



# APRÈS L'ÉCOLE

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



**VOLUME 17 NUMÉRO 2**

**NOVEMBRE 2010**

## Où trouver :

Accueil des nouveaux p.2, 3  
Annonces p. 15  
Arts p. 7  
Assurances p.10, 11  
Communiqués AREQ p. 13  
Conseil national p.5  
Décès p.4  
Dossiers importants p.8-14  
Indexation p. 8, 9  
Laure-Gaudreault p.6  
Noël p.6  
Nouveaux retraités p.9  
Quilles 4  
Sudoku p.5, 20

## MOT DU PRÉSIDENT

*«Non, ce n'était pas le bon vieux temps.  
On s'est arraché le cœur à le changer.»*

Ces paroles de Laure Gaudreault demeurent d'une troublante actualité; elles nous mettent en garde contre la tentation de revenir en arrière. Elles nous invitent en ce début du 21<sup>e</sup> siècle à penser notre engagement et tous les grands dossiers qui sollicitent l'attention des Québécoises et des Québécois avec le souvenir des années passées, la réalité d'aujourd'hui et l'anticipation des décennies à venir.

Ces préoccupations, elles sont nombreuses et variées : tous les jours, les médias nous les rappellent et elles sont au cœur de l'action citoyenne. Pensons à l'explosion des coûts en santé, aux ratés du système d'éducation, notamment le décrochage scolaire, le vieillissement de la population, mourir dans la dignité, la défense de l'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes, etc. Plusieurs de ces dossiers sont évoqués dans ce numéro du journal.

L'année 2011 est à nos portes et elle s'annonce bien remplie pour votre Comité directeur : c'est la fin d'un triennat, c'est l'année du Congrès en juin prochain et c'est aussi le 50<sup>e</sup> anniversaire de l'AREQ. En attente de ces événements, l'année 2010 achève et bientôt le tourbillon des fêtes de fin d'année nous sollicitera à des degrés divers.

*Mes collègues du Comité directeur se joignent à moi pour vous offrir les vœux de la saison, santé, bonheur, prospérité avec un clin d'œil aux années passées; le paradis à la fin de vos jours, mais ça le plus tard possible !*

*Gilbert Lagacé*



## ACCUEIL DES NOUVEAUX RETRAITÉS



Le 5 octobre dernier, nous avons accueilli au sein de l'AREQ-Grand-Portage les nouveaux retraités de juillet 2010. Onze personnes avaient répondu à notre invitation.

C'est à l'occasion d'un dîner à l'Auberge de la Pointe à Rivière-du-Loup, que nous leur avons souhaité la bienvenue dans l'Association. Après un coquetel, ils ont été présentés à l'assistance et se sont vu remettre un cadeau-souvenir sous la forme d'un certificat-cadeau dans une librairie de la ville.

Présente parmi nous à cette occasion, la présidente régionale, madame Paulyne Caron-Laplante, s'est dite heureuse d'être à Rivière-du-Loup; elle s'est adressée à toutes les personnes présentes et particulièrement aux nouvelles et nouveaux retraités en y allant de quelques conseils : «prenez le temps de vivre, de profiter de votre nouvelle situation et, si le cœur vous en dit, de vous engager dans des activités enrichissantes, tant pour vous que pour celles et ceux que vous côtoierez».

La rencontre s'est terminée par un copieux repas au cours duquel les langues ont eu un plaisir non dissimulé à se délier. Environ 95 personnes étaient présentes.

*Gilbert Lagacé*



### Hommage à madame Jeannine Ouellet

Madame Jeannine Ouellet, enseignante retraitée, membre de l'AREQ-Grand-Portage et luperivoise, est l'une des 7 lauréates de l'*Ordre des francophones d'Amérique 2010*. Cette distinction lui a été remise par la ministre de la Culture, des Communications et de la Condition féminine, madame Christine Saint-Pierre. Les insignes de l'Ordre sont constitués d'une médaille, d'une fleur de lys stylisée portée à la boutonnière et d'un parchemin calligraphié, signé du premier ministre du Québec, de la ministre responsable de la *Charte de la langue française* et du président du *Conseil supérieur de la langue française*.

Madame Ouellet a été impliquée durant de nombreuses années au sein de la *Société d'histoire et de généalogie* de Rivière-du-Loup. Au cours de sa carrière d'enseignante, elle a assumé la direction d'une école primaire et a enseigné surtout le français à des jeunes de 5 à 11 ans à l'école *La Croisée* du secteur Saint-Ludger à Rivière-du-Loup.

Toutes nos félicitations Madame Jeannine Ouellet !

*Gilbert Lagacé*



## Allocution de bienvenue aux nouveaux retraités

Cordiale bienvenue à toutes et à tous, particulièrement aux nouvelles et nouveaux retraités de juillet 2010 qui avez répondu à notre invitation. Nous sommes réunis ici ce midi pour vous souhaiter la bienvenue au sein du secteur Grand-Portage de l'AREQ, un regroupement de retraités qui compte tout près de 950 membres sur le territoire du KRTB.

Ce que nous voulons particulièrement souligner aujourd'hui, c'est la fin d'une carrière de 30, 35 années, et même parfois plus, d'engagement et de dévouement auprès des jeunes de notre milieu. On ne le dit pas assez, la carrière d'enseignant est exigeante et lourde de responsabilités, même si parfois elle est agrémentée d'épisodes gratifiants.

*«Les enseignants, dit Nikos Kazantzakis, sont ceux qui jettent des ponts sur lesquels ils invitent les élèves à passer; une fois les élèves de l'autre côté, le pont s'écroule gaiement, incitant ceux qui viennent de le traverser à construire leurs propres ponts.»*

Nikos Kazantzakis

J'ai trouvé originale cette façon de résumer toute une carrière vouée à l'enseignement. Et peut-être y a-t-il lieu, une fois à la retraite, de jeter d'autres ponts sur lesquels vous inviterez des gens à passer.

J'ignore si vous vous êtes arrêtés au sens du mot retraite. Le dictionnaire Robert en donne plusieurs définitions. Je vous fais grâce de toutes pour ne retenir que celle qui convient à ce moment-ci : «État d'une personne qui se retire d'une fonction, d'un emploi». Effectivement, vous vous êtes retirés d'un emploi, mais la vie ne s'arrête pas pour autant ! Je dirais plutôt qu'il s'agit d'un second départ, d'une nouvelle orientation de votre vie.

Preuve que la retraite n'est pas la fin de tout, à l'AREQ-Grand-Portage, plusieurs de nos membres cumulent 35 années de retraite; 130 ont plus de 75 ans et nous comptons plusieurs nonagénaires.

L'AREQ, de sa nouvelle appellation, c'est l'Association des retraitées et retraités de l'enseignement et des autres services publics du Québec. C'est aussi la seule association de retraités, affiliée à une centrale syndicale, la CSQ. La mission de l'Association consiste à promouvoir et à défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux et économiques de ses membres.

Nouvelles et nouveaux retraités, à la fin de ce repas, nous aurons l'occasion de vous connaître davantage : présentation, remise de cadeau et photographie. Pour le moment, au nom de mes collègues du Comité directeur et de tous les membres de l'AREQ-Grand-Portage, bienvenue dans l'Association. Puissiez-vous jouir d'une retraite heureuse, accomplir plein de projets laissés en plan au cours des ans.

Finalement, pour vous permettre de réaliser tout ce qui vous tient à cœur, une bonne santé !

*Gilbert Lagacé*, président



Un **DÉJEUNER QUILLES** a eu lieu le 28 octobre dernier à Dégelis. Ce fut une belle rencontre, avec beaucoup de bla bla et des gens heureux et contents.

Un bon nombre de prix de présence furent tirés au hasard partant du délicieux chocolat de la « *Chocolaterie Valérie* » jusqu'aux foulards et sylos de l'AREQ. De plus, madame Marie-Ange Pedneault avait fait don d'une magnifique violette africaine et des blocs-notes ont été offerts par le Quillorama. Presque chacune des personnes présentes (34) s'est mérité un petit cadeau.

Enfin, ce fut agréable et je crois que l'an prochain nous répéterons cette rencontre sans nécessairement jouer aux quilles, car les retraitésEs aiment surtout jaser et rire, semble-t-il. Le temps des grosses et petites boules semble révolu, on dirait bien.

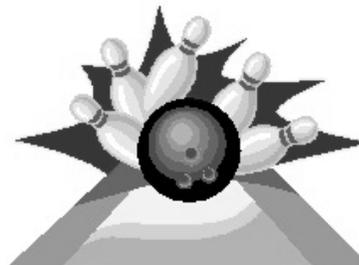
*Joelyne Perron*

## **Quilles 2011 à Trois-Pistoles pour tout le secteur des Basques**

### **À votre agenda pour la saison hivernale 2011**

Le tournoi amical ou la rencontre amicale, (selon votre façon de le voir) de la région des Basques reviendra en février.

**Quand ?** mercredi 23 février 2011  
**Combien ?** quilles et souliers : 5 \$  
 déjeuner : 7 \$  
**Heure ?** 9 h  
**Lieu ?** Salon de quilles  
 101, rue N.-Dame Est,  
 Trois-Pistoles



*Inscription au plus tard le 19 février par téléphone à 851-2571 Marcelle ou Gilles A.*  
 Amenez-y votre conjoint(e), il ou elle sera bien reçu(e).  
**Vous pouvez aussi être présent au buffet sans jouer.**



### *Elles nous ont quittés*

**Mesdames : Gaétane Pelletier de Cabano, Marie-Alice Caron-Lavoie de Dégelis, Carmen Cyr de St-François du N.B., Lucine Landry-Morin de Dégelis.**

À tous leurs parents et amis, le Comité directeur d'AREQ-Grand-Portage et tous les membres du secteur offrent leurs plus sincères sympathies.

**NOTE :** Si vous connaissez un membre de notre association qui décède, nous aimerions, s'il-vous-plaît, que vous en fassiez part à un membre du Comité directeur pour que nous le mentionnions au journal. Merci.



## LE CONSEIL NATIONAL DE L'AREQ A TENU SES ASSISES À RIVIÈRE-DU-LOUP

Comme nous l'avions annoncé dans le journal de septembre, le Conseil national de l'AREQ a tenu sa session d'automne à Rivière-du-Loup, à l'Hôtel Universel. Ce sont 108 délégués élus de toutes les régions et secteurs de l'AREQ qui se sont réunis du 18 au 21 octobre dernier.

De ces quatre journées de rencontre, une demi-journée a été consacrée à une réunion générale d'Assureq, l'organisme prévu par la loi pour négocier notre plan d'assurance-groupe, et une autre demi-journée, pour permettre à chacune des dix régions de tenir un Conseil régional.

Au cours de ses délibérations, le Conseil national a adopté le projet des *Prévisions budgétaires 2010-2011*. Les participants ont aussi été saisis des travaux du *Comité des statuts et règlements* qui présentera des amendements à l'occasion de Congrès de juin prochain.

Les autres sujets à l'ordre du jour ont porté sur le dossier santé (campagne d'information et orientation du gouvernement en

la matière); les résultats de l'enquête SIRA. Une universitaire, madame Micheline Boivin, a donné une conférence au titre accrocheur : *Le vieillissement de la population, est-ce vraiment une catastrophe pour la société?* La réponse est NON! Ont été abordés aussi les dossiers de la retraite, du plan d'action, de la marche mondiale des femmes, de la solidarité internationale et du développement durable, de la commission spéciale de *Mourir dans la dignité*, des gaz de schiste. Une demi-journée a également été consacrée à un atelier-formation sur les pratiques éthiques.

Bref, ce furent des journées bien remplies et enrichissantes. Les délégués ont été enchantés de leur séjour à Rivière-du-Loup ainsi que de l'accueil reçu! Un gros merci aux collègues du Comité directeur qui ont collaboré au bon déroulement de la rencontre.

*Gilbert Lagacé*

### TIRAGE AU CONCOURS SUDOKU (du journal de septembre 2010)

Le jury a fait le tirage, le 3 novembre 2010, de 2 prix de 25 \$ parmi toutes les réponses reçues au concours de sudoku du journal de septembre 2010. Le sort a favorisé les participants-membres AREQ-03B suivants :

- ✓ Gaétan Gaulin, de Québec
- ✓ Nicole Thériault, de Ste-Thérèse

Environ 75 personnes ont fait parvenir leur réponse par courriel. Nous avons aussi reçu quelques participations par la poste que nous acceptons aussi évidemment.

Merci beaucoup à tous les participants.

*Jean-Pierre Morency* pour le comité directeur

---

## FONDATION LAURE-GAUDREAULT

---

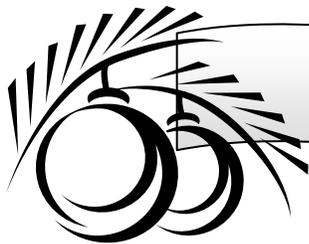
Voici quelques nouvelles des dernières activités:

La non-rentree a fait une gagnante de 378 \$ ; la vente de livres qui s'y est déroulée a rapporté 170 \$. Merci aux donatrices et donateurs et, encore plus, aux acheteuses et acheteurs.

L'accueil des nouvelles et nouveaux retraités a fait une gagnante de 202 \$. Bravo à toutes ces chanceuses !

Quant à celles et ceux qui ne sont pas encore membres, il n'est pas trop tard ! Vous trouverez dans ce journal tout comme dans le précédent, un moyen facile de le devenir. Merci aux cinq(5) personnes qui ont répondu favorablement à notre invitation. La fondation a 20 ans et devenir **membre à vie ne coûte que 10.00 \$**

**Maryvonne Thébault**



### NOËL 2010

**Nous vous attendons en grand nombre** à l'hôtel Universel de Rivière-du-Loup, le **9 décembre 2010** pour notre traditionnel souper de Noël, que vous semblez apprécier.

**L'accueil se fera à 17h 30. Un verre de l'amitié vous sera servi, suivi d'un buffet et d'une soirée dansante animée par le duo Michel et Louis.**

Vous retrouverez toutes les autres informations dans le bulletin d'inscription, à la fin du présent numéro du journal. Un autobus sera mis à la disposition des membres du Témiscouata, du Kamouraska et des Basques. Si vous désirez vous prévaloir de ce service, **n'oubliez pas de contacter votre responsable du transport avant le 30 novembre 2010; il faudrait que le nombre d'inscriptions à ce service soit le plus élevé possible, afin que le coût par personne soit raisonnable.**

Basques :	Jean-Pierre Morency	⇒	418-738-2664
Kamouraska :	Denis Briand	⇒	418-492-3741
Témiscouata :	Carole Pedneault	⇒	418-853-2916

En attente de vous revoir le 9 décembre, recevez mes meilleures salutations,

*Rose-Marie Rioux*

« On ne peut oublier le temps qu'en s'en servant ».

*(Charles Beaudelaire)*



### AREQ en action le 24 mars 2011

Nous prendrons encore soin de notre santé en 2011. Le 24 mars, à l'Hôtel Universel, nous vous ferons bouger et redécouvrir comment rester en santé; nous poursuivons l'activité vécue en mars 2010 : une *Journée sur la santé*. Vous serez tous les bienvenus pour écouter et questionner une conférencière de la *Fondation des maladies du cœur du Québec*. Des animateurs chevronnés vous feront découvrir le *Tai-chi* et *Vie Active*. Le programme complet paraîtra dans le prochain journal. Dans votre agenda, inscrivez cette date réservée à votre bien-être!

Au plaisir de vous y accueillir très nombreux,

*Rose-Marie Rioux*

## PROJET DE LA 13<sup>E</sup> EXPOSITION ARTISTIQUE ET ARTISANALE 2010-2011



### *LES COULEURS DE MAI*

C'est au joli mois de mai que se tiendra la 13<sup>e</sup> exposition des artistes et artisans de l'AREQ (CSQ) secteur Grand-Portage.

Nous lançons une invitation à toutes les personnes désireuses d'exposer une œuvre volet art et/ou artisanat lors de l'assemblée générale tenue le 2 mai 2011.

Préparez vos créations dès maintenant! Nous vous transmettrons des informations supplémentaires dans la prochaine parution du journal "Après l'école".

Nous espérons que vous serez de nouveau au rendez-vous pour vivre, avec nous, cette aventure de la couleur et de la création.

En toute couleur,  
Le Comité des arts,

*Pauline, Denis, Francine, Marielle*

**ATTENTION !**

Dans le site [www.araq.qc.net/](http://www.araq.qc.net/) savez-vous que vous pouvez retrouver toutes vos publications de la revue *Quoi de neuf ?* Cliquez sur l'onglet « Publications » et vous retrouverez vos articles favoris de cette revue. Et sous l'onglet « Régions » vous arriverez à Québec-Chaudières-Appalaches et Grand-Portage. (surveillez bientôt notre site web).

## **DOSSIERS**

### **PROTECTION DE NOTRE POUVOIR D'ACHAT**

#### **Deux pas dans la bonne direction : (indexation)**

Au mois de juin dernier, deux événements ont permis de faire des avancées dans le cadre de nos démarches pour faire corriger une injustice qui perdure depuis 1982. En effet, nos rentes de retraite de la CARRA ne sont pas pleinement indexées pour les années de 1982 à 1999, ce qui constitue une perte de notre pouvoir d'achat.

#### **1. RAPPORT DE LA COMMISSION DES FINANCES PUBLIQUES (juin 2010)**

L'AREQ considère comme un PREMIER PAS dans la bonne direction la recommandation de créer un COMITÉ CONSULTATIF sur l'indexation.

Ce comité de discussion et de travail réunirait les associations de retraités, les syndicats et la CARRA.

« Nous voyons d'un bon œil que la CARRA se dote d'un comité consultatif sur l'enjeu de l'indexation, notamment pour rendre disponible et faire circuler l'information. La recherche et la mise en œuvre de solutions durables à cette problématique passent évidemment par des échanges ouverts, sur la base d'hypothèses chiffrées et connues. Ce travail, le comité consultatif sera en mesure de l'effectuer. Toutefois, il est clair qu'en bout de ligne, le gouvernement, comme acteur incontournable, devra être partie prenante des discussions et des solutions à mettre de l'avant », a souligné la présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas.

L'AREQ considère par ailleurs que la réflexion amorcée par la Commission des finances publiques, lors des audiences publiques tenues en février dernier, devra se poursuivre au cours des prochains mois, comme le laisse entendre le rapport de la Commission. D'ici là, elle entend contribuer activement à la création

du comité consultatif de la CARRA et verra à ce que la démarche aboutisse rapidement. Rappelons à cet égard que des dizaines de milliers de personnes retraitées de l'État attendent impatiemment, depuis de nombreuses années, la mise en œuvre de solutions durables pour contrer la perte croissante de leur pouvoir d'achat.

Ce comité consultatif n'est pas encore mis en place et l'AREQ a entrepris une opération à mener auprès des députés afin qu'ils interviennent à l'Assemblée nationale en interpellant le gouvernement sur la nécessité de créer rapidement ce comité.

De notre côté, Rita Lapointe, vice-présidente régionale et moi-même avons pu échanger brièvement avec Madame Pauline Marois, chef de l'opposition officielle, lors de sa visite à Montmagny, le 22 octobre dernier. Suite à cette rencontre nous avons écrit une lettre à Madame Marois, le 27 octobre, pour lui rappeler plus en détails nos préoccupations dans le dossier de l'indexation partielle de nos rentes de retraite. Aussi, nous devrions rencontrer le député de notre comté.

**C'est un dossier à suivre.**

**(Suite à la page suivante)**

## **2. ENTENTE AVEC LE FRONT COMMUN**

Le règlement de la négociation entre le Front commun et le gouvernement comporte des éléments touchant notre rente de retraite.

L'entente prévoit de l'indexation pour toute personne retraitée ayant des années cotisées entre le 1<sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999. Pour ce faire, le régime devra générer un surplus supérieur à 20 % du passif actuariel (montant nécessaire pour payer nos rentes). Cette indexation calculée sur une base annuelle pour la durée de la convention collective s'effectuera selon la formule utilisée depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2000 (IPC\* - 3 % avec un minimum de 50 %).

\*IPC = indice des prix à la consommation.

Le gouvernement n'a pas pris de décision préalable quant à la partie de l'indexation des prestations qui lui est attribuable. Mais, il y a un engagement de sa part à entreprendre les discussions sur le sujet.

Compte tenu de la teneur de cette entente, l'AREQ poursuivra les démarches auprès du gouvernement afin d'atteindre des résultats correspondant à nos revendications de retraités pour le maintien de notre pouvoir d'achat.

Afin d'obtenir des informations plus détaillées, veuillez consulter les pages 12 et 13 du dernier « Quoi de neuf », d'octobre et novembre 2010.

### **ÉTAT DES DÉPÔTS**

Au début de l'année 2011, la CARRA vous acheminera un ÉTAT DES DÉPÔTS, pour l'année 2010.

Je vous demande de le conserver à la portée de votre vue afin de pouvoir l'utiliser dans le cadre de l'opération « Calcul de la contribution non-volontaire », au cours des premiers mois de l'année 2011.

*Gilles Dussault*, responsable de l'indexation

*(Note : quelques changements dans la mise en forme du texte ont été effectués pour les besoins du journal)*

## **Affaires financières : un guide fort pertinent**

Doris Dumais, conseiller à l'AREQ, vous recommande un guide pratique à la fois utile et informatif. Il s'agit de « Vivre et vieillir en sécurité financière ». Cet ouvrage, réalisé par le Conseil des aînés, traite entre autres des sujets suivants : revenu des aînés, travail et retraite, fiscalité pour les aînés, consommation des aînés et droits en matière de finances. Il est en vente chez votre libraire dans la section : les Publications du Québec au prix de 25,95 \$.

**(extrait du Focus de novembre 2010)**



## Impact de la coordination de votre régime de retraite à 65 ans

Qu'est-ce que la coordination ?

Quand on dit que votre régime de retraite est «coordonné» au Régime de rentes du Québec, cela signifie que les deux régimes se complètent. La rente que vous recevez de la CARRA à 65 ans tient compte du fait que vous recevez une rente de la Régie des rentes du Québec. La plupart des régimes de retraite fonctionnent de la même façon.

Pouvez-vous éviter la coordination ?

Non. La coordination est prévue dans la loi qui régit votre régime de retraite.

Quel est l'impact de la coordination sur votre rente ?

La coordination implique une diminution de la rente de votre régime de retraite pour tenir compte de la rente versée par la RRQ. À 65 ans, la CARRA vous informe du montant qui est soustrait de celle-ci. La diminution de la rente versée par la CARRA peut être plus élevée que la rente du RRQ si vous avez demandé la rente du RRQ avant 65 ans.

### **Exemple 1 : Jacques demande sa rente du RRQ à 60 ans**

	58 ans	60 ans	65 ans
Rente mensuelle de la CARRA	2 000 \$	2 000 \$	1 200 \$ (2 000 – 800)
Rente mensuelle RRQ	0 \$	560 \$	560 \$
Revenu mensuel	2 000 \$	2 560 \$	1760 \$

### **Exemple 2 : Jacques demande sa rente du RRQ à 65 ans**

	58 ans	60 ans	65 ans
Rente mensuelle de la CARRA	2 000 \$	2 000 \$	1 200 \$ (2 000 – 800)
Rente mensuelle RRQ	0 \$	0 \$	800 \$
Revenu mensuel	2 000 \$	2 000 \$	2 000 \$

D'autres sources de revenus peuvent compenser la diminution de la rente de retraite. C'est le cas de la pension de la sécurité de la vieillesse qui commence à être versée à 65 ans. Quand c'est possible, il y a aussi les épargnes personnelles.

**Source : Commission administrative des régimes de retraite et d'assurance**  
 475, rue St-Amable  
 Québec  
 G1R 5X3

Tél. : 1 800 463-5533 (sans frais)

## LES ASSURANCES



Rien de particulier, si ce n'est que la SSQ annonce une augmentation des primes d'assurance maladie-médicaments de l'ordre de 3.7% à compter de janvier 2011. De plus, elle prévoit une majoration de 8.7% des primes d'assurance-vie pour les personnes couvertes par le régime.

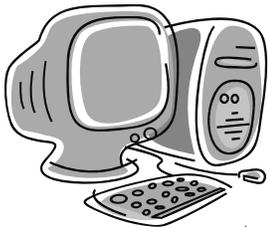
**Pour les gens qui ont l'intention de voyager à Cuba**, on les invite fortement à avoir en leur possession leur passeport canadien, leur carte d'assurance santé du Québec et une preuve d'assurance maladie-médicaments, soit la carte SSQ.

Je vous invite à revoir le tableau des primes d'assurance maladie-médicaments que j'ai reproduit dans l'« Après l'école » de septembre dernier. On peut constater, après les annonces ci-haut mentionnées, que le coût des assurances augmente sans cesse. Un bon moyen de contrer ces augmentations : **faire de l'activité physique pour se mieux garder en santé.**

Bonne santé à tous et à toutes ! Un heureux temps des Fêtes et une bonne année 2011 !

*Jean-Louis Brissant*, responsable du dossier assurances

## CHRONIQUE INFORMATIQUE



**Voici un véritable cadeau de Noël : NORTON GHOST de Symantec**

À tous, il est arrivé de devoir reformater son ordinateur pour diverses raisons. Réinstaller Windows est très long, ensuite tous nos programmes favoris, (les retrouver aussi dans notre pile de DVD ou sur le web) quel travail stressant et fastidieux !

Alors, il existe un programme appelé Norton Ghost qui nous permet de recouvrer entièrement tout le contenu de notre disque dur en moins de temps qu'il ne le faut pour faire « Ouf » ou.... presque. Je l'utilise très régulièrement et il ne cesse de m'étonner par son efficacité.

Il y a quand même une condition à l'utilisation de Norton Ghost : le disque dur de notre ordinateur doit être partitionné car ce programme nous permet de faire une image de la partition principale C pour la copier sur la seconde partition de notre disque dur, appelons-la D. En cas de pépin, il suffit de rappeler cette image originale pour la recopier sur C et « talam » tout revient comme à la date précise où l'on a fait cette image. Combien de temps, d'énergie et même de sous économisés pour remettre son ordinateur en ordre ! Attention cependant : le dossier Mes documents ne doit plus se retrouver sur la partition principale car au rappel d'un ghost, vous perdriez toutes vos informations personnelles : photos, documents, etc....

Si ce programme vous intéresse, il vaut vraiment la peine de le découvrir et de **s'habiliter** à l'utiliser. Il ne faut pas tenter les procédures à la légère car alors... ce serait dramatique. Aussi, je suggère un cours d'une couple d'heures auprès d'une personne qui connaît ce programme. Très rapidement, vous l'adopterez.

<http://www.clubic.com/telecharger-fiche77626-norton-ghost.html>

*Louiselle Dionne*



## *Commission Spéciale Mourir dans la dignité*

Le 4 décembre 2009, l'Assemblée Nationale du Québec adoptait à l'unanimité une motion créant une commission spéciale pour étudier toute la question de l'euthanasie et du suicide assisté. Avant de donner son avis sur le site [www.assnat.qc.ca](http://www.assnat.qc.ca), il est important de connaître le lexique fourni par la Commission parlementaire. À lire également le mémoire de l'AREQ sur [www.areq.net](http://www.areq.net).

### **LEXIQUE**

Acharnement thérapeutique : Recours à des traitements intensifs dans le but de prolonger la vie d'une personne malade au stade terminal, sans espoir réel d'améliorer son état.

Aptitude à consentir aux soins : Capacité de la personne à comprendre la nature de la maladie pour laquelle un traitement lui est proposé, la nature et le but du traitement, les risques et les avantages de celui-ci, qu'elle le reçoive ou non.

Arrêt de traitement : Fait de cesser des traitements susceptibles de maintenir en vie.

Euthanasie : Acte qui consiste à provoquer intentionnellement la mort d'autrui pour mettre fin à ses souffrances.

Refus de traitement : Fait, pour une personne, de refuser de recevoir des traitements susceptibles de la maintenir en vie.

Sédation palliative : Administration d'une médication à une personne dans le but de soulager sa douleur en la rendant inconsciente.

Sédation terminale : Administration d'une médication à une personne, de façon continue, dans le but de soulager sa douleur en la rendant inconsciente jusqu'à son décès.

Soins palliatifs : Soins prodigués dans une approche multidisciplinaire et destinés à soulager la souffrance (qu'elle soit physique ou psychologique) plutôt qu'à guérir et dont l'objectif est le confort de la personne.

Suicide assisté : Fait d'aider quelqu'un à se donner volontairement la mort en lui fournissant les moyens de se suicider ou de l'information sur la façon de procéder ou les deux.

Testament de vie : Instructions que donne une personne apte, par écrit ou autrement, concernant les décisions à prendre en matière de soins dans l'éventualité où elle ne serait plus en mesure de les prendre elle-même.

*Renée Veilleux*, responsable sociopolitique de l'AREQ 03

*Tiré du document de la Commission spéciale Mourir dans la dignité. Assemblée Nationale du Québec. Mai 2010*

*Le Code criminel du Canada prévoit que l'euthanasie et le suicide assisté sont des actes criminels. Toutefois, il appartient aux provinces d'assurer l'application du droit criminel.*

**COMMUNIQUÉS DE PRESSE DE L'AREQ****1<sup>er</sup> octobre 2010****Sondage CROP-AREQ auprès de personnes âgées : 81% victimes d'âgisme**

Un sondage réalisé auprès des personnes âgées révèle que 81% d'entre elles sont parfois ou souvent victimes d'âgisme. Ce sondage a été effectué auprès de 1001 membres de l'AREQ. L'âgisme se manifeste sous différentes formes, généralement dans le discours, mais aussi, malheureusement, dans certains gestes

**22 octobre 2010****Gaz de schiste : l'AREQ demande un moratoire**

L'AREQ joint sa voix à celle de milliers de citoyens et aux groupes écologistes qui ont exprimé leurs vives inquiétudes dans le dossier des gaz de schiste.

**21 septembre****Sondage CROP-AREQ auprès des personnes âgées de l'Est du Québec : 67% préfèrent des investissements dans les soins palliatifs.**

Le sondage illustre bien la complexité de la question des soins de fin de vie : même si une majorité des répondants sont en faveur de la législation de l'euthanasie, ils sont plus nombreux à demander que le gouvernement investisse en priorité dans les soins palliatifs.

**30 septembre****Mourir dans la dignité : les soins palliatifs au cœur de la réflexion de l'AREQ**

À l'occasion des auditions publiques de la Commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité qui se déroulaient à l'Assemblée nationale, l'AREQ a présenté un mémoire dans lequel les soins palliatifs occupent une place centrale.

**Source : Dominic Provost, conseiller en communication**

**(Focus de novembre 2010)** La participation des femmes de l'AREQ aux actions locales et régionales de la Marche, ainsi que pour la finale à Rimouski fut vraiment impressionnante. On nous a raconté que dans un secteur comptant 140 membres, une dizaine d'entre elles avaient participé à une activité. Ce fut aussi une belle occasion d'unir nos efforts aux groupes de femmes dans les régions.

Nos remerciements et toute notre reconnaissance à celles d'entre vous qui ont fait de cet événement un tel succès.

Les réponses du gouvernement ne sont malheureusement pas à la hauteur de cette belle mobilisation. Pour consulter les fiches analytiques de ces réponses, cliquez ici.

<http://www.ffq.qc.ca/2010/10/publication-des-fiches-analytiques-des-reponses-du-gouvernement/>

## SANTÉ DES HOMMES

### Saviez-vous que ...

- Le risque de suicide est nettement plus élevé chez les hommes à faible revenu par rapport à l'ensemble de la population masculine.
- Chez les homosexuels pauvres, ce risque est 6 fois plus élevé.
- Chez les autochtones qui vivent dans la pauvreté, il est de 8 à 10 fois plus grand.
- Sur les 361 suicides répertoriés dans la région de Montréal de 2000 à 2006, 80 % sont été commis par des hommes, dont 88 % vivaient un problème de santé mentale et 45 % étaient atteints de dépression. De même, 60 % étaient sans emploi.
- Le Québec demeure la province canadienne où l'on se suicide le plus.
- Depuis l'avènement des services d'écoute, le nombre de suicides au Québec a toutefois diminué de 33 % chez les hommes.
- L'on peut rejoindre la ligne d'appel du Centre de Prévention du Suicide au Québec au 1 866 APPELLE (1 866 277-3553) partout au Québec.
- L'on peut faire le 811 pour rejoindre les services Info-Santé pour tout problème relatif à votre santé.



(extrait du Focus du mois d'octobre, page 3)

## L'eau embouteillée et vous

### Saviez-vous que...

- l'industrie de l'eau embouteillée est menée par quatre grandes multinationales : *Nestlé*, *Danone*, *Coca-cola* et *Pepsi*
- *Coca-cola* et *Pepsi* pompent l'eau à même les services municipaux (*PepsiCo* remplit ses bouteilles de marque *Aquafina* vendues au Québec avec de l'eau provenant de l'aqueduc de la Ville de Montréal) en ne payant que 10 cents les 100 litres.
- sur le marché de l'eau en bouteille au Québec, l'*Aquafina*, issue des robinets de la ville de Montréal, se vend entre 3 et 6 \$ le litre.

(extrait du Focus d'octobre, page 5)



## AREQ (CSQ)

Une association regroupant plus de 54 000 personnes retraitées de l'éducation et des services publics.

Coordonnées :

320, rue St-Joseph Est

Bureau 100

Québec (Québec)

G1K 9E7

418 525-0611

1 800-663-2408

[areq@csq.qc.net](mailto:areq@csq.qc.net)

Madame Gisèle Deschamps a terminé le site web de notre secteur.  
Il ne reste qu'à le mettre en ligne. Surveillez bien sur  
[areq@csq.qc.net](mailto:areq@csq.qc.net)

## JOURS DE LA JONQUILLE



Vous désirez faire partie d'un grand mouvement d'optimisme et contribuer concrètement à la lutte contre le cancer ?

Entre le 31 mars et le 2 avril 2011, faites avancer la cause en offrant quelques heures de votre temps aux  
**Jours de la jonquille**  
de la Société canadienne du cancer.

Profitez-en pour passer le mot auprès de vos parents et amis.

**Merci !**

*Monsieur Réjean Daigneault, coordonnateur régional  
Québec / Chaudière / Appalaches*

Société canadienne du cancer, (418 683-8666)

[rdaigneault@quebec.cancer.ca](mailto:rdaigneault@quebec.cancer.ca)



## VOYAGES...

La magie de Walt Disney World en Floride au Jour de l'An : 26 décembre au 3 janvier  
à la relâche : 5 au 13 mars

Sous le Soleil de Panama : 7 au 21 mars

Le retour de nos Idoles au Colisée Pepsi : 6 mai

La Grèce et ses Iles : 22 mai au 6 juin

Mélodie du Bonheur à Québec : date à confirmer.

Les filles de Caleb au Grand Théâtre en juillet : date à confirmer

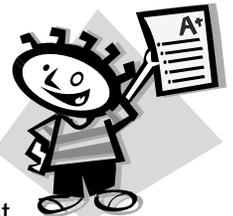
*Il y aura une rencontre d'information pour les voyages de la saison 2011, le 21 février.*

*Pour réservation et information : Hélène à 418-868-5888*

## 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.

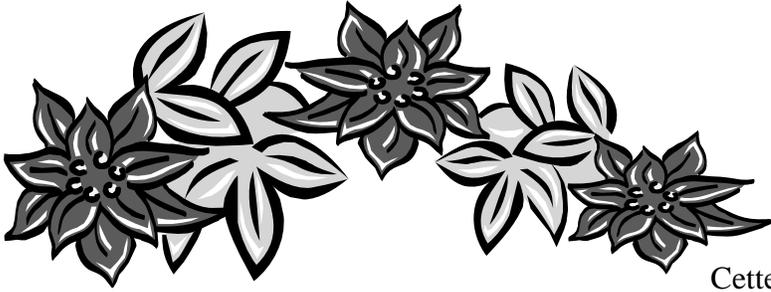
On offre des emplois rémunérés (25\$/heure) à des enseignants retraités qui seraient intéressés par cette démarche.



Pour renseignements :

Jacqueline Poirier, Tel. : 418 860-4128

Courriel : [profsadomicile@videotron.ca](mailto:profsadomicile@videotron.ca)



## Temps des fêtes

Le **temps des fêtes** (ou Fêtes), une expression qui évoque à la fois plaisir et folie.

Cette expression, rarement utilisée en France, s'emploie au Québec depuis plus d'un siècle. Elle a déjà été critiquée puisque l'emploi du mot temps résulte peut-être d'une influence de l'anglais Christmas time. Le mot temps y est cependant employé dans un sens tout à fait français, soit celui d'« époque de l'année », le même emploi du mot que l'on retrouve dans le temps des moissons, des cerises, des lilas, des vacances, etc., **le temps des fêtes** étant lui aussi une époque de l'année particulière.

Quant à l'emploi ou non de la majuscule à fêtes, l'usage est indécis et les deux variantes se justifient. Au Québec, certains ouvrages en recommandent l'emploi, d'autres, non. Les deux graphies sont maintenant admises.

Par ailleurs, il est intéressant de souligner qu'en France, la locution les fêtes – que l'on écrit généralement avec une minuscule – est considérée comme une forme elliptique de les fêtes de fin d'année, alors qu'au Québec, on l'interprète plutôt comme une ellipse de le **temps des fêtes** (ou **le temps des Fêtes**), ce qui n'était sans doute pas le cas à l'origine puisque l'on trouve la locution les fêtes attestée au Québec depuis le tout début du XVIIIe s., bien avant la première attestation de temps des fêtes qui remonte au XIXe siècle.

Cette époque de l'année est également appelée période des fêtes ou fêtes de fin d'année.

### Exemples :

- Qu'y a-t-il de plus éprouvant que le magasinage du **temps des fêtes** (ou du **temps des Fêtes**) ?

- Nous irons passer le **temps des fêtes** (ou **temps des Fêtes**) au chalet avec les enfants.

- Il a profité des vacances des fêtes (ou des Fêtes) pour se reposer.

- Après les fêtes (ou les Fêtes), l'économie tourne au ralenti.

- La période des fêtes (ou période des Fêtes) est une période de solitude pour bien des gens.

**Enfin, on souhaitera de très joyeuses fêtes à ceux que l'on aime. Si on leur envoie une carte de vœux (ou carte de souhaits), on pourra y inscrire : Joyeuses Fêtes ! Joyeux Noël et bonne année ! Nos meilleurs vœux ! ou simplement Meilleurs vœux !** forme elliptique qui, après avoir été critiquée, est maintenant passée dans l'usage.

*La formule Compliments de la saison, calque de l'anglais Compliments of the season, est cependant à éviter.*

**Formulaire d'inscription**

**FÊTE DE NOËL 2010**

***Buffet pour Noël, le 9 décembre 2010***

**À l'Hôtel de Rivière-du-Loup; accueil à 17h 30 suivi du souper et d'une soirée Universel dansante.**

L'activité revient à 44,00\$, le comité directeur en fournira 14,00\$ par personne; **donc le coût d'inscription sera de 30,00\$ pour les membres et leurs conjoints.**

Inscription # 1 : Nom Tél. :  
Localité :

Inscription # 2 : Nom Tél. :  
(S'il y a lieu)

Autobus : **coût à votre charge** (indiquez le nombre de personnes dans la parenthèse) :

Kamouraska ( ) Basques ( ) Témiscouata ( )

**Veillez faire parvenir votre inscription à Onil Dupuis,**

**AVANT LE 30 novembre avec votre CHÈQUE ( daté au plus tard du 30 novembre),**

**FAIT à l'ordre de AREQ-03-B et posté à : Onil Dupuis**

tél. : 418-862-6244

53, rue Saint-Cyrille, Rivière-du-Loup

courriel : [onildupuis@hotmail.com](mailto:onildupuis@hotmail.com)

G5R 2G4

***Aucun remboursement ne sera autorisé après le 30 novembre 2010***

**FONDATION LAURE-GAUDREULT  
FORMULE D'INSCRIPTION**

**A/S de MADAME MARIELLE RAYMOND 45 RUE DU PARC RIVIÈRE-DU LOUP G5R 1Y2**

Nom.....Prénom..... Reg/Sec : 03B

Adresse .....Code postal.....

Téléphone : .....

Devenir membre : 10 \$..... Don \$ .....

**Faire le chèque à l'ordre de : Fondation Laure Gaudreault**

Date : le ..... Signature .....

## **ENDOS DU FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

### COMITÉ DIRECTEUR 2010-2011

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

### PORTEURS DE DOSSIERS

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



### COMITÉ DE LA CONDITION MASCULINE

**recherche des hommes disponibles pour faire partie de ce comité.**

Possibilités très intéressantes de participer à des échanges fructueux sur la condition masculine : sujet encore tabou dans notre société.

Si cette expérience vous intéresse ou...inspire, contactez :

**Ferdinand Prémont** au numéro de téléphone : (418) 867-5437

Courriel : [april.premont@videotron.ca](mailto:april.premont@videotron.ca)

**Votre nom** .....

**Votre numéro de téléphone** .....

**Courriel** .....

**Merci, nous avons besoin de votre participation.**

# Vous n'avez pas encore participé ? Allez-y !

## Concours **Sudoku**

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

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](mailto:areq45@yahoo.ca)

(Avant le 17 janvier 2011)  
 Niveau : moyen

# Joyeuses Fêtes !



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

**Pour maître de poste :**  
**Retour : Gilbert Lagacé, 205 Ch. Lebel, Rivière-du-Loup, G5R 5T7**