

SOMMAIRE

Le mot de la présidente	2
Nouvelles brèves	2
Déjeuner de la non-rentree	3
Vive la danse en ligne	3
Escapade d'automne	4
Cœur à l'ouvrage	5
Recherche	5
Programme P.I.E.D.	6
Marche mondiale des femmes	6
Invitation	7
Sociopolitique	7
Accueil des nouveaux	8
Environnement	9
1 ^{er} octobre	9
Cours de bridge	10
Mise en forme intellectuelle	10
Une demande spéciale	10
25 ans... minimum	11
Listes des commanditaires	12
Remerciements	12
Dîner des bénévoles	13
Cours de récupération	13
Nécrologie	13
Mise en garde contre Fosamax	14
Entente sur le régime de retraite	15
Comité directeur	16

En annexe

Les coupons-réponses

Il y a 25 ans naissait l'AREQ Côte-de-Beaupré

Les années du secteur 2000 à 2005

(Suite aux trois articles précédents)

Après s'être impliqués au sein du comité directeur pendant de nombreuses années, Louise F. Giroux (secrétaire, 7 ans), Jean-Marie Pelletier (1^{er} vice-président, 9 ans) et Antoinette Fecteau (trésorière, 13 ans) quittent le comité directeur.

Le 28 mars 2001, Yolande Picard quitte la présidence et Céline Auger la remplacera.

Le secteur franchit alors le cap des quatre cents membres. De nombreuses activités continuent à y être offertes annuellement :

- dîners-conférences,
- lecture-partage,
- activités sportives,
- informatique,
- activités culturelles,
- voyages d'un ou plusieurs jours : Sherbrooke, Montréal, Ottawa et même New-York, etc.

Une session de sensibilisation du programme *Être de son temps* est organisée sous le thème des médecines alternatives (Réflexologie, Tai-Chi, Acupuncture).



Le déjeuner de la non-rentree et la fête de Noël continuent à attirer une centaine de personnes, par contre, on note à plusieurs reprises dans le *DROIT D'AÎNESSE* le peu de participation aux assemblées générales sectorielles.

Le 28 août 2003, suite aux mesures de départ volontaire, ce sont cent soixante-huit personnes qui participent au déjeuner de la non-rentree.

En juin de l'an 2000, la Fondation Laure-Gaudreault fête ses dix ans d'existence; cette œuvre humanitaire a été fondée par l'AREQ national en 1990.

Le 20 mai 2002, le site WEB du secteur est enfin prêt mais s'éteint en 2003, faute de collaborateurs.

En décembre 2004, Céline Auger remettait sa démission comme présidente. Pierrette Simoneau la remplacera en mars 2005.

◆ Danielle Rondeau et Louise F. Giroux



Mot de notre présidente



Pierrette Simoneau



ACTIVITÉS À INSCRIRE À VOTRE AGENDA

8 septembre

Tournoi de golf FLG

10 septembre

Déjeuner de la non-rentre

13 septembre

Danse en ligne

15 septembre

Cœur à l'ouvrage

22 septembre

Mise en forme intellectuelle

14 octobre

Escapade d'automne

17 octobre

Marche mondiale des femmes

28 octobre

Invitation

5 novembre

Accueil des nouveaux

PROCHAIN JOURNAL

29 octobre

Tombée des articles

12 novembre

Envoi du journal

Notre été québécois est à la hauteur de nos désirs : beau et chaud. Cela augure bien pour notre nouvelle année *aréquienne* qui sera à l'image de nos espoirs. Cette année encore, nous espérons que ce que nous présenterons sera motivant pour vous. Tout au long de l'année, des informations, des activités sociales, des conférences, des activités physiques et des défenses de nos droits feront partie de notre agenda.

Notre premier rendez-vous, le déjeuner de la non-rentre, est fixé le vendredi 10 septembre 2010. Nous en profiterons pour rendre hommage à Ginette Marcoux-Demers qui fut pendant huit ans notre trésorière. Dans ce journal, nous vous donnons l'ensemble de nos activités jusqu'à la fin novembre. Conservez-le ou furetez sur www.araqbeauport.org

La politique portant sur les personnes amies de l'AREQ entre en vigueur cette année, ces personnes seront contactées personnellement.

Dans les prochains mois, le comité du golf de la Fondation Laure-Gaudreault 2011 commencera sa tournée pour la recherche de commanditaires.

Au plan régional, nous fêterons cette année les 25 ans de sa fondation.

Au plan national, nous vivrons cette année un événement important parce que le Congrès de juin se tiendra à Québec. Ce sera l'occasion de fêter les 50 ans de l'AREQ fondée par Laure Gaudreault.

Je vous souhaite une fin d'été agréable. Une année bien remplie au niveau sectoriel où votre présence est toujours très appréciée.

◆ Pierrette Simoneau

Nouvelles brèves

À la mi-juillet, le secteur comptait 888 membres. Lors du tournoi de golf de la Fondation Laure-Gaudreault du mercredi 8 septembre 2010 au Mont-Tourbillon, notre secteur présentera officiellement le tournoi que nous organiserons le mercredi 7 septembre 2011 au Club de Golf St-Laurent, Île d'Orléans.

Au niveau régional, je représente la région 03 à la table de concertation des aînés Capitale-Nationale.

Durant l'année, il y aura des journées préparatoires pour nos délégués au Congrès dont la première est fixée au 11 novembre 2010 avec la tournée du Conseil exécutif national. Notre secteur a jusqu'au 31 décembre 2010 pour proposer des amendements aux Statuts et Règlements de l'AREQ.

Une année bien amorcée et riche en activités diverses.

◆ Pierrette Simoneau

Déjeuner de la non-rentree



Pour débiter cette nouvelle année 2010-2011, le comité directeur vous invite à venir en grand nombre à notre grande fête de retrouvailles où il est agréable de revoir d'anciens ou d'anciennes collègues, de rencontrer les nouvelles personnes retraitées et de se remémorer de bons souvenirs.

Accueil dès 9 h

Quand : le vendredi 10 septembre 2010

Où : Club de Golf Royal Québec
65, rue Bédard, Boischatel

Coût : 10 \$ membre
12 \$ non-membre et personne amie.

Envoyez votre coupon-réponse à Diane Garneau avant le 2 septembre 2010.

PS : Le règlement du club de Golf précise que le port de vêtements en denim est interdit.

◆ Noël Fortier

Vive la danse en ligne!



La professeure Michelle Houle

Ces cours de danse toujours très populaires, sont renouvelés encore cette année, le lundi en après-midi. Trois périodes d'une heure de cours sont données par Michelle Houle, au sous-sol de l'église Saint-Ignace-de-Loyola dans le quartier Giffard.

Début des cours : le lundi 13 septembre 2010

Durée : 12 semaines

Coût : 45 \$ par session.

À 13 h, pour les débutants, heure consacrée aux personnes qui commencent et à celles qui

désirent reprendre ce cours pour se tenir en forme tout en améliorant les pas déjà appris.

À 14 h, pour le groupe débutant suite, heure consacrée aux personnes qui ont déjà participé à deux sessions (automne et hiver) et aux personnes qui désirent consolider leurs apprentissages.

À 15 h, pour le groupe intermédiaire, heure consacrée aux personnes qui ont suivi les deux cours précédents et qui veulent poursuivre leur expérience, améliorer les danses connues et apprendre de nouvelles danses.

Vous désirez faire une ou deux heures d'exercice tout en musique, en faisant travailler votre mémoire et en ayant beaucoup de plaisir en bonne compagnie, inscrivez-vous sans tarder. Une réponse serait appréciée avant le 3 septembre 2010. Pour des informations supplémentaires, vous pouvez me joindre au 418 666-7895.

◆ Denise Lachance

Canneberges et développement durable !

Le jeudi 14 octobre 2010

7 h 30

Départ des Promenades Beauport (porte 4) en route vers Saint-Louis-de-Blanford.

9 h

Visite commentée du Centre d'interprétation de la canneberge



Un guide nous accompagnera lors de notre visite soutenue par divers moyens interactifs. Nous apprendrons tout sur cette plante capricieuse, nous goûterons à son jus et nous aurons aussi la possibilité d'en acheter, fraîches ou déshydratées. Une grande partie de la visite se fait à l'extérieur, il est recommandé de se vêtir chaudement et d'avoir de bons souliers.

En route vers Victoriaville

Repas inclus au restaurant Le Luxor de Victoriaville.

Coût 82 \$

INCLUS dans ce prix

- Transport en autocar de luxe 47 passagers
- Les services d'un guide accompagnateur
- Pourboire au chauffeur
- Pourboire au guide accompagnateur
- Activités et visites inscrites à l'horaire
- Taxes et service
- Un dîner



Visite guidée de la maison recyclée

Les Artisans du Rebut global. Une série qui examine l'impact de nos gestes individuels sur l'équilibre environnemental de notre planète. Les Artisans, en 2004, ont laissé une marque originale dans le magnifique paysage des Bois-Francs leur maison *recyclée* trône désormais au sommet du mont Arthabaska. Découvrez comment ils ont réussi à bâtir cette maison avec un budget de seulement 15 000 \$.

En route vers Kingsey Falls

Visite commentée de l'entreprise Jardin de Provence. Une chandellerie écologique, naturelle, 100 % végétale qui fabrique des produits haut de gammes et innovateurs, répondant à un nouveau style de vie plus Zen, pour les gens soucieux de leur santé et de l'environnement *Entreprise verte*. Laissez-vous donc guider par vos sens. Une escapade totalement séduisante et incontournable.

16 h Retour à la maison

NON INCLUS dans ce prix

- Assurance-annulation
- Dépenses personnelles
- Un souper

PS : Notre assurance collective couvre les voyages de 2 nuits et 3 jours minimum.

◆ **Pierrette Simoneau**

Cet automne, ne vous enracinez pas!



offert aux membres de



Inscription

Faire parvenir votre inscription et votre paiement **au plus tard le vendredi 10 septembre 2010** à Madame Roberte Lefrançois. **Coût : 79\$** (taxes incl.)

Un minimum de 10 participants est requis.



Séances d'exercices

extérieures : entraînement cardiovasculaire par intervalles sous forme de défis individuels et de groupe. Les séances comprennent des périodes de marche rapide et rythmée ponctuée d'exercices de musculation avec et sans élastique.

Matériel requis: Souliers de marche, vêtements amples ou extensibles et bouteille d'eau fixée à la taille.

Matériel fourni : Tubes élastiques.

Mercredi de 13h30 à 14h30

du 15 septembre au 17 novembre 2010 (10 sem.)

Départ : Stationnement Camping Beauport
95, rue de la Sérénité

Pour renseignements

info@CoeurOuvrage.com
418 849-8927



Nous poursuivons encore cette année nos séances d'activités physiques hebdomadaires. Elles nous fournissent l'occasion de profiter du grand air, de faire des activités adaptées à notre groupe, le tout dans un climat de détente et en agréable compagnie.

Ces activités, d'une durée de 10 semaines, se dérouleront, au Camping Beauport, toujours à l'extérieur et seront animées par des personnes compétentes de *Cœur à l'ouvrage*. Un minimum de 10 personnes est requis pour débiter le cours.

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter la publicité de *Cœur à l'ouvrage* jointe à cette invitation. Je vous attends donc nombreux et nombreuses.

Coût : 79\$

◆ Roberte Lefrançois

Recherche

Vous désirez participer à la formation d'une troupe de théâtre ou encore d'une chorale ? Yvon Lavoie, membre de notre secteur, est intéressé à mettre sur pied un tel projet. Vous êtes une personne intéressée, communiquez avec lui au 418 524-7373 ou chardonayflor@hotmail.com

Programme P.I.E.D.

L'agence de santé et des services sociaux a mis sur pied un programme visant à prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes qui vivent dans la communauté. Dans notre secteur, ce programme est offert au **Centre communautaire des Chutes, 4054, boul. Sainte-Anne**. Pour ceux et celles que cela intéresse, voici les coordonnées que nous avons obtenue du centre communautaire **Le Pivot** concernant cette activité, vous la retrouverez dans le carnet de programmation loisirs automne-hiver de Beauport.

Le programme PIED est un programme d'exercices de groupe qui s'adresse aux retraités qui désirent améliorer leur équilibre, leur force et leur capacité à se relever du sol afin de prévenir les chutes. Des capsules de prévention interacti-

ves sont aussi offertes aux participants pour développer leur capacité à aménager leur domicile et adopter des comportements sécuritaires.

Numéro du groupe 5083

Clientèle : 55 ans et +

Horaire : les mardis de 9 h 30 à 11 h
les vendredis de 9 h 30 à 10 h 30

Début : (Automne) 21 septembre 2010
(Hiver) 18 janvier 2011

Durée : 12 semaines

Coût : gratuit

Pour avoir plus d'informations, téléphonez au 418 666-2371

◆ **Roberte Lefrançois**

Marche mondiale des femmes

Tout d'abord le vendredi 17 septembre 2010 à 18 h, à l'anneau des Plaines d'Abraham (côté Musée des Beaux-arts), un marcheton est organisé par la Coalition régionale de la Marche mondiale des femmes pour soutenir financièrement les actions qui se tiendront du 12 au 17 octobre 2010. Je ferai les 2010 pas et si vous souhaitez m'accompagner vous êtes les bienvenus. Vous pouvez aussi me commanditer ! Pourquoi pas ?...

Enjeux et itinéraires de la Marche

- **Pour l'autonomie économique des femmes** : le mardi 12 octobre entre 17 h et 18 h, rassemblement dans le quartier Saint-Jean-Baptiste.
- **Pour la protection des services publics** : le mercredi 13 octobre à 18 h (de préférence vêtus de noir), Place Georges V en avant du Manège militaire.
- **Pour contrer la violence faite aux femmes** : le jeudi 14 octobre, au cours de la journée, chaîne de femmes au Palais de justice. En soirée, présentation et quiz.

– **Pour la paix et la démilitarisation** : le vendredi 15 octobre entre 17 h et 18 h (vêtus de blanc), Place Georges V, face au manège militaire.

– **Pour le droit des femmes autochtones** : le samedi 16 octobre, informations à venir.

– **En solidarité avec la clôture de la Marche mondiale des femmes au Congo en Afrique** : le dimanche 17 octobre, c'est à **Rimouski** que se vivra le rassemblement national. Pour cette journée mémorable, un autobus sera à notre disposition. C'est l'AREQ régional qui assume les frais. Le départ se fera à 6 h 15 au Parc Victoria à Québec.

Si vous croyez en ces valeurs humaines et si vous en avez la possibilité, je vous invite cordialement à participer à cette **Marche mondiale**. Je serai présente aux activités avec une affiche de l'AREQ (CSQ) (sauf le 14 octobre, journée de notre escapade d'automne).

◆ **Micheline St-Pierre Jourdain,**
responsable du comité de la condition féminine

Invitation



Dans le précédent journal, je vous mentionnais qu'entre le 15 août et le 15 septembre 2010, il y aurait une consultation publique sur les soins de fin de vie incluant l'euthanasie. Un précieux document *Mourir dans la dignité* a été mis sur notre site WEB www.areqbeauport.org afin que vous puissiez le consulter.

Étant donné que ce sujet nous préoccupe toutes et tous, Danielle Rondeau, responsable du comité d'entraide pour les personnes âgées et Gilbert Boily, responsable du comité des hommes se sont

jointes à moi pour vous offrir une conférence très intéressante. Notre conférencier, *Yvon Bureau*, expert qui a témoigné devant la Commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité, travailleur social compétent et dynamique

Date : le jeudi 28 octobre 2010

Endroit : Maison du Renouveau
870, Carré de Tracy Est
Québec (Charlesbourg)

Coût : 5 \$ (payable sur place)

Horaire :

12 h 30 : Accueil

13 h : Conférence

14 h 30 : Pause-santé

15 h : Réponses à vos interrogations

Il est très important d'envoyer votre coupon-réponse avant le 14 octobre pour la disposition de la salle et la collation.

◆ **Micheline St-Pierre Jourdain**, responsable du comité des femmes

Sociopolitique

Pour un modèle agricole durable

Le secteur agricole québécois fait face à d'immenses difficultés. Depuis plusieurs années, *Équiterre* propose des solutions concrètes pour renforcer le lien qui nous unit avec ceux qui produisent nos aliments et pour que les Québécois aient accès à des produits frais, biologiques et locaux.

Faute d'incitatifs et de législation favorable, une foule d'aberrations subsistent dans le modèle agroalimentaire actuel :

- a) 50 % et 70 % des aliments sont importés ;
- b) 85 % des produits biologiques proviennent de l'étranger ;
- c) l'accès aux terres est si ardu que trop peu de jeunes peuvent se lancer en agriculture...

Pour assurer notre sécurité alimentaire et celle des générations futures, il est grand temps de met-

tre en place des mesures pour encourager réellement l'achat de produits locaux, favoriser l'essor de l'agriculture biologique et soutenir la relève agricole. *Équiterre* y travaille et entend faire valoir ses positions au gouvernement du Québec qui déposera cet automne sa nouvelle politique agricole.

Soutenons leur action. À nous d'en faire un véritable outil de changement, pour un monde plus écologique, équitable et solidaire!

◆ **Martin Châteauvert**, comité sociopolitique

Source : *Équiterre*, 2177, rue Masson, bureau 206, Montréal (Québec) H2H 1B1

Courriel du 23 juin 2010, *Un geste concret pour un modèle agricole durable*.

Accueil des nouvelles personnes retraitées



Le vendredi 5 novembre 2010, le comité directeur vous invite à venir accueillir nos nouvelles personnes retraitées du secteur. Un succulent dîner nous sera servi à l'Auberge La Camarine, 10947 boul. Sainte-Anne à Beaupré, où le chef nous propose deux plats de son menu :

Linguini aux crevettes à l'ail et basilic
ou
sa célèbre bavette de bœuf et échalotes
servie avec des frites.

Le repas débute par un potage du jour et se termine par un dessert accompagné de café ou de thé. Un verre de vin, gracieuseté de votre association, vous sera servi à la table. Il vous en coûtera pour participer au dîner :

10 \$: nouvelle personne retraitée,

20 \$: membre

23 \$: non-membre et personne-amie.

Horaire

10 h 15 : Accueil nouvelles personnes retraitées

11 h 15 : Accueil des membres

12 h : Dîner

Étant donné que la salle est limitée à 80 personnes, le principe du premier arrivé premier servi s'appliquera.

◆ Pierre Bolduc

Liste des nouvelles personnes retraitées

Depuis le 29 novembre 2009

Allaire Jacques

Bergeron Arlène

Bernier Pierre

Bertrand Marie *

Blais Jacques *

Bouchard Michel *

Brie Colette

Bussièrès Yves *

Dallaire Michel *

Desrosiers Paul *

Doré Paulette

Filion Louise

Fournier Céline

Gagnon Michel

Girard François

Grantham Louyse *

Guérin Jocelyne *

Huot Nicole

Jacques Francine

Labbé Chantal

Labrie Denise

Lachance Jovette *

Lachance Monique

Laforest Nicole *

Lavoie Bruno *

Lemelin Guy

L'Heureux Hélène

Lippé Louise

Lussier Marie-Josée

Marcotte Jacques

Martineau Jean

Mercier Claire

Mercier Johanne

Moisan Gilbert *

Paradis Priscil *

Roux Pierre *

Pressé- Léger Denise

Savard Nicole

Tabone Henri

Thibault Gérard

Thomasin Clément

Tremblay Brigitte *

Vézina Thérèse

Bienvenue dans notre secteur. Nous vous souhaitons une retraite satisfaisante et enrichissante.

* Personnes retraitées annoncées non inscrites à l'AREQ.

◆ Pierrette Simoneau

Environnement : l'emballage

L'emballage est le dispositif qui enveloppe ou contient temporairement un produit pour l'isoler de son environnement, le protéger, le conserver, le transporter ou pour le mettre en valeur dans un objectif commercial ou esthétique.

Les matériaux les plus utilisés sont le **carton** et le **papier**, le **verre**, le **bois**, les métaux (**acier** et **aluminium**) et les **plastiques**. On trouve aussi des composites qui associent plusieurs matériaux. Le prix de l'emballage se répercute dans le prix du produit vendu. Dans le secteur alimentaire, l'emballage représenterait, en moyenne, 20 % du coût du produit fini.

Les emballages représentent 50 % en volume et 30% en poids des déchets domestiques. Même si le poids des déchets d'emballages reste stable, le nombre d'unités d'emballages continue d'augmenter.

Le **suremballage** consiste à ajouter un emballage à un objet qui est déjà emballé. Le but est souvent marketing : il s'agit d'avoir plus de place pour faire la promotion du produit et de la marque. Pour les emballages surdimensionnés, cela a également l'effet de tromper l'acheteur sur la quantité réelle de produit.

Des exemples :

- Le carton qui entoure les lots des yogourts.
- La boîte en carton qui contient un tube de dentifrice ou de crème hydratante.
- Certains gâteaux sont contenus dans une barquette plastique entourée d'un film plastique et



emballée dans une boîte en carton donne trois emballages.

- Une quiche industrielle dans un plat en aluminium, dans un emballage plastique transparent, dans une boîte en carton.

Réduire les déchets d'emballages :

- Boycoter les produits suremballés.
- Acheter les fruits et légumes en vrac plutôt qu'en barquettes de polystyrène (non recyclé).
- Préférer les grands formats plutôt que les produits unitaires.
- Acheter des produits concentrés.
- Garder les papiers d'emballage des cadeaux pour emballer les prochains cadeaux.
- Pour les pique-niques, on peut emballer le repas dans des boîtes en plastique hermétiques.
- Réutiliser certains emballages (boîte à chaussures, bocal...) comme rangements.
- Acheter des produits dont le contenant est recyclable et/ou recyclé.

Le Comité de l'environnement

1^{er} octobre

Le vendredi 1^{er} octobre 2010, le comité d'entraide des personnes âgées offrira en après-midi, à nos membres de 80 ans et plus, un goûter musical au Club de Golf Royal Québec pour souligner cette fête officielle.

Avez-vous oublié de vous inscrire ?

Cours de bridge

Désirez-vous jouer ou apprendre à jouer au bridge ?

Dès cet automne, une personne membre du secteur offrira ses services pour animer ces cours. Que vous soyez débutant, un peu plus connaissant ou même excellent, il n'y a pas de pré-requis.

Les ateliers se tiendront les mercredis de 13 h à 15 h au 3415, boul. Albert-Christien, Québec, près des Promenades Beauport dans une salle de ce

condo réservée pour nous. L'animatrice est Maud Tremblay, grande amatrice de bridge.

Le coût de 5 \$ inclut des notes de cours.

Maximum de 12 personnes.

C'est une belle occasion de fraterniser et de passer un agréable après-midi.

Inscription à Pierrette Simoneau au 418 667-8850.

Mise en forme intellectuelle

Ce cours de mise en forme intellectuelle recommence à la mi-septembre. Vous pourrez vous joindre au groupe déjà formé.

Coût : 20 \$ pour l'année.

Endroit : Centre Nouvel-Horizon,
3255, boul. Mgr-Gauthier, Québec.

Quand : Les mercredis de 9 h à 11 h 30.

1^{re} session : 22 septembre au 24 novembre 2010.

2^e session : 19 janvier au 30 mars 2011.

La résolution de problèmes, de mots croisés, sudoku, énigmes, nous font travailler et aiguïser

notre logique et notre mémoire. Le plaisir est à l'ordre du jour, l'atmosphère est cordiale et notre professeure intéressante.

Pour information et inscription, communiquez avec moi au 418 667-8850.

Les personnes qui ont suivi le cours l'an dernier et qui se sont réinscrites doivent me confirmer leur présence avec le coupon-réponse.

◆ **Pierrette Simoneau**

Une demande spéciale à nos artistes

Le comité directeur aimerait recevoir des photos de vos œuvres pour les cartes d'anniversaire 2011 qui sont envoyées et grandement appréciées de tous nos membres. S'il vous plaît les remettre à un membre du comité directeur le plus tôt possible ou les envoyer par internet à denise.lachance@videotron.ca car les délais d'impression sont un peu plus long maintenant.

Merci beaucoup !

◆ **Pierrette Simoneau**

25 ans... minimum!

Toutes ces années passées, nous avons eu congé d'inspecteur... mais Léo Blier lui, ne nous avait pas oubliés...

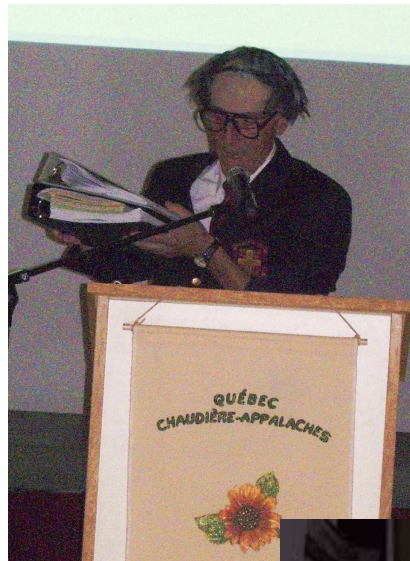
C'est le jeudi 3 juin 2010, que nous avons eu cette visite surprise lors du 25^e anniversaire de l'AREQ. Et comme il fallait s'y attendre, une revue de leçons, a permis à plusieurs d'entre nous, un congé de devoirs. Et les quelques cent personnes présentes ont sans doute remarqué, qu'une réflexion sur le *Ritalin* pour personnes âgées serait de mise, pour éviter que l'on s'éclate un peu trop lors du 50^e de l'AREQ nationale...

C'est au Centre municipal Mgr-Laval, que s'est déroulé en grandes pompes cet événement réussi. Grâce à la vigilance du comité organisateur, à la générosité des commanditaires et au traiteur Lionel Riverin, nous avons pu déguster au moins... 25 bouchées froides ou chaudes bien relevées, secondées d'au moins... 25 gorgées avec ou sans alcool. On aurait dit, une soirée de présidentes et de présidents tellement il y en avait dans la salle : d'ancien, du local, du régional, du national et du fédéral... une vraie salle de bal décorée de fleurs de circonstance, d'un mur des célébrités et bondée de membres survoltés!

Après les courts discours de toutes les personnes invitées d'honneurs, il y a eu la remise des prix commandée par Monsieur l'inspecteur sans doute, puis ce fût une véritable symphonie de pas, sans la danse des canards, mais à la queue-leu-leu... avec un feu musical roulant, sous la touche magique des Productions Marcel Fradet. Cette soirée du 3 juin 2010, nous avons toutes et tous été aussi brillantes et brillants qu'un élève de cinquième année ! Et nous sommes repartis sans tambours ni trompettes, avec quelques souvenirs et courbatures qui nous permettront de ne pas oublier que l'AREQ Beauport/Côte-de-Beaupré, est bel et bien en santé. L'école est finie, mais pas la récréation... Hi ! Ha !

Chapeau au comité organisateur !

◆ Paul-André Simard, secrétaire d'un soir



André Bédard, alias l'Inspecteur Léo Blier, à ne pas oublier car il a donné beaucoup de congés de devoirs...

...et Mariette Gélinas, notre présidente nationale, en a profité pour entrer dans la danse !



Pierrette Simoneau, Raymond-Marie Labrecque, Antoinette Fecteau, Alexandre L'Abbé, Louisette F. Giroux, Françoise T. Beaumont, Bruno Chouinard et Colombe Dionne.

Liste des commanditaires du 25^e anniversaire du secteur

La Commission scolaire des Premières-Seigneuries
Madame Pauline Marois, députée provinciale de Charlevoix
La Caisse Desjardins de l'Éducation (Sylvie Giguère)
La Caisse Desjardins des Chutes-Montmorency (André Gagné, président)
Monsieur Raymond Bernier, député de Montmorency
Monsieur Michel Guimond, député fédéral de Montmorency, Charlevoix et Haute-Côte-Nord

M^{re} **MICHEL GUIMOND**, député
Montmorency - Charlevoix - Haute-Côte-Nord
Whip en chef du Bloc Québécois

4611, boul. Sainte-Anne
Québec (Québec) G1C 2J3

Téléphone: 418.660.6776
Télécopieur: 418.660.6777
Sans frais: 1.866.660.6776

Courriel: guimom1@parl.gc.ca
Site web: www.michelguimond.com




Grand merci pour votre collaboration au succès de notre célébration.

◆ Comité directeur et comité du 25 ans

Remerciement aux artisans du succès de notre 25^e anniversaire



Pierrette Simoneau, Bernard Croteau, Carole Bolduc, Pierre Bolduc, Louisette F. Giroux, Danielle Rondeau, Serge Bouchard, Lucie Thomas-sin et Chantal Tremblay.

Cette soirée ne s'est pas réalisée seule. Plusieurs personnes ont travaillé de nombreuses heures, ont fait plusieurs déplacements et ont démontré beaucoup de professionnalisme pour faire de cette soirée un succès remarquable. Alors voici ces personnes dévouées et qui ont prouvé leur amour à leur secteur.

◆ Pierrette Simoneau

Dîner des bénévoles de notre secteur



Un groupe de bénévoles et leur guide

Avez-vous déjà eu le plaisir de visiter le nouveau Musée Huron-Wendat ? Cette année, soit le 27 mai 2010, les personnes bénévoles ont été transportés sur ce site enchanteur et ont eu le plaisir de partager de bons moments et de faire de belles découvertes.

Dès notre arrivée, une guide nous a fait pénétrer au cœur de la culture huronne-wendat, en

explorant avec nous les thèmes des territoires, des mémoires et des savoirs. Ceci nous a permis de connaître un peu mieux les origines de ce peuple et son long voyage à travers le temps.

Nous avons fait une pause-dîner à l'Hôtel des Premières Nations, au restaurant *La Traite*. Nous y avons dégusté du bison, dans un décor bien spécifique.

En après-midi, une marche s'imposait et nous a conduit à la maison Tsawenhohi construite en 1807. Cette maison a été la propriété de grands personnages et est classée *bien patrimonial*. Toujours en compagnie de notre guide, nous nous sommes dirigés à l'église Notre-Dame-De-Lorette, construite en 1730 et classée *monument historique*.

Comme le temps nous manquait, nous nous sommes rendus rapidement voir la fresque peinte sur des peaux d'animaux, représentant les traits de l'histoire de la Nation.

Cette journée passée trop vite, a été bien appréciée de tous et nous a donné le goût de retourner compléter la découverte de ce peuple.

Merci de nous avoir offert cette belle rencontre.

◆ Lorraine Plourde

Cours de récupération

Demande d'aide pour une jeune fille entrant en 2^e secondaire. Elle présente des difficultés en mathématiques de secondaire un et peut-être du primaire. Elle vient d'emménager à St-Laurent de l'Île d'Orléans et ira à la Courvilloise en septembre. Contactez Céline Paquet au 418 991-3132.

Nécrologie

L'Italien Louis-Ange, père de Danielle L'Italien et beau-père de Serge Bouchard, tous deux membres du secteur;

Poulin Monique, belle-sœur de Martin Châteauvert et de Denise Lachance, tous deux membres du secteur.

À ces familles éprouvées, nous offrons nos plus sincères condoléances.

◆ Noël Fortier



Mise en garde contre FOSAMAX

Option consommateurs s'inquiète grandement de l'utilisation du Fosamax en vue de prévenir l'ostéoporose et demande aux organismes de santé publique de tenir compte des résultats de récentes études qui remettent en question l'efficacité de ce médicament pour réduire les fractures chez les femmes ménopausées à faible risque.

Depuis 1995, le Fosamax (alendronate), un médicament de la classe des biphosphonates, est prescrit au Canada afin de prévenir l'ostéoporose, traiter l'ostéoporose et traiter la maladie osseuse de Paget. Or, selon une étude exhaustive menée en 2006 par l'Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé, ce médicament ne diminue pas de façon significative les fractures, sauf les fractures vertébrales, lorsqu'il est prescrit pour prévenir l'ostéoporose.

Des récentes études jettent un nouvel éclairage sur l'utilité de l'alendronate afin de réduire l'incidence des fractures vertébrales. La vaste étude longitudinale ICARO réalisée en Italie et publiée en 2008 révèle une fréquence de fractures vertébrales de l'ordre de 10,7 % chez les utilisateurs. Cette proportion est largement supérieure aux données publiées dans la monographie du Fosamax, soit 3,2 % de fractures vertébrales dans le groupe traité et 6,2 % dans le groupe placebo. En utilisant les données de l'étude ICARO, le risque de fractures vertébrales serait plus élevé chez les utilisateurs que chez le groupe placebo.

Un médicament très utilisé...

À l'heure actuelle, ce médicament est abondamment consommé par des femmes en santé afin de prévenir l'ostéoporose. En 2009, le Fosamax et ses copies génériques ont été prescrits à près de 1,5 million de reprises dans le cadre du régime public administré par la Régie d'assurance maladie du Québec. Ces médicaments ont coûté près de 26,6 millions de dollars à l'État. Option consommateurs estime que des milliers de Québécoises prendraient actuellement ce médicament.

Or, l'alendronate a des effets secondaires importants. Ce médicament est susceptible de causer, entre autres, l'ostéonécrose de la mâchoire, une pathologie très douloureuse se caractérisant par la dégénérescence

des tissus osseux et la mort des os de la mâchoire. Selon diverses études, la prévalence de la maladie serait de 1 cas sur 1000 personnes sous traitement. « Le Fosamax peut non seulement s'avérer tout à fait inutile, mais également causer de très grandes souffrances » fait observer Me Dominique Gervais, conseillère juridique à Option consommateurs. Est-ce que les utilisateurs sont renseignés sur les risques qu'ils courent à cause de ce médicament? »

Le recours collectif

En 2007, Option consommateurs s'est jointe au **recours collectif contre Merck Frosst Canada**, le fabricant du Fosamax. L'organisme estime que le fabricant n'a pas informé adéquatement les consommateurs et les professionnels de la santé sur les risques associés à l'utilisation de ce médicament et a continué à le vendre malgré ces risques.

« Pour nous, il est clair que Merck Frosst devra donner l'heure juste aux consommateurs québécois à propos des risques reliés à la consommation de ce médicament, dont l'innocuité et l'efficacité en matière de prévention sont remises en question », précise M^e Dominique Gervais. L'audition de la requête en autorisation de ce recours collectif devrait avoir lieu d'ici l'automne prochain.

Le recours collectif a pour but d'indemniser tous les consommateurs québécois ainsi que leurs proches qui ont subi un dommage en raison de la consommation de ce médicament. Les consommateurs québécois sont représentés par le cabinet d'avocats Sylvestre Fafard Painchaud.

Avis à Santé Canada et au Conseil du médicament

Par ailleurs, Option consommateurs demande à la Direction des produits de santé commercialisés de Santé Canada de réévaluer l'innocuité du Fosamax et des autres médicaments génériques à la lumière des récentes études, dont l'étude longitudinale ICARO. L'organisme suggère également au Conseil du médicament du Québec de réévaluer la pertinence de rembourser ce médicament lorsque prescrit à titre préventif.

Avis aux consommateurs visés par ce recours

Option consommateurs recommande aux consommateurs de conserver toute preuve d'achat. Ceux-ci sont également invités à remplir le **questionnaire** en ligne sur le site Internet de l'organisme : www.option-consommateurs.org. Option consommateurs invite également les personnes souffrant d'effets indésirables à contacter leur médecin ou leur pharmacien, et à les rapporter à Santé Canada, au 1 866 234-2345. Comme les raisons pour lesquelles le Fosamax est prescrit varient d'une personne à l'autre, l'organisme conseille aux utilisateurs de s'adresser à leur médecin s'ils s'interrogent sur la pertinence de poursuivre leur traitement.

Renseignements :

Jacinthe Lauzon

Conseillère aux communications

Option consommateurs 514 598-7288

Vous consommez du Fosamax ?

- *Si vous souffrez d'effets indésirables :*
Contactez votre médecin ou votre pharmacien et rapportez-les à Santé Canada, au 1 866 234-2345 ou en ligne.
- *Si vous vous interrogez sur la pertinence de pour suivre votre traitement :*
Contactez votre médecin.
- *Si vous devez subir une chirurgie dentaire :*
Dites à votre dentiste que vous prenez du Fosamax

Nous vous invitons à conserver vos preuves de prescription et à remplir un questionnaire.

Tiré du site WEB AREQ CSQ



L'AREQ (CSQ) accueille favorablement l'entente intervenue entre le Front commun et le gouvernement, le 25 juin 2010, concernant le régime de retraite

Réagissant à l'entente survenue en table centrale entre le Front commun et le gouvernement sur le dossier de la retraite, l'AREQ (CSQ), la plus importante association québécoise de personnes retraitées de l'État, considère favorablement le fait que les surplus de la caisse de retraite des salariés soient affectés à l'indexation de leur rente pour les années 1982 à 2000. Il n'y a toutefois aucune décision quant à l'indexation de la partie des prestations payées par la partie gouvernementale. Par contre, advenant un surplus de la caisse, le gouvernement s'est engagé à entreprendre des discussions sur le sujet.

En effet, l'entente prévoit que les surplus supérieurs à 20 % du passif actuariel de la caisse des salariés servent à corriger la situation de non-indexation des rentes subie depuis 28 ans par les personnes retraitées de l'État. C'est la première fois que les centrales syndicales obtiennent du gouvernement un déclencheur d'indexation de la rente des personnes retraitées de façon à pallier leur perte de pouvoir d'achat récurrente.

Le dossier de la retraite a été très important pour l'AREQ depuis quelques décennies, et plus spécifiquement l'indexation de la rente de retraite. Les résultats du sondage réalisé par la firme CROP entre le 17 mars et le 8 avril 2010 auprès de plus de 1000 membres de l'AREQ révèlent que pour 85 % d'entre eux, la protection du pouvoir d'achat des retraités demeure une priorité.

L'AREQ (CSQ), tout en accueillant favorablement les résultats de la négociation en Front commun, entend poursuivre les démarches nécessaires pour atteindre le maintien du pouvoir d'achat de ses membres. Rappelons à cet égard que, même si certains résultats concrets sont atteints par cette ronde de négociation, 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.

Tiré du site WEB AREQ CSQ

♦ Louise Charlebois 1^{re} vice-présidente de l'AREQ

Votre journal sur www.araqbeauport.org

Une excellente façon de faire votre part pour l'environnement. Envoyez votre nom et votre courriel à denise.lachance@videotron.ca et je vous enverrai un message vous informant que le journal est disponible sur le web. *Merci de penser à l'environnement.*

COMITÉ DIRECTEUR

Présidente :

Pierrette Simoneau 418 667-8850
psimon@bell.net

1^{re} vice-présidente :

Mariette Germain 418 661-4161
marieger29@hotmail.com

2^e vice-présidente :

Roberte Lefrançois 418 661-2879
roberte-lefrancois@hotmail.com

Trésorière :

Diane Garneau 418 667-5995
dg468@videotron.ca

Secrétaire :

Denise Lachance 418 666-7895
denise.lachance@videotron.ca

1^{er} conseiller :

Noël Fortier 418 948-0895
nfortier@ccapcable.com

2^e conseiller :

Pierre Bolduc 418 822-0502
pierjocebold@hotmail.com

NOS COMITÉS

Fondation Laure-Gaudreault :

Lucette B. St-Hilaire 418 651-3145

Condition des femmes :

Micheline St-Pierre Jourdain 418 667-0644

Condition des hommes :

Gilbert Boily 418 204-5615

Assurances :

Noël Fortier 418 948-0895

Environnement :

Bernard Croteau 418 977-3723
Pierre Bolduc 418 822-0502
Carole Bolduc 418 661-3939

Indexation :

Pierre Bolduc 418 822-0502

Sociopolitique

Martin Châteauvert 418 666-7895

Entraide pour les personnes âgées :

Danielle Rondeau 418 828-2640

Chaîne téléphonique et électronique :

Claudette Perreault 418 657-2344
ctteperreault@videotron.ca

Journal :

Denise Lachance 418 666-7895
Pierrette Simoneau 418 667-8850
Luciana Tesolin 418 660-4483

Site WEB :

Denise Lachance denise.lachance@videotron.ca
Martin Châteauvert mchateauvert@sympatico.ca

Cartes d'anniversaire :

Lise Bissonnette 418 651-8093
Jocelyne Nadeau 418 822-0502
Micheline St-Pierre Jourdain 418 667-0644
Lucie Thomassin 418 663-6461

Présidente régionale :

Paulyne Caron-Laplante 418 667-1927

AREQ (changement d'adresse et de téléphone)

Luce Laverdière 418 525-0611

AREQ-CSQ 1-800-663-2408

CARRA 1-800-463-5533

SSQ 1-888-833-6962

Un merci tout particulier à nos collaborateurs au journal et à Ginette Boudreau, du SERQ, pour l'impression.