer à l'impression. Gare surtout aux faux plis lors du collage des pages de texte, sinon, tout bloquait à l'impression.

En 2004,, le Comité directeur d'alors me fit un très grand honneur et m'accorda sa confiance pour lui redonner une nouvelle apparence sous un nouveau format. Le modèle actuel fut retenu. Dans l'en-tête, l'image choisie remplaçant celle de la petite école se devait selon moi, de figurer tout l'enthousiasme, l'engagement et la passion que chacune et chacun des membres de l'AREQ a démontré tout au long de sa carrière.

Maintenant, le sigle officiel de l'AREQ figure en en-tête pour se conformer à certains critères définis par notre Association.



Louiselle Dionne du Conseil sectoriel

BIENVENUE À AREQ (CSQ)



Vingt-cinq enseignants ont pris leur retraite cette année mais tous n'ont pas adhéré à l'AREQ. Pour réaliser l'accueil des nouveaux membres de l'AREQ (CSQ) secteur Grand-Portage, nous avons donc envoyé une invitation écrite. Sept personnes ont répondu positivement. Elles venaient de différents horizons de l'éducation : enseignement primaire, formation aux adultes, collégial, conseiller en orientation, professionnel de CEGEP.

Celles et ceux qui les accueillent à l'Auberge de la Pointe ont pu constater leur joie, leur entrain. Elles et ils ont eu droit à de brèves informations concentrées sur le dossier

des assurances. **Comme cadeau de bienvenue, ces nouveaux retraités présents se sont vu offrir une participation gratuite au dîner de Noël.** Il leur faudra alors s'inscrire à l'activité, choisir leur menu et joindre leur invitation personnalisée à leur inscription (pas de chèque à envoyer). **Remarquez bien que les prix offerts ne sont pas transférables à d'autres personnes.**

SINCÈRE BIENVENUE ALORS À TOUS LES NOUVEAUX MEMBRES. Nous espérons que celles et ceux qui avaient un empêchement le 11 octobre seront des nôtres pour d'autres activités.

RETRAITÉS INVITÉS

Madame Lise Bélanger, Rivière-du-Loup
 Madame Renée Bérubé, Rivière Trois-Pistoles
 Monsieur Denis Chouinard, Rivière-du-Loup
 Monsieur Roger de Ladurantaye, Notre-Dame- du-Portage
 Monsieur Alain Dugas, Témiscouata-sur-le-Lac
 Madame Manon Dumont, Trois-Pistoles
 Madame Chantal Grand-Maison, Dégelis
 Madame Marjolaine Landry, St-Pascal
 Monsieur Mario Parent, Trois-Pistoles
 Madame Dominique Pelletier, St-Antonin
 Madame Danielle Raymond, Cacouna
 Madame Dany Rioux, Rivière-Trois-Pistoles
 Madame Guylaine St-Pierre, Rivière-Bleue
 Madame Nicole Sirois, Pohénégamook

Le Conseil sectoriel

Madame Linda Pelletier, St-Cyprien
 Monsieur Jacques Lévesque, St-Hélène de Kamouraska
 Madame Lorraine Allard, St-Juste-du-Lac
 Madame Agathe Sénéchal, Rivière-du-Loup
 Madame Luce Bélanger, Pohénégamook
 Madame Monique Chénard, Ste-Hélène
 Madame Martine Caron, St-Alexandre
 Yves Mathieu, Témiscouata-sur-le-Lac
 Madame Suzanne Ouellet, St-Bruno
 Madame Diane Paradis, St-Roch-des-Aulnaies
 Madame Suzanne Parayre, Kamouraska
 Madame Carol Anne Weick, Trois-Pistoles





DÉJEUNER -VÉLO

Avec sa gentillesse et son savoir-faire habituels, Jocelyne Dionne avait organisé le traditionnel déjeuner-vélo du 2 août dernier. Plus de 40 personnes ont répondu : « Présent ». La salle et la terrasse étaient pleinement occupées. De plus, dame Nature s'est montrée gentille car le soleil a fait son apparition.

Cette année, c'est la formule buffet qui a été privilégiée. Cependant, les circuits électriques de l'Auberge n'ont pas apprécié la présence des grille-pains. Ces petits contretemps ont suscité plus de rires que de désagréments. Un grand merci à Jocelyne ! C'est une activité à renouveler, si possible.

Maryvonne Thébault pour le Conseil sectoriel.

BRUNCH DE LA NON-RENTREE

C'est le vendredi 24 août qu'a eu lieu la non-rentree. Cette année, c'est le 1212 de Dégelis qui accueillait les **Tibins (on est très bien à la retraite).**

Plus d'une centaine de personnes ont répondu à l'appel et ont dégusté un excellent brunch, varié à souhait. À la fin du repas, différentes visites ont été proposées et plusieurs se sont inscrits. Nous avons eu des commentaires élogieux des visiteurs du Domaine Acer et de la Fromagerie du Détour qui ont apprécié la visite guidée, les différentes explications et les dégustations. Quant aux autres lieux visités, silence radio ! Donc aucune remarque négative. **QUI RECEVRA LA NON-RENTREE EN 2019 ?**

Maryvonne Thébault pour le Conseil sectoriel.

Dans le cadre de l'activité **« TOUJOURS EN ACTION »** du 18 octobre, nous avons eu l'occasion de rencontrer deux citoyens de notre région: Papa Noel Sow d'origine africaine et Monsieur Morais, membre de la communauté des Malécites.

Nous avons appris beaucoup sur ces deux cultures. Nos deux invités ont partagé leur perception et vision du monde. Ils nous ont aussi entretenus des traditions transmises par leurs ancêtres respectifs.



Nous avons surtout appris qu'au-delà de nos différences, nous sommes tous reliés par un point commun : celui de notre humanité. De plus, nous avons pu saisir que c'est en se côtoyant que l'on peut s'apprécier et s'enrichir de nos différences.

Mireille Bernard pour le Conseil sectoriel

***** HOMMAGE À NOS AINÉES ET AÎNÉS *****

Pendant le mois d'octobre, mois des « aînés », les membres du Conseil sectoriel ont, avec beaucoup de bonheur, rendu visite aux membres de notre association qui ont atteint 80, 85, 90 ou 95 ans. Cette année ce sont 53 personnes qui répondaient au critère de l'année de naissance. Cinq d'entre elles habitaient hors de notre territoire et ont reçu une carte et une lettre de souhaits. Et pour les retraités dans notre secteur, AREQ Grand Portage, au nom de vous tous, leur a remis un petit cadeau.

Si vous répondez au critère d'âge et que vous n'avez pas encore reçu notre visite soyez certain que vous n'êtes pas oubliés, cela viendra. C'est que le mois d'octobre débordait d'activités. En 2019 qui seront les heureux élus ? C'est que nous avons l'intention de perpétuer cette activité. En attendant nous **vous souhaitons la meilleure santé possible.**

Maryvonne Thébault pour le Conseil sectoriel



FONDATION LAURE GAUDREULT

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

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

Depuis le début de nos activités à l'été 2017 jusqu'à la date de tombée des articles, trois rencontres ont eu lieu.

- Au **déjeuner-vélo du 2 août**, le moitié-moitié a fait une heureuse : madame Lucie B. Morin a reçu 95 \$.
- A la **non-rentree le 24 août à Dégelis**, c'est madame Monique Deschênes-Caron qui a gagné 229,50 \$.
- Enfin, à **l'accueil des nouveaux retraités le 11 octobre**, madame Marcelle Grand-Maison a remporté 92.50 \$. Ces mêmes sommes seront versées à la Fondation.

Vous souhaitez faire un don mais ne venez pas aux activités ? Vous trouverez un formulaire dans ce journal qui vous permettra de le faire et un reçu d'impôt vous parviendra en janvier si vous donnez 15 \$ ou plus.

Maryvonne Thébault pour la Fondation



**C'est ainsi que chacun se
saluera ce vendredi 7 décembre
à l'Hôtel Universel.**

En effet, dès **11 h.**, vous pourrez vous présenter pour notre dîner de Noël. Ce sera un repas de quatre services incluant un verre de vin rouge ou blanc lors du repas. Vous aurez le choix parmi trois menus présentés dans l'encart d'inscription à la fin du journal. Cette fois, l'animation se fera entre le repas principal et le dessert. Et selon la tradition, beaucoup de cadeaux seront distribués pour le plus grand bonheur de tous.

Dans le dernier journal, nous faisons appel à votre collaboration pour nous suggérer des activités divertissantes pour cette occasion. Nous n'avons reçu qu'une suggestion. Peut-être avez-vous oublié... Vous pouvez nous faire part de ce que vous aimeriez en communiquant avec un membre du Conseil ou directement à Louiselle : louareq17@gmail.com

Merci et **nous vous attendons en grand nombre** pour cet événement très populaire parmi nos activités annuelles.

Mireille Bernard pour le Conseil sectoriel



APPEL AUX ARTISTES ET ARTISANS

L'une des résolutions du dernier congrès mentionnait de VALORISER nos artistes et artisans.

Du 8 avril 2019 au 6 mai, nous aurons le loisir d'exposer vos œuvres au Centre Culturel Berger à Rivière-du-Loup. Cette année, nous innovons : vous pourrez exposer une ou deux de vos réalisations récentes ou **UNE PLUS ANCIENNE QUI N'A JAMAIS ÉTÉ EXPOSÉE** au Centre Culturel Berger.

Dans le prochain journal, vous aurez l'occasion de vous inscrire en décrivant vos œuvres, leurs dimensions et leur valeur marchande.

Quel que soit votre domaine : peinture, sculpture, artisanat de toutes sortes, photo, broderie, tricot, vitrail, émail sur cuivre, menuiserie, poésie, etc., il est temps de vous préparer. Nous sommes à la recherche de perles rares et encore inconnues.

François Villeneuve pour le Conseil sectoriel et le comité des arts



Dîner de l'Amitié

C'est jeudi, le **14 février 2019** qu'aura lieu notre festif « Dîner de l'Amitié » au **Pavillon-de-l'Avenir de Rivière-du-Loup**.

Chaque année chacun et chacune est émerveillé par la qualité du repas présenté. Ce sont les étudiants en cuisine professionnelle ainsi que leur professeur, monsieur Étienne Dubé, qui préparent ce repas.

À la page 15 du journal, vous pourrez choisir parmi la belle diversité de plats offerts. Mais, **ATTENTION ! les places sont limitées. Seules les cent premières inscriptions seront acceptées.** Donc, premiers inscrits : place assurée.

Jacques Labrecque pour le Conseil sectoriel



Quilles à Rivière-du-Loup

Date : vendredi 8 mars 2019 - 9 h

Lieu : Salon 600, 87, boulevard Cartier

Coût : 13,50 \$ pour 3 parties et les souliers (si nécessaire) ainsi que le déjeuner. 9,00 \$ pour le déjeuner seulement.

C'est la Journée de la Femme. Bienvenue spécial aux dames.

Inscription :

Camille Levasseur

Téléphone: 418-862-8472

Courriel: levasseur.c@videotron.ca



Plein air au Club de ski de fond à Dégelis en février 2019.

Pour du ski de fond, de la raquette, pour tout simplement respirer l'air pur, pour placoter, jouer aux cartes ou déguster un bon repas vous êtes BIENVENUS à ce beau moment de rassemblement hivernal. Des informations sont contenues dans l'encart d'inscription mais **la date n'est pas encore fixée. Elle vous sera communiquée plus tard.**

Christian Bégin pour le Conseil sectoriel



Vendredi le 8 mars 2019 - Journée internationale des femmes

Vendredi le **8 mars** vous êtes toutes (et tous) invités à vivre une journée intéressante et stimulante qui se tiendra à **l'Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels Québec, Québec.**

Programme de la journée

09 h 30: Inscriptions
 10 h: Conférence de Pascale Navarro
 Dîner sur place
 13h30: Conférence de Danielle Pinsonneault

Coût: 15 \$ membre
 25 \$ non membre

Inscrivez-vous AVANT LE 22 FÉVRIER auprès de **Micheline Lavoie, votre responsable de secteur.**

Pascale Navarro



Journaliste et chroniqueuse renommée, Pascale Navarro est l'auteure des essais féministes *Interdit aux femmes* (en collaboration avec Nathalie Collard), *Pour en finir avec la modestie féminine*, *Les femmes en politique changent-elles le monde ?* et *Femmes et pouvoir : les changements nécessaires*.

Elle sera avec nous le 8 mars prochain. Son entretien portera sur le pouvoir féminin en politique, sur les raisons qui motivent l'engagement des femmes, sur les enjeux stratégiques auxquels elles sont confrontées ainsi que la place du féminin dans ce monde constitué encore en majorité d'hommes. Elle abordera aussi les solutions possibles pour augmenter la place des femmes dans les différentes instances décisionnelles.

Danielle Pinsonneault



Après une carrière comme conseillère à l'éducation syndicale à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), Danielle Pinsonneault est maintenant formatrice des jumelées (femmes qui incarnent une fille du Roy) de la Société d'histoire des Filles du Roy (SHFR), organisme dans lequel elle s'implique beaucoup. Elle donne très souvent des conférences.

Au début de la colonie, l'arrivée massive des femmes en Nouvelle-France a permis la colonisation du pays. Quel était leur rôle ? Comment, au cours des années ont-elles pris le pouvoir dans plusieurs domaines. C'est d'une façon interactive que cette animatrice hors pair nous le fera découvrir.

Micheline Lavoie, responsable du comité des femmes

JOURNÉE DES HOMMES 19 NOVEMBRE

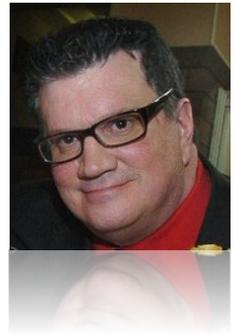
À la suite d'un bon temps d'attente et quasi d'angoisse, je vous arrive enfin après avoir travaillé de façon ardue avec notre répondante politique et présidente régionale Carole Pedneault. Voici donc le contenu de l'activité qui marquera **la Journée internationale des hommes (JIH 2018)** pour notre région.

Après maintes réflexions et maintes communications, en finale de parcours, notre activité se déroulera en deux grands moments... En fait, compte tenu de la difficulté que nous avons expérimentée de rejoindre des personnes qui auraient pu compléter notre journée de belle façon et compte tenu aussi des restrictions budgétaires qui sont les nôtres pour ce projet, nous oublions pour cette année l'apport d'une chorale ou d'une autre intervention artistique qui aurait pu aussi agrémenter notre activité.

Donc, notre journée portant sur le thème **Bâtisseurs et engagés** recevra :

1. **Luc Vigneault** :

- Ne donne pas du tout l'impression d'être atteint d'une maladie mentale sévère qu'est la schizophrénie.
- Il y a un bon nombre d'années, un psychiatre lui avait dit qu'il était fini,
- Qu'il ne pourrait plus jamais travailler, ni avoir une vie sociale et sentimentale.
- Entre autres, il entendait des voix qui étaient des hallucinations auditives.
- Aujourd'hui, il poursuit sa vie qui a pris une toute autre tournure...



2. **Jean-Denis Arcand** :

- Éducateur responsable de service éducatif à la maison depuis 2014.
- Affilié au bureau coordonnateur du **Petit Tambour**.
- Il est père de famille de 37 ans.
- Propriétaire de la garderie **Les Aminis**
- Et prend en charge, quotidiennement, quelque 6 enfants de 18 mois à 4 ans.



Voilà la table mise pour notre activité qui marquera notre **JIH 2018** à notre façon.

Bien sûr, nous aurons un **dîner convivial** qui unira les deux interventions...

Jean-Noël Laprise, Responsable régional du Comité des hommes

(INSCRIPTIONS PAGE 13)

VOYAGES VOYAGES



Rencontre d'information concernant les voyages prévus pour la saison 2019, **le 25 février dès 16 h à la salle de l'Abri Doré, au 190, rue Martel à Trois-Pistoles.** Possibilité de souper avec nous.

EN PRÉPARATION:

- ✓ Cayo Guillermo, Cuba du 17 au 24 mars. Premiers arrivés, premiers servis (places limitées)
- ✓ La Tournée des Idoles le 25 mai 2019
- ✓ La croisière au Canal de Panama : date à confirmer

Info/rés. Hélène au 418-868-5888

***** **ILS NOUS ONT QUITTÉS** *****



Madame Claudette Tardif
de Témiscouata-sur-le-Lac



Monsieur Réal Daigle
de Rivière-du-Loup

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



Les nouveaux taux du régime d'assurance médicaments de la RAMQ sont maintenant connus. Ils seront en vigueur dès le 1^{er} juillet prochain.

Vous remarquerez que la prime annuelle subit une diminution cette année alors que les taux de la franchise, de la coassurance ainsi que de la contribution maximale annuelle ont augmenté.

TAUX EN VIGUEUR LE 1^{ER} JUILLET 2018 :

➤ PRIME ANNUELLE LORS DE LA DÉCLARATION DE REVENUS :

De 0 \$ à 616 \$ par personne, selon votre revenu familial net (était 0 \$ à 667 \$)

➤ À LA PHARMACIE

| Franchise mensuelle | Coassurance | Contribution maximale |
|---|---|--|
| Montant fixe payé lors de vos 1 ^{ers} achats du mois 19,90 \$ (était 19,45 \$) | Pourcentage du coût des médicaments couverts que vous payez, une fois la franchise soustraite 34,9 % (était 34,8 %) | Montant maximal à payer pour les médicaments couverts <ul style="list-style-type: none"> • Par mois : 90,58 \$ (était 88,83 \$) • Par année : 1 087 \$ (était 1 066 \$) Exception pour les personnes de 65 ans ou plus qui reçoivent un supplément de revenu garanti au taux de 1 % à 93 % <ul style="list-style-type: none"> • Par mois : 53,16 \$ (était 52,65 \$) • Par année : 638 \$ (était 632 \$) |

Veillez noter qu'un article contenant de plus amples détails sur le sujet sera publié dans l'édition de l'automne du magazine Quoi de Neuf.

Jean-Louis Brillant, dossier assurances



Vous ne retrouvez plus votre journal ? Inscrivez ce lien dans vos favoris pour y recourir, si besoin.
<http://grandportage.areq.lacsq.org/journaux-2018-2019/> (ctrl+clic)

CONSEIL SECTORIEL POUR 2017-2018

| | | |
|---|----------------------------------|--------------|
| François Villeneuve, président | denise-francois.v2011@hotmail.ca | 581-645-8616 |
| Jacques Labrecque, 1 ^{er} v. président | jac.labrec@hotmail.com | 418-862-0425 |
| Maryvonne Thébault, secrétaire | mavonne@globetrotter.net | 418-853-2165 |
| Christian Bégin, trésorier | christianbegin50@sympatico.ca | 418-853-3832 |
| Mireille Bernard, 2 ^e v. présidente | mireille.bernard01@gmail.com | 418-862-0720 |
| Arlette Thibault, 1 ^{er} conseillère | chaloupe7@hotmail.com | 418-497-2139 |
| Louiselle Dionne, 2 ^e conseillère | louareq17@gmail.com | 418-863-7910 |

RESPONSABLES DES DOSSIERS POUR 2017-2018

| | | |
|---|--|--------------|
| Assurances : Jean-Louis Brillant | brillantg@sympatico.ca | 418-853-2933 |
| Comité des hommes : Vincent Dumont | duvin17@hotmail.ca | 418-862-2945 |
| Comité des femmes : Micheline Lavoie | meminelavoie@gmail.com | 418-573-8932 |
| Environnement : Michel D'Amours | | 418-862-3734 |
| Indexation : Christian Bégin | christianbegin50@sympatico.ca | 418-853-3832 |
| Sociopolitique : Maryvonne Thébault | mavonne@globetrotter.net | 418-853-2165 |
| Fondation Laure Gaudreault : Marielle Raymond | | 418-862-5130 |

Responsable de la banque d'adresses : Claudette Bérubé : areq45@yahoo.ca

Responsable du journal : Louiselle Dionne : louareq17@gmail.com

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

NUMÉROS IMPORTANTS

| | | |
|---|--------------------------------|--|
| AREQ-CSQ | 1-800-663-2408/418-525-0611 | areq@csq.qc.net 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.drhc.gc.ca |
| C.A.R.R.A | 1-800-463-5533/418-643-4881 | www.carra.gouv.qc.ca |
| R.A.M.Q. | 1-888-435-7999 418-646-4636 | 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 | |

NOËL VENDREDI LE 7 DÉCEMBRE À L'HÔTEL UNIVERSEL

Arrivée pour 11 h. Un punch vous sera servi.

Nom : _____ Choix de menu _____

Nom : _____ Choix de menu _____

menu 1 : Médaillon de porc farci, pommes et canneberges

menu 2: Vol au vent au saumon de l'atlantique

menu 3: Assiette des Fêtes (cipaille, dinde et accompagnements et marinades)

PRIX : 25 \$ MEMBRES 30 \$ NON - MEMBRES (détails d'inscription à l'endos de l'encart)

Date limite d'inscription : le 2 décembre

SKI DE FOND ACTIVITÉ DE PLEIN AIR AU CLUB PLEINS POUMONS DE DÉGELIS – ? FÉVRIER (à venir)

Nom : _____ Nom. : _____

Tél. : _____ Tél. : _____

Coût de l'activité : Si vous êtes déjà membre du club : 0 \$ - Pour les autres : 5 \$

Coût du repas : membre : 10 \$ / non-membre : 15 \$

À noter : La location des équipements est à vos frais. (détails d'inscription à l'endos de l'encart)

DÎNER DE L'AMITIÉ (Le menu est à la page 15) Écrivez le nom de votre choix et non le numéro

Le 14 février au Pavillon-de-l'Avenir à Rivière-du-Loup

Nom Tél.

Nom Tél.

Entrée :

Potage :

Plat :

Dessert :

Coût : membres : 25 \$ et non-membres : 30 \$

(détails d'inscription à l'endos de l'encart)

1. Adressez votre chèque à : **AREQ 03-B**
2. Faites-le parvenir **selon la date limite à : Christian Bégin, 1456, av. de la Madawaska, Dégelis, Qc, G5T 1P8**

Remarquez que vous pouvez annuler votre présence **au moins 24 hres** à l'avance en tél. à Christian **418 853-3832** et votre chèque ne sera pas encaissé.

1. Adressez votre chèque à : **AREQ 03-B**
2. Faites-le parvenir **selon la date limite à : Christian Bégin, 1456, av. de la Madawaska, Dégelis, Qc, G5T 1P8**

Remarquez que vous pouvez annuler votre présence **au moins 24 hres** à l'avance en tél. à Christian **418 853-3832** et votre chèque ne sera pas encaissé.

1. Adressez votre chèque à : **AREQ 03-B**
2. Faites-le parvenir **selon la date limite à : Christian Bégin, 1456, av. de la Madawaska, Dégelis, Qc, G5T 1P8**

Remarquez que vous pouvez annuler votre présence **au moins 24 hres** à l'avance en tél. à Christian **418 853-3832** et votre chèque ne sera pas encaissé.

MENU DE LA FÊTE DE L'AMITIÉ



Puisqu'il comporte beaucoup de choix de plats, nous ne l'incluons pas dans l'encart d'inscription.



Entrées : 1 : courgette au quinoa (entrée végété) 2 : tataki de bœuf 3 : gravlax de saumon

Potages : 1 : consommé de volaille Straciattela 2 : velouté de tomates, pomme de terre et basilic

Plats : 1 : paupiette de filet de truite aux crevettes nordiques, beurre blanc ou fenouil

2 : carré d'agneau à l'orientale et légumes poêlés

3 : crumble de carottes confites au parmesan (plat végété)

Dessert : 1 : tiramisu aux noisettes et madère

2 : sabayon de fruits caramélisés au sucre épicé

3 : verrine de framboise vanillées (dessert végété)

Thé, café. Verre de vin blanc ou rouge ou une bière vous sera servi aussi.



Mais auparavant

Ce sera Noël

Un beau sapin, une cheminée,
Des guirlandes, des boules dorées,
Des gâteaux, des sucreries,
Des surprises, quelques amis !
La paix, l'amour, la joie,
Des instants précieux passés avec vos proches

Joyeux Noël à tous !

Votre Conseil sectoriel

Et croyez-moi, on peut cuisiner le cipaille ou le pâté au poulet à la mijoteuse.

<http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/cipaille-a-la-mijoteuse-168335>

<https://www.circulaire-en-ligne.ca/recette/pate-au-poulet-renverse-a-la-mijoteuse>

Vérfifié : Louiselle

FONDATION LAURE-GAUDREULT a/s de madame Marielle Raymond, 45, du Parc, Rivière-du-Loup, G5R 1Y2

Nom Tél. secteur : 03-B

Adresse

Devenir membre : 10 \$ Don :

Chèque au nom de la Fondation Laure-Gaudreault posté à madame Raymond

Date Signature

Concours de participation Sudoku

À gagner : 2 participations au repas de Noël le 7 décembre

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 8 | | | | 2 |
| 9 | 7 | | 6 | | | | | |
| | | 2 | | | | | 6 | |
| | 2 | | | 5 | | | 4 | 6 |
| | | | | * | | 1 | 9 | |
| 3 | | | 1 | | | 5 | | |
| | | | | | 1 | | 8 | 9 |
| | 1 | 9 | | | | 6 | | |
| 8 | 6 | 4 | | 2 | 3 | | 1 | |

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 30 novembre 2018)

Bonne chance !

Monsieur Gilles Deschênes de Dégelis et monsieur Gilles Malenfant de Rivière-du-Loup sont les gagnants du Sudoku de juillet.

VOUS CHANGEZ D'ADRESSE ? Communiquez avec madame **Luce Laverdière** à **1-800-663-2408** ou avec **Christian Bégin** ou à louareq17@gmail.com. Nous devons avoir votre **dernière adresse** pour vous faire parvenir les communiqués ainsi que je le journal format papier. Merci.



Envoi de Poste-Publication Convention # 40734023
 Pour maître de poste : retour à : **Christian Bégin, 1456, av. de la Madawaska, Dégelis, Qc GST 1P8**