

Bulletin sectoriel d'information



Région 08 - Secteur C
Témiscamingue

Volume 26, numéro 1, Novembre 2015



Sommaire du bulletin

Mot de la présidente sectorielle	2
Activités à venir.....	2
Mot de la présidente régionale.....	3
Infolettre.....	3
Conseil sectoriel.....	4
René Germain.....	5
Social juin 2015.....	6
Nécrologie.....	6
Fondation Laure-Gaudreault.....	7
Mission de l'AREQ.....	8
Projet « Toujours en action »	8
Assurance SSQ	9
Mourir dans la dignité et soins palliatifs	10
Environnement.....	11
Élections	12
Déjeuner	12

Date de tombée du prochain bulletin

29 avril 2016



Magnifique vue automnale du lac Témiscamingue.

Photo prise au belvédère sur l'avenue Thorne à Témiscaming.

Nous apercevons les résidences situées du côté ontarien.

Mot de la présidente

Bonjour chers membres,

Comme le temps passe vite, nous voilà déjà à la 2^e année du triennat. Je tiens tout d'abord à féliciter Bernadin Létourneau qui a accepté le poste de 2^e conseiller à l'assemblée générale de mai 2015. Il est pour le conseil un atout avec des nouvelles idées.

Lors de notre conseil sectoriel du 8 septembre, les membres ont accepté la nomination de François Bélisle comme responsable en assurances et Bernadin Létourneau comme responsable en action sociopolitique. Bravo pour votre implication. Un gros merci à Anita Breton aux assurances et Madeleine Jobin en sociopolitique pour le travail accompli.



C'est avec enthousiasme que nous avons repris nos activités. Notre assemblée sectorielle a eu lieu le 1^{er} octobre et nous en avons profité pour souligner la Journée nationale des aînés. En après-midi, François Bélisle a donné de l'information sur l'assurance voyage. Le 22 octobre, notre projet « Toujours en action » s'est déroulé sur le thème : Les proches aidants avec Mme Aline Gaumont.

J'ai assisté au conseil national qui a eu lieu du 26 au 29 octobre à Saguenay. Dès le lundi matin, j'ai participé avec les autres présidentes à une manifestation en soutien aux employés de l'État en grève devant l'école Félix-Antoine Savard de Chicoutimi. Nous avons reçu un accueil chaleureux des enseignants et employés de soutien de cette école. Nous avons assisté à des conférences très enrichissantes et intéressantes. La première sur le projet Énergie Est par M. Karel Mayrand, de la Fondation David Suzuki. Le mercredi, Mme Monique Richard, ex-membre de la Commission spéciale sur le droit de mourir dans la dignité, nous a entretenus de la Loi sur les soins de fin de vie. Jeudi, M. Serge Peticlerc nous a parlé d'un Collectif pour un Québec sans pauvreté.

Bienvenue à Sylvain Blais nouveau retraité. C'est avec plaisir que nous t'accueillons parmi nous.

Encore cette année, le conseil sectoriel et le comité social organisent des activités et nous comptons sur votre participation habituelle pour les enrichir.

Comme vous pouvez voir l'AREQ est bien vivante et notre secteur aussi.

Pauline Dupont, présidente sectorielle

Activités à venir

- | | |
|----------------------------------|---|
| Diner de Noël : | 10 décembre 2015, le jeudi à la table champêtre de L'Eden Rouge à Guigues |
| St-Valentin : | février 2016 (date et endroit à déterminer) |
| Assemblée annuelle sectorielle : | 3 mai 2016, à Ville-Marie (endroit à déterminer) |
| Assemblée annuelle régionale : | 17 mai 2016, au complexe hôtelier Amosphère d'Amos |

Mot de la présidente régionale

De retour pour une nouvelle année d'activités!

Avant de vous en parler plus en détail, je voudrais « glisser » un petit mot sur notre assemblée générale régionale de mai 2015. Une répétition en partie pour les membres des secteurs qui publient un bulletin en mai ou en juin, mais intéressant pour les autres membres. Un record d'assistance a été battu à cette rencontre, soit 129 personnes présentes. Toutes et tous ont apprécié cette belle journée selon les commentaires reçus. Merci de vous être déplacés en si grand nombre. Merci pour les remerciements que vous nous avez adressés. Ils font « chaud au cœur » de toute l'équipe qui a travaillé fort à faire de cette journée une réussite et apprécie grandement votre soutien.



Cette année encore, un grand nombre de bénévoles travailleront, tant au régional que dans chacun des secteurs de la région, pour planifier, préparer des rencontres intéressantes, instructives et divertissantes. La non-rentree marque le début de nos activités. C'est l'occasion d'y accueillir les nouvelles personnes retraitées de belle façon et de nous retrouver après les mois d'été. Les rencontres se poursuivront pour souligner les journées spéciales et importantes au cours de l'année.

Dans le but d'aider nos bénévoles à être plus efficaces et à bien remplir leur rôle, plusieurs formations seront données dans les mois à venir à toutes les personnes responsables sectorielles de dossiers. D'ailleurs, pour ce faire, les personnes trésorières et présidentes ont suivi en septembre une formation en trésorerie. Nos personnes responsables en assurances ont assisté, elles aussi, à une formation pour mieux vous informer et répondre à vos besoins.

Par la même occasion, je tiens à souligner l'excellent travail fait par M. René Brassard, responsable régional du dossier de la condition des hommes qui quitte son poste pour d'autres horizons. Bienvenue à M. Yvon Villemure qui prend la relève. Parlant de relève, si vous avez le goût de vous impliquer quelques heures par mois, par trimestre ou seulement lors d'une occasion en particulier, faites-en part aux membres de votre conseil sectoriel ou à moi. Vous pourriez assister à quelques rencontres pour voir de quelle façon elles se déroulent. Vous serez agréablement impressionné(e)s, si bien que vous n'hésitez pas à vous engager. Pourquoi ne pas essayer? Le défi est lancé. Qui le relèvera?

Profitez bien de l'automne et passez une agréable période des Fêtes

Aline Castonguay, présidente régionale

Inscrivez-vous à l'infolettre

Visitez le site de l'AREQ (www.areq.qc.net).

Sur la page d'accueil, à droite, cliquez sur infolettre et suivez la procédure pour vous inscrire. De façon régulière, vous recevrez, selon les choix cochés, l'information, l'actualité, les communiqués de presse et la question de la semaine.

Pauline Dupont

Le conseil sectoriel 2015-2016

Présidence :	Pauline Dupont
1 ^{er} Vice-présidence :	François Bélisle
2 ^e Vice-présidence :	Carole Farlardeau
Secrétariat :	Jacinthe Gaudet
Trésorerie :	Pierrette Denis
1 ^{ère} conseillère :	Estelle Caza
2 ^e conseiller :	Bernadin Létourneau

Comités

Condition des femmes :	Victoria Giroux
Condition des hommes:	François Bélisle
Assurances:	François Bélisle
Retraite:	Florianne Vachon
Environnement et développement durable :	Carole Falardeau (sous-comité : Janine Piché, Anita Breton, Florianne Vachon)
Action sociopolitique:	Bernadin Létourneau
Fondation Laure Gaudreault:	Pierrette Denis
Sympathie:	Gisèle Cormier
Social:	Hélène Sarrazin, Éva Daoust, Jacinthe Gaudet et Jacqueline Bérubé

Chaîne téléphonique

Responsable : Pauline Dupont

Colette Therrien, Estelle Caza, Thérèse Dubois, Pierrette Denis, Claudette Gagnon, Gisèle Cormier, Aurore Riendeau, Hélène Riendeau, Andrée Rivest, Cécile Bergeron, Suzelle Marleau, Marguerite Trépanier-Lavallée, Marie-Paule Gauthier, Desneiges Lambert, Rachel Bergeron, Monique Poitras, Rosianne Trudel-Gauthier, Rosanne Descôteaux-Roy et Bernadin Létourneau.

Équipe du bulletin

Mise en page :	Andrée Rivest
Révision et correction :	Pierrette Gaudet-Fortin, Pierrette Denis, Andrée Rivest Jacinthe Gaudet, Solange Quenneville-Lemire
Envoi :	Béatrice Rocheleau

RENÉ GERMAIN, UN PASSIONNÉ

Mardi le 20 octobre dernier, une invitation était lancée, via le comité sur la Condition des hommes, à une soirée d'observation du ciel, organisée par René Germain, un passionné d'astronomie que tout astronome amateur d'Abitibi-Témiscamingue connaît bien. Nous avons pu ainsi observer quelques constellations comme Cassiopée, le carré de Pégase et montrer comment on peut trouver l'étoile polaire.

Par la suite, à l'aide d'un télescope Newton 15 pouces, on a observé: la galaxie d'Andromède située à environ 2,5 millions d'années-lumière; c'est l'objet le plus lointain qui est visible à l'œil nu. Par la suite, quelques amas ouverts comme l'amas double de Persée et l'amas ouvert E.T; on a aussi vu un amas globulaire qui ressemble à une boule de ouate (M-15); on a ensuite visité la nébuleuse planétaire de la Lyre ou M-57; elle était visible sous la forme d'un anneau de fumée et c'est un peu ce qui arrivera à notre Soleil dans 5 milliards d'années lorsqu'il prendra de l'expansion et qu'il deviendra une naine blanche.

On a terminé avec la jolie étoile double colorée Almach dans la constellation d'Andromède; plusieurs personnes du groupe ont estimé la couleur de chacune des étoiles. Ce système consiste en un système double solaire. Chacune des étoiles tourne autour d'un point gravitationnel situé entre les deux étoiles.

Difficile de commenter l'émerveillement de chacun devant tant de merveilles, invisibles à l'œil nu, mais combien éblouissantes dans l'œil d'un télescope. Merci René pour nous avoir fait découvrir cet univers qui nous entoure, et merci Christine pour ton chaleureux réconfort lors de cette soirée froide d'automne. Et à l'an prochain pour une deuxième édition.



François Bélisle, responsable de la Condition des hommes

ACTIVITÉ SOCIALE DU 10 JUIN 2015

Le comité social a organisé l'activité de juin à L'Eden Rouge de Guigues. En après-midi, Mme Anny Roy, la propriétaire, nous a fait visiter les serres tout en nous expliquant les différentes étapes de production. Quelques petits faits cocasses ont pimenté cette visite.

Mme Aline Castonguay, présidente régionale, s'est jointe à nous. C'est toujours un plaisir de l'accueillir.

Nous avons terminé cette superbe journée par un délicieux souper à la table champêtre de L'Eden Rouge avec des produits de la serre et du terroir.

Nous avons profité de cette occasion pour souligner et pour gratifier l'implication de nos membres dans les divers comités ainsi que celle de nos bénévoles de la chaîne téléphonique. Ceux-ci sont un lien important pour acheminer l'information à tous. Bravo au comité social pour cette magnifique journée!



Le conseil sectoriel

Nécrologie

Mourir est bien peu de chose quand on continue à vivre dans le cœur des autres



Nos sympathies à nos collègues qui ont perdu un membre de leur famille:

- Anita Bergeron pour le décès de sa sœur Marcelle
- Pauline Julien pour le décès de son mari Roland

Nous avons aussi perdu deux de nos retraitées:

- Angèle Gauthier
- Monique Labbé



Colette Therrien, responsable

Dernières nouvelles de la Fondation Laure-Gaudreault

Résultats de l'année 2014

En 2014, nous avons recueilli, ces montants : 256,75\$ par la vente de billets; 300,00\$ au social de Noël; 10,00\$ venant d'un membre et 200,00\$ donné par l'AREQ. Le montant total envoyé à la Fondation est de 766,75\$. Ils nous ont retourné 730,00\$ et la différence est envoyée pour la recherche. Ce que nous avons reçu a été partagé entre l'Association des parents d'enfants handicapés du Témiscamingue (APEHT) et celle des personnes handicapées de Témiscaming (APHT).

Le livre

La parution du livre est espérée pour le mois de mai. Il sera présenté dans le cadre du 25^e anniversaire de la Fondation.

25^e anniversaire

Pour cet anniversaire, j'avais lancé le défi d'ajouter 25 nouvelles adhésions à la liste des membres de la Fondation. Grâce à l'aide de certains membres, cet objectif est déjà atteint. Merci à celles qui m'ont aidée. C'est une belle marque d'appréciation pour tout ce que madame Laure Gaudreault a fait dans son temps, travail difficile dont nous avons pu profiter des retombées tout au long de notre carrière. Hommage à madame Gaudreault!

Social de Noël

Un MERCI bien spécial à la Commission scolaire qui nous donne, encore cette année, un beau 200,00\$ qui nous permettra d'acheter des œuvres de nos membres artistes ou artisans. Cela ne fera que des heureux :

- heureux ceux qui fournissent les œuvres
- heureux ceux qui les gagnent
- heureuse la Fondation
- heureux ceux qui profiteront des retombées de ce geste en juin prochain.

Merci de votre support. Continuons, ensemble, à travailler pour la Fondation.

Pierrette Denis, responsable de la Fondation



Photo prise par l'APEHT



Photo prise par le journal Le Contact

La mission de l'AREQ, Une force pour la société

L'Association affirme sa volonté de reconnaître dans sa mission le principe de l'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes. La mission de l'Association consiste à promouvoir et à défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux et économiques de ses membres et des personnes âgées et à contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.

L'AREQ c'est :

- une association influente qui participe activement aux débats sociaux et exerce une vigilance constante quant à la défense et à la protection des droits des personnes retraitées et âgées;
- une association rassembleuse œuvrant au sein de coalitions et dont les actions rayonnent au sein de la collectivité;
- une association démocratique au sein de laquelle s'impliquent des milliers de membres dans toutes les régions;
- une association reconnue dont les membres s'engagent bénévolement auprès de nombreux organismes et dans les communautés locales;
- une association dynamique qui diffuse auprès de ses membres une information de qualité sur un éventail de sujets d'intérêt social, économique et culturel;
- une association solidaire dont les membres soutiennent différentes causes aux plans national et international.

Projet « Toujours en action »

Le 22 octobre dernier, dans le cadre du projet « Toujours en action », 26 membres et non-membres ont assisté à une conférence sur le défi d'être proche aidant, sujet qui concerne plusieurs d'entre nous.



La conférence fut donnée par Madame Aline Gaumond, intervenante au Regroupement des proches aidants de Rouyn-Noranda. Cette rencontre nous a permis d'en apprendre davantage sur la réalité, sur les besoins des proches aidants et d'échanger sur ce sujet. De plus, Madame Gaumond nous a présenté les différents services offerts par le Regroupement des proches aidants de Rouyn-Noranda. Nous avons aussi constaté que présentement au Témiscamingue, il n'existe pas un tel regroupement pour les proches aidants ou aidants naturels. Est-ce qu'il y a un besoin? Quelques participants sont repartis avec ce questionnaire.

Jacinthe Gaudet

ASSUREQ : un régime d'assurance collective offert exclusivement aux membres de l'AREQ
(suite des assurances p. 9)

Vous avez des questions concernant votre régime d'assurance maladie ou assurance vie. Vous pouvez appeler au numéro 1-888-833-6962.

Pour toute information, n'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel ou téléphone. J'aurai probablement besoin d'un délai pour vous répondre correctement.

François Bélisle, responsable du dossier des assurances, secteur Témiscamingue

Comment accéder au site web SSQ ASSURANCES



En allant naviguer sur le site SSQ, vous pouvez obtenir beaucoup d'informations sur votre police d'assurance de la SSQ. Mais j'ai pu constater que bon nombre d'entre vous n'y accédez pas, en raison de la démarche qui peut sembler complexe à priori. Voici donc la façon de procéder pour visiter le site. Vous pourrez, entre autres, parvenir à votre brochure d'assurances qui a été mise en ligne en janvier dernier. Si vous n'êtes pas inscrits, (et je vous recommande fortement de le faire), voici la démarche à suivre.

Site web : <https://ssq.ca>.

Normalement vous n'avez qu'à taper sur votre clavier d'ordinateur : **ssq.ca**
Vous allez sous l'onglet : PARTICULIER

Pour plus d'informations, pour télécharger des documents :

- Cliquez sous l'onglet : CONNEXION / SITES SÉCURISÉS
- Cliquer sous l'onglet : ASSURÉ ASSURANCES COLLECTIVES
- Utilisateur existant : ENTREZ CODE D'UTILISATEUR ET MOT DE PASSE
- Sinon cliquer sur : INSCRIPTION sous NOUVEL UTILISATEUR
- Entrez votre PRÉNOM, NOM, DATE DE NAISSANCE, COURRIEL et autres renseignements demandés dont un choix de nom d'utilisateur, mot de passe et question secrète
- Une fois sur le site, cliquez sur CONSULTEZ VOTRE BROCHURE sous Vos PROTECTIONS
- Cliquez sous: RETRAITÉS – BROCHURE pour consulter la version Janvier 2015 de votre brochure d'assurances

Vous pouvez alors parcourir, télécharger et mettre dans un dossier de votre ordinateur ou l'imprimer (55 pages). Je peux aussi vous faire parvenir une brochure imprimée gratuitement, si vous en faites la demande via mon adresse courriel: belislefrancois@hotmail.com, ou au **819-629-3112**. Vous avez jusqu'au 31 décembre 2015, pour la demander.

QUELQUES CONSEILS

- Avisez un proche que vous êtes assuré avec la SSQ et donnez le numéro de téléphone **1-800-465-2928** en lui indiquant qu'il doit appeler le plus rapidement possible s'il vous arrivait un accident ou une maladie subite et que vous ne pouvez pas communiquer avec votre assurance.
- Un voyage, selon votre assureur, est une période d'au moins deux nuitées consécutives et nécessitant un déplacement d'au moins 400 kilomètres (aller-retour) de son lieu de résidence. Est également considérée comme voyage, une croisière d'une durée de deux nuitées consécutives, sous la responsabilité d'un commerce accrédité.
- Besoin d'une preuve d'assurance? Rendez-vous sur **ssq.ca**, cliquez sur l'onglet **Connexion**, sélectionnez **Assuré**, entrez votre nom d'utilisateur et mot de passe, puis dans l'onglet **Documents du site Accès**, cliquez sur **Preuve d'assurances voyages**.
- À lire dans le dernier numéro **QUOI DE NEUF Automne 2015**, l'article intitulé « **Mieux comprendre notre régime d'assurances collectives ASSUREQ** », pages 13 à 17.

François Bélisle, responsable du dossier des Assurances

L'aide à mourir dans la dignité et soins palliatifs



La loi 52 entrera en vigueur le 10 décembre 2015, C'EST BIENTÔT.

Depuis 2008, l'AREQ a fait des consultations, participé à la commission spéciale sur l'aide à mourir dans la dignité, déposé des communiqués et soumis des recommandations sur le sujet.

L'élément primordial que sous-tend cette loi : chaque personne peut accepter ou refuser des soins, c'est un choix personnel qui n'appartient qu'à la personne concernée et ce partout au Québec. Cette loi améliore l'offre et l'accès aux soins palliatifs et encadre ceux en fin de vie. La personne doit en tout temps être traitée avec compréhension, compassion, courtoisie et équité et ainsi respecter sa dignité et son autonomie décisionnelle.

Voici les éléments importants de cette loi :

1. **Soins palliatifs** : Ceux-ci ne servent pas à accélérer ni à retarder la mort, ils servent à offrir une meilleure qualité de vie en soulageant la souffrance. On privilégie les soins palliatifs à domicile, moins chers pour le système et surtout c'est souvent demandé de mourir à la maison, près des siens.
2. **Sédation palliative** : Rend la personne inconsciente jusqu'à son décès pour soulager ses souffrances. Peut être demandée par la personne très souffrante seulement.
3. **Aide médicale à mourir** : Ce sont des médicaments ou des substances administrées par un médecin à une personne en fin de vie, à la demande de celle-ci pour soulager ses souffrances, entraînant son décès. C'est une situation exceptionnelle pour des souffrances exceptionnelles. Ce n'est pas de l'euthanasie car il doit y avoir consentement de la personne en fin de vie, ce qui n'est pas le cas avec l'euthanasie. Un processus strict doit être suivi. La personne malade remplit un formulaire disponible chez son médecin, son notaire ou son établissement de santé et le signe devant témoin (médecin ou notaire). Ce formulaire sera disponible à partir du 10 décembre. La personne doit répéter souvent sa demande, en parler au médecin et à ses proches. Le médecin doit obtenir l'avis d'un deuxième médecin et inscrire ces directives dans le dossier médical du patient. Si un médecin refuse de le faire, il doit s'assurer qu'un autre médecin assurera le suivi de cette demande. Malheureusement les malades d'Alzheimer sont exclus de cette loi.
4. **Testament biologique** : ou directives médicales anticipées
Toute personne peut déterminer à l'avance des soins qu'elle refuse ou accepte dans le cas où elle deviendrait inapte. Par contre, ce n'est pas une aide médicale à mourir. Cela devra être consigné dans un autre registre et aussi placé dans le dossier médical. En l'absence de ces directives, c'est le mandataire de la personne ou, s'il n'en a pas, ce sont ses proches qui décideront.

DONC, il est important de faire notre testament biologique et d'encourager nos proches à remplir le formulaire d'aide médicale en fin de vie. On peut même INSISTER, c'est un droit de mourir dans la dignité et ainsi éviter l'acharnement et bien des souffrances inutiles.

Bernadin Létourneau, responsable sectoriel à l'Action socio politique.

Environnement et développement durable

Parlons des PURIFICATEURS D'AIR



Les purificateurs d'air commerciaux ont pour effet de masquer les odeurs. Ils recouvrent les voies nasales de substances chimiques et diminuent l'odorat en insensibilisant les nerfs. Il vaut mieux éviter ces produits et les remplacer par des épurateurs d'air naturels : les plantes d'intérieur. Ou encore, atténuer les odeurs et ajouter un arôme agréable comme suit :

- Mettre du bicarbonate de soude dans la poubelle ou le réfrigérateur pour atténuer les odeurs à la source.
- Dissoudre 1 c. à café (5 ml) de bicarbonate de soude dans 2 tasses (500 ml) d'eau chaude, puis ajouter 1 c. à café (5 ml) de jus de citron. Mettre la solution dans un flacon pulvérisateur et vaporiser comme un purificateur d'air.
- Mettre quelques tranches d'agrumes, de clou de girofle ou de cannelle dans un récipient avec suffisamment d'eau pour laisser mijoter pendant une heure ou deux.

Le texte, ci-dessus, provient du site de Greenpeace « Recettes de base »

La Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) quant à elle nous recommande :

- D'éviter l'emploi des désodorisants pour la maison (à vaporiser ou à brancher) ainsi que les assainisseurs d'air. Il faut plutôt éliminer les odeurs à la source.
Exemple : sortir les ordures quotidiennement.

La SCHL recommande également :

- De ne pas employer d'assouplissant parfumé. Ils peuvent provoquer des émanations résiduelles dans les vêtements et la literie, en plus de polluer l'air extérieur lors du fonctionnement de la sècheuse.

Pour remplacer l'assouplisseur, ajoutez 60 ml de bicarbonate de soude au cycle de lavage. Vos tissus seront doux et souples!

Ces recettes sont toutes moins coûteuses et surtout moins dangereuses pour notre santé. N'hésitez pas à les partager.

Rencontre provinciale sur l'Environnement et le développement durable

Cette rencontre s'est tenue à Québec, le 11 novembre dernier. Le principal point à l'ordre du jour était la **surconsommation de plastique**. Nous avons réfléchi en atelier sur des actions citoyennes pour la réduction de la consommation du plastique ainsi que sur des actions politiques.

Une action politique sera choisie à partir des suggestions recueillies en atelier et nous sera proposée comme action commune à poser la même journée ou du moins la même semaine dans tous les secteurs. Histoire à suivre....

Carole Falardeau, responsable de comité Environnement et développement durable



ÉTIQUETTE

Avis aux personnes intéressées : ÉLECTIONS

Lors de notre assemblée annuelle sectorielle du 3 mai, il y aura élection pour les postes suivants : 1^{re} vice-présidence, trésorerie et 1^{ère} conseillère.

Notre trésorière a complété ses deux mandats. Elle ne peut en effectuer un troisième. Alors, il est impératif de combler ce poste.

L'implication vous tente, mais l'inconnu vous fait peur... Contactez un de nos membres qui siège au sein du conseil. Et, c'est avec plaisir que nous vous inviterons à participer à l'une de nos rencontres. Ceci vous permettra de vous familiariser avec le déroulement tout en constatant la bonne humeur et la camaraderie qui règnent au sein de l'équipe.

Le conseil sectoriel

Les déjeuners 2015-2016, le mercredi 9 h, à Ville-Marie

Décembre 2015	Brassette 101
Janvier 2016	La Gaufrière
Février	Motel Louise
Mars	Brassette 101
Avril	La Gaufrière
Mai	Motel Louise
Juin	Brassette 101



Gisèle Cormier, responsable

Diner, le 1^{er} mardi du mois à Témiscaming, au restaurant Tem Rose.