ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE LA FNEEQ

VOLUME 15, numéro 2 automne 2016

AREF-*INFO*

POSTE-PUBLICATIONS
NUMÉRO 41558514

RETOUR:
AREF, SECRÉTARIAT
218, rue BALLANTYNE
SAGUENAY, Qc
G7J 2L7

SOMMAIRE

Message du Président	1
Mot de l'éditeur	1
Culture générale	2
Observatoire	2
Assurances	3
Sucre caché	3
Projets spéciaux	3
Retraite d'Emily	4
Library or Lazyboy	5
Styles de retraite	6
Solidarité Cambodge	7-8
Noël africain	8
Chat à bord	9
Mouton à partager	9
Érosion de rente	10
Dépliant	11
Publicité-Comités	12

Message du Président André GAGNON

Au printemps dernier je vous annonçais que la RAMQ avait refusé notre demande d'accepter nos retraités de moins de 65 ans dans le régime public pour les médicaments. Nous étions énormément déçus. Nous n'avons pas lâché. La Fneeq s'étant retirée de la gestion du contrat comme preneur, le comité d'assurances, avec Augustin Verstraelen à sa tête et les conseillers juridiques de la Fneeq, a repris les pourparlers avec la RAMQ. Quelques mois après ces discussions nous recevions une lettre en octobre dernier nous annonçant que tous nos retraitées et retraités, quel que soit leur âge, seraient inscrits dès leur prise de retraite, au régime public d'assurance-médicaments du Québec. C'est donc une belle et grande victoire pour tous nos retraités de 65 ans et moins. Suite à cette bonne nouvelle, un comité mixte avec l'assureur fut mis sur pied pour faire le passage au plan d'assurance complémentaire pour tous les retraités. Il s'agit d'un plan collectif d'assurances avec tous les avantages que cela comporte. Vous serez informés en temps et lieu des étapes de ce changement. Attendez une prochaine communication…L'Aref devrait donc voir son membership augmenter considérablement, car il faudra être membre de l'Association pour bénéficier des assurances complémentaires et vie. (loi 33)

En mai dernier le comité des assurances proposait au conseil d'administration de l'Aref d'aller en appel d'offres, aidé de notre actuaire, pour renouveler notre contrat d'assurances maladie et vie. Trois assureurs, la SSQ, Desjardins et la Capitale répondirent à cette soumission. Le meilleur contrat présenté fut celui de la Capitale, notre assureur actuel. Nous avons donc entériné cette nouvelle proposition.

Le renouvellement du contrat d'assurances au premier janvier 2017 fut proposé au CA par le comité et fut accepté à sa dernière rencontre. Vous aurez sans doute noté dans la communication conjointe AREF-La Capitale expédiée récemment que nous obtenons de nouvelles couvertures sans frais supplémentaires. Du beau travail, donc.

Comme vous êtes au courant, une tribune sera mise sur pied par le Conseil du trésor pour traiter des régimes de retraites et leur indexation. Il y aura six associations de retraités qui seront invitées à siéger à cette table. Nous sommes candidat pour y participer.

Enfin, je voudrais remercier les membres du comité directeur, du conseil d'administration et du comité des assurances qui ont abattu une somme énorme de travail ces derniers mois pour concrétiser les dossiers de notre association et tout ca bénévolement.

Comme le temps des Fêtes approche, je me permets de vous souhaiter mes meilleurs vœux à vous et aux vôtres, au froid ou à la chaleur.

Le mot de l'Éditeur Claude *CHAMBERLAND*

***Merci aux collaboratrices et collaborateurs qui ont rendu possible ce numéro de votre journal; vous aussi, pouvez y collaborer et vous mériter 50$ pour vous ou une œuvre de votre choix (les membres de comités ne sont pas compensés financièrement, cependant). Quant aux textes reçus mais non publiés cette fois-ci, ils seront du prochain numéro.**

***Si vous souhaitez recevoir ce journal en format .pdf par courriel, faites parvenir votre demande à c.chamberland@yahoo.ca; vous aurez l'avantage de le lire en même temps que l'imprimeur!**

***Pour demeurer en contact avec votre association, n'oubliez pas de nous signaler tout changement d'adresse civique ou électronique (voir en page 1, dans le coin supérieur gauche, l'adresse du secrétariat)**

Allez régulièrement jeter un coup d'œil au site: *www.aref-neq.ca

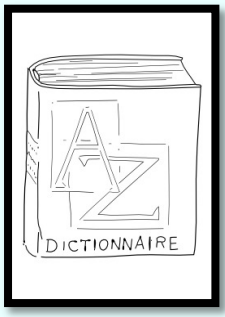
***Joyeuses Fêtes, bon hiver, et on vous invite à l'AGA le 10 mai, au Best Western Plus de Drummondville. L'AREF contribuera encore financièrement à votre participation, et vous devriez recevoir votre convocation au début d'avril. Au plaisir de vous y voir en grand nombre.**

La culture générale

Jacques *BOISVERT*

La culture générale, on s'entend généralement pour dire que c'est important d'en avoir. Mais, il n'y a pas nécessairement consensus quant à ce qu'elle englobe, et sans doute est-ce heureux qu'il en soit ainsi.

La dernière définition que donne *Le petit Larousse 2003* au mot « culture » est la suivante : ensemble des connaissances acquises dans un ou plusieurs domaines. En ajoutant « générale » au mot culture, on comprend que cela s'applique dans plusieurs domaines, que ce n'est pas une culture spécialisée, telle la culture scientifique. D'ailleurs, le dictionnaire (encore!) indique ce qui suit au mot « général » : dont le domaine englobe toutes les spécialités. *Culture générale*.



On commence à y voir un peu plus clair… avant que tout cela ne devienne un peu plus nébuleux. Il existe tellement de spécialités, le mot spécialité se référant à l'ensemble des connaissances approfondies dans une branche déterminée. Connaître en profondeur, mais jusqu'à quel point? Et combien de branches peut-on dénombrer? Pensons à un arbre qui contient souvent un grand nombre de branches, sans compter les rameaux.

Faisons le point. Avoir une culture générale correspondrait à détenir des connaissances approfondies dans un grand nombre de domaines – voire la totalité (mission impossible depuis longtemps! Depuis toujours?). Arts, sciences, histoire, politique, philosophie, littérature, musique, etc. Comme chacun d'entre nous a acquis des connaissances dans au moins quelques domaines, on pourrait dire, sans trop se tromper, que tout le monde présente une certaine culture générale.

Pour paraphraser les propos de l'écrivain Michel Tremblay, tenus lors d'une entrevue : chacun construit sa propre culture, même si elle ne correspond pas forcément à une définition officielle de la culture.

Étant donné que les aînés, au fil de leur longue existence, ont acquis plus de connaissances que les jeunes dans une variété de domaines, ils ont un rôle particulier à jouer face aux générations qui les suivent : celui de leur transmettre ce qu'ils jugent être un savoir essentiel. Réciproquement, les aînés ont tout intérêt à s'ouvrir à ce que peuvent leur transmettre les plus jeunes, et pas seulement du côté de la culture numérique. Car, les domaines de connaissances évoluent, ce qui exige une mise à jour régulière, tâche à laquelle les jeunes peuvent justement contribuer avec profit pour leurs aînés. Cet échange entre jeunes et aînés requiert ouverture et dialogue.

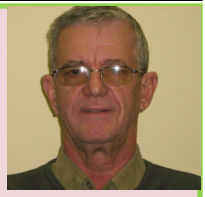
La revue *Argument* publiait, dans son numéro automne – hiver 2012, une livraison spéciale pour marquer ses quinze ans, avec pour titre « Sous peine d'être ignorant. La culture générale en vingt-cinq essentiels ». Voici quelques-uns des sujets abordés dans ce numéro : Darwin, les droits de l'homme, Homère, Lincoln, les Lumières, le Moyen Âge, la poésie, Proust, la Renaissance, le totalitarisme. Cet échantillon représente déjà un bel éventail de thèmes à explorer et approfondir. Tel que mentionné dans la Note de la rédaction, ce choix de vingt-cinq entrées ne se veut toutefois ni exhaustif ni indiscutable, mais vise plutôt à susciter la réflexion sur ce qu'est une véritable et profonde culture générale.

Pour terminer, il est pertinent de se questionner sur le pourquoi d'une culture générale. Dans la Note de la rédaction placée en introduction à ce numéro thématique de la revue *Argument*, on présente trois arguments. D'abord, la culture générale est le socle commun sur lequel se fonde un dialogue social fécond. Ensuite, la culture générale, en se transformant et en traversant les siècles et les générations, offre un moyen de comprendre le monde. Enfin, la culture dite générale ou « humaniste » permet de former son jugement. « La culture générale offre donc un antidote au nombrilisme contemporain. Elle décentre l'individu de lui-même, donnant ainsi un sens plus profond à l'expérience humaine. À l'encontre de tous les conformismes, elle ouvre la question des fins de l'existence. » (p. 7-8)

En conclusion de ce texte, je retiendrais notamment que la culture générale d'un individu se bâtit constamment et l'amène à s'ouvrir sur les autres.

Observatoire de la retraite

André *GAGNON*



L'AREF est membre de l'Observatoire de la retraite, et son président, ainsi que Louise Corriveau, membre du CA de l'AREF, ont participé le 11 octobre dernier à une rencontre du comité d'orientation de l'Observatoire de la retraite. L'observatoire est un organisme québécois de recherche sur les régimes de retraite financé par des associations de retraités et de travailleurs syndiqués. Lors de la rencontre, il a été question du résultat de la consultation publique de Retraite Québec sur le régime des rentes du Québec (RRQ) dont certains paramètres seraient modifiés prochainement, tels : l'âge de la retraite, les rentes de conjoints survivants et d'orphelins ainsi que la prestation au décès dont le montant maximal est de 2 500$.Les conclusions de la consultation devraient être connues au début de 2017.

Lors de la réunion, l'Observatoire a annoncé qu'il publiera des brochures sur les calculateurs de revenus de retraite.

L'Observatoire est également à planifier des conférences sur le Régime des Rentes du Québec (RRQ) et sur la Caisse de Dépôt et de Placement du Québec, traitant entre autres de leurs origines et de leurs particularités en tant que modèles québécois.

Enfin, il fut question de la consolidation et du développement de l'Observatoire, et de l'amélioration des régimes complémentaires de retraite.

Sachez enfin que vous pouvez consulter avec intérêt le site de l'observatoire: http://observatoireretraite.ca/

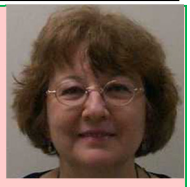
Une AREF plus forte et plus unie — Augustin *VERSTRAELEN*

La réponse favorable que nous avons eue de la RAMQ (voir le bulletin d'information expédié grâce aux bons soins de l'Assureur) aura des conséquences importantes sur l'avenir de notre association. En effet, l'AREF va pouvoir offrir à ses membres une police d'assurance maladie ne couvrant plus les médicaments contenus dans la liste de la Régie. Pour bénéficier de cette police nouveau genre, il faudra impérativement être membre de l'AREF. En outre, toutes les personnes assurées dans ce contrat devront obligatoirement s'inscrire à la RAMQ pour obtenir le remboursement de leurs médicaments. Tous les autres soins (chambre d'hôpital, fournitures médicales, soins fournis par des professionnels de la santé, assurance voyage etc.) seront couverts par la nouvelle police. Ce changement de cap aura pour effet de diminuer substantiellement la facture des personnes de moins de 65 ans sans causer de préjudice à leurs collègues de 65 ans et plus. La facture "santé" sera donc la même pour tous les membres de notre association, quel que soit leur âge.

Jusqu'à présent, la police 1011 couvrait environ 6 000 personnes, dont un tiers avait l'obligation légale d'y adhérer, mais seulement 1800 d'entre elles étaient membres de l'AREF et supportaient à elles seules le coût de gestion de notre contrat collectif. La nouvelle formule qui entrera en vigueur le 1er mai entraînera une adhésion massive à notre association, car on peut supposer que nos retraités-es auront la prudence de conserver le volet complémentaire à tout ce qui n'est pas médicament. Cette augmentation importante de notre membership va en même temps accroître le budget de votre association, lui donnant ainsi les moyens de répondre davantage à vos besoins. Et il existe un lieu privilégié où les membres peuvent faire valoir leurs demandes: c'est l'assemblée générale annuelle du 10 mai prochain.

Pensez-y,soyez-y!

Traquer le sucre caché dans le vin — Louise *CORRIVEAU*



En cette période de festivités, quoi de mieux qu'un verre de vin en bonne compagnie. Quand on surveille la quantité de sucre qu'on ingurgite, on pourrait croire que du vin, c'est du vin ! Hélas non. Ce n'est pas aussi simple que ça. Tout comme le taux d'alcool peut osciller entre 9,5 % à 14,5 % ou même plus, le taux de sucre par litre varie aussi énormément. Dans les vins rouges comme dans les blancs ordinaires, pas les portos ou les vins de dessert, l'écart va de ± 2 grammes par litre (2 g/L) jusqu'à ± 15 g/L ! Il nous arrive même de retrouver des grains de sucre dans le fond de notre verre.

Puisque cette information n'apparaît pas sur les bouteilles, contrairement au taux d'alcool, voici comment faire pour repérer le taux de sucre. Prenons comme exemple un des vins les plus populaires au Québec, selon la SAQ, le vin californien Red Revolution (rouge). Il faut d'abord aller sur le site de la SAQ (http://www.saq.com/content/SAQ/fr.html). Tout en haut, dans le rectangle *Recherche*, inscrivez le nom du vin. La nouvelle page qui s'affiche donne trois types d'information *Accords suggérés*, *Infos détaillées* et *Info dégustation.* Il faut cliquer sur *Infos détaillées* pour connaître le taux de sucre par litre, le taux d'alcool, etc. Dans ce cas, il est de 11g/L, ce qui est élevé. Un autre vin, parmi les 10 meilleurs vendeurs, le Brouilly Georges Duboeuf ne contient que 2,2 g/L, mais il est plus cher. Si vous cherchez un peu, vous trouverez facilement des vins français, espagnol, portugais, etc., en bas de 15 $, tout à fait intéressants et qui contiennent moins de 4g/L de sucre.

Comme le taux d'alcool, je trouve que cette information devrait apparaître sur les bouteilles de vin. Cela peut faire une importante différence pour plusieurs.

Joyeuses fêtes et à la bonne vôtre!

PROJETS SPÉCIAUX ET HUMANITAIRES

Nous rappelons à tous les membres de l'AREF qu'ils ont jusqu'au 31 DÉCEMBRE 2016 pour présenter des demandes de projets humanitaires et civiques. Le budget prévu en AGA pour 2016-2017 est de 15000$.

L'AREF vous invite donc à soumettre vos projets le plus rapidement possible.

Voir les modalités, critères et télécharger le formulaire de présentation sur le site www.aref-neq.ca ou communiquer avec l'un des membres du comité-projets: Donald Audet (donaudet@videotron.ca), Jean-Vianney Simard (jeanv3@bell.net), ou Claude Chamberland (c.chamberland@yahoo.ca)

La retraite d'Emily

Julie *LOVATT*

« Hand in your work at next week's class », dit Emily à ses élèves d'anglais avancé. Les étudiants partent avec le sourire.... « Have a nice weekend Emily", lancent joyeusement Simon et Marianne. Deux autres étudiants viennent lui parler de leur projet d'aller voir un concert de Norwegian Black Métal à Montréal. « Madame », dit Rose-Élisabeth timidement quand tout le monde est parti, « j'aimerais que vous m'expliquiez encore l'ordre des adjectifs. » « Of course », dit Emily et elle s'assied au bureau avec la jeune fille.

Une anglaise qui a immigré au Québec au début des années 80, Emily a 65 ans et fait carrière dans l'enseignement, 30 ans dans un cégep au Saguenay-Lac St Jean. Elle aime beaucoup son travail et s'inquiète un peu pour l'avenir. Elle sait que c'est le temps de prendre sa retraite, les autre profs du département ont hâte qu'elle parte. (Elles se gardent bien de le lui dire bien sûr). Mais son travail va lui manquer.

Divorcée depuis dix ans, elle mène une vie agréable, elle habite dans un appartement chaleureux dans une petite ville. Passionnée de musique, elle joue du piano et chante dans une chorale. Elle a un grand cercle d'amis et leur rend visite en France et en Italie. Côté sentimental, c'est un peu désertique. Elle a eu une relation assez banale avec un homme pendant quelques années, mais c'est tout sauf l'amour. Et il y a eu quelques rencontres plutôt infructueuses. Elle pense que tout ça est derrière elle et elle s'en fiche…….ou bien elle s'en est convaincue….

Évidemment, son fils et sa fille veulent que leur mère trouve l'amour. Ils la convainquent de s'inscrire à un site de rencontres sur internet. Au début, Emily est très découragée…….tant d'hommes ne savent pas comment se rendre intéressant par écrit et en plus, leur texte est plein de fautes. Genre : homme sincère cherche femme pas compliquée, honnête, gentille; (pourquoi est-ce nécessaire de dire ça? Y a-t-il des gens qui cherchent des partenaires compliqués, malhonnêtes et hypocrites?). Et bien sûr, aimant nature, soupers tranquilles, forêt, marcher au centre d'achats (!!!) etc.

Mais un jour, ô miracle, voici quelqu'un qui répond, après avoir lu son profil « Voilà qui me réconcilie avec tous les textes affligeants qu'on trouve sur ce site! » Emily est ravie……enfin quelqu'un qui pense comme elle!

C'est Philippe, un immigrant français, qui s'est établi au Québec il ya douze ans. Une correspondance frénétique s'ensuit. Et finalement, quand ils se rencontrent pour la première fois, c'est le coup de foudre. Une oasis dans le désert! Ils sont différents, certes, mais ont beaucoup en commun : entre autres, un grand intérêt pour la gastronomie, le vin et la langue française. Mais quelle coïncidence! Un français et une anglaise qui se rencontrent au Lac St Jean! Ils se fréquentent aussi souvent que possible et se rendent compte qu'ils ne peuvent pas se passer l'un de l'autre. C'est un cliché, dit Maria, la fille d'Emily, mais il n'y a pas d'âge...

Quand ils emménagent ensemble, Emily n'a aucun doute, elle va prendre sa retraite à la fin de l'année.

Ils trouvent une jolie maison au bord du lac. C'est magnifique d'entendre les vagues, de se promener sur la plage, nager dans les eaux bleues, marcher dans les bois à toutes les saisons, vertes, jaunes, rouges et blanches.

Emily vide son bureau au cégep, sort dans le stationnement avec ses boîtes et ne se retourne pas. La meilleure décision de sa vie. Quand retraite et amour vont ensemble, la vie prend une tournure palpitante!

Library or Lazyboy, freedom to choose!

Tom *PETERS**

Retirement doesn't mean the end of productive life, reclining and declining in our Lazyboy chairs watching pro-golfers walk for our exercise. Quite the opposite! Many of us marvel at how active and productive we become when we are liberated from the daily grind of paid employment. We are free to use our time, resources and skills as we choose.

A number of retired workmates from Vanier and John Abbott College have been investing their energies and slowly building a close relationship with Makupo Village in a small corner of north-central Malawi. Since the first visits in 2010, we have made friends and colleagues with the people of the area and become part of their dreams and plans for turning around the cycle of rural poverty. The respect and solidarity that has been created allows us to invest in real change. Income-generating activities and investment in infrastructure have changed Makupo Village over the last eight years. A well, guesthouse, piggery, solar lights, brick houses with metal roofs in the village has now spilled over to seven wells in the nearby villages, classrooms at the local secondary school, a village sports program and a functioning rural clinic.

Development sometimes takes an unexpected path—like the sports program initiated by retired phys-ed instructors, and the exciting new venture of a library at the primary school partnered with a small village library nearby, made possible with financing from AREF.

The request for a library seemed strange when there was already a crying need for classrooms to house the 400 or more students who sit on bricks outdoors, with only trees for shade, and no classes on rainy days. However, over the years the school had received donated books that were stuck in boxes in a closet and largely inaccessible, despite the students' insatiable demand for reading materials. My wife, Anne, was the children's librarian at Beaconsfield Public Library until she retired, and supporting a reading culture in Malawian schools was a natural focus for her energies when we were in the village.

The school's original plan included a small walled-in courtyard beside the administration block. The headmaster, inspired by Anne's interest, proposed to roof over the courtyard, and complete the walls with doors and windows in order to create a library to house the books he already had in the closet and the promise of books and computers to come.

The AREF members' project support fund granted us $2,000 to complete the library, provide furnishings and install electricity. A container sent from Montreal in January this year with computers and a dozen boxes of books have made the library a centre of both pride and learning. The fact that Chilanga Primary School now has a library has already brought exciting results. The Malawian Ministry of Education has selected the school to undertake a pilot project with the first two grades using tablets for literacy. Having a library was one of the selection criteria.

Solidarity means working with people as equals and partners. Our friendship allows us to see real change occur and be part of the process. Good health, wellness and education are what we lived and taught all our working lives. We developed skills and expertise that can easily be transferred to the circumstances in Malawi and make a big impact. Who says you have to slow down to a Lazyboy in front of the golf channel on TV, when all those skills are still alive and useful? Retired but not tired and still looking for challenges! And it's fun to meet and work with new people.

Check out some of the things we are involved in at www.makupo.org

*retired physical education teacher, John Abbott College

Styles de vie à la retraite

Gaston *VANDAL* *

Si tu veux être heureux un jour durant, enivre-toi.
Si tu veux être heureux pour un an, marie-toi.
Si tu veux être heureux toute ta vie pendant, fais-toi un jardin (intérieur de préférence).

Le double objectif de cet exposé consiste à réfléchir sur les composantes prérequises au bonheur et à présenter des suggestions de styles de vie heureuse à adopter à la retraite.

Il est généralement admis que les chances de parvenir au bonheur favorisent les individus qui bénéficient de ces trois composantes : un héritage bio-psycho-sociologique génétiquement sain, des circonstances vitales favorables et une force personnelle d'adaptation à la vie. Cette force énergétique qui permet la prise en charge de sa vie, de son auto-nomie, de son auto-santé, de son auto-bonheur peut se nommer méta-conscience. Tout comme en psychologie cognitive, la prise en charge des processus cognitifs par l'individu lui-même s'appelle métacognition. À partir de ces trois éléments à la base de la recette du bonheur, les gens heureux vont choisir quatre styles de vie pour voyager vers le bonheur, vers la joyeuse longévité et pour réaliser au quotidien leurs PPP, soit de Petits Projets Plaisants.

Quatre styles de vie heureuse.

Généralement, affirme Michel Giroux dans son livre sur la Psychologie des Gens Heureux, aux Éditions Québecor 2005, on observe que les gens heureux choisissent un des quatre styles de vie qui convient le mieux à leur nature aussi bien dans leur vie active que durant la retraite ou la maladie. On remarque facilement les Lièvres-Actifs, les Escargots-Contemplatifs, les ChatsAutonomes et les Chiots-Conviviaux. A ces noms d'animaux totems de Giroux, j'ajoute, pour une meilleure compréhension, les classifications des types de personnalités de Kretschmer, les morpho-types de Sheldon et les introverties ou extraverties de Jung. Malgré tout ce qu'ils peuvent dire, les gens ne changent pas beaucoup à la retraite et ils adoptent l'un des quatre style de vie suivants.

Sous le style du Lièvre-Actif : le bonheur réside dans la bougeotte et l'excitation.

Les styles Lièvres-Actifs apprécient particulièrement les bonheurs excités comme la joie des feux de camp ou d'artifice, l'excitation des fêtes publiques, l'exubérance des partys arrosés, l'inattendu des voyages exotiques, l'ardeur d'être au lit avec une bête de sexe, l'énergie brute des films d'action, la passion de travailler à un défi risqué ou à de grosses rénovations, le plaisir de se dépasser dans le sport...Pour ces personnalités hyperactives-mésomorphes-extraverties, l'intensité de vivre est un ingrédient stimulant dans leur quête du bonheur, que ce soit pour la recherche de plaisirs festifs ou pour s'engager hyperactivement dans une réalisation intense.

Sous le signe de l'Escargot-Contemplatif: le bonheur est dans la dégustation et la contemplation.

Les styles Escargots-Contemplatifs apprécient en particulier les bonheurs calmes : la douceur d'un coucher de soleil, se prélasser des heures sur une plage, sentir la satisfaction de vivre, méditer longtemps dans la nature, goûter la sérénité même dans les difficultés de la vie ou face à la mort. L'Escargot contemple le moment présent, adhère à la vie un jour après l'autre, prend le temps de décider, de choisir, d'évaluer le chemin parcouru et à parcourir pour mieux déguster les bonheurs au quotidien.Ses petites décisions d'aujourd'hui préparent ses joies du lendemain. Le bonheur de l'Escargot, ce timide-ectomorphe-introverti, rat de bibliothèque ou de laboratoire, réside dans l'attention aux petits bonheurs, aux beautés cultivées dans un jardin et aux événements tout en douceur, vécus dans le calme.

Sous le signe Chats-Autonomes : le bonheur se trouve dans la solitude et la création.

Les styles Chats-Autonomes s'investissent dans la création avec une passion intense. Brûlé par le feu de la création artistique, le Chat ne s'arrête ni pour manger ni pour dormir. Il trouve son bonheur dans une activité intense, passionnée, concentrée, mais solitaire. Il ne faut pas le déranger. Sa stimulation provient de l'engagement dans la création d'œuvre d'art, de métiers d'art impliquant son imaginaire. Étant autonomes, les Chats n'ont pas besoin des autres qui peuvent être perçus comme des interférences. Certains félins solitaires savourent la liberté du plein-air comme la pêche, la marche en forêt, l'aventure où ils aiment se débrouiller par eux-mêmes dans la nature et se dépasser dans des marathons. Les Chats-Autonomes manifestent une réceptivité et une créativité qui se nourrissent de l'environnement et de la présence à leur être. Ce sont d'indépendants polymorphes-introvertis-solitaires-originaux. Ils sont polymorphes, car ils peuvent être maigre-ecto, puissant-méso ou un gros toutou-endomorphe.

Sous le signe des Chiots-Conviviaux : le bonheur se terre dans le compagnonnage et la famille.

Les styles Chiots-Conviviaux sont heureux avec les autres, en famille, en bandes ou en groupes d'intimes. Les conviviaux privilégient les activités en relation avec autrui. Pour ceux-ci, les relations humaines sont nourrissantes et passionnantes. Ces joviaux-socio-endomorphes extravertis sont des gens de party qui s'impliquent activement, qui vont agrémenter les soirées et prendre plaisir dans les rencontres sociales animées, bruyantes et conviviales. Les Chiots aiment s'amuser en famille, en gang, entre amis et ils s'expriment avec enthousiasme.

Enfin, lequel de ces styles de bonheur vous représente le mieux aujourd'hui? Quel style vous attire? Ces styles sont diversifiés. Les uns actifs, les autres posés, les uns s'appuyant sur des relations humaines ardentes ou intimes, les autres sur une activité solitaire passionnée ou sur un contact paisible avec la nature.

Chaque style contient des ingrédients pour une vie heureuse et leurs diversités peuvent nous enrichir. Peut-être, vaudrait-t-il mieux devenir un Caméléon-Chercheur de façon à expérimenter alternativement ces différents styles de vie pour nous en faire une recette personnelle de bonheur? Certains partiront à la découverte de leur méta-conscience et l'entraîneront en suivant différents chemins. Je vous présenterai le mien, la sophrologie dynagogique du Dr Davrou. Ce sera là le sujet du prochain exposé, si vous voulez bien!

**DES en Sophrologie. Professeur d'éducation physique, Cégep Jonquière.*

Séjour de solidarité au Cambodge

Luc *PARÉ*

En juin 2016, nous partions, un groupe de dix personnes du Québec, membres de l'organisation de solidarité internationale Développement et Paix (D&P) (http://www.devp.org/fr), pour un séjour de vingt jours au Cambodge pour y rencontrer des partenaires de D&P. Notre objectif était de mieux connaître leur travail, leurs réalisations ainsi que leurs réalités culturelles, sociales, économiques et politiques et surtout, de leur signifier notre appui. Ces gens sur le terrain participent à des programmes de développement communautaire grâce à des fonds reçus de D&P, organisme fondé il y aura 50 ans en 2017. D&P a déjà apporté son aide à des ONG dans plus de 70 pays. Au Canada, D&P organise des campagnes de mobilisation auprès du public et des actions de plaidoyer auprès des députés et du gouvernement canadien.

Quelque 35 heures après notre départ de Montréal, nous arrivons à Phnom Penh après plus de 14000 km et 23 heures en vol. Nous sommes accueillis chaleureusement par des représentants de DPA. Dès le lendemain, nous établissons nos premiers contacts avec quelques partenaires cambodgiens dans leurs bureaux nationaux de Phnom Penh.

NGO Forum on Cambodia est une coalition qui vise à faire le lien entre le gouvernement cambodgien et les quelque 450 ONG cambodgiennes et internationales qui opèrent au Cambodge. Ces intervenants de la société civile essaient de coordonner la défense des droits humains en plus d'appuyer des activités de plaidoyer sur les questions de développement du pays. Un autre groupe, le YRDP (Youth Resource Development Program) s'est donné comme mission d'organiser la formation et la mobilisation de jeunes universitaires de Phnom Penh afin qu'ils puissent aller sensibiliser d'autres jeunes dans tout le pays. Des représentants de DPA (Development and Partnership in Action) nous ont expliqué leur implication dans la défense des droits humains et dans le soutien des pauvres et des autochtones des zones rurales.

École flottante

Un saut dans l'histoire

Une visite au Tuol Sleng Genocide Center, le fameux centre de détention S-21 installé dans un lycée construit au temps du protectorat français, nous plonge dans cette période sombre du Cambodge. Une maison d'éducation transformée en lieu d'interrogatoire et de torture! Des milliers de cambodgiens (et étrangers) furent interrogés, torturés et exécutés pendant le régime de Pol Pot et de ses Khmers rouges. Du 17 avril 1975 jusqu'en décembre 1978, plus de 20 % de la population cambodgienne a été décimée par les exactions, la torture, le travail forcé excessif, les maladies et la famine. On dit qu'à la fin de cette période, le pays était revenu à *l'âge de pierre.*

Un peu de tourisme

De Phnom Penh, nous nous déplaçons vers Siem Reap à 375 km pour y visiter un endroit très touristique : les fameux temples d'Angkor construits à l'apogée de la culture khmère entre les IX et XV siècles. Ces temples et ces palais majestueux oubliés ou craints pendant des siècles ont été envahis par des fromagers géants, ces immenses arbres dont les racines couvrent plusieurs ruines.

Par un affluent du Tonle Sap, le plus grand lac du Cambodge, un bateau nous amène à un village lacustre, habité par des Cambodgiens d'origine vietnamienne. Nous y visitons une école « flottante ». Les élèves y viennent en bateau! Cette école sert aussi d'église catholique. Pendant le protectorat français en Indochine (Laos, Cambodge, Vietnam et Thaïlande), les Vietnamiens ont adopté le catholicisme mais les Cambodgiens eux, ont conservé le bouddhisme, la religion d'état actuelle.

Des représentantes de l'ONG Banteay Srei (BSrei), une organisation pour la promotion et la défense du droit des femmes, nous font visiter différents projets dans les alentours de Siem Reap. Dans un petit village, nous rencontrons un groupe de femmes de 17 à 35 ans. Un programme de bonne gouvernance leur apprend à faire fonctionner l'économie du village et de la famille. Une coopérative de micro crédit permet à certaines familles d'économiser tout en aidant d'autres familles qui peuvent avoir des besoins par exemple, pour acheter des semences ou pour faire soigner les malades. Avec BSrei, les femmes apprennent à connaître leurs droits : cela vise à renforcer l'entente dans les familles et à contrôler la violence. Beaucoup d'hommes ont été formés à la guerre pendant ce long conflit de 1970 à 1998. Pour oublier le travail difficile, souvent loin de la maison, certains consomment beaucoup d'alcool de riz et deviennent violents. Des équipes veillent à la sécurité des femmes, par exemple, des cris pendant la nuit pourront permettre l'intervention des voisins ou du chef du village.

En route vers Battambang

Un parcours de 175 km nous mène vers Battambang. Tout comme Phnom Penh, cette ville a été vidée de ses habitants le 17 avril 1975. Les khmers rouges chassaient les gens des villes, symboles de la « pourriture capitaliste », pour les envoyer cultiver en campagne. Le pays devait vivre en autarcie complète, basée sur la production de riz. Cette décision du régime de Pol Pot jeta des millions de citadins sur les routes du pays dans des conditions de vie épouvantables.

Madame In Sopha, notre traductrice pour la suite du séjour, est une rescapée de cette purge visant les intellectuels, les enseignants, les médecins et tous ceux qui voulaient s'instruire. Elle qui devait aller étudier à la Sorbonne en septembre 1975, voit ses plans bouleversés ce 17 avril 75! Elle a survécu en enlevant ses lunettes et en se faisant passer pour une idiote. Elle a dû cacher pendant ces quatre années qu'elle connaissait le français, le vietnamien en plus du cambodgien. Trois membres de sa famille sont morts durant ce conflit.

(suite en page 8)

Séjour au cambodge (suite)

Sa petite sœur de six ans a osé protester parce son école était fermée : des khmers rouges l'ont battue et elle est morte quelques jours plus tard.

Un survol rapide de la fin du séjour.

Les visites des différentes communautés sont autant de découvertes de belles réalisations accomplies avec des moyens limités. Pendant ces rencontres, il est impressionnant de voir ces personnes assises par terre, qui écoutent attentivement et patiemment les présentations des projets de leurs communautés, tout cela avec le délai de traduction khmer-français! Que de détermination, de fierté et de reconnaissance de leur part lors de ces échanges!

Une femme nous fait visiter sa petite ferme de production de champignons. Les champignons poussent sur un substrat, constitué d'épis de maïs broyés, enrichi de sucre de canne et placé dans des sacs de plastique. La productrice peut cueillir 30 kg de champignons par jour. Quelle ingéniosité avec peu de moyens techniques et financiers! Une aide accordée par BSrei et D&P lui permet de faire vivre sa famille et d'envoyer ses enfants à l'école.

Des motos surchargées de personnes ou de matériel, des rizières qui commencent à verdir, des vaches sur le côté de la route, des enfants qui reviennent de l'école, des pagodes étincelantes, des maisons sur pilotis, ce sont les images qui nous ramènent vers Kampot, au sud du pays. Plus de huit heures de route!

DPA, partenaire de D&P, nous fait visiter plusieurs projets de la région de Chumkiri : une communauté qui progresse grâce au microcrédit et au commerce du riz et d'engrais chimique; une petite ferme familiale dont la vie a été changée grâce à une aide de départ de quatre poules et d'un coq (voir texte dans notre blogue*). Les besoins en eau étant importants, à un endroit on creuse des mares pour accumuler l'eau de pluie, à un autre, on installe une tour d'eau pour l'approvisionnement d'un village.

Un dernier sprint de 500km nous amène vers Rathani Kiri, au nord du pays. La « Teun Community Forestry », un groupe autochtone, y gère et protège une forêt communale pour tirer profit de sous-produits, pour conserver les arbres et surtout les protéger des « voleurs » de bois. Des forêts ont été rasées pendant les dix ans d'occupation vietnamienne.

Après la rencontre de plusieurs partenaires, nous réalisons que ce partenariat avec des organisations locales, tel que pratiqué par D&P, est une excellente façon de soutenir des communautés dans leur combat pour leurs droits et leur dignité. Ces gens sur place savent mieux faire ce qui est meilleur pour eux, même avec des moyens limités. Je peux maintenant témoigner du travail de ces partenaires de D&P au Cambodge, des gens courageux et déterminés malgré des conditions de vie difficile.

Merci à Développement et Paix, à l'Œuvre Saint-Édouard de Saint-Georges et à toutes ces personnes qui m'ont permis de réaliser un vieux rêve. Orkun!

*Blogue : http://dpcambodge2016.wixsite.com/solidarite/le-groupe

Un Noël africain

Marc *LEBOULENGÉ*

La mission de Dinga était établie depuis longtemps dans la vallée profonde du Kwango. La vaste église de ciment séparait la maison des Jésuites et celle des Soeurs blanches d'Afrique. Sous les pluies diluviennes des orages équatoriaux, son toît de tôle résonnait comme un roulement de tam-tam et accueillait sous ses corniches dépourvues de gouttières les enfants du village qui, heureux de cette douche improvisée, dansaient et riaient dans ce rideau de pluie.

Mais ,ce Noël-là,l'église, si grande soit-elle, était pleine à craquer.Tous les habitants, hommes, femmes et enfants,chefs des villages en tête, étaient descendus des plateaux du Kwango.Les femmes portaient les boubous colorés typiques de l'Afrique noire,les hommes avaient revêtu leurs habits de mbwana

La foule formait un tapis dense de têtes crépues qui fut un moment agité dans un coin par des mouvements désordonnés. J'appris ,à la fin de la cérémonie,qu'un serpent avait été découvert lové sous un banc. Les mains agiles des indigènes,grands connaisseurs de ces reptiles, avaient vite fait comprendre à l'animal que c'était une erreur, vu l'affaire de Eve et de la pomme, de venir célébrer la naissance de Jésus. Mis à part cet incident, l'assistance était recueillie, juste un peu bruissante.Les tam-tams et les chants rythmés commencèrent quand le Père André parcourut l'allée centrale précédé du couple qui allait habiter le crèche construite devant l'autel. Il était suivi de 20 jeunes filles dans leur belle robe verte ,produit de l'école de couture des Révérendes Soeurs et de 20 garçons de l'école plutôt dépenaillés, les bons Pères n'ayant guère de talents en couture.

On avait chargé Soeur Gertrude, directrice de la maternité, de choisir ceux qui auraient l'honneur de figurer dans la crèche vivante.Ainsi, dans la procession qui parcourait l'allée centrale, marchaient en tête Makanga, arrivée à la maternité l'avant-veille du village de Kikasa avec son bébé sur le ventre, car elle avait accouché en chemin, son village étant fort éloigné. A ses côtés se trouvait Mboté, le charpentier de la mission, probablement choisi pour cette raison. Evidemment, les Soeurs de la mission l'appelaient Joseph, mais son nom en kiyaka signifiait ¨celui qui accueille¨.Le bébé allait être baptisé au cours de la cérémonie et je ne serais pas étonné que la Soeur Gertrude ait décidé de lui donner le nom de Jésus, ce qui n'empêcherait pas le nom de Kabama donné au bébé par le chef du village.

Quand la maman déposa son bébé dans le berceau préparé par Mboté le charpentier, les chants, les hululements et le battement des mains rythmé par les tam-tams se firent assourdissants. Il manquait l'âne et le boeuf : on n'en avait jamais vu dans cette brousse. Mais le chien Darius, expert en détection des serpents, compagnon fidèle du Père André, et qui avait pris sa place habituelle sous l'autel quand son maître célébrait, vint remplacer les animaux de la tradition et se coucha, la tête entre les pattes, auprès du berceau.

Ce tableau d'un Noël 1963 au bord du Kwango me revient souvent en mémoire lorsqu'en décembre nos commerces nous explosent l'âme. Là était le message, humain et spirituel à la fois, d'amour et de paix.

Chat à bord — Jeanne *GRÉGOIRE*

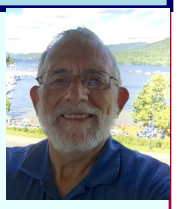
Saviez-vous que si vous voyagez avec Air Canada et que vous êtes allergique aux chats et qu'il y en a un à bord, on vous change de siège dans l'avion près des toilettes dans la zone tampon ou bien dans mon cas, on me change carrément de vol. L'animal passe avant tout. Eh oui, croyez-le ou non.

Je suis très allergique aux chats et avec billet de médecin à l'appui, je suis inscrite dans leur liste de passagers avec dossier médical. Je suis trop allergique pour prendre le même vol où un chat est à bord, alors la veille de mon départ, oui, je dis bien la veille, je dois vérifier avec eux si le vol n'aura pas de chat à bord car un animal peut être enregistrer sans restrictions, à la dernière minute comme nous . Je dois vérifier non seulement la veille mais aussi au comptoir d'enregistrement quelques heures avant le départ au cas où...mais à date, j'ai été chanceuse (si l'on peut appeler cela une chance!). Si oui, je dois changer de vol une seconde fois. Dans le cas où l'animal serait un chiot car j'en suis moins allergique, eh bien mon siège est assigné près des toilettes et le chiot et son maitre sont placés confortablement en avant. Ceci pour éviter toute proximité si je dois utiliser les toilettes.

Je comprends que l'allergie est mon problème mais à mon avis je ne suis pas la seule et il y aurait des solutions assez faciles à gérer pour l'éviter. D'ailleurs, j'en ai déjà discuté avec eux et envoyé des solutions possibles par écrit mais en vain. Par exemple, j'ai suggéré d'avoir des vols avec animaux à bord et d'autres sans car dans la même journée, il peut y avoir près de 20 vols pour Toronto, par exemple. Lorsque je suis enregistrée sur un certain vol et qu'un autre passager avec animal désire ce même vol, eh bien on pourrait lui suggérer de faire un autre choix dans la même journée et vice versa. Ce serait si facile avec la technologie d'aujourd'hui, il me semble. Aussi, il pourrait exiger que si on voyage avec notre animal à bord, on doit s'enregistrer dans un délai de 2 semaines avant le départ, par exemple. Ceci éviterait le stress pour moi et d'autres de changer de vol à la dernière minute. Depuis 3 ou 4 ans, il est de plus en plus fréquent que je dois le faire car de plus en plus de passagers voyagent avec leur petit!!! Puisque ma mère habite au Manitoba, et que d'autres membres de ma famille habitent ailleurs au Canada, je voyage régulièrement. Vous pensez peut-être que je devrais changer de compagnie d'aviation, mais West Jet a les mêmes politiques.

Ce qui me désole dans toute cette histoire, c'est que la personne a moins de droit que l'animal chez une compagnie qui prétend: "se mobiliser afin que les clients se sentent tous très importants, par nos propos, par nos actes, et par nos produits et services." *(voir le site d'air canada)*

Mouton à partager (Aréflexie) — Pierre *BARBÈS*



(Aréflexie, de la contraction de AREF et de réflexion. Petite réflexion autour de l'AREF.)
Ce que j'ai aimé l'invitation à écrire dans ce numéro d'AREF-info!
En effet, elle affirme ceci : «nous sommes assurés que vous saurez faire partager aux lecteurs...»
Imaginez: "faire partager"! À l'AREF, on connaît sa langue. On aurait pu utiliser l'expression commune : "...que vous saurez partager aux lecteurs..." Mais non, on a utilisé l'expression très française : faire partager.
Et c'est très juste. Wow!
Depuis quelques années, j'observe l'évolution de la langue française, dans l'utilisation populaire de certains mots, dont le mot partager. Eh bien! imaginez que l'utilisation du mot partager, dans la plupart des cas, est une traduction littérale --sans critique-- de l'anglais "to share". Pour ce mot, l'anglais a le sens d'échanger et faire partager que le français n'a pas.
Avec Internet, on nous invite à « share » , mot qui a été traduit par partager plutôt que *faire partager*.On est dans un groupe et on invite les gens à "partager" leurs points de vue, leurs émotions, plutôt que « faire partager » ce qu'ils pensent.
Le mot partager a, parmi quelques sens, les suivants : prendre part, diviser en plusieurs parts, mais jamais le mot échanger. Or, la langue populaire actuelle a introduit ce nouveau sens pour le mot partager : échanger. Jusqu'à créer un néologisme : "je vais à mon partage", pour dire "je vais à mon groupe d'échange".
L'expression du dictionnaire "partager des idées" ne signifie pas "échanger ou exprimer des idées" mais *les avoir en commun*, se solidariser autour de ces idées. Comme dans l'expression Je partage votre point de vue." Alors, pour que quelqu'un partage avec moi une idée, je dois d'abord la lui faire partager.
Alors, AREF-info, chapeau! et félicitations pour ce "faire partager"!
Puisque nous y sommes, parlons maintenant de prononciation. Le mot baie, comme dans "la baie Missisquoi", "la baie James", ou encore comme dans "La framboise est une baie délicieuse". Ou encore "le magasin La Baie".
Comment avez-vous prononcé votre « baie »? Est-ce que pour vous la baie James renvoie à l'abbé James?Ou encore, si vous allez chez La Baie, est-ce à dire que vous allez au magasin Labbé?Voilà ! C'est à n'y rien comprendre. Quand on parle de la baie (étendue d'eau) ou la baie (petit fruit), on ne sait pas s'il s'agit de l'abbé ou la baie.
"Monsieur Labbé, résident de La Baie, s'est rendu au magasin La Baie, il y a rencontré son oncle l'abbé Labbé qui sortait de l'épicerie d'à côté avec un casseau de baies des champs..."
La morale de cette turluterie verbale! Quand c'est "baie", prononcez comme dans "haie", comme dans "souhait" plutôt que comme dans : "le mouton fait "bé, bé" " !?!
Sans rancune!

L'érosion de la rente du RREGOP

Martin *COLES*

Contrairement aux régimes de retraite provinciaux et fédéraux, les rentes du RREGOP ne sont pas pleinement indexées selon l'inflation. Cela implique que toutes les rentes du RREGOP – les rentes (prestations) payées aux employés de l'État, aux infirmières, aux professeurs et au personnel de soutien des écoles secondaires et des Cégeps - sont sujettes à l'érosion. Pour le retraité typique, sa rente RREGOP ne constituera pas plus de 65 % de ses revenus de retraite, le restant étant assuré par le RRQ et la PSV. Néanmoins, l'érosion de la rente du RREGOP pourra causer un problème financier important aux retraités plus âgés. Selon la réglementation actuelle, de nombreux retraités feront face à une baisse de leur pouvoir d'achat lié à leur rente du RREGOP de 30 % ou plus, certains pouvant même faire face à une baisse largement supérieure. Au cours des dix dernières années, l'inflation moyenne s'est située à 1,7 % par an et nous avons donc inclus une colonne à 1,7 % dans le tableau. Comme le démontre celui-ci, l'érosion pourrait même dépasser 50 % avec une inflation supérieure. Il serait possible de lutter contre le problème de l'érosion de la rente du RREGOP par la proposition d'imposer une limite supérieure comme celle-ci : une indexation à 100 % quand l'érosion de la rente du RREGOP atteint 20 %.

	Taux moyen de l'inflation annuelle									
Années de	0.5%	1%	1.5%	1.7%	2%	2.5%	3%	4%	5%	6%
retraite	Pourcentage cumulatif dont le pouvoir d'achat d'une pension RREGOP sera amputé									
5	2%	4%	5%	6%	7%	9%	10%	11%	12%	13%
10	4%	7%	11%	12%	14%	17%	20%	22%	23%	25%
15	5%	11%	15%	17%	20%	24%	28%	31%	33%	35%
20	7%	14%	20%	22%	26%	31%	36%	39%	41%	44%
25	9%	17%	24%	27%	31%	37%	42%	46%	48%	51%
30	11%	20%	28%	32%	36%	43%	48%	52%	55%	58%
35	12%	23%	32%	36%	40%	48%	54%	57%	61%	63%
40	14%	26%	36%	40%	45%	52%	59%	62%	65%	68%

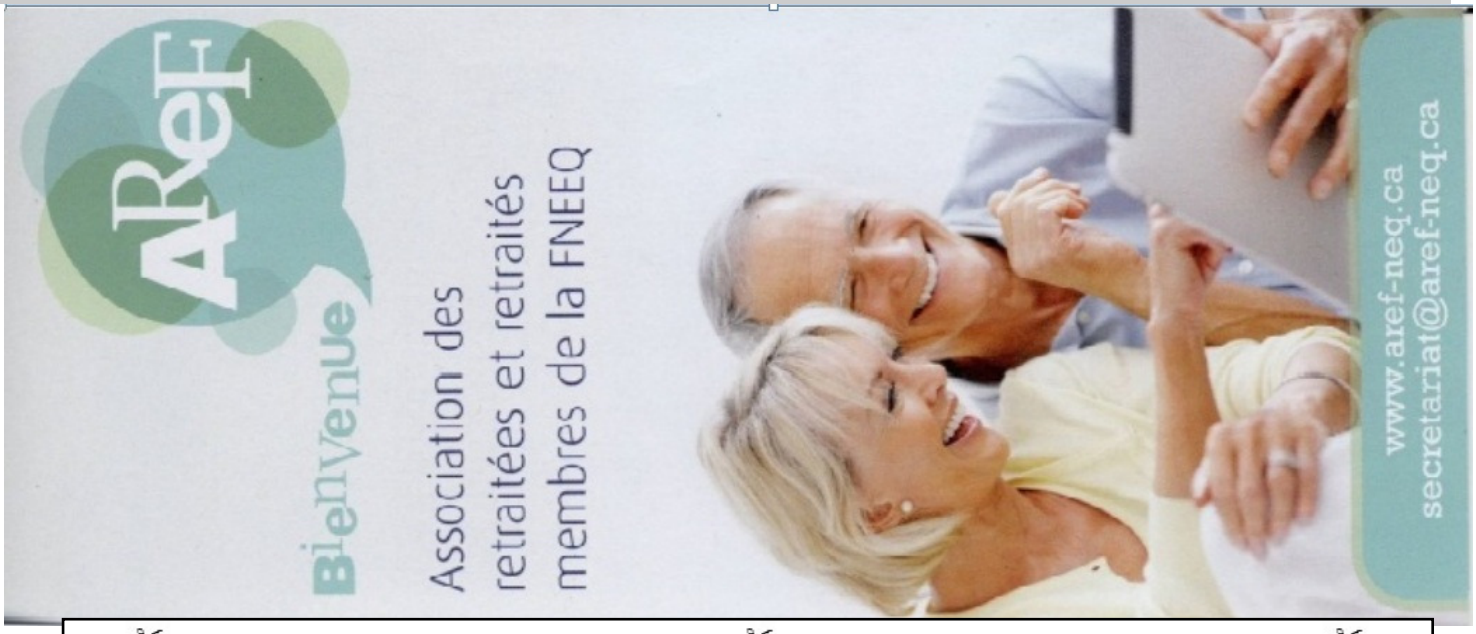
Le tableau ci-haut fournit un portrait montrant à quel point l'érosion des rentes peut réduire le pouvoir d'achat d'une rente du RREGOP.

Si le gouvernement introduisait aujourd'hui un plafond d'érosion à 20 % de la rente, ça ne coûterait au gouvernement presque rien demain parce que, actuellement, il n'y a pas beaucoup de gens assujettis au RREGOP qui sont vraiment âgés. Mais, au fil des ans, les coûts augmenteraient pour le gouvernement. Après 30 ans, cela pourrait s'élever à environ 200 millions de dollars pour chaque année.

Cependant, si le gouvernement commençait aujourd'hui à mettre 100 millions de dollars pour chaque année dans un fond de placement, avec le rendement, ça donnerait assez, en 30 ans, pour payer les 200 millions de dollars chaque année.

Si les gens qui travaillent actuellement et qui sont assujettis au RREGOP cotisaient $5 par semaine, ça donnerait le 100 millions de dollars chaque année. Les gens qui sont déjà en retraite pourraient payer le même $5 par semaine.

NDLR: Ce texte de M. Coles, retraité du Cégep Dawson, a été présenté par son auteur au dernier CA de l'AREF, et sera relayé par nos représentants à l'AAR et au GTAR, dont l'AREF est membre.



Formulaire d'inscription à l'AREF

Vous nous aiderez en inscrivant votre adresse courriel, si ce n'est déjà fait.
À moins de changements significatifs, inutile de remplir un deuxième formulaire.

Personne adhérente	
Nom	Prénom
Adresse	
Ville	Code postal
Numéro de téléphone ( )	Numéro d'assurance sociale **(obligatoire pour Retraite Québec)**
Adresse courriel	

Seulement 2,50 $ par mois

En devenant membre de l'AREF, j'autorise Retraite Québec à prélever sur ma rente un montant de 2,50 $ par mois. Je peux annuler mon adhésion en tout temps en le signifiant par écrit au secrétariat de l'association. Malheureusement, les paiements par chèque ne sont pas acceptés.

Établissement d'enseignement au moment de la retraite	
Date	Signature

Veuillez retourner votre coupon d'inscription à l'adresse suivante :

AREF adhesion.AREF@gmail.com
Secrétariat
C.P. 34009
Québec QC G1G 6P2

NOTE IMPORTANTE
Seuls le nom et l'adresse des membres sont publiés à www.aref-neq.ca.
Si vous ne voulez pas que ces renseignements y paraissent, veuillez en informer par écrit le secrétariat de l'AREF.

CONCOURS

10 000 $

pour changer de décor avec La Capitale

EXCLUSIF AUX MEMBRES

2 FAÇONS DE PARTICIPER :

- Demandez-nous une soumission d'assurance
ou
- Laissez-nous vos dates d'échéance

N'oubliez pas que nous vous réservons jusqu'à :

29 % DE RABAIS EXCLUSIF ADDITIONNEL sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs en tant que membre de l'AREF.

Participez maintenant!
1 855 441-6016
changez.lacapitale.com/aref

La Capitale
Assurances générales

La Capitale assurances générales inc., cabinet en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. 1. Détails et règlement disponibles au changez.lacapitale.com/aref. Le concours se déroule du 1er janvier au 31 décembre 2016. Un chèque de 10 000 $ sera remis au gagnant. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le comité directeur	Nom	Téléphone
Président	André GAGNON	418-343-2486
Vice-président	Claude CHAMBERLAND	418-658-5883
Secrétaire	Ghislain GAUTHIER	418-549-0849
Trésorier	Jérôme DUPUIS	819-243-8443

LES DIRECTEURS RÉGIONAUX AU C.A .

Régions	Directrice-directeur	Téléphone
Mauricie	Gaston LAMPRON	819-535-2443
Montréal Centre	Downes RYAN	514-733-9061
Montréal Nord	Augustin VERSTRAELEN	450-394-0950
Montréal Sud	Louise CORRIVEAU	450-651-8417
Québec Centre	Louis HALLÉ	418-882-8235
Québec Nord-Est	Donald AUDET	418-545-1825

LES ASSURANCES

Augustin VERSTRAELEN	450-394-0950
Claire ST-JACQUES	450-4168-4194
Donald AUDET	418-545-1825
Clermont LAVOIE	418-678-9767
Claude CHAMBERLAND	418-658-5883

LES FINANCES

Gaston LAMPRON 819-535-2443

Raymond ST-AMOUR 450-759-4752