

La Noria

Région : Laval-Laurentides-Lanaudière
Secteur : Lanaudière

Mars 2014

Bulletin de l'Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ)



Les papillons représentent les dix régions de l'AREQ et le coin-coin, soit la base, expose la source à partir de laquelle elles prennent leur envol.

La Noria

NORIA: n.f. Machine hydraulique formée de godets attachés à une chaîne sans fin, plongeant renversés et remontant pleins.

Le bulletin de l'AREQ Lanaudière (10A)
Région 10 Laval-Laurentides-Lanaudière
Téléphone sans frais avec répondeur :
1 866 500-1335
Boîte vocale : 450 839-2472

Rédactrice : Monique Forest
forestmonique@hotmail.com

Merci aux membres du Conseil sectoriel et
aux responsables des comités pour leur
collaboration au journal !

**Changement d'adresse - Qui devez-vous
aviser ? L'AREQ nationale au**
1 800 663-2408

MERCI AUX BÉNÉVOLES!

Photographe : Monique Turcotte
Équipe de révision :
Madeleine Rivest-Archambault
Jean-Marc Desroches
Photos : Collection AREQ Lanaudière
ou photographes identifiés

Impression

Kiwi, le centre d'impression
370, boul. Manseau
Joliette (Qc) J6E 3E1

N.D.L.R. : Les opinions émises dans les textes
de ce bulletin ne sont pas nécessairement
celles de l'AREQ Lanaudière, mais
uniquement celles des signataires.

Sommaire

Mot de la présidente sectorielle.....	3
Mot de la présidente régionale.....	4
Avis de convocation à l'AGR et FLG.....	5
Avis de convocation à l'AGS.....	6
Bulletin de présentation.....	7
Affaires financières.....	8
Action sociopolitique.....	9
Arts.....	10
Environnement et développement durable	12
Activité régionale en environnement et conversation anglaise.....	13
Bien vieillir au masculin.....	14
Forum des hommes.....	15
Indexation.....	17
Activité régionale sur les régimes de retraite... ..	18
Cours de réanimation cardio-respiratoire (RCR)	
Déménagement – Remerciement - Gagnante du mot croisé	19
Tableau des activités (à conserver).....	20
Cours de danse en ligne - Collecte de sang.....	21
10 ans déjà.....	22
Au sujet des mots croisés.....	23
Mot croisé de Jean-Marc.....	24
Solution du mot croisé – In memoriam –	
AGR – Calcul indexation.....	25
Actualités de l'AREQ.....	26
Informations utiles – Dernière heure.....	27
Conseil sectoriel et responsables.....	28



Message de la présidente sectorielle

«Le temps de l'au revoir est arrivé... »

Déjà dix années données à l'AREQ en temps, en savoir-faire, en prises de parole, dont six à la présidence. Je crois avoir donné le meilleur de moi-même. C'est avec émotion que je vous écris ce dernier message.

Je suis retournée lire mon premier message en août 2008 où je me suis présentée comme ceci : *« Je crois être une femme d'opinion, je n'ai pas la langue de bois et lorsque je m'engage, je m'implique à fond. J'aime la droiture, la franchise, la transparence. C'est sous la lumière de la démocratie que j'exercerai mon mandat par le respect des Statuts et Règlements. »* Je crois pouvoir dire mission accomplie.

Durant ces années à la présidence, je suis fière d'être restée moi-même, authentique et fidèle à mes principes. J'ai souvent pris la parole pour défendre les intérêts des membres de l'AREQ et améliorer le fonctionnement de notre association. J'ai défendu des propositions afin de favoriser une démocratie moins partisane, plus participative.

J'en profite pour remercier mes mentors, d'ex-présidents, Ronald, Pierre, Michel ainsi qu'Arlette, une femme déterminée et inspirante. Par leur exemple, ils m'ont encouragée à émettre mes opinions au Conseil national malgré le fait qu'on essaierait de m'intimider si mes propos n'allaient pas dans le même sens que l'Exécutif. Vous m'avez enseigné à rester debout contre vents et marées. Vous avez été des piliers dans l'avancement de dossiers tant au national qu'au régional. Merci sincèrement !

Au secteur, que du bonheur tant au Conseil sectoriel, qu'avec les responsables, qu'à rencontrer des membres fidèles, engagés, souriants, ce fut un réel plaisir de vous connaître. Je quitte le Conseil, mais je serai présente aux activités, car les liens qui m'unissent à vous sont forts et indéfectibles. C'est le travail fait surtout au secteur qui a donné du sens à mon implication.

Je garantis à la future ou au futur président toute ma collaboration pour qu'il puisse s'approprier les dossiers du secteur. Beaucoup de succès, de plaisir et de bonheur aux futurs membres du Conseil qui seront élus à l'Assemblée générale.



Merci à vous toutes et tous !

Monique



Mot de la présidente régionale

Un beau bonjour à chacune et à chacun.

Voici déjà la dernière année du triennat 2011-2014! Elle s'amène avec tout son cortège d'activités, notamment, la préparation de la délégation (84 membres) au Congrès 2014, l'organisation des activités régionales et en particulier les élections qui, dans les secteurs et dans notre région, occasionneront de nombreux départs.

Le 17 octobre 2013, notre région accueillait les membres du Conseil exécutif national de l'AREQ. À cette occasion, les membres des Conseils sectoriels et de la délégation au Congrès seront informés, quant aux orientations et aux quelques projets d'amendements aux Statuts et Règlements. Il va de soi qu'il y aura une période de questions et de commentaires. Les dix régions seront ainsi visitées en 2013, avant le Congrès qui se tiendra à Sherbrooke du 2 au 5 juin prochain.

Le lendemain, 18 octobre, les responsables des comités consultatifs régionaux et sectoriels (105 membres) se rencontraient dans le but de rédiger leur plan d'action respectif pour l'année 2013-2014.

Le 14 novembre, en Conseil régional élargi (avec les responsables des comités consultatifs régionaux), nous avons adopté les plans d'action des huit (8) comités. À surveiller : vous serez donc invités à participer à plusieurs activités.

Les 12 décembre 2013 et 15 mai 2014 sont deux (2) journées prévues pour la préparation de notre délégation au Congrès. Une autre rencontre pourrait avoir lieu, au besoin.

Comme chaque année, la région participe activement à la Session de préparation à la retraite (SPR). Cette session aura lieu à Laval les 21 et 22 février prochains.

Selon les Statuts et Règlements de l'AREQ, des élections ont lieu à tous les paliers de notre Association dans les deux années précédant le Congrès. Ainsi, au printemps 2014, il y aura élection à la présidence régionale. Le départ de six (6) présidentes sectorielles est annoncé. En avril, lors de votre Assemblée générale sectorielle (AGS) vous aurez à élire votre présidente ou votre président de secteur, la 2^e vice-présidence, la ou le secrétaire et la ou le 2^e conseiller.

Enfin, le 1^{er} mai 2014, se tiendra l'Assemblée générale régionale (AGR). L'avant-midi sera consacré à la remise du Rapport des activités régionales 2013-2014 et à l'élection de la présidente ou du président régional. Nous pourrions aussi accueillir les nouvelles et nouveaux présidents sectoriels. En après-midi, nous rendrons hommage aux présidentes sortantes ou en fin de mandat. Ce sera un moment privilégié pour dire un « au revoir » à celles qui ont mis tout leur cœur au service des membres au cours des dernières années.

Afin d'actualiser cette programmation 2013-2014, de nombreuses personnes bénévoles ont mis la main à la pâte. Nous leur devons une fière chandelle! J'en profite pour vous remercier chacune et chacun de votre précieuse collaboration. L'AREQ, une force pour la société!

Au plaisir de vous rencontrer.

AVIS DE CONVOCATION : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR)

LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

Par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'Assemblée générale régionale (AGR) le jeudi 1^{er} mai 2014, de 9 h 00 à 15 h 00 à l'Hôtel Le Mirage 1136, boul. Labelle, Blainville J7C 3J4 Téléphone : 450 430-8950

Il y aura, entre autres, présentation du rapport d'activités 2013-2014, en matinée, et en après-midi, hommage et reconnaissance aux présidentes en fin de mandat.

C'est un moment privilégié pour nous rencontrer, prendre connaissance de nos réalisations, faire connaissance avec les présidentes et présidents de secteur nouvellement élus et saluer celles qui nous quittent.

Je compte donc sur votre précieuse collaboration.

Aline Savoie

Présidente régionale



AVIS DE CONVOCATION

L'Assemblée générale annuelle (AGA) de la FONDATION Laure-Gaudreault (FLG), région 10, se déroulera en étroite collaboration avec l'AREQ le jeudi, 1^{er} mai 2014 de 15 h 15 à 15 h 45 à l'Hôtel Le Mirage 1136, boul. Labelle, Blainville, J7C 3J4 Téléphone : 450 430 -8950



Au plaisir de vous rencontrer. Nous vous aimons actifs et nombreux.
Yvette Lauzon-Lafontaine
Présidente du Bureau Régional, Fondation Laure-Gaudreault (FLG)
Région Laval-Laurentides-Lanaudière



Avis de convocation Assemblée générale sectorielle (AGS)

Tel que stipulé dans les Statuts et Règlements 2011-2014 de l'AREQ, article 21.04 :
« Par la présente, les membres sont officiellement convoqués à l'Assemblée générale du Secteur de Lanaudière qui se tiendra le lundi, 28 avril 2014 à l'Hôtel du Château Joliette, 450, rue St-Thomas à Joliette. » Inscrivez cette date à votre agenda.

Accueil : 8 h 30

Ouverture de l'assemblée: 9 h 00

Principaux points à l'ordre du jour :

Nomination de la présidente ou du président d'assemblée

Lecture et adoption de l'ordre du jour

Mot de la présidente sectorielle

Mot de la présidente régionale

Mot de la présidente d'élection

Mot de la responsable aux arts visuels

Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 14 mai 2013

Suivi au procès-verbal du 14 mai 2013

Rapport du Comité directeur

Adoption des états financiers au 30 juin 2013

Présentation des états financiers au 31 mars 2014

Élection aux postes de : présidence, 2^e vice-présidence, secrétaire et 2^e conseillère ou conseiller

Délégation au Congrès de 2014

Dépôt des rapports des responsables de comité

Questions diverses, commentaires

Un ordre du jour plus détaillé vous sera remis lors de la rencontre.

Monique Forest, présidente sectorielle

N.B. Le dîner sera offert gratuitement par le secteur. Vous devez vous inscrire **avant le 21 avril 2014** auprès de la présidente sur la boîte vocale au 1 866 500-1335 (sans frais) ou au 450 839- 2472 ou par courriel à forestmonique@hotmail.com

L'assemblée débutera à 9 h 00

Votre présence est importante. L'exposition des œuvres de nos artistes sera ouverte **dès 8 h 00** pour vous permettre d'avoir plus de temps afin de mieux les apprécier.

Bulletin de présentation de candidature



CANDIDATE OU
CANDIDAT :

_____ (Nom en majuscules)

_____ (Adresse)

_____ (Code postal)

_____ (Région)

au poste de :

_____ (Poste)

candidature
présentée par :

_____ (Nom en majuscules)

_____ (N° de membre)

_____ (Signature)

avec l'appui de :

1)

_____ (Nom en majuscules)

_____ (N° de membre)

_____ (Signature)

2)

_____ (Nom en majuscules)

_____ (N° de membre)

_____ (Signature)

J'accepte de poser ma candidature et d'exercer cette fonction si telle est la volonté de l'assemblée.

_____ (Date)

_____ (Signature)

Envoyez votre candidature à la présidente d'élection, **Thérèse Chaput, au 11, Place Raoul-Rivest, Notre-Dame-des-Prairies (Qc) J6E 0N7**. Elle recevra les candidatures à partir du 1^{er} avril jusqu'à la pause lors de l'Assemblée générale. Après ce moment, aucune candidature ne sera recevable.



A1213-RS-07

RAPPORT SECTORIEL CUMULATIF AU: 30 juin 2013

PRÉSENTÉ À LA PERSONNE PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Région Laval-Laurentides-Lanaudière

Secteur 10-A: Lanaudière

A la fin de l'exercice 2012-2013

Disponibilités *au début de l'exercice (2012)* 27 607,35 \$

PLUS: PRODUITS

Sommes reçues du régional	<u>20 021,49 \$</u>
Sommes reçues du national	<u>14 913,00 \$</u>
Autres sommes	<u>14 582,20 \$</u>
TOTAL DES PRODUITS	<u>49 516,69 \$</u>

MOINS: CHARGES

Repas	<u>13 539,02 \$</u>
Transport et hébergement	<u>2 492,65 \$</u>
Salle et invités	<u>19 030,89 \$</u>
Matériel et fournitures	<u>2 732,62 \$</u>
Photocopie et affranchissement	<u>7 343,34 \$</u>
Télécommunication	<u>1 703,65 \$</u>
Reconnaissance et dons	<u>2 832,25 \$</u>
Autres charges	<u>1 217,28 \$</u>
TOTAL DES CHARGES	<u>50 891,70 \$</u>

Disponibilités *à la fin de l'exercice (2013)* 26 232,34 \$

Michel Bourgault
Rapport préparé par

30/06/2013
Date

Monique Forest
Personne présidente sectorielle

Personne présidente régionale

Créé par NH, 2013-07-29

NDLR : Invités signifie conférencier ou professeurs pour les cours donnés par l'AREQ



L'Action sociopolitique par Yvan Brassard



"Quand on aime la vie, on aime le passé, parce que c'est le présent tel qu'il a survécu dans la mémoire humaine" Marguerite Yourcenar

Chronique SOCIO-PO : *Gelée royale*¹

Non, non, je ne suis pas devenu marchand de produits naturels... quoique... non, non et encore non, je ne suis pas «*reviré*» monarchiste... mais je vous reviendrai là-dessus...

Éternel idéaliste, mais jamais fumiste, je lâche difficilement le morceau mais j'avoue que ma présentation, en décembre, aux membres réunis des divers comités et du C.A. de NOTRE association arequienne, de l'ébauche, par trop ambitieux, de mon plan d'ACTIONs m'a forcé au réalisme... Était plein de projets², suggestions, choses possibles, intéressantes et impliquantes... Les idées demeurent comme dans une BANQUE (*seul temps où j'aime ce terme !*) de suggestions à qui voudra bien s'associer....

TENTATIVE de lendemain de « NOUël » ! Faut ce qu'il faut ! Désolé si je prends certaines libertés... mais j'ai une offre @ NOUS proposer... Celle d'ouvrir ensemble, en vérité, d'abord à quelques téméraires & croyants impénitents de mon *genre* (non pas dans le sens lexical mais bien dans le sens de «type») ...une page de prise de paroles....

Pourquoi ne pas amorcer un espace d'échanges, de réflexions, de suggestions d'indignations (comme s'il n'y en avait pas déjà suffisamment !) animé par les éducateurs que nous sommes restés... Éducateur un jour, éducateur toujours !

Un jour, nous aurons peut-être notre propre **forum** ici ou dans d'autres lieux (ne pas lire *cieux* !)

Je suis dans l'attente d'un VRAI comité **socio po** AREQ (10A) car je ne suis pas LE dit comité ! Je me sentirais appuyé (le fameux «qui m'aime me suive..» avec 4 ...disons 3, ...minimalement 2 ...un p'tit noyau quoi !... de militants

Ai toujours été friand de phrases CHOC, style «Si je suis POUR je prends une carte; si je suis CONTRE je prends une pancarte» (de feu Simone Monet-Chartrand) alors que notre capacité d'INDIGNATION est au plus bas devant le *lessivage* par le bas de nos cerveaux via les médias toutes catégories confondues, quoi faire ?

Alors d'abord comme premier pas et comme je le suggérais via NOTRE site «*AREQ (10A)*», je vous invite @ voir ma page perso sur **Facebook**... (sans «engagement aucun» diraient les marchands...) Je sais, je crois bien du moins, que pour voir, il faille d'abord ouvrir sa **propre** page... Dans cette perspective : lisez bien, si ce n'est pas déjà fait, comment vous pourriez sécuriser, à VOTRE **satisfaction**, votre compte ainsi créé... et puis on se lance...ou lancera !

**J'irai donc d'un Plaidoyer (avant les *plaies de lit*...) (C'te une «joke», plate, bien sûr !)
J'ai toujours aimé les jeux de mots (que je ne réussis pas toujours d'ailleurs en toute humilité –comme si j'en étais capable !)**

Ce n'est pas parce qu'on est vieux que l'on perd la capacité de s'indigner...

Ce n'est pas parce qu'on nous dit vieux... (ou même que l'on se sente ainsi...)

Ajoutons donc de la luminosité @ notre quotidien par trop souvent repliés sur notre condition d'ainé(e)s comme si nous *n'avions plus le droit au chapitre* (comme disait ma mère)!

Je vous tiens au courant de l'évolution de CE dossier (s'il y a lieu bien entendu !) d'ici là, bonnes réflexions, bons échanges *Sociopolitiques* (tout est politique ou presque) chaleureux (aux deux sens du terme) avec tous les membres de votre famille et vos amis demeurés fidèles ! Et en passant, « Bonne année » !

***S*í je suis accompagné, je vous reviendrai et vous parlerai des choses dont il faut³ que je vous entretienne, mandat obligesinon.... bonne chance & au suivant....! D'ici là trouvez-vous une bonne *gelée royale* et.... et consommez !**

1 Ce n'est pas une plante, mais un produit de la ruche. Cependant ses effets sont comparables à ceux des plantes adaptogènes. Les personnes déprimées, épuisées, dévitalisées, les neurasthéniques, les perpétuels fatigués, en tirent une euphorie incroyable. Alors pour nous **réenergiser** et nous redonner la **MÉMOIRE** de l'ACTION www.masantenaturelle.com/chroniques/chroniques2/adaptogenes.php

2 Liste non exhaustive de divers projets de ma besace : rencontres-conférences-ateliers-déj-croissants avec comme invités ou thématiques: Institut du nouveau monde; Riaq (Réseau de l'information des aînés du Qc); Contact aînés amérindiens; Éditions ÉcoSociété; L'autre Journal; Dossier : Histoire-Patrimoine; Les compteurs Inintelligents....

3 Ai toujours été passablement rébarbatif aux obligations



Les arts par Diane Laporte

Exposition 2014. À vous tous, artistes créateurs de tableaux, photos ou sculptures, j'espère que la pause de 2013 a favorisé votre création et que nous vous retrouverons, anciens et nouveaux membres, à participer à l'exposition lors de l'AGS 2014. En plus d'être nos Coups de Cœur, vous aurez la possibilité de représenter notre secteur lors de l'assemblée régionale et d'y remporter une bourse si vous êtes sélectionnés.

Inscrivez-vous dès que possible en téléphonant à Nicole Perreault 450 394-4228 ou à moi-même Diane Laporte au 450 759-0940.

Je vous rappelle les critères de participation :

- œuvre récente et originale (aucune reproduction / votre création)
- tableau (huile, acrylique, aquarelle, gouache, techniques mixtes, encre, fusain, estampe)
- sculpture
- photographie encadrée, ne dépassant pas 16''x 20''
- possibilité de présenter deux œuvres par artiste
- thème libre
- être présent à l'assemblée générale

Les trois premiers Coups de Cœur recevront un prix de 50 \$ chacun et trois montants de 20 \$ seront tirés parmi les autres exposants.

Cours dessin et peinture.

Ces cours initiés par Normand Turmel se poursuivent du 9 janvier au 17 avril 2014 pour les groupes inscrits en début d'année 2013. Ils travailleront le niveau 2 (*étude des tons et début de pastel*) et approfondiront les techniques à l'*huile* et à l'*acrylique* du niveau 3.

En septembre 2014, vous croyez que vous ne pourriez jamais dessiner, que vous aimeriez bien mais que vous n'avez pas ce talent ?

" Le talent est une disposition naturelle **ou acquise** pour réussir en quelque chose" (Furetière)
À l'aide d'exercices et de travaux simples, dans une ambiance amicale et décontractée, vous découvrirez :

- Comment observer
- Comment évaluer les dimensions et les mettre en relation
- Comment décomposer les formes
- Comment rendre la perspective

Le niveau 1 (*dessin linéaire*), si dix personnes s'inscrivent, pourra être mis sur pied. Ces formations d'une durée de 15 cours auront lieu au 375 rue Saint-Thomas à Joliette, tout près du Château Joliette, les jeudis en avant-midi à partir de septembre. Après avoir vérifié les disponibilités auprès de M. Turmel, envoyez votre chèque à : AREQ Lanaudière, 25 rue Liard, St-Alexis, Qc, J0K 1T0.

Pour vous inscrire aux **niveaux 1 ou 2**, vous devez faire parvenir un chèque de 80 \$ pour les membres ou 150 \$ pour les non membres.

Pour le **niveau 3**, un chèque de 100 \$ pour les membres et 200 \$ pour les non membres.

Site internet

N'oubliez pas de consulter, sur le site de l'AREQ Lanaudière (10A), l'onglet Arts visuels. Vous y retrouverez les photos des gagnants "Coup de cœur" et de certaines réalisations des cours de dessin et peinture.

Pour notre plus grand plaisir, hâtez-vous de vous inscrire pour l'exposition!

"L'art est beau quand la main, la tête et le cœur travaillent ensemble." (John Ruskin)



L'environnement et le développement durable par Claudette Lefebvre

Inoffensifs les colorants alimentaires ? Pas si sûr...

Dès janvier 2010, la Commission européenne mettait en vigueur une nouvelle directive alimentaire forçant les industriels de la sucrerie à indiquer sur l'emballage la présence de six colorants artificiels. On attribue à ces colorants la fâcheuse propriété d'accroître la sévérité des troubles du déficit d'attention et de l'hyperactivité chez l'enfant. Ces colorants sont la tartrazine (E102), le jaune de quinoléine (E104), le jaune orangé (E110), la carmoisine (E122), le rouge ponceau (4R) et le rouge allura (E129).

Un secret gardé dans le fond des tiroirs

Il y a plus de 30 ans qu'on soupçonne ces substances d'affecter le comportement des enfants. Jusqu'à tout récemment, le milieu scientifique et, à plus forte raison, l'industrie alimentaire affirmaient le contraire. Le problème est qu'on ne vérifiait qu'un seul colorant à la fois, alors que les enfants en ingèrent plusieurs en même temps. N'y aurait-il pas une synergie toxique entre eux? Nous ingérons une pléthore d'additifs et autres dans l'alimentation conventionnelle.

Dans une étude menée en 2007 par des chercheurs de Southampton, en Angleterre, les six colorants mentionnés précédemment ont été testés en mélange chez les enfants âgés de trois à huit ans. Y était ajouté le benzoate de sodium (E211), un agent de conservation très utilisé dans la confiserie et dans les boissons prisées par les enfants. La conclusion était claire : les mélanges occasionnaient les troubles précités chez les enfants.

Vient logiquement la question complémentaire : est-ce que chacun de ces colorants est toxique ? Ne les incrimine-t-on pas trop vite ? C'est à l'industrie alimentaire de le tester si elle veut vraiment servir le public. Entretemps, la présence des additifs alimentaires devrait être tenue pour suspecte d'effets indésirables, du moins chez les enfants.

Cette étude de 2007, parue dans la prestigieuse revue *The Lancet*, a fait des vagues dans les médias, d'où la réglementation de la Commission européenne. Les réactions ne se sont pas fait attendre. Des médecins suggéraient d'éliminer ces sept substances de l'alimentation des enfants, certains allant jusqu'à conseiller d'éliminer tout additif, puis vérifier l'effet sur le comportement, sans quoi l'enfant risquait d'être traité au Ritalin, un médicament non sans effet fâcheux, comme c'est le cas de la plupart des médicaments.

Petites révolutions alimentaires, bénéfices immenses

Les observations indiquent qu'éliminer les additifs réduit globalement les réactions allergiques et autres effets indésirables. C'est bien sûr une source de profonds changements alimentaires pour toute la famille, avec des avantages certains au bout du compte :

1. Incitation à cuisiner plutôt que d'acheter des aliments préparés, tout en redécouvrant le plaisir de concocter de délicieux petits plats.

2. Affranchissement d'une société qui nous dicte par trop quoi faire.
3. Découverte de manger local et bio.
4. Et surtout, suppression des sucreries industrielles.

Ainsi, si vous choisissez des aliments naturels peu ou pas transformés par des processus industriels, vous, vos enfants et petits-enfants, serez en bien meilleure santé.

Source : Article dans la revue Bio-bulle, automne 2013

Activité régionale en environnement : **Bingo alimentaire**

L'activité régionale en environnement et développement durable de cette année 2013-2014 aura lieu à l'Assomption et Repentigny.

C'est une activité qui touche encore une fois l'alimentation puisque ce thème fut conservé par le comité régional en environnement.

Nous vous invitons à participer à cette intéressante et festive activité ! Bien sûr, le covoiturage est encouragé.

Bingo alimentaire

Mercredi le 19 mars 2014, à 13 h 00

Endroit : Centre à nous, 50, rue Thouin, Repentigny

Avec la collaboration de **M^{me} Martine Gendron**, naturopathe, et **M^{me} Vicky Riel**, **conseillère à la mise en forme chez les personnes âgées**.

Venez vous amuser **tout en profitant des conseils de nos spécialistes** qui vous **permettront de « Vieillir sans devenir vieux! »**

Prix de participation, **collation santé**. Coût : 5 \$

Visite à la chocolaterie « **Le cacaoyer** » de L'Assomption.

En avant-midi de 10 h 00 à 11 h 00 Coût: 5 \$ avec dégustation.

1111, Boul. de L'Ange Gardien, L'Assomption.

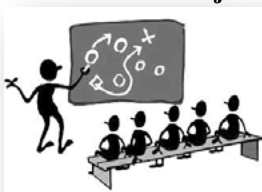
Coût total de l'activité : 10 \$ + votre dîner

Vous devez vous procurer votre billet auprès de la responsable en environnement, Claudette Lefebvre au 450 839-9403.



Les cours de CONVERSATION ANGLAISE reprendront à la mi-septembre 2014.

Intermédiaires: jeudi matin à St-Jacques - Débutants Plus: jeudi après-midi à St-Jacques



Le coût d'inscription pour 10 cours de 2 1/2 heures est de 70 \$ pour les membres de l'AREQ et 120 \$ pour les non membres. Il reste quelques places. Réservez dès que possible!

Wynanne Watts 450 222-3859



Bien vieillir au masculin par André Ledoux, Forum des hommes

Pour donner du sens à la vie

La vie a-t-elle un sens ? Grande question philosophique en ces temps où nous côtoyons l'absurde, l'irrationnel et la souffrance, tous les jours, particulièrement dans les médias. Pourquoi ne faudrait-il pas souhaiter que notre vie ait plus de sens, de la signification qui conduit à une existence mieux remplie et qui donne des raisons de vivre. Pour nous, les hommes, s'interroger sur le sens de la vie, ce n'est certes pas aussi populaire que de regarder une partie de hockey à la télé. Pourtant, des questions fondamentales devraient nous préoccuper. Pourquoi vivre ? Y a-t-il un au-delà ? Comment être heureux ? Quelles sont les valeurs de notre vie ?

Se poser des questions, c'est donc le début d'une réflexion sur ce que nous sommes notamment, mais il faut aller plus loin. En effet, il faut découvrir ce que l'on croit de la vie, quelle croyance on nourrit envers l'être humain et quelles sont les profondes motivations qui nous animent. On doit aussi accepter les dures réalités du quotidien, la souffrance, le mal, les échecs qui sont souvent notre lot et qui font partie de la condition humaine.

La vie spirituelle

La spiritualité n'est pas le sujet de prédilection des hommes. Pourtant, elle peut nous apporter réconfort et joie de vivre, tout en nous mettant en contact avec la transcendance, peu importe de quoi ou de qui il s'agit. Ainsi, les images de l'Au-delà et les mots pour le décrire accusent bien des différences selon les individus : ce peut être l'ultime, l'infini, l'énergie cosmique, les forces occultes, le diable en nous faisant mieux comprendre les raisons d'être de notre existence. Prise au sens large, la spiritualité se veut une sorte de philosophie de la vie qui rend l'existence plus significative ; la démarche spirituelle se rattache à toute recherche de sens et, plus précisément, à une relation, les entités spirituelles, le destin, le soi divin, Dieu, Jésus, Allah, Bouddha, Mahomet, etc.

La spiritualité, c'est aussi un système de valeurs et une hiérarchie des finalités par lesquels on peut juger la pensée des autres et leurs actions non seulement en regard de leur efficacité, mais également en fonction de la conscience individuelle tout orientée vers le Bien, le Beau et le Vrai, objectif ultime. En ce sens, le dalaï-lama affirme : « *Il n'importe guère qu'un être soit croyant ou non : il est beaucoup plus important qu'il soit bon.* » Aussi certaines qualités sont-elles privilégiées, telles la compassion, l'indulgence, la patience, l'honnêteté, la tolérance, l'amabilité, la générosité, le souci de l'autre... Ainsi, l'existence humaine peut prendre toute sa signification, hors des croyances religieuses, et peut-être bien répondre aux interrogations de Paul Gauguin qui servent de titre à son célèbre tableau polynésien de 1897: *D'où venons-nous ? Qui sommes-nous ? ? Où allons-nous ?* Enfin, la vie prend tout son sens dans la créativité, l'engagement et la relation à autrui indissociable de l'amour qui, lui, représente un lien privilégié ; il compte beaucoup dans l'atteinte du bonheur quotidien.

L'engagement

Très souvent associée aux relations humaines, la notion d'engagement semblerait au coeur même de toute la philosophie du bonheur et de la réalisation de soi et peut conférer beaucoup de sens à notre vie, d'autant plus que ce concept réussit à rapprocher deux entités contradictoires, la joie de vivre et la douleur de vivre. Une psychologue, Lise Dubé, professeure au département de psychologie de l'Université de Montréal, a mis au point une théorie qui reconnaît d'abord le caractère subjectif du bonheur et de l'accomplissement de soi. D'une façon plus précise, l'engagement présuppose un projet qui porte en soi des motivations. Fruit d'une décision personnelle, il exige des aptitudes nécessaires à sa concrétisation. L'individu doit alors concentrer son attention sur un objectif et s'engager dans l'action qui y mènera. La persévérance et la ténacité sont évidemment de mises.

On ne peut passer sous silence l'action bénévole comme source d'engagement et d'actualisation de soi. Le bénévolat, souvent exercé par des gens à la retraite, contribue également au bonheur chez les personnes qui s'y adonnent. En Amérique du Nord, près de 25 % des hommes et des femmes se dévouent pour les autres. Que ce soit à l'église, à l'hôpital ou dans divers organismes, le bénévole s'oublie pour s'occuper des autres, pour aider ou soulager la détresse et la misère. Sa motivation repose souvent sur l'engagement social, le don de soi, la compassion ou des convictions personnelles. Et cet engagement n'a pas d'âge, ni de sexe: des personnes de plus de 80 ans consacrent des heures, chaque semaine, aux autres pour leur rendre service.

Pour nous, les hommes, donner plus de sens à notre vie en 2014, ce serait d'abord de prendre du temps pour réfléchir, pour visiter notre intériorité, afin de revoir notre façon de vivre. Fondamentalement, ajouter du sens à sa vie, quand on vieillit, c'est surtout se tourner vers la créativité et l'altruisme.



Le Forum des hommes par André Thérien

Calendrier des activités 2013-2014.*

Bonjour les hommes de l'AREQ Lanaudière!

Votre comité Forum des Hommes du secteur Lanaudière est heureux de vous présenter son calendrier d'activités pour l'année 2013-2014.

Cette année encore, notre comité a des activités très diversifiées à vous proposer.

Ces activités s'adressent à tous les hommes de notre secteur.

Notre Forum se veut un lieu de rencontre et de partage portant sur tous les sujets concernant particulièrement les hommes.

Pour participer à ces activités, il suffit de s'inscrire par téléphone au 450 222-3859 ou par courriel : therienandre@sympatico.ca André Thérien, responsable du comité, se fera un plaisir de vous fournir davantage de renseignements à propos de ces activités.



**1^{ère} rencontre : mardi, 19 novembre. RENCONTRE RÉGIONALE.
Journée internationale des hommes.**

Le Forum des hommes du secteur Rivière-du-Nord nous invite à une conférence : « Être homme retraité au 21^e siècle » avec Gérald Bolduc, conférencier.

LIEU : Au Syndicat de l'enseignement de Rivière-du-Nord,
601, rue Fournier, à Saint-Jérôme, J7Z 4V8, 1 888 436-1154.

Accueil : 9 h 30 Conférence : 10 h 00. Dîner-causerie : 12 h 00 à 14 h 00.

Coût : 15 \$ (Chèque à l'ordre de AREQ secteur Rivière-du-Nord pour le 11 novembre 2013)

À François Tanguay, 4, rue Globensky, Saint-Jérôme, (Qc), J7Z 7E8

Réalisée

**2^e rencontre : 4 février 2014 : « Le Rapport Rondeau, 10 ans après » Un Power Point de
Gilles Tremblay, cosignataire du rapport Rondeau.**

Au local du SEL : 150 Petite-Noraie, Saint-Charles-Borromée, Joliette.

9 h 30 à 14 h 00 Dîner au buffet Aphrodite.

Réalisée

**3^e rencontre : 26 mars 2014: Une rencontre régionale : « Communiquer au masculin ». Une
conférence-partage avec Pierre L'Heureux, du Réseau Homme-Québec, un organisme
fondé par Guy Corneau.**

Lieu : Hôtel Le Mirage, 1136, Boul. Curé-Labelle, Blainville, J7C 3J4 (450 430-8950).

9 h 30 à 14 h 00. Dîner sur place à 12 h 00

**4^e rencontre : 15 avril 2014: « La recherche du bonheur ». Analyse du livre de Mathieu
Ricard, Une rencontre animée par Gabriel Pigeon.**

Le livre sera fourni gracieusement aux participants lors de la rencontre du 4 février.

Au local du SEL : 150 Petite-Noraie, Saint-Charles-Borromée, Joliette.

9 h 30 à 14 h 00. Dîner au buffet Aphrodite.

**5^e rencontre : 27 mai 2014 : « La santé psychologique des hommes à la retraite, gage de
sérénité », une conférence-partage avec Julien Blackburn du centre Arc-en-ciel de
Montréal.**

Au local du SEL : 150 Petite-Noraie, Saint-Charles-Borromée, Joliette.

9 h 30 à 14 h 00. Dîner au buffet Aphrodite.

**6^e rencontre : 3 juin 2014 : Rencontre bilan de l'année et planification de l'année 2014-
2015.**

Au local du SEL : 150 Petite-Noraie, Saint-Charles-Borromée, Joliette.

9 h 30 à 14 h 00. Dîner au buffet Aphrodite.

*Des activités peuvent s'ajouter à ce calendrier, à la demande des participants.



L'indexation par Thérèse Chaput

Bonjour à vous toutes et tous.

J'aimerais bien vous souhaiter non pas l'indexation à la fin de vos jours, mais l'indexation avant la fin de 2014, cependant, je ne rêve pas en couleur. Je peux cependant vous dire qu'il y a de l'espoir pour que le dossier avance un peu en 2014.

Rencontre des députés de Lanaudière en caucus

Comme je vous l'avais mentionné dans mon dernier texte, quelques membres du comité sur l'indexation ont rencontré à l'automne 2013, le caucus Lanaudois des députés du Parti québécois.

Nous leur avons expliqué les conséquences d'une rente de retraite non-indexée ou indexée à moitié.

Nous leur avons présenté nos 4 revendications :

- La création d'une table de travail avec le gouvernement. Cette table serait un lieu de discussion visant à trouver des solutions à la perte du pouvoir d'achat des personnes retraitées des secteurs public et parapublic.
- Que le gouvernement s'engage à verser sa part et à indexer notre rente quand il y aura un surplus suffisant.
- Que pour déclencher le versement de l'indexation, le surplus de réserve du RREGOP devrait être fixé à 10% et non 20%.
- Obtenir la pleine indexation des rentes des régimes de retraite publics et parapublics.

La rencontre a été très positive. Les députés étaient à l'écoute et ont posé des questions sur notre exposé et sur nos revendications. Ils nous ont assurés qu'ils feraient le suivi auprès du ministre Stéphane Bédard, du conseil du trésor. Soyez assurés que nous ferons, nous aussi, un suivi auprès de nos députés. Il faut que ça bouge avant les prochaines élections car tout serait encore à recommencer. C'est à suivre.....

Rencontre avec les enseignantes et les enseignants

Dans notre plan d'actions pour 2014, nous avons indiqué une rencontre avec les actifs. Pourquoi cette rencontre ?

Parce qu'ils sont présentement consultés sur les enjeux de la prochaine négociation.

Parce que la plupart ne connaît pas les conséquences sur leur rente de retraite du non-engagement du gouvernement pour l'indexation.

Parce qu'ils ne savent pas que celles et ceux qui prendront leur retraite à partir de 2014 verront la moitié de leur rente gelée car ils n'ont plus d'années avant 1982.

Nous avons demandé au président du SEL, monsieur François Breault, d'aller rencontrer son C.A. et par la suite ses déléguées et délégués. Nous attendons sa réponse. Nous vous donnerons des nouvelles de ces rencontres dans le prochain numéro.

Activité régionale initiée par le comité régional en indexation



Nous vous invitons à participer à une journée sur les régimes de retraite organisée par les membres de trois comités de l'AREQ : l'indexation, l'action sociopolitique et la condition féminine.

Pourquoi une journée sur les régimes de retraite?

- Parce qu'il est important de savoir comment et pourquoi ils ont été créés afin de veiller à les conserver.
- Parce qu'ils sont attaqués par tous ceux et celles qui pensent que nous vivons à leur crochet.
- Parce que même les personnes retraitées se laissent souvent culpabiliser par les gens qui voudraient faire disparaître les régimes à prestations déterminés comme le nôtre.
- Parce qu'il est important d'avoir les arguments pour contrer tous les mythes qui circulent au sujet de nos retraites. Par exemple, que ce soient les gens qui travaillent qui paient pour nos pensions ou encore que nous ayons un privilège injustifié.

Les conférenciers invités de l'IREQ (Institut de recherche économique du Québec) sont :

M. Frédéric Hanin
M. François L'Italien
M. Mario Labbé
Mme Josée Côté

Inscrivez-vous, places limitées !

Ils nous parleront des différents régimes de retraite, des attaques que les régimes subissent ainsi que des mythes qui circulent et comment y répondre.

Date : Jeudi, 27 mars 2014
Heure : De 9 h 00 à 15 h 30 (Dîner servi sur place)
Endroit : Hôtel Le Mirage,
1136 boul. Curé-Labelle à Blainville



Inscription : Dépôt de 10 \$ qui vous sera remis à votre arrivée le matin.
Pour les personnes non membres de l'AREQ : Le coût est de 25 \$ (Le dîner et la collation)

Inscrivez-vous le plus tôt possible en envoyant votre chèque libellé à l'AREQ Lanaudière, 25 Liard, Saint-Alexis (Qc) J0K 1T0

Boîte vocale de l'AREQ : (sans frais) 1 866 500-1335 ou 450 839-2472

Téléphone de la présidente : 450 839-6426 ou courriel : forestmonique@hotmail.com

Vous pouvez aussi, en vous inscrivant, faire parvenir vos questions et nous verrons à ce que les conférenciers en prennent connaissance.

Cours de réanimation cardio respiratoire (RCR)

Votre association pourrait organiser un cours de RCR, s'il y a suffisamment d'inscriptions. Ce cours se donnerait au printemps, d'une durée de 4 heures en après-midi. Un formateur accrédité le donnerait au 735, rue Ladouceur à Joliette. Les coûts : 20 \$ pour les membres, 63,11 \$ pour les non membres (coût réel). Il pourrait y avoir un 2^e groupe. Pour vous inscrire, envoyez votre chèque libellé à : AREQ Lanaudière au 25, Liard, Saint-Alexis (Qc) J0K 1T0 (Inscrivez RCR à gauche du chèque) « Premiers arrivés, premiers servis »



Vous déménagez ?

Visitez le site www.gouv.qc.ca/portail/service

Remerciement

Elle était là avant que je sois élue à la présidence, madame Pierrette Lasalle a confectionné toutes les cartes de souhaits d'anniversaire aux plus de soixante-dix ans, ainsi que celles envoyées aux familles après un décès depuis de nombreuses années. Elle a mis son talent au profit de son association. Bénévole dans l'ombre, mais ô combien fidèle, engagée, dévouée, madame Lasalle mérite toute notre admiration et nos plus sincères remerciements. Mille fois merci Pierrette!



Mireille Provencher-Benson, conseillère au Conseil sectoriel, prend la relève dans la confection et l'envoi des cartes.



Gagnante du mot croisé

La dernière édition du mot croisé a permis de remettre à Mme Lucette Joly-Chrétien un chèque au montant de cent dollars. La gagnante exhibe, lors de la même circonstance, sa feuille-réponse lui permettant de participer à l'événement. Elle est en compagnie du responsable, Jean-Marc Desroches.

Mme Joly-Chrétien a oeuvré pendant 43 années en éducation dont 35 à la CECM. Elle a avoué avoir pratiquement touché à tout de la maternelle à l'université tout en travaillant à l'élaboration et la concrétisation de stages. Elle est à la retraite depuis près d'une vingtaine d'années. **Félicitations** donc à la première récipiendaire du 100 \$.

Le bulletin des loisirs



par Jean-Pierre Robert, Mariette Lorrain, Luce Archambault et Suzanne Dalpé

Inscriptions : 1 866 500-1335 ou site Web : <http://lanaudiere.areq.ca>

Activités	Endroit du repas	Date et heure	Précisions
Déjeuner et conférence Madame Micheline Dalpé, auteure	Salle Émilie-Gamelin 80, rue Wilfrid-Ranger Saint-Charles-Borromée	5 mars 2014 9 h 15	S'inscrire avant le 2 mars Buffet 8 \$, servi par « Buffet oh!délice »
Dîner à la cabane à sucre	Cabane « Chez Dupuis » 1705, rang des Continuations Saint-Jacques	2 avril 2014 11 h 30	S'inscrire avant le 28 mars
Déjeuner et visite « Création de bracelet et parures en cuivre » chez Carine Beauchamp 491, Grande Ligne Saint-Alexis	Restaurant « Le Survenant » Route 25 vers Montréal Saint-Esprit	7 mai 2014 9 h 15	S'inscrire avant le 4 mai
Déjeuner et visite de la « Maison Antoine- Lacombe » 895, rue Visitation Saint-Charles-Borromée	Restaurant « Chez Henri » 30, rue Visitation Saint-Charles-Borromée	4 juin 2014 9 h 15	Visite commentée des jardins et historique de la maison S'inscrire avant le 1 ^{er} juin
Déjeuner et visite d'« Un brin d'alpagas » 330, Grande Ligne Saint-Alexis « L'ânOdière » 329, Grande Ligne Saint-Alexis	Restaurant « La petite Acadie » 780, rue Principale Saint-Liguori	3 septembre 2014 9 h 15	S'inscrire avant le 1 ^{er} septembre
Déjeuner et promenade sur l'Île Lebel Rue Notre-Dame Repentigny	Restaurant « Au Café Morgane » 467, rue Notre-Dame Repentigny	1 ^{er} octobre 2014 9 h 15	S'inscrire avant le 29 septembre
Déjeuner Pas de visite	Restaurant « L'Eggsquis » 556, rue Visitation Saint-Charles-Borromée	5 novembre 2014 9 h 15	S'inscrire avant le 1 ^{er} Novembre

Note : Il est important de spécifier si vous allez à la visite lors de votre inscription.

Cours de danse en ligne

Les cours de danse pour l'année 2014-2015 se donneront au Centre communautaire Alain-Pagé dans Saint-Charles-Borromée le vendredi.

Coûts : Automne 24 \$ pour les membres et 48 \$ pour les non membres.

Hiver : 30 \$ pour les membres et 60 \$ pour les non membres.

Les coûts pourraient être majorés si la salle occasionnait des frais. Professeure : Lison Bellerose

Pour la session d'automne (12 cours) : **du 5 septembre 2014 au 21 novembre 2014**. Nous ne pouvons avoir la salle la dernière semaine de novembre, ni en décembre.

Pour la session d'hiver (15 cours) : **du 9 janvier 2015 au 17 avril 2015**.

Dès le mois d'août, inscrivez-vous en téléphonant : 450 839-6426 ou par courriel à forestmonique@hotmail.com. Le ou la prochaine présidente sera là pour recueillir vos chèques lors du premier cours. **Conservez ce message.**



Collecte de sang 2014 par Lisette Parent, bénévole



La période des Fêtes étant terminée, il est temps de penser à la collecte de sang chapeauté par notre organisme qui se tiendra en avril comme d'habitude.

Cependant, cette année il y a un changement important qui se produit (et peut-être pour cette année seulement) : **LA COLLECTE SE DÉROULERA SUR UNE JOURNÉE SEULEMENT ► LE MERCREDI 9 AVRIL 2014.**

La coordonnatrice des collectes m'a communiqué cette nouvelle quelques jours avant Noël. La demande de sang a légèrement diminué et il faut s'ajuster pour bien gérer les réserves et éviter le gaspillage.

En conséquence, je le répète, la collecte se déroulera sur une seule journée, mais l'objectif passe de 250 donneurs à 300 donneurs.

Nous vous demandons, retraitées et retraités de l'enseignement, de répandre la nouvelle et de participer le plus possible, et dans la mesure de vos capacités, au succès de notre collecte.

Si vous venez donner du sang, dites-le aux préposés à l'accueil que vous avez œuvré dans le monde de l'enseignement; nous serons fiers de vous saluer et de vous remercier pour votre implication.

Merci à l'avance pour votre collaboration, quelle qu'elle soit, et au plaisir de vous rencontrer nombreux lors de la collecte.

NDRL : J'ai pris la relève de Rosaire dans cette édition, car il est malade. Que nos pensées positives lui donnent du courage pour traverser cette épreuve. Merci Rosaire pour ton implication au Conseil et au journal La Noria. Nous pensons souvent à toi.



Collaboration de Jean-Marc Desroches

C'est-à-dire presque dix ans! Cette soirée de retrouvailles se déroulait au Centre Bosco de Saint-Charles-Borromée, le 11 décembre 2004, où près de 300 personnes s'étaient donné rendez-vous pour fêter le 25^e anniversaire de la fondation de l'AREQ Lanaudière, secteur 10 A, sous la supervision de la présidente du temps Lucille B. Hérard.

On profita de l'occasion pour procéder à l'intronisation des nouveaux retraités de l'année ainsi qu'à une présentation spéciale s'adressant à des membres pour leur très grande implication à l'intérieur de l'association. Les cérémonies, animées de main de maître par les présentateurs chevronnés qu'étaient Alain Lambert et Paul-Émile Poirier, connurent un succès retentissant.

Pour cette circonstance, la polyvalente Saint-Roch-de-l'Achigan était représentée par plusieurs membres dont feu le barde, Robert Jourdain, Ghislaine Thibault et Moncef Haddad, entre autres.

NDLR : En 2008, un classement des archives a révélé que cette soirée aurait souligné le 20^e anniversaire plutôt que le 25^e. Cette rectification n'enlève rien au succès grandiose de cette soirée.



Coupon de participation aux mots croisés

Nom du participant/participante _____

No de membre _____ (Inscrit au-dessus de votre nom sur la dernière page de La Noria : ex : 045134)

Adresse _____

_____ Code postal : _____

No de téléphone : _____

Au sujet des mots croisés par Jean-Marc Desroches

Déjà la septième édition des "nouveaux" mots croisés payants. À date, cinq grandes gagnantes et un gagnant se sont succédé au palmarès. C'est une réussite totale d'autant plus que le nombre d'adhérents continue à progresser constamment.

Bienvenue donc à ceux qui s'amusez fermement avec ce genre de divertissement. De nombreux commentaires reçus en ce sens témoignent de la pertinence de continuer. Remerciements également aux nouveaux participants de cette édition, spécialement ceux de Berthierville, Repentigny et Saint-Charles-Borromée qui se retrouvaient en bon nombre cette fois-ci.

Un détail est cependant à éclaircir concernant le numéro de membre qui est situé à l'endos de la Noria. J'y reviens car c'est très important. C'est avec ce numéro que se fait la vérification exacte du droit de participation. Ce nombre est inscrit au-dessus du nom du membre et non le 41413015, commun à chacun et qui représente le numéro de convention entre l'AREQ Lanaudière et Postes Canada permettant une expédition moins coûteuse.

À partir d'aujourd'hui, un moment sera choisi pour remettre la grille des réponses. Ce sera la période couvrant les deux mois suivant la réception de la Noria. Cela permettra ainsi une meilleure planification pour les procédures à venir. En parlant de futur, les montants alloués aux gagnants se répartiront comme suit: deux sommes pour les bonnes réponses (1X75\$) + (1X25\$) et deux montants (1X25\$) + (1X25\$) pour l'ensemble des participants. **Les gagnants de cette édition sont: Lucette Joly-Chrétien de Saint-Félix-de-Valois, Luc Pelletier de Saint-Paul et Daniel Beauséjour de Saint-Charles-Borromée.**

Enfin au moment de l'écrit de ce texte, on apprend que Postes Canada doit hausser le prix du timbre à un dollar. Quelle vacherie pour les correspondants! Peut-être, cette mesure va-t-elle freiner l'ardeur des participants? Néanmoins, nous procéderons de la même façon pour cette édition-ci quitte à apporter des modifications à ce système. Ce n'est quand même pas un dollar, deux fois par année, qui devrait nous empêcher de nous distraire sainement...

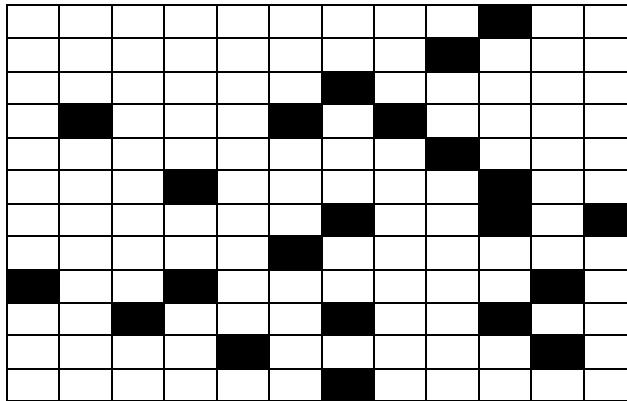
NDLR : Les mots croisés, c'est bon pour la mémoire et ils peuvent être payants.
Participez !



Le mot croisé de Jean-Marc

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12



Horizontalement

- 1-Prune- Chez les scouts.
- 2-Instruments de musique- « Ego ».
- 3-Tressée- Fleuve du Portugal.
- 4-Monnaies roumaines (inv.)- Chanteur belge.
- 5-Clouer de nouveau- Voyelles d'un passereau.
- 6-Tête d'une tige de blé- Prénom féminin- Héroïne canadienne qui donna son nom à une marque de chocolat (init.).
- 7-Empressement, enthousiasme - British Petroleum.
- 8-Limon- Exécuté avec succès.
- 9-« Etats-Unis »- Insecte brun.
- 10-Quatre- Cubes- Initiales du peintre italien Signorelli- Kilolitre.
- 11-Femelle du sanglier- Vieilles.
- 12-Tour célèbre- Petit-lait.

Verticalement

- 1-Lieu des Jeux Olympiques de 1976.- L'eau en fait le tour.
- 2-Ville du Pérou- Vérifiai la valeur de.
- 3-Qui détruisent les rats- Toujours vert.
- 4-Société coopérative russe- Existes- Début d'un groupe rock britannique appelé « Leppard ».
- 5-Langue slave.
- 6-Plus à l'est qu'au nord- Phonétiquement « huer »- Agave du Mexique (moins la première lettre).
- 7-Article- Kenny- Radium.
- 8-Hallucinogène- Qui refusent de se soumettre.
- 9-Fleuve de Russie- Vidée entièrement.
- 10-Du mûrier- Police nazie- Stéradian.
- 11-Du nord.
- 12- À base d'huile d'olive et d'ail- Fondé par Mahomet.

Solution du mot croisé d'octobre 2013

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	C	H	L	O	R	O	P	H	Y	L	L	E
2	O	B	E	I	S	S	A	I	E	N	T	
3	C		A	N	V	E	R	S		H	E	C
4	A	C	R	O	P		M	T	S		E	A
5	I	O	N			N	E	O	N	S		V
6	N	I		E	R		S	L		I	C	I
7	O	T	I	S			A	O	L		H	A
8	M		L		M	A	N	G	U	I	E	R
9	A	B	D		U	P	S	I	L	O	N	
10	N	O	U	N	O	U		Q	U	E	U	E
11	I	N	C	O	N	G	R	U	S		E	T
12	E	D	E	N	S		E	E		U	S	E



Nos plus sincères sympathies aux familles éprouvées !

Sont décédés : monsieur **Charles Bourassa**, membre ; monsieur **Michel Landry**, membre ; madame **Huguette Houle**, belle-mère de Jean-Marc Desroches ; monsieur **Roch St-Georges**, membre; madame **Claire Rivard Buisson**, mère de Suzie et Nicole Buisson; monsieur **Yves Fafard**, frère de Jean-Guy Fafard; madame **Françoise Beaudry**, conjointe de Paul Savignac; madame **Rita Moreau**, mère de Georges Ricard et belle-mère de Denise Coulombe; madame **Claudette Laurin**, soeur d'Ulric Laurin ; monsieur **Raynald Rivest**, frère de Jeannine Rivest ; monsieur **Réginald Breault**, frère de Jacqueline Breault.

Assemblée générale régionale (AGR) Informations pour le secteur

L'inscription se fera lors de l'Assemblée générale du secteur le 28 avril 2014 avec un chèque au montant de 25 \$, libellé au nom de AREQ Lanaudière. Si vous êtes présente ou présent le 1^{er} mai à Blainville, l'on vous remettra votre chèque. La région paiera 10 \$ et le secteur 15 \$ pour défrayer le repas. Le chèque est pour assurer votre présence. Nous souhaitons que vous fassiez du covoiturage. Le Conseil sectoriel a voté 20 \$ pour la ou le conducteur de la voiture afin d'encourager votre participation

Calcul de votre indexation à partir du document reçu de la CARRA

Pour effectuer le calcul, rendez-vous au <http://indexaction.mezoka.com/defaultV2.htm>.





Les actualités de l'AREQ

Source : www.araq.csq.qc.net

La firme Mercer le confirme : les régimes de retraite à prestations déterminées en 2013, se sont bien portés.

La manne réparatrice par Jean-Philippe Décarie, La Presse

La tenue exceptionnelle des principaux marchés boursiers en 2013 a toutefois mieux servi les régimes de pension canadiens que le Fonds de solidarité de la FTQ.

Selon la firme Mercer, qui mesure depuis 1999 la santé des régimes de retraite à prestations déterminées, l'année 2013 a permis à plusieurs de se remplumer de façon notable.

En début d'année, seulement 6% des régimes canadiens étaient pleinement capitalisés, donc capables de faire face à leurs obligations actuarielles.

À la fin de l'année, grâce à la tenue exceptionnellement favorable des marchés boursiers et à un redressement notable des rendements des obligations à long terme, près de 40% des régimes de retraite sont maintenant pleinement capitalisés.

Mercer fait le suivi de plus de 600 régimes de pension au Canada. Si certains régimes publics, tels ceux des villes de Montréal et de Québec, sont loin d'avoir retrouvé un point d'équilibre, il y en a plusieurs autres, comme celui des enseignants de l'Ontario, qui respirent nettement mieux.

De façon générale, l'indice Mercer, qui mesure la santé générale des régimes de retraite à prestations déterminées, a terminé l'année à son plus haut niveau depuis 2001, soit à 106%. Ce même indice s'établissait à 82% en début d'année.

L'intoxication liée aux médicaments et aux drogues en progression chez les 50 à 64 ans



C'est ce que nous révèle une récente étude de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Selon cette étude « l'ampleur relative de la hausse est particulièrement importante chez les individus âgés de 50 à 64 ans ». Pierre-André Dubé, coauteur de l'étude et pharmacien-toxicologue à INSPQ, croit qu'il s'agit d'un « nombre important » de décès. « Non seulement, selon lui, on constate une “tendance significative” à la hausse en matière d'intoxications mortelles, mais encore, les médicaments sont de plus en plus la première cause de décès par intoxication ».

Accès à l'aide juridique bonifié



L'accès à la justice pour tous les citoyens et citoyennes constitue un droit fondamental dans une société démocratique. Cependant, depuis quelques années, on constatait que les seuils d'admissibilité à l'aide juridique gratuite étaient beaucoup trop bas, ce qui avait comme conséquence d'écarter de l'aide juridique des gens peu fortunés. C'est pourquoi cette nouvelle de hausser les seuils d'admissibilité est en soi une bonne nouvelle. Ainsi, depuis le 1^{er} janvier 2014, les seuils d'admissibilité financière à l'aide juridique gratuite ont augmenté de manière considérable.

Coût maximum	Revenu	Une personne seule	Un adulte et un enfant	Un adulte et deux enfants et plus	Conjoints sans enfant	Conjoints et un enfant
GRATUIT	Revenu maximum actuel	14 140 \$	17 298 \$	18 467 \$	19 676 \$	22 015 \$
	Revenu maximum Janvier 2014	16 306 \$	19 948 \$	21 296 \$	22 691 \$	25 389 \$

Informations utiles

AREQ.....	1 800 663-2408	Assurance-maladie du Qc	1 888 435-7999
Mutuelle SSQ	1 800 463-5525	Sécurité de la vieillesse.....	1 800 277-9915
CARRA	1 800 463-5533	Protection aux consommateurs.....	1 888 672-2556
Assurances Résaut.....	1 800 363-6344	Régie des rentes Qc.....	1 800 463-5185
Certificat de naissance..	1 800 567-3900		

Nouvelle de dernière heure Nouvelle de dernière heure Nouvelles de dernière heure

Assurance collective ASSUREQ - Bonification de la garantie d'assurance voyage

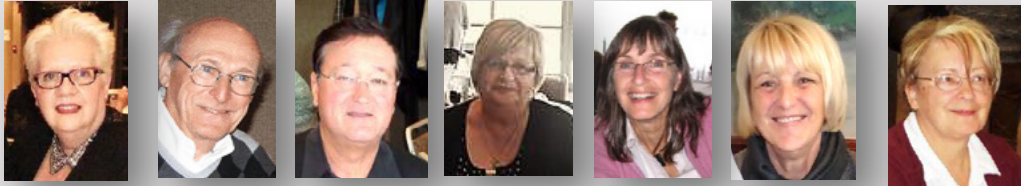
À compter du 1^{er} février 2014, la garantie d'assurance voyage du régime d'assurance collective ASSUREQ (Santé et Santé Plus) sera améliorée.

Les modifications apportées à la garantie sont les suivantes :

- Le maximum pour les frais de retour du véhicule personnel de la personne assurée passera de 1 000 \$ à 2 000 \$;
- Le maximum pour les frais de préparation de la dépouille passera de 5 000 \$ à 10 000 \$;
- Le maximum journalier des frais de subsistance de la personne assurée (hébergement et repas) passera de 200 \$ à 300 \$ et le maximum par séjour passera de 1 600 \$ à 2 400 \$;
- Le maximum journalier des frais de séjour d'un proche parent (hébergement et repas) passera de 200 \$ à 300 \$ et le maximum par séjour passera de 1 600 \$ à 2 400 \$.

Veillez noter que cette bonification de couverture est offerte **sans ajustement** à la tarification de votre régime d'assurance collective.

Retourner à: AREQ Lanaudière 25, rue Liard, Saint-Alexis (Qc) J0K 1T0



Présidente 1^{er} v-président 2^e v-président secrétaire trésorière 1^{re} conseillère 2^e conseillère

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ LANAUDIÈRE

Présidente : Monique Forest
25, rue Liard, Saint-Alexis (Qc) J0K 1T0.....450 839-6426
Boîte vocale :**450 839-2472**
Téléphone sans frais AREQ Lanaudière.....1 866 500-1335
1^{er} vice-président : Rosaire Morin.....450 753-9875
2^e vice-président : Jacques Lapalme.....450 836-6353
Secrétaire : Claudette Lefebvre.....450 839-9403
Trésorière : Wynanne Watts450 222-3859
1^{re} Conseillère : Suzanne Dalpé450 756-6544
2^e Conseillère : Mireille Provencher-Benson.....450 831-4812

COMITÉS CONSULTATIFS DE L'AREQ LANAUDIÈRE

Action sociopolitique Yvan Brassard.....450 439-6989
Arts : Diane Laporte.....450 759-0940
Assurances : Larry Kelly.....450 760-2223
Communication : Rosaire Morin450 753-9875
Condition des femmes : Claudette Lefebvre par intérim.....450 839-9403
Environnement : Claudette Lefebvre.....450 839-9403
Forum des hommes : André Thérien450 222-3859
Indexation : Thérèse Chaput.....450 755-1995

Comité des loisirs

Mariette Lorrain... 450 753- 4097
Jean-Pierre Robert..450 759-5215
Suzanne Dalpé.....450 756-6544
Luce Archambault. 450 839-3978

Comité de la ligue de quilles

Arthur Roberge...450 756-6035
Monique Turcotte
Gaëtan Valois

Comité de la fraternité

Cartes de sympathie. Si décès d'un membre de l'AREQ ou l'un de ses proches, contactez :
Diane Vézina.....450 754-4564
ou Roger346@videotron.ca
Cartes d'anniversaire aux 70 ans et plus ...Mireille Provencher-Benson

Fondation Laure-Gaudreault

Jean Lemieux.....450 759-6448

Site Web sectoriel : <http://lanaudiere.areq.ca>

Site Web régional : <http://regionlaurentie.areq.ca> Site Web national : www.areq.csq.qc.net