Entretiens 04 A

Bulletin d'information, secteur Trois-Rivières

AREQ (CSQ)

Édition Août 2023 **Vol. 27 - Numéro 1**

Le pont Laviolette

Scintille dans toute sa somptuosité
Fier de faire partie du Patrimoine trifluvien

TABLE DES MATIÈRES

	page
Table des matières	2
Agenda	3
Mot de la présidente régionale	4
Mot de la présidente sectorielle	5
Votre nouveau conseil sectoriel 2023-2024	6
Le Jour de la Terre à Drummondville : plein la vue!	7
Cher.es aîné.es, c'est votre tour de vous laisser parler d'amour	9
Le nouveau conseil régional est maintenant complet.	10
Journée découverte - Le mercredi 6 sept. 2023	11
La veillée du temps des Fêtes	11
Réseau des anniversaires	12
Assurances AREQ 04 A	12
Réduire nos déchets : des moyens concrets	13
Comité santé, sécurité, droits des aînés	14
Nominations	14
Invitation à un dîner spaghetti / Secteur O4 F	15
Ressources pour demander de l'aide	15
Oyez, oyez amis de l'Areq 04 A!	16
Remise de dons FLG	17
Activité régionale Journée internationale des hommes	18
Conférence : « La crise du logement et vieillissement »	19
Une année de découvertes!	20
Novum - consultations juridiques	21
Activités - Automne 2023	22
50e anniversaire de l'Areq Trois-Rivières 04 A	23
Suggestions de lecture	23
Soirée Cabaret 2023	24
50e anniversaire en photos	25
Un dernier au revoir...	26
Organigramme de l'Areq Trois-Rivières 04 A	27

Bulletin Entretiens 04 A

Mise en page
Michel Jolicoeur

Envoi postal
Diane Magny

Collaborateurs
Membres du conseil sectoriel,
resp. de dossiers au niveau
régional et sectoriel

Impression
Modoc Imprimerie

L'abonnement au bulletin Entretiens 04 A est gratuit.
Vous devez vous inscrire sur la liste des abonné.e.s en communiquant avec Diane Magny,
au no. 819 376-7201 ou par courriel à bobinettediane@icloud.com

AGENDA

	mois
Août	
Conseil sectoriel	25
Voyage - Baie Georgienne	28 au 3 sept.
Septembre	
Quilles	6
Journée découverte - Pays de l'Ardoise	6
Dîner de la rentrée	8
Conseil sectoriel	12
Quilles	13
Sortie Saint-Mathieu	19
Quilles	20
Comités régionaux	25
Quilles	27
Activité sociopolitique à Shawinigan	27
Octobre	
Déjeuner - Stratos	3
Quilles	4
Souper FLG - La Tuque	4
Conseil régional	5
Quilles	11
Soirée Cabaret - Shawinigan	12
Conférence santé	16
Quilles	18
Conseil national	23 au 26
Quilles	25

	mois
Conférence	26
Conseil sectoriel	31
Novembre	
Quilles	1
Jour du Souvenir	1
Journée régionale des hommes - Nicolet	2
Quilles	8
Atelier environnement	9
5 à 7 - Relève & participation	14
Quilles	15
Conférence santé - " Épurer sa vie "	20
Quilles	22
Conseil régional	23
Tombée des articles pour le Bulletin	24
Comités régionaux	27
Conseil sectoriel	28
Quilles	29
Décembre	
Quilles	6
Souper de Noël	8
Quilles	13
Sortie - La veillée du temps des Fêtes	19
Quilles	20

Il est toujours pratique de vérifier la tenue des activités inscrites à l'agenda sur le site de l'Association des retraité.es : https://www.areq04a.org

Mot de la présidente régionale

Simone Samson

Retraitée depuis 2004 et admise à l'AREQ 04A, j'ai choisi de m'impliquer dès le début en participant, comme correctrice, à la production d'un livre de recettes. Ce dernier fut un succès.

Par la suite, j'ai accepté d'être responsable du comité de la condition des femmes. En côtoyant ces personnes engagées, plusieurs portes de mon esprit se sont ouvertes. Mes horizons se sont élargis et j'ai réalisé qu'il fallait me positionner davantage. Un peu plus tard, j'ai accepté la présidence du secteur 04 A par intérim pour une période d'une année.

Depuis six ans au comité national des femmes, j'ai constaté que les idées exprimées au bon endroit et aux bonnes personnes peuvent changer le climat social. Aujourd'hui, en 2023, en toute humilité et sincérité, j'accepte la présidence régionale avec une mentalité de plus en plus positive et une disponibilité à l'écoute de vos projets.

Je ferai tout en mon pouvoir pour servir les huit secteurs de la région Mauricie - Centre-du-Québec. Cependant, seule, je ne peux rien réaliser. Je compte donc sur votre soutien généreux et votre engagement dans vos secteurs respectifs pour promouvoir la force de l'AREQ. Chaque geste est important, aussi petit soit-il.

Au plaisir de vous rencontrer.

Le nouveau conseil régional, auquel se sont jointes deux grandes dames : **Monique Dionne** (1er rang), présidente régionale sortante; **Micheline Germain-Saucier** (2e rang), marraine de la région (2021-2023) et présidente nationale nouvellement élue (1er mandat 2023-2026).

Des remerciements sincères pour leur généreuse implication pour la région.

Vous aimeriez recevoir un lien par courriel pour télécharger notre bulletin d'information Entretiens 04 A.

Vous désirez recevoir les communications par courriel.

Écrire à micjol22@videotron.ca en mentionnant «bulletin par courriel» ou «communications par courriel» pour mettre à jour votre statut dans la base de données.

Mot de la présidente sectorielle

Lucie Boyer

Bonjour à vous toutes et à vous tous,

Après avoir profité de l'été en famille et entre amis, nous sommes prêts à entreprendre la saison d'automne 2023.

En juin dernier, nous avons célébré les cinquante ans de notre secteur entourés des membres et des non-membres des secteurs de la région 04. Nous remercions notre présidente nationale, madame Micheline Germain, de sa présence. De plus, madame Nicole Poisson, fille de feu Louis-Philippe Poisson, a accepté de recevoir l'hommage dédié à son père qui a fondé, en 1973, notre secteur. Nous avons souligné le dévouement des présidentes et des présidents qui se sont succédés au fil du temps. ENSEMBLE, nous sommes une force pour L'AREQ, car nos aînés sont représentés au point de vue des instances décisionnelles. Merci à vous toutes et à vous tous pour le chemin parcouru et pour votre empreinte laissée dans notre secteur.

Le congrès a eu lieu du 5 au 8 juin derniers. Il a mis un terme au long processus d'élaboration (2019 à 2023) des statuts et des règlements (S&R) de l'association. Le travail a été rigoureux. On nous les a présentés et nous avons échangé sur les recommandations émises par le CE-CA. À son tour, le CN en a pris connaissance afin d'en discuter au congrès. En résumé, le nom de l'AREQ (CSQ) sera utilisé sans l'ajout d'explication des lettres. Ensuite, le quorum à nos assemblées régionales et sectorielles a été réduit dans le but de favoriser les plus petits secteurs. Enfin, le sujet de la cotisation a été reporté au prochain congrès, soit en 2026.

Le projet des nouvelles orientations 2023-2026 concerne deux axes : la vie associative et les services aux membres. Ces orientations répondent au but premier de l'AREQ, soit de « regrouper dans une même association les retraitées et les retraités ayant des intérêts communs », selon l'article 1.03 des S&R. Le deuxième objectif vise «à la défense des droits de nos membres et à la participation au mieux-être de la société». Plusieurs étapes ont été franchies, comme les discussions en région ou par secteurs afin de présenter les changements ou d'ajouter de nouvelles propositions qui seront recommandées au prochain congrès.

Soulignons aussi la fin du mandat de notre présidente nationale, madame Lise Lapointe. Merci pour sa disponibilité et pour son ardeur durant les six dernières années. Pour pourvoir au poste, deux candidatures ont été soumises, soit mesdames Claire Bélanger et Micheline Germain. C'est madame Germain qui a été élue. Nous la félicitons et lui réitérons notre appui dans ses nouvelles fonctions.

De même, le conseil sectoriel est heureux d'accueillir madame Nathalie Houde au poste de secrétaire. Remercions tous les bénévoles pour leur implication et leur dévouement.

Au plaisir de vous rencontrer!

Votre nouveau conseil sectoriel 2023-2024

Lucie Boyer

L'assemblée générale sectorielle s'est tenue le 25 avril 2023. C'est avec plaisir que nous vous présentons le nouveau conseil.

présidente

Lucie Boyer

1er vice-président

Denis Paquin

2e vice-présidente

Diane Magny

secrétaire

Nathalie Houde

trésorière

Chantal Croteau

1re conseillière

Colette Richard

2e conseillière

Danielle Marchand

« Restez toujours fidèle à vous-même et ne laissez jamais ce que quelqu'un dit vous distraire de vos objectifs. »
Michelle Obama

« Le vrai courage est parfois celui de choisir. »
Anonyme

Le Jour de la Terre à Drummondville : plein la vue!

Lorraine Pelletier

Un autobus au départ de Shawinigan a réuni des mordus d'environnement des secteurs de La Tuque, Cap-de-la-Madeleine, Trois-Rivières et Nicolet-Bécancour pour nous amener à Drummondville le 21 avril dernier. Encore une fois, j'ai pris les participants au piège en leur imposant cette fois un jeu-questionnaire à main levée (vrai ou faux). Les questions portaient sur les activités et les documents produits par le comité durant l'année.

La journée a débuté avec l'accueil et le partage des quelque 92 participants en trois groupes pour des visites. Le premier groupe s'est rendu chez Girardin Blue Bird, distributeur d'autobus grands et petits, tant à l'essence qu'électriques. Les grands autobus sont destinés aux petits (domaine scolaire) et les petits autobus, aux grands (personnes handicapées ou en RPA). Nous avons été impressionnés par le nombre d'autobus en attente de trouver preneur. Il faut dire qu'après douze années, les autobus sont retirés des routes, d'où l'importance pour les transporteurs de penser à l'avenir. Fait curieux, même les autobus électriques font le plein de diesel. En effet, cela permet d'assurer le chauffage en hiver sans diminuer l'autonomie du véhicule. Ces véhicules sont munis d'un réservoir de 100 litres de réfrigérant à l'avant pour le chauffage l'hiver et la climatisation l'été. Le principal défi de l'entreprise consiste à s'approvisionner en piles, car elles proviennent de Chine. La compagnie compte près de 2000 employés et compétitionne avec la compagnie Lion, située à Saint-Jérôme.

Le deuxième groupe de participants s'est dirigé vers l'entreprise Récupéraction, dédiée à la récupération. Les gens ont pu observer des montagnes de déchets (oui, ce qu'on envoie à la récupération est aussi une forme de déchet) et se mettre à la place des gens qui travaillent au tri. L'endroit est peu éclairé, bruyant et très poussiéreux, de sorte que peu de gens y besogneraient sans un masque. Le rythme de travail est aussi très rapide. Un élément singulier retenu par une des participantes fut le critère déterminant si un sac de plastique est recyclable. Si l'on peut étirer ce sac, il est recyclable. Après vérification auprès de Récupération Mauricie, ce critère est valable pour toutes les villes au Québec. Sachez aussi que regrouper des sacs recyclables dans un seul facilite le travail des employés.

Le dernier groupe de visiteurs s'est familiarisé avec le traitement des eaux usées. L'usine de la municipalité couvre un large territoire. Nous avons été entretenus sur la construction du site et sur la façon dont les ouvrages amènent l'eau de nos maisons jusqu'à l'usine. La gestion du pompage est informatisée et de nombreux moteurs poussent de l'air dans les bassins. L'oxygène est nécessaire aux microorganismes qui digèrent les polluants contenus dans l'eau. Ce qui est le plus frappant, c'est que l'eau qui sort des immenses bassins de décantation est plus propre que celle de la rivière dans laquelle elle est rejetée. Mais attention, le traitement ne peut détruire ou éliminer les résidus de médicaments contenus dans nos urines ou nos excréments! De même, il faut éviter de jeter des médicaments périmés à la poubelle, dans l'évier ou dans la toilette. Pour éviter de contaminer l'environnement, on doit les ramener en pharmacie ou les remettre au livreur. Eux seuls savent comment en disposer de façon sécuritaire. La visite a été agréable puisque nos

Le Jour de la Terre...(suite)

Lorraine Pelletier

hôtes ont pris soin de nous informer et de nous répondre dans des endroits moins bruyants et vous l'aurez compris…mieux ventilés! Merci à ces trois entreprises de nous avoir si bien reçus! Les visites ont été suivies d'un excellent repas chaud. J'ai bien tenté de faire croire que nous étions à la table numéro 6 pour manger plus vite, mais on a compris ma manigance… Et avec notre numéro 9, nous avons dû attendre notre tour!

La journée s'est terminée par une présentation audiovisuelle sur les milieux humides, vous savez, ce qu'on appelle un marécage. Autrefois, ces espaces avaient peu de valeur aux yeux des gens, car le sol n'était propice ni à l'agriculture, ni à la sylviculture, ni à la construction résidentielle. Et pourtant…les présentatrices du CRECQ[1] ont d'abord défini cinq types de milieux humides selon leurs caractéristiques distinctives : tourbière ouverte et boisée, marais, marécage et étang. Nous avons rapidement pris connaissance des services écologiques rendus par ces milieux, notamment par la filtration, la purification et la rétention d'eau en cas de fortes pluies. Puis, nous avons découvert plusieurs espèces qui dépendent de ces lieux. Il s'agit parfois de plantes, mais souvent d'amphibiens et d'oiseaux qui se nourrissent de ces insectes qui nous embêtent. C'est pourquoi certains groupes luttent contre l'usage de BTI, un insecticide qui tue les larves d'insectes et prive ainsi la faune ailée de sa nourriture. Bref, les conférencières nous ont fait voir les milieux humides sous un tout autre jour : très utiles, pleins de vie, d'une riche biodiversité, très colorés et remplis de chants d'oiseaux surprenants. C'est pour toutes ces raisons qu'il y a une telle controverse autour du projet de développement du parc industriel 40/55, ici même à Trois-Rivières.

Le retour vers nos destinations respectives s'est déroulé tranquillement, chacun semblant fort satisfait de la journée. Félicitations au Comité Environnement de Drummondville, conjointement avec le Comité régional, pour l'organisation de cette journée mémorable et riche de connaissances! On se donne rendez-vous en avril 2024 pour la prochaine édition régionale du Jour de la Terre dans le secteur Bois-Francs.

[1] Centre régional de l'environnement du Centre du Québec

Cher.es aîné.es, c'est à votre tour de vous laisser parler d'amour

Mireille St-Onge

Depuis que je fais partie du comité social, une activité de l'AREQ me tient particulièrement à cœur. Qu'on l'appelle la fête des Aînés, la fête des Doyens ou des membres de 75 ans et plus, elle signifie toujours de reconnaître le dévouement de ceux qui nous ont accompagnés au travail ou dans le bénévolat.

En ce 18 mai frisquet, à Plein Air Ville-Joie en cours de rénovation, c'est avec une grande fierté que nous accueillons nos fêtés. Pour plusieurs, c'est la sortie de l'année à l'AREQ. Même si leur démarche est ralentie et que des cheveux blancs se sont ajoutés (encore plus depuis cette pandémie...), ces jeunes de cœur nous étonnent toujours par leur vivacité d'esprit. Ils sont ravis de côtoyer leurs collègues des bons ou des mauvais jours (ou…tours). Ils s'amusent à évoquer des souvenirs et dévoilent certains faits gardés secrets. Chut! il ne faut pas le dire!

Un nouveau traiteur avait concocté un repas simple, mais combien savoureux! Nous pouvions même choisir entre un tendre bœuf braisé aux légumes ou une poitrine de poulet nappée d'une sauce divine. Tous les convives ont remarqué le service impeccable et avec le sourire de cette équipe. Ils leur auraient donné un A+.

Qui dit fête, dit aussi cadeaux. Chaque invité est reparti avec une belle rose et quelques-uns avec un centre de table de produits québécois.

Jacques Lampron, président du comité social, a présenté fièrement les membres de son comité qui prennent tous leur retraite après de nombreuses années de bénévolat. D'autres personnes prendront sûrement la relève avec des idées différentes et feront de leur mieux pour répondre aux intérêts de tous, nouveaux comme anciens. Ainsi va la vie!

C'était mon dernier article à titre de chroniqueuse pour le comité social. Mes premiers reportages datent de la fondation du journal Entretiens, en décembre 1997. J'ai donc fêté mes noces d'argent! J'ai eu beaucoup de plaisir à écrire. Je pense avoir bien informé les membres sur les activités. Vos commentaires ont été encourageants et je vous en remercie beaucoup.

Changement d'adresse ou de téléphone

Nous vous invitons à signaler tout changement au secrétariat de l'AREQ à Québec.

1 800 663-2408

Afin d'accroître la rapidité du service, ayez en main votre numéro de membre. Ainsi, nous recevrons tous vos changements.

Le nouveau conseil régional est maintenant complet.

Simone Samson

Les membres qui ont participé à l'AGR du 12 mai dernier ont été surpris de constater l'absence de plusieurs présidents sectoriels en plus de la vacance à la présidence régionale en raison du désistement imprévu de la personne pressentie. Il s'agissait d'un malheureux concours de circonstances. La photo ci-dessous, prise au Congrès, vous montre les présidents de secteurs. Ils entourent la nouvelle présidente régionale, que le conseil régional a nommée lui-même le 30 mai dernier, comme le prévoient les statuts et règlements de l'Association.

De gauche à droite :

Simone Samson, nouvelle présidente régionale;
Marc Dion, président de Nicolet (C), 2e mandat;
Ginette Massicotte, présidente du Cap-de-la-Madeleine (G), 1er mandat;
Nicole Gagné, présidente de La Tuque (F), 2e mandat;
Dominique Bédard, présidente des Bois-Francs (D), 2e mandat;
Michelle Samson, présidente de Drummondville (E), 2e mandat;
Yves Davidson, président de Shawinigan (B), 1er mandat;
Lucie Boyer, présidente de Trois-Rivières (A), 2e mandat.

En médaillon, Francine Laporte, présidente de Louiseville (H), nommée récemment par le conseil sectoriel de Louiseville.

Soyez rassuré.es, la région Mauricie–Centre-du-Québec se porte bien et continuera d'être très active.

Important... vous pouvez être accompagné par une personne qui n'est pas membre de l'AREQ lors de nos voyages ou de nos activités.

Journée découverte
Le mercredi 6 septembre 2023

Danielle Marchand

Venez découvrir avec nous le pays de l'Ardoise. Nous débuterons notre journée par une visite guidée du musée de l'Ardoise. Nous poursuivrons avec un tour de ville du quartier historique de Richmond, toujours en compagnie de notre guide.

Notre deuxième découverte sera le vignoble Coteau des Artisans. Après le diner, nous dégusterons des vins et nous ferons la visite des lieux. Vous découvrirez ce qui caractérise ce vignoble, soit les amphores de grès et de terre cuite qui proviennent de Bordeaux. On nous racontera leur histoire.

Notre dernière découverte de la journée se fera au Magasin Général Upton. Ce commerce fut construit en 1879 et il revêt une très grande importance pour la région. Après la visite, un cocktail dinatoire (des bouchées) nous permettra de goûter aux spécialités salées et sucrées de la maison, le tout accompagné d'un petit verre de mousseux (un produit régional très apprécié).
Une journée bien remplie…

Coût : 189,^{66} $ / personne (en attente d'un rabais pour les membres de l'AREQ 04 A)
Le voyage comprend les visites guidées, les repas, les pourboires au chauffeur ainsi que la taxe de l'OPC.
Une assurance annulation est disponible sur demande au coût de 10,^{90} $.

Pour réservation : Danielle Marchand : danielle.marchand@icloud.com / téléphone : 819 694-6896

La veillée du temps des Fêtes
Le mardi 19 décembre 2023

Les choristes de l'émission « En direct de l'univers » vous offrent une soirée du temps des Fêtes. Vous serez emportés dans un tourbillon de pots-pourris autour de l'amitié, de la famille et de la fête. 90 minutes d'émotions, de plaisir et de partage…

Coût : 179,^{63} $
Transport en autocar, souper table d'hôte, billet de spectacle, taxes (OPC) et pourboire inclus.

Pour réservation : Danielle Marchand : danielle.marchand@icloud.com / téléphone : 819 694-6896.

**** * * À surveiller au printemps 2024 * * ****
Voyage en Louisiane

RÉSEAU DES ANNIVERSAIRES

Georges Lefrançois

Lors du 48e congrès de l'AREQ tenu à Lévis en juin, les congressistes ont adopté les grandes orientations pour les trois prochaines années. Elles s'articulent autour des axes suivants : **la vie associative, les services à nos membres, la défense du droit des membres et la participation au mieux-être de la société.**

365 jours par année, empreints de cet esprit, **67** admirables téléphonistes consacrent quelques minutes de leur précieux temps afin d'émettre des souhaits d'anniversaire aux membres. Sachez que l'AREQ 04 A compte présentement un nombre imposant de 1731 membres. La tâche étant devenue très lourde, nous sommes dans l'obligation de faire appel à au moins **7 volontaires** afin de combler le manque de téléphonistes.

Aucune réunion ni déplacement ne sont nécessaires. Vous effectuez les appels à votre rythme dans le confort de votre foyer. Au début de chaque mois, une liste vous est transmise. Elle comprend le nom de chacune des personnes célébrées, son numéro de téléphone et sa date d'anniversaire.

Plusieurs téléphonistes me font part de leur satisfaction :

- « Les personnes se disent heureuses de recevoir mon appel. »
- « J'ai le sentiment d'accomplir une bonne œuvre. »
- « J'apprécie la reconnaissance des personnes appelées. »
- « Cela contribue à mon épanouissement et à ma valorisation. »
- « J'ai le sentiment de procurer beaucoup de bien-être aux personnes seules. »
- « Cela me permet de développer un sentiment d'appartenance. »

Il est superflu de rappeler que le **« bénévolat »** est une activité ignorant toute rétribution monétaire.

Osez vous engager tout en vivant l'expérience de partage volontaire...

Georges Lefrançois, responsable du dossier anniversaires / 819 379-3708 / lefranmonti@videotron.ca

L'acte du bénévolat n'est pas une question de temps, mais une de cœur et le cœur n'est pas dans le temps.
Georgio

Assurances AREQ 04 A

Andrée Guillemette

Bonjour à vous, membres de l'AREQ 04A,

Comme il n'y a aucun nouvel élément d'information concernant vos assurances, il me fait plaisir de vous souhaiter un superbe automne.

Profitez du beau temps lorsqu'il est présent…mais surtout, soyez prudents lors de vos déplacements. N'oubliez pas de contacter votre représentante en assurances afin d'être rassurés sur vos choix de sorties.

Au plaisir de vous retrouver...

Réduire nos déchets : des moyens concrets

Lorraine Pelletier

Chaque année, depuis le début des années 2000, octobre est marqué par la semaine québécoise de réduction des déchets (SQRD). Ça vous avait échappé peut-être? Eh bien, sachez que si une telle semaine existe, c'est que nous produisons beaucoup, beaucoup de déchets! Tellement qu'on nous incite maintenant à y penser toute l'année, avec des thèmes pour chaque mois (https://sqrd.org).

L'an dernier, le comité Environnement a proposé quelques moyens d'y arriver : éviter le gaspillage alimentaire et bien se débarrasser du papier d'emballage (https://www.areq04a.org/comites/6/documents). Nous avons aussi présenté l'application mobile « Ça va où? » pour bien choisir le bac où jeter nos déchets !

Ce printemps, la Ville de Trois-Rivières a mis en place le bac brun. Cette mesure vise à réduire le volume de déchets enfouis. De plus, elle essaie d'imiter la nature. En effet, les arbres perdent leurs feuilles en automne; elles formeront l'humus, cette mince couche de terre fertile. Or, le contenu du bac brun sera lui aussi retourné au sol pour l'enrichir. Pour 2023, votre comité Environnement aborde la réduction des déchets sous un autre angle. Nous vous proposons deux activités gratuites en collaboration avec la bibliothèque, soit une conférence (jeudi 26 octobre, 13:30, bibliothèque Aline-Piché) et un atelier pratique (jeudi 9 novembre, 10:30, bibliothèque Maurice-Loranger). Vicky Cloutier abordera le thème « Épurer sa vie » lors de sa conférence sur le désencombrement. Nous savons tous combien il est facile d'accumuler des objets qui servent bien peu. Et nous avons souvent du mal à nous en départir… Comme cette conférence très courue sera offerte à tous les abonnés de la bibliothèque, nous vous invitons à vous inscrire tôt. Quant à l'atelier, les membres de l'AREQ auront droit à une visite guidée exclusive. En prenant connaissance de tous les services offerts par la bibliothèque, nous pourrons réduire l'achat (et l'accumulation) de livres, de revues, de journaux, etc. C'est également un bon moyen d'économiser et d'en laisser moins lourd sur les bras de nos héritiers.

Moins consommer = Moins produire de déchets

https://www.canadafrancais.com/publireportage/un-decor-epure-pour-se-liberer-lesprit-et-mieux-travailler/

Inscriptions avant le 20 septembre 2023
lorraine.pelletier@uqtr.ca
ou 819 535-1937

Comité santé, sécurité, droits des aînés

Lise Garceau St-Louis

Bonjour à toutes et à tous, voici quelques informations :

• La Journée-Santé du 4 avril 2023
Sous le thème « Fraudes ou arnaques : un piège qui a un prix », cette journée a été plus qu'appréciée de la part des participants. Les commentaires reçus ont tous été très élogieux envers les personnes qui témoignaient, les conférenciers et les organisateurs de la journée. Pour plusieurs, ce fut une surprise : ils ne s'attendaient pas à autant de vérité, d'émotions, d'amour et, au final, de sentir le besoin de tendre la main et de dire MERCI. Il est difficile de résumer une journée comme celle-là. Il faut vivre l'événement!

Si vous êtes piégé par un fraudeur ou un arnaqueur et avez besoin d'aide, voici quelques renseignements utiles :

* Sécurité publique de Trois-Rivières : 819 691-2929
* CAVAC-Mauricie (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels) : 819 373-0337
* arnaqueamoureuseanonyme@gmail.com (organisme d'aide et d'accompagnement)
* Le Centre antifraude du Canada : 1 888 495-8501

• Pour l'automne, deux conférences prévues au calendrier des activités :

* **L'offre de service du notaire**, par Me Julie Clermont, notaire et conseillère juridique
* **Épurer sa vie**, par Vicky Cloutier, conférencière

• Petite réflexion :

« Les plus belles personnes que nous avons rencontrées sont celles qui ont connu la défaite, connu la souffrance, connu les difficultés, connu la perte et ont trouvé leur chemin à travers les abîmes. Ces personnes ont une appréciation, une sensibilité et une compréhension de la vie qui les emplissent de compassion, de douceur et d'un grand sens de l'amour. Les belles personnes ne le sont pas par hasard. »

Elisabeth Kubler-Ross

Nominations

Conseil sectoriel

Voici le nom des deux personnes responsables du dossier Nécrologie / Condoléances : **Murielle Lavoie**, qui recevra vos appels téléphoniques, et **Jeanne-Mance Bellemare**, qui s'occupera du volet informatique.

Si vous connaissez des membres décédés de l'AREQ 04 A depuis novembre 2022, veuillez en informer Murielle Lavoie au 819 840-5416.

Nous aimerions aussi connaître les noms des personnes apparentées à ces membres décédées depuis novembre 2022 (époux, épouse, conjoint(e), père, mère, frères, sœurs, etc.).

Votre collaboration nous permettra d'organiser le jour du Souvenir de novembre 2023.

Invitation à un dîner spaghetti
Secteur 04 F

Nicole Gagné

Date : 4 octobre 2023
Lieu : Club de Golf, 35, rue Beaumont, La Tuque
Accueil : 11:00
Hommage : 11:30
Dîner : 12:00
Coût : 25.00$

Partie musicale et danse en après-midi
avec M. Luc Quessy

Postez votre chèque (AREQ 04 F) avec le nom du participant au plus tard le 22 septembre 2023.

a/s Mme Nicole Gagné
513, rue Desbiens
La Tuque QC G9X 2J6

Ressources pour demander de l'aide

* Urgence	911
* Info-Santé/Info-Social	811
* Ligne d'intervention en prévention du suicide	1 866 277-3553
* L'Appui - ligne Info-Aidant	1 855 852-7784
* Ligne Aide Abus Aînés	819 489-2287 ou 1 888 489-2287
* Ligne Le Deuil	1 888 533-3845
* Tel-Écoute : (du lundi au vendredi - 13 h à 22 h / samedi et dimanche - 18 h à 22 h)	819 376-4242 ou 1 888 376-4241
* Centre d'action bénévole Laviolette	819 378-6050
* Regroupement des aidants naturels de la Mauricie	819 693-3146
* CALACS, Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel	819 373-1232
* CAVAC-Mauricie, Centre d'aide aux victimes d'actes criminels	819 373-0337 ou 1 888 552-2822
* Le Centre d'appel antifraude du Canada	1 888 495-8501 www.phonebusters.com
* CAAP MCQ Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (santé et services sociaux) et CAAP sur le BAIL (services aux personnes en RPA)	819 840-0451 ou 1 877 767-2227
* Novum (aide juridique)	1 844 745-4714

Oyez, oyez amis de l'AREQ 04 A!

Marie-Thérèse Déry & Lorraine Pelletier

« Heureux qui comme Ulysse a fait un beau voyage. » Enchaînons donc sur cette maxime et chantons :

« À Saint-Mathieu, près des grands bois… »

Saint-Mathieu, ce beau village de notre Mauricie, devient, de projet en projet, un incontournable dans la région. Et pour cause! Les comités Arts et Culture et Environnement ont flairé là une belle occasion de faire découvrir ce coin de chez nous. Nous vous invitons à venir faire un tour pour une visite à caractère artistique, culturel, historique et environnemental, rien de moins!

Voici un aperçu de la journée en «terre promise». Un premier arrêt permettra de découvrir la boutique-atelier **Maison La Tradition**. Elle vit grâce aux ventes et aux dons, mais surtout grâce au don de soi d'une armée de bénévoles. Seule entreprise du genre au Québec, la boutique-atelier expose les produits de quelque 150 artisans-récupérateurs. On découvrira les techniques de transformation du lin et la riche histoire de la Maison.

Après un délicieux repas complet, le programme prévoit une activité sur les plantes sauvages à la **Pépinière du Parc**, ou bien une visite à la **Petite Place des Arts**.

La tête et le cœur remplis de toutes ces merveilles, il sera temps de rentrer à la maison en chantant : « À Saint-Mathieu, près des grands bois… »

Inscription à la visite de Saint-Mathieu
(du 19 septembre 2023)

En personne :
- Aux quilles, le 6 septembre, entre 12:45 et 13:30.
- À la rentrée, le 8 septembre.

Par virement Interac : (date limite le 10 septembre)
- Téléphone : 819 376-6662
- Courriel : chantalcroteau12@gmail.com

Coût de la journée :
- membres = 30$ et ami(e)s = 60$.

Lors de l'inscription, <u>indiquez votre choix</u> :

- Au menu : viande fumée ou roulé au poulet ou quiche au jambon.

- L'activité d'après-midi : la Pépinière du Parc ou la Petite Place des Arts.

L'autobus partira du stationnement face à Renaud-Bray (3275, boul. des Récollets) à 8:30 et quittera Saint-Mathieu à 16:00.

Remise de dons
Fondation Laure-Gaudreault

Denis Paquin

Bonjour,

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont donné généreusement afin que la Fondation Laure-Gaudreault puisse soutenir les quatre organismes qui ont sollicité notre aide, soit Carpe Diem, la Maison des Grands-Parents, Loisirs Jean-Noël Trudel et la Pédiatrie sociale pour son projet *La Ruelle*.

Leurs représentants ont été accueillis par votre conseil sectoriel lors d'un déjeuner au restaurant Le Cuisto, le 15 juin, afin de leur remettre les montants qui leur avaient été consentis. La somme totale remise s'élève à 2 700 $.

En septembre prochain, je serai de retour pour vous solliciter dans le but d'offrir une aide financière à des organismes qui œuvrent auprès des jeunes, des personnes âgées ou même de certains de nos membres ayant besoin d'un soutien occasionnel.

De gauche à droite : Denis Paquin, responsable de la FLG, secteur 04 A, Catherine Parnaay (Pédiatrie sociale), Denise Bellemare (Carpe Diem), Marie Hallé (Centre Jean-Noël Trudel), Lucie Boyer (présidente, secteur 04 A, Kim Perreault (Maison des grands-parents) et à l'arrière, Normand Perreault.

Activité régionale Journée internationale des hommes

Gilbert Lahaye

Le comité régional des hommes de la région Mauricie – Centre-du-Québec vous invite à participer à son activité annuelle qui aura lieu, cette année, dans le secteur de Nicolet. Nous étions plus de 70 personnes dans les Bois-Francs l'an dernier, le comité serait heureux de maintenir cette assistance, voire de la dépasser.

Le thème : ***L'être émotionnel que je suis***

Date : Jeudi 2 novembre 2023

Lieu : Hôtel Montfort, 1141, rue Saint-Jean-Baptiste
Nicolet J3T 1W4

Accueil : 9:30

Conférence : 10:30

Questions : 11:30

Dîner : 12:00

Coûts : 20 $ pour les membres de l'AREQ / 35 $ pour les non-membres

Le conférencier approché est **Jean-François Blais**, **réalisateur**. On connaît son travail pour des émissions de télévision comme *La Voix*, *En direct de l'univers* et de nombreux galas (*Artis*, *Gémeaux*, *Olivier*, *l'ADISQ*, etc.), pour ne nommer que ceux-là.

Au cours de l'automne dernier, monsieur Blais a jeté l'ancre à Saint-Élie-de-Caxton pour y reprendre son souffle et retrouver le goût de la création. Il sera sûrement intéressant de l'entendre nous raconter comment il va.

Nous attendons toujours la confirmation de sa disponibilité au moment d'écrire ces lignes. À l'automne, un rappel d'inscription vous donnera l'heure juste à ce sujet.

Quoi qu'il en soit, nous comptons sur votre présence pour faire de cette journée un succès.

Réservation auprès de Chantal Croteau au 819 376-6662 avant le **25 octobre 2023**.

Conférence : La crise du logement et vieillissement

Comité régional d'action sociopolitique

Que vous soyez propriétaire ou locataire, vous vous croyez à l'abri de la crise du logement? Eh bien, détrompez-vous! Comme propriétaire, vous pourriez décider de vendre, car vous n'êtes plus capable de réaliser les différents travaux que nécessite votre immeuble. Vous rejoindriez alors la cohorte des locataires.

Pour les locataires, malgré le fait que vous occupiez un logement à un prix abordable depuis plusieurs années, la vente de l'immeuble que vous habitez pourrait modifier votre situation du tout au tout.

Le nouveau propriétaire pourrait vous évincer du logement pour l'offrir à un membre de sa famille ou encore faire de la « réno-éviction ». Seriez-vous capable d'absorber une hausse équivalente au double ou au triple du prix que vous payez actuellement pour votre logement? Avoir un endroit où demeurer, est-ce un droit? Et face à des situations indésirables, seriez-vous en mesure de faire valoir vos droits?

Ce sujet nous touche assurément toutes et tous. C'est pourquoi le comité régional d'action sociopolitique vous invite à participer à cette conférence de monsieur **Julien Simard, Ph. D., chercheur postdoctoral** au Département d'études urbaines et touristiques de l'UQAM.

Date :	Mercredi 27 septembre 2023
Accueil :	9:15 à 9:45
Début :	12:00 (sur place)
Activité ludique :	13:15 à 14:00
Évaluation	
Retour à la maison	
Coût :	20 $ pour les membres / 30 $ pour les non-membres
Endroit :	Salle paroissiale de Notre-Dame-du-Mont-Carmel 3991, rue Mgr Béliveau, Notre-Dame-du-Mont-Carmel

Inscription auprès de Chantal Croteau au 819 376-6662.

Une année de découvertes!

Lorraine Pelletier

L'année se termine et l'heure est au bilan pour le comité Environnement. Toute une année pour nous! En effet, il y a un an à peine, Lise et Sylvia se joignaient à moi. Depuis, nous avons appris à nous connaître et à nous apprécier, ce qui rend le travail à la fois agréable et fructueux. Le comité a accompli plusieurs réalisations et je profite de l'occasion pour les mettre en lumière. Rappelons que le thème de l'année était : DÉCOUVERTE.

En présentiel cet automne, *Explorer notre Centre-Ville écolo* nous a éveillés à encourager les commerçants soucieux de l'environnement. Une autre rencontre a familiarisé les participants avec l'application *Ça va où?*, selon la municipalité où l'on habite, elle permet de connaître le meilleur endroit (bac ou établissement) où l'on peut acheminer les déchets. L'idée première est de réduire la quantité de matière transportée au centre d'enfouissement par la réutilisation ou le recyclage. Pour le Jour de la Terre, en avril, l'équipe a préparé un petit jeu-questionnaire afin d'agrémenter le trajet en autobus jusqu'à Drummondville.

Outre ces animations, le comité a été très actif pour fournir de l'information en ligne via le site de l'AREQ 04 A, sous l'onglet *Documents/ Environnement*. Nous voulons ainsi joindre le plus grand nombre de membres possible. Alors que l'inflation frappe fortement la nourriture, nous avons fourni plusieurs trucs anti-gaspillage : les nôtres, les vôtres (ce qui a fait l'objet d'un concours) et les leurs (ressources connues). En décembre, nous avons répondu à la question « *Que faire avec le papier d'emballage?* » afin de réduire les déchets, la consommation et, finalement, les coûts.

Toujours sur notre site, nous offrons *La recette du mois* depuis décembre 2022. Chaque mois, nous vous informons sur un produit vedette et suggérons une recette végétarienne (parfois plus) avec ce produit. Pourquoi végétarienne? Parce que le geste que chacun peut poser et qui a le plus d'impact sur l'environnement est de diminuer notre consommation de viande, surtout la rouge. Il ne s'agit pas de vous convertir au végétarisme, mais bien d'offrir une solution, une alternative à ceux qui veulent incorporer un repas végé par semaine (ou plus), que ce soit pour leur santé, leur portefeuille, la planète, pour faire changement ou pour diversifier leurs menus, pour découvrir, etc. Effectivement, il y a plusieurs bonnes raisons de consommer moins de viande. Cependant, on ne sait pas trop par quoi la remplacer. C'est ainsi qu'est née l'idée de la recette du mois. Voici comment nous procédons :

1. On choisit un aliment pour chaque mois (ex : les lentilles);
2. On se documente sur ce produit vedette en vérifiant les spécificités pour les aînés s'il y a lieu : propriétés nutritionnelles, préparation, conservation, mises en garde, etc;

Une année de découvertes! (suite)

Lorraine Pelletier

3. On demande ou on trouve trois ou quatre recettes qui incorporent le produit;
4. On invite des personnes à tester, à commenter et à améliorer les recettes transmises par courriel;
5. On détermine une recette gagnante qui se démarque par son goût, sa texture, etc;
6. On trouve une belle photo d'un photographe local;
7. On assemble le tout : page couverture avec titre et photo, page d'information, recette du mois qu'on a testée pour vous avec sa provenance;
8. On affiche le tout sur le site au début de chaque mois. (Notez qu'il y aura une pause cet été.)

Comme vous pouvez le voir, cette initiative, banale à première vue (après tout, on pourrait simplement copier une recette qui « semble bonne ») nécessite beaucoup de travail et la contribution de nombreuses personnes. Je tiens à remercier spécialement ceux et celles qui ont partagé leurs recettes et tous ceux qui les ont essayées ou améliorées. C'est une étape cruciale du processus, car l'objection « Ce n'est pas bon », « ça goûte rien » revient souvent. Donc, MERCI à Jacqueline, Jeanne-Mance, Louise, Carole, André, Sylvie et compagnie (tous les autres) pour le sérieux coup de main donné au comité : nous n'y arriverions pas sans vous! Et bravo à ceux qui visitent le site en quête d'une solution-repas végétarienne, mais nutritive. Comme nous affichons la source, le choix devient très étendu. Si l'aventure vous attire, devenez un des chefs qui testera les recettes en nous contactant.

Voilà pour notre bilan…Merci pour cette belle année!
Espérons que votre comité Environnement ait éveillé votre curiosité d'enfant
et ouvert la porte à la DÉCOUVERTE, car ça garde l'esprit vif et le cœur jeune!

Novum - consultations juridiques

AREQ

L'AREQ est fière de s'allier à Novum afin d'offrir un service de consultations juridiques gratuites et illimitées à ses membres. L'entente découle d'un projet pilote apprécié par les membres de l'Association. Elle couvre la période de juillet 2023 à juin 2024.

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel :

- Droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.);
- Droit civil (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.);
- Immigration.

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

Ligne téléphonique sans frais accessible partout au Canada
pour les membres de l'AREQ : 1 844 745-4714

Site internet : https://novumlegal.ca

NOVUM
UN NOUVEL ACCÈS
À LA JUSTICE

Activités - Automne 2023

Conseil sectoriel

La «RENTRÉE» - 8 septembre 2023 marque le début d'une nouvelle année.

Le Conseil sectoriel est heureux de vous accueillir au Centre Félix-Leclerc,
1001, rang St-Malo à Trois-Rivières.

Déroulement de la journée :

11:00 : Accueil
12:00 : Méchoui
13:30 : Musique et animation
16:00 : Fin

Coût : membres : 25$ / non-membres : 50$

Inscription auprès de Chantal Croteau
819 376-6662 ou
courriel : chantalcroteau12@gmail.com

Souper de Noël - 8 décembre 2023

Complexe La Franciade
100, rue de la Mairie, Trois-Rivières G8W 1S1

Musique douce durant le souper suivi d'une soirée dansante.

Les informations vous seront communiquées au cours de l'automne. Surveillez vos courriels ou visitez notre site l'AREQ 04A.

Votre participation est importante.

Cérémonie du Souvenir - 1er novembre 2023

À l'église de La Visitation-de-la-Sainte-Vierge, Pointe-du-Lac
11900, Notre-Dame Ouest, Pointe-du-Lac
G9B 6W8

Début de la cérémonie à 10:00
Abbé François Doucet pour la réflexion.
Monique Fauteux pour le chant.
Chantal Nourry, accompagnement.
Jean Boudreau, sonorisation.

Activité gratuite - bienvenue à tous.

50e anniversaire de l'AREQ Trois-Rivières 04 A

Comité du 50e

Au souper d'anniversaire du 14 juin 2023, plus de 120 personnes se sont réunies au Complexe Sportif Alphonse-Desjardins pour souligner les 50 ans de notre association de retraité.es.

Madame Nicole Poisson, fille de feu le fondateur Louis-Philippe Poisson, nous a honorés de sa présence, ainsi que quelques anciens présidents (Simone Samson, Lucie Boyer, Réjean Bédard, Gilles Dumas).

Une atmosphère décontractée, un invité (Martin Larocque), un souper festif, de la musique pour faire danser nos invités. Bravo au comité organisateur (Brigitte Lavoie, Manon Veillette, Michel Jolicoeur, Luce Desrochers et Sylvia Morneau).

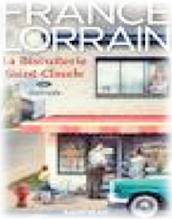
Madame Lucie Boyer, présidente de l'AREQ Trois-Rivières 04 A, a remis le coffret à vin*, d'une valeur de 100$ à madame Sylvie Béland.

Toutes nos félicitations à la gagnante et merci de votre présence.

* cadeau offert par La Personnelle, en collaboration avec la CSQ.

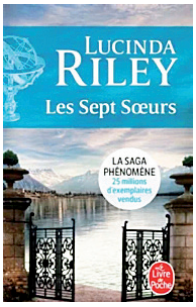
Suggestions de lecture

Diane Magny



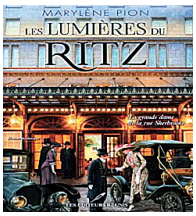
La biscuiterie de Sainte-Claude

Les 4 filles du notaire Hart



Les Sept Soeurs

Les cent ans de Lenni et Margot



Les lumières du Ritz

Soirée Cabaret 2023

Hélène Latour

Cette année, nous reprenons l'activité Cabaret qui se veut une aide importante à notre Fondation Laure-Gaudreault.

Date : Jeudi 12 octobre 2023
Lieu : Salle Sérénité, 1301, 5e avenue, Shawinigan (secteur Grand-Mère)
Accueil : 17:00
Souper : 17:30
Spectacle : 19:30

Coût : 35$* (membre de l'AREQ 04 B), 45$* (membre des autres secteurs 04), 47$* (non-membre)
* Le prix inclut une contribution de 10 $ par participant.

Des billets de tirage seront vendus au début et pendant la soirée pour participer à un encan chinois. De bonnes œuvres vous seront offertes. Les profits iront entièrement à la Fondation Laure-Gaudreault.

Vous savez que, pour cette activité, vous pouvez inviter votre parenté, vos voisins, vos amis. Il s'agit d'une campagne de levée de fonds et la salle peut contenir jusqu'à 350 personnes.

Notre invitée sera nulle autre que madame **Anik St-Pierre**. Elle a commencé à chanter à l'âge de six ans. Depuis ce temps, elle a multiplié les apparitions à la télévision, comme à la populaire émission *The Voice*, et sur plusieurs scènes québécoises et françaises.

La chanteuse a présenté un premier album en 2015. Elle vient de lancer son tout dernier album intitulé C.V., dont vous entendrez quelques pièces. Elle sera accompagnée de son mari et partenaire des 29 dernières années, Marc Isabelle.

Veuillez applaudir Anik St-Pierre.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

Inscription auprès de Chantal Croteau au 819 376-6662 avant le 29 septembre 2023.

50e anniversaire en photos
Trois-Rivières 04 A

Michel Jolicoeur

Voici quelques clichés (crédit photo : Roger Lalonde) de la soirée soulignant le 50e anniversaire de notre association.

Visitez le site web pour visionner plus de photos : https://www.areq04a.org

Un dernier au revoir...

Sympathies aux membres de la famille... aux amis

Lina Bédard

Anita B.-Chouinard

Normand Bourbeau

Thérèse Bourgeois

Lucie Chabot

Louisette Duplessis

Géralda G.-Lowe

Gisèle Lemay

Pierre Moreau

Rita Nadeau

Denis Paquin

Michel Tourigny

Un collaborateur assidu...

L'équipe du bulletin Entretiens 04 A offre ses condoléances à toute la famille de

M. Claude Brouillette.

Il était correcteur de notre bulletin depuis plusieurs années.

Il a démontré beaucoup de tenacité et de rigueur tout au long de son bénévolat.

Merci Claude de ta générosité.

Bon voyage!

Avis de décès d'un membre de la famille d'une retraitée

- Rachel Grenier-Marchand, mère de Danielle Marchand

Organigramme de l'AREQ Trois-Rivières 04 A

Conseil sectoriel

Présidente — ***Lucie Boyer***
lucie.boyer51@hotmail.com — 819 370-3307

1er Vice-président — ***Denis Paquin***
denispaquin@videotron.ca — 819 375-7590

2e Vice-présidente — ***Diane Magny***
bobinettediane@icloud.com — 819 376-7201

Secrétaire — ***Nathalie Houde***
secretariat04a@outlook.com — 819 384-8507

Trésorière — ***Chantal Croteau***
chantalcroteau12@gmail.com — 819 376-6662

1re Conseillère — ***Colette Richard***
819 377-4032

2e Conseillère — ***Danielle Marchand***
danielle.marchand@icloud.com — 819 694-6896

Responsables de dossiers régionaux

Assurances — ***Andrée Guillemette***
andreeg2926@hotmail.com — 819 377-5328

Comité des femmes — ***Lise Martel***
lise270@hotmail.com — 819 233-2761

Comité des hommes — ***André Paquin***
andre.paquin4@gmail.com — 819 372-9675
Jacques Boisvert
819 383-3670

Environnement — ***Lorraine Pelletier***
lorraine.pelletier@uqtr.ca — 819 535-1937

Fondation Laure-Gaudreault — ***Denis Paquin***
denispaquin@videotron.ca — 819 375-7590

La retraite — ***Alain Massé***
alain.masse@hotmail.com — 819 233-2761

Sociopolitique — *poste vacant*

Responsables de dossiers sectoriels

Activité intergénérationnelle — ***Marielle Gravel***
arlebogus@gmail.com — 819 373-8907

Anniversaires — ***Georges Lefrançois***
lefranmonti@videotron.ca — 819 379-3708

Arts et culture — ***Marie-Thérèse Déry***
819 378-8088

Bulletin Entretiens — ***Diane Magny***
bobinettediane@icloud.com — 819 376-7201

Décès — ***Murielle Lavoie***
muriellelavoie@yahoo.ca — 819 840-5416

Quilles — ***Pierre Gravel***
arlebogus@gmail.com — 819 373-8907

Santé, sécurité, droits — poste vacant

Soll. de commanditaires — ***Robert Parenteau***
819 377-2806

Voyages — ***Danielle Marchand***
danielle.marchand@icloud.com — 819 694-6896

Poste publication
De convention 40033319

Si non livré, prière de
retourner le bulletin à :
777, boul. Thibeau
Trois-Rivières QC
G8T 7A4

À CHACUN... SON COIN DE PARADIS

Modoc

IMPRESSION NUMÉRIQUE • COULEUR • GRAND FORMAT • PLASTIFICATION

1400, RUE PÈRE-MARQUETTE, TROIS-RIVIÈRES QC G8Z 3N3
TÉLÉPHONE : 819 373-4303 • TÉLÉCOPIEUR : 819 373-9076
COURRIEL : info@modoc.ca • SITE WEB : www.modoc.ca