



DANS CE NUMÉRO :

- Activités à venir p. 2, 3
- Annonces p. 11, 12
- Assurances p. 10
- Condition masculine p. 8
- Environnement p. 7
- Inscription p. 13
- Journée du 8 mars p. 4
- Laure-Gaudreault p. 3
- Mentions spéciales p. 10
- Nouveaux retraités p. 5
- RREGOP p. 9
- Sociopolitique p. 6
- Université p. 6

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Et nous voici au début d'une autre année pour notre association.

Pour vous, que représente une année ? Est-ce que ce sera une année de partage ou une année d'action à sens unique ? Les mois qui viennent seront-ils des mois d'enthousiasme spontané ou bien orchestré ? Comment pouvons-nous définir notre vie de façon **épanouissante** au moment de la retraite ? Tellement de facteurs peuvent survenir pour modifier nos aspirations de nouveaux ou plus anciens retraités. Comment s'ouvrir bien des portes intéressantes et enrichissantes...

Ici, au Conseil sectoriel, des retraités de notre secteur entament avec enthousiasme cette nouvelle année aréquiennaise. Les rencontres qui vous tiennent à cœur telles celles de l'accueil des nouveaux retraités, de Noël, des parties de quilles et de la cabane à sucre sont presque planifiées déjà et de nouveaux projets se greffent déjà pour l'année qui débute. Le bénévolat bat son plein pour ces vaillants membres du Conseil. Merci à chacunE de partager généreusement de votre temps, merci de semer votre « grand cœur » à tout vent pour le bien de notre association.

Bienvenue aussi aux personnes qui aimeraient faire profiter de leur talent et disponibilité lorsque viendra le temps d'organiser des événements ou de s'inscrire à un poste lors de prochaines élections de notre assemblée générale de secteur. Le recrutement est difficile. Pourtant, AREQ GRAND-PORTAGE, c'est NOUS retraités de ce secteur, c'est chacun de NOUS qui le faisons INTÉRESSANT, AGRÉABLE à vivre par notre fidèle participation. À chacunE de nous d'y apporter l'étincelle que nous aimerions y voir briller.

Alors, Bonne Année à toutes et tous et au plaisir de vous rencontrer nombreux et nombreuses lors de nos prochaines activités.

Carole Pedneault, présidente

***** LA NON-RENTRÉE *****

Le brunch de la non-rentrée du 26 août fut un franc succès. Cela se passait au restaurant 1212 de Dégelis. ChacunE put y observer les formidables aménagements effectués par le propriétaire de l'endroit. Nous étions environ 140 personnes à participer à cette rencontre. Tous apprécient grandement les prestations de deux jeunes artistes de cette région ainsi que la nourriture abondante et délicieuse offerte sur place. Merci aussi à Ville Dégelis de nous avoir offert un « Mimosa » en guise de cocktail de bienvenue. Le tirage d'un moitié-moitié de la Fondation Laure-Gaudreault fit un très heureux gagnant en la personne de monsieur Christian Bégin de Dégelis. Finalement, la température s'améliorant graduellement au fil des heures, chacun put participer à l'activité à laquelle il s'était inscrit.



Bravo aux organisateurs de l'événement pour ce beau succès et au plaisir de se revoir en octobre à l'accueil des « nouveaux ».

Louise Dionne pour le Conseil sectoriel

La rencontre "Déjeuner-vélo" du jeudi 8 août 2013 comptait 28 personnes. Des participantEs d'agréable compagnie ont ensoleillé notre journée.

Il est toujours plaisant de se rencontrer durant la saison estivale. Merci de votre participation avec ou sans vélo.

À l'an prochain!

Jocelyne Dionne pour le Conseil sectoriel



À votre agenda pour les mois à venir



NOËL (rappel)

Le 6 décembre aura lieu notre dîner de Noël.

Il aura lieu à l'Hôtel Lévesque de Rivière-du-Loup.

Des informations supplémentaires ainsi que l'encart d'inscription seront dans le journal de novembre.

Carole Pedneault, présidente

ACCUEIL DES NOUVEAUX RETRAITÉS

Le 10 octobre à l'Auberge de la Pointe de Rivière-du-Loup.

L'accueil des nouveaux se fera à 10 h et les autres membres seront attendus pour 11 h.

Le prix est de 20 \$ pour les membres et 25 \$ pour les non-membres.

Les autres détails sont dans l'encart d'inscription à la fin du journal à la page 13.

Nous vous attendons en grand nombre.

Carole Pedneault, présidente

AREQ EN ACTION : Ce sera le 16 avril 2014. Il s'agira d'une journée conférence et d'un spectacle humoristique avec madame Chantale Fleury. Nous vous donnerons plus de détails dans le prochain journal en novembre. Inscrire tout simplement à votre agenda.



QUILLES - QUILLES - QUILLES

Nous vous invitons à un « Déjeuner-Quilles » le mercredi **6 novembre 2013 à 9 h** au Salon de Quilles Témis, situé au 35, St-Laurent à Témiscouata-sur-le-Lac, quartier Cabano.

Déjeuner et quilles : 12 \$

Déjeuner : 8 \$, taxes incluses

L'inscription doit se faire avant le 1^{er} novembre auprès de madame Bernise Pelletier au **418-854-7488** ou chez madame Carole Pedneault au **418-853-2916**.

Apportez votre bonne humeur habituelle.

Bernise Pelletier du Conseil sectoriel



Visite à nos aînés

Comme à chaque année, nous visiterons nos « aînés » de 80 ans et plus pour leur prouver que nous ne les oublions pas en dépit du fait qu'ils ne peuvent plus participer activement à la vie de notre association. Ces visites s'effectueront le 1^{er} octobre. Et nous leur apporterons une petite douceur.

Au plaisir de vous visiter !

Le Conseil sectoriel

LE RETOUR DE NOS IDOLES

Le 3 mai 2014

Plus d'informations à venir.

Vous devez vous inscrire

avant le 15 oct. auprès de

monsieur Onil Dupuis

(voir adresse page 13)

Et faire un dépôt de 50 \$ pour réservation.



FONDATION LAURE-GAUDREULT

Comme toutes les fondations, la Fondation Laure-Gaudreault doit redistribuer quatre-vingt pour cent des sommes recueillies. Une fondation ne donne pas d'argent à une autre fondation, car cela diluerait les montants reçus.

Lors du déjeuner vélo, notre activité de financement a remis à la Fondation plus de soixante-cinq dollars. Madame Marielle Raymond cherchait désespérément la personne chanceuse jusqu'à ce qu'elle vérifie ses billets !

Au brunch de la non-rentree, nous étions plus nombreux et l'activité de financement a été plus importante. C'est une exclamation de joie qui a retenti quand Christian Bégin a constaté qu'il était le chanceux. À cette occasion, la somme de 292.50 \$ fut remise à la fondation.

Participer aux activités de financement, c'est aider à aider notre milieu.

Maryvonne Thébault pour la Fondation

Un sourire coûte moins cher que l'électricité et donne plus de lumière.

(Abbé Pierre)

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

FÊTÉE LE MARDI 11 MARS 2014

VOUS AIMEZ LA NOUVEAUTÉ ?

Nous soulignerons, femmes et hommes, la **journee internationale des femmes**, en deux volets, dans le cadre de notre activité régionale.



1^{ER} VOLET :

- « Les deux mains sur le volant après 50 ans » ou « au Volant de ma santé ».

Une conférence visant à nous informer sur les habiletés requises pour la conduite sécuritaire d'une automobile, les mesures préventives afin d'augmenter les chances de conduire le plus longtemps possible en toute sécurité, les manœuvres de conduite abordées, notamment le virage à gauche au feu vert non protégé, etc.

2ème volet :

- Le Théâtre des Aînés de Charlesbourg jouera pour nous la pièce intitulée : **Les Anges Cornus**.

Ah! Le golf, pour ces retraités, un moyen extraordinaire de se détendre et de se tenir en forme. Mais il semble que ça ne plaît pas à tout le monde : un sport de discorde qui crée des situations qui ne sont pas de tout repos.



ENEZ POUR EN SAVOIR PLUS !

Accueil : 9 h 30

Conférence : 10 h

Coût : 15 \$: pause, dîner, conférence et pièce de théâtre

Où : Aréna St-Henri de Lévis

Trajet : Autoroute 20, sortie 325 S.

Sur la route du président Kennedy 173 S jusqu'à St-Henri (environ 10 km). Tourner à droite sur rue Belleau. C'est à 120, rue Belleau, stationnement de l'église

Pierrette Bouchard, responsable régionale de la Condition des femmes

Si cette activité vous intéresse, communiquez avec la responsable de la Condition féminine de notre secteur, madame Yolande Dubuc-Jean, tél. : 418-868-1616, yolande.dj@hotmail.com

Conservez précieusement ce journal car lors des prochaines parutions, nous ne ferons sans doute qu'un rappel pour cet événement.



LISTE DES RETRAITÉS AUTOMNE 2013

COMMISSION SCOLAIRE DU FLEUVE-ET-DES-LACS

Beaulac, Pierre de Trois-Pistoles	Berthelot, Lorraine (Dumais), St-Mathieu-de-Rioux
Bourgoin, Jacinthe Marie-L, suppléante	Fontaine, Jean de Trois-Pistoles
Lévesque, Noëlla, suppléante	Migneault, Linda, enseignante aux adultes
Rioux, Sylvie de Trois-Pistoles	Rousseau, Annette, Témiscouata-sur-le-Lac
Veilleux, Christiane de St-Clément	

COMMISSION SCOLAIRE KAMOURASKA-RIVIÈRE-DU-LOUP

Bélanger, Yvon de Ste-Louise	Bernier, Jean-Yves de St-Alexandre
Bisaillon, Paul-Émile de St-André	Bouffard, Denis de Québec
Bourgoin, Benoît de St-Honoré-de-Témiscouata	Chouinard, Claudette de St-Arsène
D'Amours, Sylvie de St-Cyprien	Drapeau, Huguette de Rivière-du-Loup
Dubé, Lorraine de Rivière-du-Loup	Duhaime, Manon de Rivière-du-Loup
Dumont, Alain de Rivière-du-Loup	Gagnon, Yolande de Rivière-du-Loup
Hudon, Aline de La Pocatière	Lévesque, Lise de St-Pâcome
Michaud, Claire de St-Pascal	Morin, Mario de Rivière-du-Loup
Ringuet, François de St-Pascal	Rodrigue, Micheline de St-André
St-Pierre, Roland de Cacouna	Viel, Francine de Dégelis
Bastille, Louis-Marie de St-Modeste	Bélanger, Francine de Rivière-du-Loup
Blanchet, Yvon de Témiscouata-sur-le-Lac	Chouinard, Renée de St-Hubert
Cloutier, Danielle de La Pocatière	De Champlain, Gaston de La Pocatière
Dumouchel, Claire de St-Denis-de-la-Bouteillerie	Filion, Lise de Rivière-du-Loup
Gignac, Johanne de Rivière-du-Loup	Lavoie, Gilda de La Pocatière
Vignola, France de La Pocatière	

**À toutes ces nouvelles et tous ces nouveaux retraités,
BIENVENUE au sein de l'AREQ Grand-Portage.**

UNIVERSITÉ du 3^e âge



AUTOMNE 2013

Joseph-Claver Casavant par Louis Brouillette le 17 septembre

Comment régler une succession par Me Clément Massé le 01 octobre

L'intégration des pertes par Alberte Dugas le 15 octobre

Influence de la place dans la famille par Doris Langlois le 29 octobre

Comment démêler foi, spiritualité et religion par Mgr Yvon-Joseph Moreau le 12 novembre

Séance d'inscription et d'information le 10 septembre de 9 h 30 à 11 h 30

au Musée du Bas-St-Laurent

HIVER 2014

L'empereur Constantin par Marcel Bélanger le 14 janvier

Les coopératives au cœur du développement par Normand Provençal le 28 janvier

Épidémie ? Immunologie ? Dr Pierre Harvey le 11 février

Histoire de la danse par Benjamin Ricard le jeudi 27 février. au lieu du mardi

L'ingéniosité et l'unicité des paysages de la Côte-du-Sud par Paul-Louis Martin le 11 mars

Séance d'inscription et d'information le 7 janvier aux heures citées plus haut



DOSSIERS

Guide des services aux personnes âgées de la MRC de Rivière-du-Loup

Ce guide des services est un centre d'information pour les personnes âgées et leurs proches traitant de tous les sujets qui touchent la vie quotidienne.

Un agent d'information et des bénévoles sont disponibles pour vous accompagner, vous fournir de l'information ainsi que pour faciliter son repérage et sa compréhension.

C'est un service offert par le Centre d'action bénévole des Seigneuries, 9, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup, G5R 2Z4 Tél. 418 867-8011 www.servicespourainés.com

Gilbert Lagacé, dossier sociopolitique

Protégeons notre environnement, chaque jour et toujours

Protéger quotidiennement l'environnement, c'est surtout faire preuve du simple bon sens ; il existe plusieurs trucs simples que nous pouvons mettre en pratique. En voici quelques-uns; il en existe, cependant, une multitude d'autres. La créativité est de mise !

1. Accroître l'efficacité énergétique de sa maison en **remédiant aux fuites d'air** qui laissent s'échapper jusqu'à 40% de la chaleur de la maison.
2. Privilégier le **chauffage électrique** ou, mieux, les **énergies vertes** (géothermie, éolien, solaire).
3. **Éteindre** les lumières et les appareils inutilement allumés, notamment quand on quitte une pièce ou la maison.
4. Accroître l'efficacité énergétique de ses appareils électroménagers (en **achetant des appareils Energy Star**, par exemple).
5. **Éteindre son ordinateur et son écran** à la fin de la journée; débrancher tous les appareils électriques qui consomment de l'électricité, même en mode veille.
6. **Chauffer sans excès** : limiter le chauffage l'hiver (20°C le jour et 16°C la nuit) et **favoriser l'entrée du soleil dans la maison**, le jour.
7. **Remplacer les thermostats analogiques par des thermostats numériques** qui, grâce à leur précision, peuvent réduire jusqu'à 10% votre facture de chauffage.
8. **Limiter l'usage de la climatisation**, l'été, et empêcher l'entrée du soleil dans la maison (fermer les stores/rideaux).
9. **Optimiser les brassées de lavage**.
10. **Privilégier les ampoules** à faible consommation et à longue durée.
11. **Privilégier les piles rechargeables** plutôt que les piles jetables.
12. **Acheter du papier fait de fibres recyclées**; selon **Greenpeace**, si chaque foyer canadien remplaçait un seul rouleau de papier hygiénique par un rouleau fait de fibre recyclée, on épargnerait 47 962 arbres.
13. Utiliser une **pomme de douche à faible débit**.
14. Privilégier une **toilette à faible volume d'eau** ou à deux chasses d'eau.
15. Suivre les **indications de sa municipalité concernant l'usage de l'eau**, l'été.
16. **Ne pas laver ou faire laver son auto trop souvent**.

Rose-Marie Rioux, Comité de l'environnement, AREQ 03-B



http://areq.qc.net/no_cache/publications/actualites/actualite/article/966/

Comme toujours, **ctrl + clic sur lien** pour l'ouvrir si vous recevez le journal version électronique.

Pour ceux qui reçoivent la version papier uniquement mais qui ont un ordinateur, vous retrouverez cet article sur le site de l'AREQ dans **Publications, Actualités**.

La dépression chez les hommes: un mal caché



Selon le chercheur Gilles Tremblay*, 9,9% des femmes et 5,9% des hommes au Québec, « présentent les symptômes d'épisode dépressif majeur...[et] la dépression est

étroitement associée à la mortalité par suicide ». Or le taux de suicide, chez les hommes, est trois à quatre fois plus élevé que celui des femmes. D'où l'hypothèse que la dépression masculine serait sous-diagnostiquée et moins bien traitée, par rapport aux femmes.

Selon notre culture, l'homme doit être fort et être capable de régler ses problèmes seul. Quel homme ne s'est pas fait dire, étant jeune, qu'un « homme, ça ne pleure pas »! Il s'est donc habitué, graduellement, à endurer « son mal » en silence et à ne pas consulter, surtout pas « un psy ».

Pourtant, il y a des symptômes qui sont annonciateurs d'une dépression : une humeur dépressive et des difficultés de concentration; de

l'anxiété et une accumulation de stress; une perte de sommeil et de l'appétit; un sentiment d'épuisement, de vide, de n'avoir plus de valeur comme personne; des plans ou des tentatives de suicide; une perte d'intérêt pour des activités ou de l'hyperactivité au travail ou au sport; une recherche de sensations fortes, souvent par des activités physiques à haut risque; le retrait social et la tendance à l'isolement.

Des éléments déclencheurs peuvent accentuer le problème : sentiment de rejet et/ou une perte amoureuse, décès ou annonce du décès imminent d'un proche, perte d'emploi, diminution des capacités physiques, annonce d'une maladie grave, pression d'un tiers avec sentiment de ne pouvoir y répondre.

Selon les chercheurs, il faut « considérer les problèmes vécus par les hommes, mais aussi de porter une attention particulière aux solutions, ainsi qu'aux aspects positifs de la masculinité et aux contributions des hommes à l'ensemble de la société ».

Vincent Dumont, Comité de la condition des hommes, AREQ 03-B

Il est possible de consulter les sites suivants afin de mieux approfondir le sujet :

<http://www.qualaxia.org/sante-mentale-information/quintessence.php?lg=fr>

http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/pdf/Profil-suicide-fev07.pdf

(Gilles Tremblay, Ph. D., professeur titulaire, École de service social, Université Laval et Directeur Masculinité et Société)

En complément à l'article sociopolitique de monsieur Gilbert Lagacé à la page 6. (Trouvé sur le site de l'AREQ). Ceux qui reçoivent le journal en version électronique peuvent suivre ce lien en faisant Ctrl + clic sur l'adresse. <http://areq.qc.net/dossiers/personnes-proches-aidantes/>

N'hésitez plus à fournir votre adresse électronique à monsieur Jean-Pierre Morency pour profiter pleinement de toute l'information produite dans votre journal Après l'école.
areq45@yahoo.ca



Le RREGOP : UN JOYAU QUÉBÉCOIS À PRÉSERVER

Il y a 40 ans, le 1er juillet 1973, le régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics (RREGOP) était mis en place. C'était un des gains du front commun de 1972, une lutte d'envergure qui est l'équivalent syndical de ce qu'a été le printemps érable pour le mouvement étudiant.

En tant que participant au RREGOP, jeune et Québécois, je veux remercier ceux et celles qui ont lutté il y a 40 ans pour offrir au Québec et aux générations futures cet important outil collectif.

Le RREGOP constitue un important outil d'attraction de la main-d'œuvre dans les services publics. Même si ses 550 000 cotisants y investissent entre 6 % et 9 % de leur salaire, c'est un investissement beaucoup plus rentable que les REER grâce à la mutualisation du risque de longévité et à la négociation de faibles frais de gestion. Merci à ceux et celles qui m'ont précédé de m'avoir offert un outil efficace de planification de la retraite.

Les organisations syndicales et la CARRA ont géré les fonds du RREGOP de façon responsable, ce qui fait que ce régime est l'un des rares au Québec à avoir une excellente solidité financière. C'est seulement la caisse de l'employeur, parce que ce dernier n'y a pas mis un sou entre 1973 et 1993, qui a un déficit comparable aux autres régimes à prestations déterminées. Comme jeune, je remercie les syndicats et la CARRA d'avoir bien géré les fonds du RREGOP pour que je ne doive payer que pour ma rente future.

Lutte contre la pauvreté

Le RREGOP est aussi une des plus importantes institutions de lutte contre la pauvreté chez les aînés du Québec en fournissant une rente viagère et garantie à plus de 220 000 retraités du Québec. Ces retraités vont ensuite dépenser leurs rentes principalement au Québec, entre autres dans les régions.

Avec ses plus de 45 milliards gérés par la Caisse de dépôt et placement du Québec, le RREGOP est aussi une locomotive pour le développement économique du Québec. On peut calculer que ses investissements au Québec maintiennent ou créent plus de 250 000 emplois ici. Comme Québécois, je remercie ceux et celles qui ont lutté en 1972 pour créer cette institution qui travaille pour augmenter l'investissement dans l'économie du Québec, pour créer des emplois ici et pour permettre à de nombreux aînés de vivre dans la dignité.

Je suis fier de faire partie du mouvement syndical québécois qui a lutté et lutte toujours pour la dignité et le respect des travailleurs du Québec tout au long de leur vie. La lutte n'est pas terminée. Avec les autres membres de ma génération, je m'engage à poursuivre cette lutte pour la dignité des Québécois.

Sébastien Robert – Syndicaliste, journal Le Devoir, 5 juillet 2013



CONCERNANT LE RAPPORT D'AMOURS

Petit message pour rappeler à toutes et à tous l'importance de suivre dans les journaux, à la télévision, sur internet, les débats de la commission parlementaire concernant le rapport D'Amours : « innover pour pérenniser le système de retraite des Québécois »

Christian Bégin, responsable du dossier de l'indexation



ASSURANCES

Voici quelques informations concernant le dossier des assurances.

D'abord, au niveau des protections couvertes par la SSQ, il n'y a aucun changement. La situation demeure jusqu'au 1^{er} janvier 2014. On verra à ce moment-là.

Quant à la RAMQ (régie d'assurance du Québec), un petit changement et j'explique. La franchise mensuelle de 16,25 \$ ne change pas, la coassurance de 32% demeure et la contribution maximale mensuelle reste à 82,66 \$. Seule, la prime annuelle (que vous payez lors de votre rapport d'impôt) passe de 579 \$ à 607 \$. Donc pas si pire dans l'ensemble, quoique l'on trouve que ça coûte toujours trop cher.

Voilà ce que j'avais à vous communiquer. Ne vous gênez pas si certaines questions vous préoccupent. Vous pouvez toujours communiquer au **418 853-2933**. Je vous retournerai votre appel.

Jean-Louis Brillant, dossier des assurances

Mentions spéciales

Félicitations à monsieur Paul-Émile Lafrance

Participer aux Jeux de la Francophonie mondiale, c'est déjà un exploit! Le faire à titre d'entraîneur de l'équipe d'athlétisme du Québec, c'est fantastique!... C'est ce que fera monsieur Paul-Émile Lafrance du 5 au 16 septembre à Nice. Quand un des nôtres se démarque, il faut le clamer haut et fort.

Paul-Émile, le monde québécois de l'athlétisme reconnaît ta valeur et toutes tes années de travail. Bravo!

<http://www.lesaintlaurentportage.ca/2013/07/03/paul-emile-lafrance-ira-aux-jeux-de-la-francophonie-mondiale-a-nice> (extrait du St-Laurent-Portage)

Maryvonne Thébault pour le Conseil sectoriel



Rivière-du-Loup - Le 23 juin 2013 avait lieu la cérémonie de remise des Médailles du Lieutenant-gouverneur du Québec à l'École du Mistral à Mont-Joli. Cette remise de médailles d'argent pour les aînés a pour but de souligner le bénévolat fait par nos aînés et qui rejaille sur la société. (extrait du journal l'Infodimanche)

Parmi les personnes méritantes figurait madame Marielle Raymond de notre secteur. Madame Raymond s'est mérité cette médaille pour l'ensemble de son immense action bénévole auprès des organismes de son milieu. Ceux et celles qui la connaissent bien savent que son grand cœur et sa générosité n'ont pas de limites quand il s'agit d'aider quelqu'un. Quand monsieur le lieutenant-gouverneur lui a remis sa médaille, il lui a confié à l'oreille : « Votre feuille de route m'impressionne, Madame ». BRAVO MARIELLE ! Évidemment, on te souhaite de vivre en santé et longtemps dans ce milieu que tu sers si bien.

Louïse Dionne, présente à la cérémonie



La Fondation du cancer du sein du Québec

La Fondation du cancer du sein du Québec a **toujours** besoin de vous pour recueillir des soutiens-gorge usagés, même très usagés, de tous modèles et toutes marques. Ces articles, s'ils sont en bon état, seront remis à l'organisme de bienfaisance RENAISSANCE (vêtements usagés) et ceux jugés non réutilisables seront remis à CERTEX (qui protège l'environnement par la récupération). Tous ces soutiens-gorge **demeurent au Québec**. La compagnie Omer Deserres et la radio ROUGE FM/107,5 remettront 1 \$ à la Fondation du cancer du sein, pour chaque soutiens-gorge recueilli. Pour l'année scolaire 2012-2013, cette opération a permis de recueillir plus de 175 200 \$. Parlez-en dans vos familles et apportez les soutiens-gorge à notre prochaine rencontre, enveloppés dans un sac de récupération. Vous n'aurez qu'à les déposer dans la boîte prévue à cet effet.

Je vous remercie, au nom des femmes frappées par cette terrible maladie qu'est le cancer du sein.

Rose-Marie Rioux, Comité de l'environnement, AREQ Grand-Portage Tél. : 418-862-2945



Tai Chi Taoïste^{MC}

Un art de santé agréable à pratiquer,
aux bienfaits multiples,
et à la portée de tous.



NOUVELLES CLASSES POUR DÉBUTANTS

Mercredi 9 h 30 à 11 h 30 débute le 4 septembre

Lundi 18 h 30 à 20 h 30 débute le 9 septembre

15 B, rue Frontenac, Rivière-du-Loup • 418-862-9620

Mardi 9 h à 10 h 30 débute le 3 septembre

Mercredi 19 h à 21 h débute le 4 septembre

L'Abri Doré, 190, rue Martel, Trois-Pistoles • 418-851-4117

Classe d'essai
sans aucune
obligation
à votre première
visite.



1-888-824-2441 (boîte vocale sans frais)

riviereduloup@taoist.org • taichitaoiste.org

Dans le COIN DU LECTEUR, vous retrouverez plus d'informations concernant les bienfaits du Tai Chi pour notre santé

VOYAGES

- Casino à Charlevoix le **9 octobre**
- Noël en automne à l'hôtel Chanteclerc à St-Adèle les **11, 12, 13 octobre**
- L'Oxford Express, trajet unique Sherbrooke /Lac-Mégantic incluant une visite guidée de cette région sinistrée les **28 et 29 octobre**
- Spectacle « Noël d'autrefois » à la salle Dina Bélanger le **16 novembre**
- Retour de nos Idoles le **3 mai 2014**
- Prague au printemps 2014 : à confirmer
- Croisière dans les Maritimes avec escale à St-Pierre-et-Miquelon les **13 et 14 octobre 2014**



Information / Réservation auprès d'Hélène ... «Conseillère en voyages» au 418-868-5888

Groupe Voyages Québec Détenteur de permis du Québec

ASSOCIATION DES BÉNÉVOLES DU CENTRE HOSPITALIER DU GRAND-PORTAGE

EN RECRUTEMENT

ATTENTION ! ATTENTION ! Nous avons **UN BESOIN URGENT** de bénévoles pour nos services : accompagnements, accueil et cantine mobile, bibliothèque, récréons-nous (fêtes annuelles et bingo), pastorale, dépannage en urgence, distribution de peluches dans le milieu.

Suite à une première rencontre, une formation est donnée gratuitement par une personne qualifiée. Si vous avez quelques heures à partager avec les usagers du centre hospitalier, veuillez nous rejoindre au 418-868-1010, poste 2670. Laissez-nous un message dans notre boîte vocale; un bénévole vous contactera. Une fiche d'inscription vous sera adressée avec nos activités mentionnées.



Tous les membres seront heureux de partager leurs connaissances du milieu avec vous.

Au plaisir de vous compter parmi nos soleils toujours présents pour les autres.

Monique Roy, pour le conseil d'administration de l'Association des bénévoles du CHRGP

MÉMO

- ✓ L'an dernier, nous offrons l'opportunité de nous envoyer des textes pour **le COIN DU LECTEUR**. N'oubliez pas qu'une page peut vous être consacrée. Cette offre tient toujours. Il peut s'agir d'un texte informatif, ludique, explicatif de quelque chose d'intéressant : libre à vous.
- ✓ **N'oubliez pas de nous informer du décès d'un de nos membres. Le territoire est vaste et nous avons besoin de votre appui pour faire une mention au journal.**
- ✓ **N'oubliez pas aussi que pour 10 \$ vous pouvez devenir membre à vie de la Fondation Laure-Gaudreault**

Ils nous ont quittés



Madame Marie-Paule
Beaulieu, St-Benoît de
Packington



Monsieur André Pelletier,
St-Pascal



Madame Marie-Paule
Langlois, St-Honoré



Monsieur Jacques
Morissette,
Rivière-Trois-Pistoles

À leur famille et amis, le Conseil sectoriel de l'AREQ Grand-Portage offre ses plus sincères condoléances.



MINI CHRONIQUE INFORMATIQUE

WINDOWS 8 : Comme il s'agit d'un système d'exploitation exploitant les coins de l'écran, voici quelques trucs très utiles qui vous serviront certainement. (pour utilisation de la souris)

- placez le pointeur de votre souris dans le coin inférieur gauche de l'écran et vous pourrez revenir très rapidement à l'accueil : on vous montrera la tuile « Accueil ».
- Pour fermer des applications précédentes sous Win 8, faites un clic sur le coin supérieur gauche, vous verrez une image d'application visitée. Faites clic droit sur la souris et faites : fermer.

Si arrêter votre ordinateur sous Windows 8 vous semble compliqué,

- placez le pointeur de votre souris dans le bas inférieur ou supérieur droit de l'écran, cliquez sur Paramètres et vous trouverez le bouton « marche/arrêt ».

Louiselle Dionne

ACCUEIL DES NOUVEAUX RETRAITÉS

AUBERGE DE LA POINTE DE RIVIÈRE-DU-LOUP LE 10 OCTOBRE

Les nouveaux retraités se présentent à 10 h et les autres membres et invités à 11 h.

Nom et no de téléphone

Nom et no de téléphone

Coût : 20 \$ pour les membres, 25 \$ pour les non-membres

Adressez votre chèque à : **AREQ Grand-Portage** et postez à : **monsieur Onil Dupuis, 53, St-Cyrille, Rivière-du-loup, G5R 2G4.** Inscription avant le 20 septembre.

COIN DU LECTEUR**Institut de taoïsme Fung Loy Kok****Sept personnes qui pratiquent le Tai chi taoïste^{MC} reviennent d'une formation intensive en Ontario.**

Sept personnes, dont cinq instructeurs de l'Institut de taoïsme Fung Loy Kok à Rivière-du-Loup et Trois-Pistoles ont participé dernièrement à 6 jours de formation intensive au Centre international de l'institut en Ontario. Ils sont maintenant fin prêts pour commencer la nouvelle saison de classes de *Tai chi taoïste^{MC}* qui se donneront dans leur municipalité.

Des classes pour débutants commencent en septembre à Rivière-du-Loup les mercredis matin à 9 h 30 et les lundis soir à 18 h 30 au [15-B, rue Frontenac](#) au Club des 50 ans et + ainsi que les mardis matin à 9 h et les mercredis soir à 19 h au [190 rue Martel](#) à l'Abri Doré. Les personnes intéressées n'ont qu'à se rendre sur place pour prendre des renseignements additionnels et faire un essai sans obligation.

Des bienfaits reconnus pour la santé

Les arts internes *Tai Chi Taoïste^{MC}* ont plusieurs effets bénéfiques sur la santé. Ils permettent notamment d'améliorer la flexibilité, la circulation sanguine et lymphatique, l'équilibre et la posture. Les mouvements de rotation et d'étirement des tendons se font en douceur et peuvent devenir de puissants outils permettant de transformer le corps et l'esprit.

Cultiver l'esprit pour améliorer la santé

L'Institut de taoïsme Fung Loy Kok est un organisme de bienfaisance et tous ses instructeurs sont bénévoles. Ses objectifs sont de donner à tous la possibilité d'apprendre les arts internes de santé *Tai Chi Taoïste^{MC}*, de faire connaître les effets bénéfiques sur la santé apportés par la méthode et les arts internes de santé *Tai Chi Taoïste^{MC}*, de promouvoir les échanges culturels et d'aider les autres.

Pour connaître les horaires des sessions, consultez notre annonce à la page 11 du journal

(Source : Louise-Anne Levasseur pour l'Institut de taoïsme Fung Loy, 418-851-4117)

Endos d'encart d'inscription

CONSEIL SECTORIEL POUR 2013-2014

Carole Pedneault, présidente	carole.pedneault@hotmail.com	418-853-2916
François Villeneuve, 1 ^{er} v. président	denise-françois.v2011@hotmail.ca	581-645-8616
Maryvonne Thébault, 2e v. présidente	mavonne@globetrotter.net	418-853-2165
Onil Dupuis, trésorier	onildupuis@hotmail.com	418-862-6244
Bernise Pelletier, secrétaire	bernise.pelletier@sympatico.ca	418-854-7488
Gilles Duchesne, 1 ^{er} conseiller	duchesne.gilles@gmail.com	418-816-0911
Mireille Bernard, 2 ^e conseillère	mireille.bernard@gmail.com	418-862-0720

RESPONSABLES DES DOSSIERS POUR 2013-2014

Assurances : Jean-Louis Brillant	brillantg@sympatico.ca	418-853-2933
Condition masculine : Vincent Dumont	duvin17@hotmail.ca	418-862-2945
Condition féminine : Yolande Dubuc-Jean	yolande.dj@hotmail.ca	418-868-1616
Environnement : Rose-Marie Rioux	duriou@hotmail.com	418-862-2945
Indexation : Christian Bégin	christianbegin50@sympatico.ca	418-853-3832
Sociopolitique : Gilbert Lagacé	gilbert.lagace@videotron.ca	418-862-7488

Responsable de la banque d'adresses : Jean-Pierre Morency : areq45@yahoo.ca

Responsable du journal : Louiselle Dionne : louiselle.areq@live.ca

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

NUMÉROS IMPORTANTS

AREQ-CSQ	1-800-663-2408/418-525-0611	www.areq.qc.net
R.R.Q.	1-800-463-5185/418-643-5185	www.rrq.gouv.qc.ca
P.S.V. Pension de la Sécurité de la Vieillesse	1-800-277-9915	www.hrdc.hrsdc.gc.ca
C.A.R.R.A	1-800-463-5533/418-643-4881	www.carra.gouv.qc.ca
R.A.M.Q.	1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
SSQ	1-888-833-6962/418-651-6962	www.ssq.ca
RÉSAULT-La Personnelle	1-800-363-6344	www.csq.lapersonnelle.com
CANAssistance : Assurance-Voyage (Can + USA)	1-800-465-2928	
CANAssistance : Assurance-Voyage (ailleurs dans le monde)	0-514-286-8412	
CANAssistance : Assurance-Voyage (remboursements)	1-800-264-1852	

Concours de participation SUDOKU

Niveau : difficulté moyenne

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

À gagner
2 coupons de participation au dîner de Noël en décembre

Tirage parmi toutes les bonnes réponses reçues d'un membre 03-B

Quel chiffre remplacera l'étoile ?

Envoyez votre réponse par courriel à :

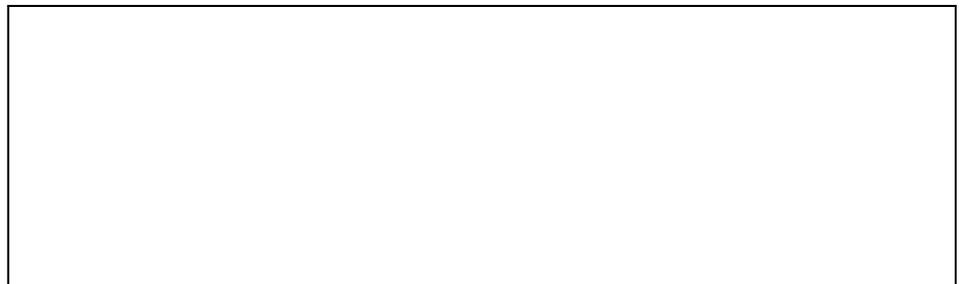
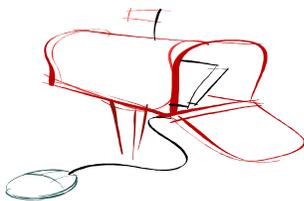
areq45@yahoo.ca

(Avant le 30 octobre 2013)

Note : Il manque la ligne du bas à la grille mais elle est complète quand même

GAGNANTES DU SUDOKU DE JUIN : mesdames Lorraine Boucher de Notre-Dame-du-Portage et Cécile Nicole de Trois-Pistoles.

La bonne réponse était 4. Bravo et merci pour votre participation.



Envoi de Poste-PublicationConvention # 40734023

Pour maître de poste : Retour : Onil Dupuis, 53, St-Cyrille, Rivière-du-Loup, G5R 2G4