

# Au pied d'Orford

Volume 15 no. 3 Mars 2011

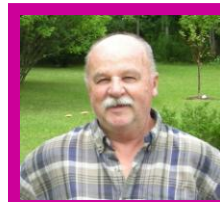


## AREQ-MAGOG

### Estrie

Visitez  votre  site :  
[areqmagog.org](http://areqmagog.org)

# Mot du président



Bonjour à tous,

C'est en m'isolant temporairement de l'hiver, dans la chaleur de la maison, que je me permets de vous souhaiter un beau mois de mars et un chaleureux printemps. Au moment d'écrire ces lignes je m'apprête à partir pour le Nicaragua en sachant que le froid me rattrapera à mon retour en mars. Je ne suis pas le seul à pouvoir me soustraire à cette fraîcheur enveloppante. Plusieurs de nos membres peuvent encore s'évader vers la chaleur et il faut en profiter pendant que nous pouvons encore porter nos valises. Voilà pour la température.

Nous avons déjà parcouru 2 mois en 2011 et dans cet exemplaire on évalue un peu ce qui a été fait dans notre secteur depuis décembre 2010 tout en y proposant d'autres invitations aux activités. Dans l'Estrien on vous offre des rencontres régionales mais dans notre secteur nous aurons une **Assemblée générale** à laquelle je vous invite à participer en grand nombre. Lors de cette rencontre, il faudra élire trois personnes à des postes stratégiques.

**À la présidence**, le poste est ouvert et je peux offrir mes services pour encore 3 ans, si je n'ai pas trop d'opposition et si la santé ne me joue pas de mauvais tour.

**Au poste de 2e vice-président**, Jean Bouthillette ne peut s'y représenter car il y a couvert 2 mandats de 3 ans, le poste est donc ouvert. Il s'ouvrira des possibilités pour assurer la survie du *Site Internet* et la mise à jour de la *Chaîne téléphonique*.

**Au poste de 1er conseiller**, André Descarreaux nous a dit qu'il ne s'y représenterait pas et a aussi annoncé que lui et son équipière n'assureraient plus la production du *Journal*.

Comme je ne veux pas de poste vacant, des démarches sont entreprises auprès de certaines personnes pour les inciter à soumettre leur candidature de façon à assurer de soutenir les activités connexes. Même si nous faisons des démarches, les personnes intéressées à l'une ou l'autre de ces tâches sont invitées à communiquer avec moi pour avoir de plus amples explications.

Nous, du Comité directeur, ne voulons pas arranger les élections mais essayons de prévoir et combler ces besoins le plus adéquatement pour le mieux-être de notre association. « Diriger, c'est prévoir. » Par la même occasion les personnes nommées aux différents comités qui voudraient faire du changement sont priées de communiquer avec moi avant la rencontre.

Je profite de cette missive pour vous transmettre l'invitation à l'**Assemblée générale** du secteur qui se tiendra le **vendredi, 29 avril, 2011**. Le comité directeur vous y attend très nombreux et sera heureux de vous offrir le dîner. A l'ordre du jour, vous trouverez : Rapport succinct des comités, Présentation des dons de la Fondation Laure Gaudreault, Élections aux 3 postes, varia, DÎNER.

En terminant, je vous rappelle que la vie du secteur est animée par la participation des membres qui le peuvent, c'est la paie des élus au Comité directeur. **MERCI**

**Richard Aubut, président**

## Activité AREQ MAGOG : Cabane à Sucre



Invitation à dîner, **jeudi le 14 Avril 2011** à la cabane chez Jacques Côté, au 1485 chemin de Fitch Bay. Nous vous attendons vers 11h30. Le coût est de 20,00\$, payable sur place.

→ Vous devrez vous inscrire avant jeudi le 7 avril à Carmelle Gardner au numéro de téléphone 819 838-4647 ou par email : [carmellegardner@hotmail.com](mailto:carmellegardner@hotmail.com)

Nous espérons vous y voir en grand nombre.

**Louise Gaouette**, comité d'activités.

### **MESSAGE IMPORTANT** **Assemblée générale annuelle**

Tous les membres sont invités à l'**Assemblée générale annuelle** du Secteur Magog.

**Date:** Vendredi **29 avril 2011** À **10h00**

**Endroit:** **Pizzeria Orford**, rue Principale à Magog.

Le dîner sera payé par le secteur sauf les breuvages alcoolisés.

Des informations vous parviendront en avril par la chaîne téléphonique et par Internet.

**À noter:** *Le déjeuner du mois (vendredi 29 avril) est annulé.*

*On se revoit le vendredi 27 mai pour le dernier déjeuner de l'année.*

*Retour en septembre.*

**Comité directeur du secteur Magog**

### **Dîner de Noël**

Comme le veut la tradition, le dîner du 15 décembre dernier aura permis à plus de 70 personnes de fraterniser en bonne compagnie et d'apprécier les plaisirs de la table.

Nous remercions nos hôtes, nos membres bénévoles ainsi que Louise Gaouette pour son super punch.

Votre bonne humeur et votre participation font de cet événement un incontournable. Merci et à la prochaine.



**Carmelle Gardner**

# NIAGARA FALLS

Les 13, 14 et 15 mai 2011



Suite au grand succès qu'a eu notre voyage à Washington, nous avons décidé de récidiver, mais cette fois, pour Niagara Falls.

**Jour 1** : Départ de Magog. Pause-café en route. Croisière aux Milles Îles, arrêt pour dîner, visite de l'écluse Numéro 3 du Canal Welland, arrêt photo à l'horloge florale de Niagara. 18 h, arrivée à l'hôtel, soirée libre, les chutes sont illuminées à partir de 21 h.

**Jour 2** : Déjeuner (inclus). 8h30 Départ pour la croisière à bord du célèbre Maid of the Mist l'attraction no 1 à Niagara. Visite guidée de la région de Niagara, visite et dégustation au vignoble du Château des Charmes. Dîner et temps libre dans la ville de Niagara on the Lake. Retour vers les chutes, temps libre pour visiter la ville et profiter des attractions de Niagara. Souper et soirée libre.

**Jour 3** : Déjeuner (inclus) 8h00 Départ pour Toronto arrivée vers 10h30, visite de la tour du CN (non inclus, facultatif), dîner et visite du Centre Eaton. Retour à Magog.

## Votre forfait comprend :

Le transport en autocar de luxe; le guide accompagnateur ; l'hébergement pour la durée du séjour de 2 nuits; 2 déjeuners continentaux; le tour guidé de Niagara on the Lake; Croisière aux Milles Îles; Croisière à bord du célèbre Maid of the Mist; Visite et dégustation de vin au Châteaux des Charmes.

## Le voyage ne comprend pas :

Les dépenses personnelles; assurances; repas non compris (dîners et soupers); les pourboires pour le guide accompagnateur et le chauffeur à la discrétion des clients.

**Heure et point de départ** : Loblaw's Magog (heure à déterminer)

## Prix :

355.00\$ par personne en occupation double.

Minimum de 50 personnes nécessaire si non le voyage est annulé.

Réservez tôt, tous les parents et amis sont les bienvenus.

**Date limite d'inscription et de confirmation du voyage 20 mars 2011**

Louise Gaouette, vice-présidente AREQ Magog.

Téléphone : 819 843-0781

# COMITÉ DE LA CONDITION DES HOMMES

Bonjour les retraités AREQ de Magog.

Je vous invite à bloquer immédiatement la date du mardi **26 avril 2011**.

Le CCH réalisera sa toute première conférence régionale MIXTE.

Nous aurons comme invité, le **Dr Valois Robichaud**, un acadien de la Baie du Petit Pokemouche au Nouveau Brunswick. Il nous entretiendra sur le fait que « l'adulte, dans sa recherche d'harmonie et de satisfaction de sa vie, a besoin d'amour, de sécurité, d'écoute, de reconnaissance, d'affirmation, de liberté et de créativité. » À NE PAS MANQUER!

Vous trouverez la formule d'inscription dans le prochain journal l'Estrien qui sera joint à l'envoi de notre prochain Au Pied D'Orford.

## MA SANTÉ AU QUOTIDIEN:

- J'élimine le stress de ma vie (principale source de mauvais cholestérol).
- Je marche au moins 30 minutes par jour à l'extérieur. Une bonne forme physique entraîne la bonne humeur et une vie sexuelle satisfaisante.
- Je mange du saumon une fois par semaine : riche en oméga-3.
- Fruits et légumes améliorent ma santé.
- Le rire, quel guérisseur! Je le pratique souvent.

**Gaétan Giguère**, CCH

## QU'ELLES SE DISENT FÉMINISTES OU NON, LES FEMMES SONT SOLIDAIRES!

En 2010, les femmes se sont manifestées sur la place publique. En 2011, notre marmite continue de mijoter.



Ici à Magog, le Centre des femmes Memphrémagog, célèbre son 20<sup>ième</sup> anniversaire ces jours-ci en mars. Lors du spectacle « Génération-Elles » soulignant cet anniversaire, des personnes de tous âges témoignent du chemin parcouru.

Je veux rendre hommage ici aux organisatrices de ce centre qui savent insuffler une énergie et un dynamisme hors du commun aux femmes de notre milieu vivant des besoins très nombreux.

La plus grande révolution sans violence au monde se poursuit au Québec.

On continue de se questionner sur des enjeux de nature collective. Essentiel lors d'un des moments les plus individualistes de notre histoire! En 2011, à notre ordre du jour : la santé et le système de santé au cœur de nos vies, réflexions sur la laïcité

et nos valeurs de société VS mariages forcés, polygamie, égalité des sexes...et bien sûr, le droit de mourir dans la dignité. En fait, ces sujets interpellent notre société en général, qui est en pleine évolution. On a du pain sur la planche!

**Annette Racine** Condition des femmes

## Remerciement au nom de la Fondation Laure-Gaudreau

Vous avez été nombreux à contribuer à la Fondation Laure-Gaudreau. Vos dons ont permis aux organismes suivants de respirer un peu mieux: Cuisines collectives «Bouchées doubles », Carrefour du Partage de Magog, Banque Alimentaire Memphrémagog, Maison de la Famille Memphrémagog. Ces différents organismes ont reçu 1800\$. Dans certains cas ils ont pu obtenir des subventions additionnelles grâce à vos dons.



Il y aura une campagne de financement en 2011. Vous recevrez par le courrier une invitation à y contribuer. Tous ces organismes vous remercient à l'avance.

**Merci de votre générosité!**

**Jean-Guy Beaulieu** Responsable pour le secteur de Magog.

## LES BOUTEILLES D'EAU : L'ARNAQUE DU PRIX !

Comme il a été mentionné lors de la dernière parution, nous insistons, pour l'année 2010-11 sur la problématique de l'eau embouteillée. Après l'impact négatif sur l'environnement de la production et de l'enfouissement des bouteilles de plastique, nous abordons cette fois la question du prix.

Qu'elle s'appelle Aquafina, Dasani, Perrier ou Évian, le prix payé pour l'eau de cette bouteille est des centaines, voire des milliers de fois plus élevé que celui de l'eau du robinet. En comparant le prix de la bouteille le moins élevé avec celui de l'eau du robinet la plus dispendieuse, le prix était 240 fois plus élevé. Inversement, si on compare le prix de la bouteille d'eau le plus élevé avec celui de l'eau du robinet la plus abordable, le prix obtenu était 10 000 fois plus élevé.

Au Canada, la proportion d'eau embouteillée provenant du robinet serait de 25 %. Dans le fond les gens achètent quelque chose qu'ils ont déjà payé avec leurs taxes : l'eau du robinet.



Pour la plupart des consommateurs, la valeur ajoutée tient toujours dans le contenant et non dans le contenu : les étiquettes, les bouteilles de plastique, et beaucoup de publicité télévisée.

Ce qui est inquiétant de ce gonflement du prix de l'eau embouteillée, c'est que les gens sont prêts à payer le prix. Le litre d'or bleu se vend pratiquement le même prix que l'or noir. C'est donc dire que les consommateurs sont réellement prêts à accepter des prix ridiculement élevés pour quelque chose que leur municipalité offre déjà pour une fraction du prix.

Donc, autant que faire se peut, limitons notre consommation d'eau embouteillée, et continuons d'utiliser des pichets d'eau du robinet lors de nos rencontres aréquiennes.



**Pierre Désautels**, co-responsable du volet environnement avec **Richard Aubut**

(Les données de cet article sont tirées du document « Regard sur l'industrie de l'eau embouteillée en Amérique du Nord dont la source principale est « Inside the bottle : An Exposé of the Bottled Water Industry par Tony Clarke, Institut Polaris, Ottawa, 2 005, traduit par Marc-Antoine Fleury)

## Table de concertation

Mercredi le 9 février, 22 personnes ont assisté au déjeuner- conférence. Le but de cette rencontre était de présenter Nathalie Bouffard, agente de milieu et, par la suite, de s'informer sur la maladie d'Alzheimer.

Le travail d'agente de milieu vise à être présent pour les personnes âgées et leurs proches aidants dans certains endroits fréquentés par ceux-ci (Tim Horton, McDonald). Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide et des informations. Les contacts se font dans le respect de la personne de manière confidentielle.

Micheline Bouchard, représentante de la société d'Alzheimer de l'Estrie a répondu aux nombreuses questions intéressantes pour mieux comprendre et mieux agir face à cette maladie. Depuis des années, on perpétue de nombreux mythes concernant cette maladie dégénérative du cerveau, les personnes qui en sont atteintes et la manière dont elles sont affectées. Pour plus de renseignements, consultez Dix signes précurseurs et Réfuter les mythes.



Merci à tous les membres de l'AREQ et à mesdames Bouffard et Bouchard.

Informations: Nathalie Bouffard 819.212.9504 cell tcamam@hotmail.com

Micheline Bouchard 819.821.5127 info@alzheimerestrie.com

**Micheline Roberge**, représentante à la

Table de concertation des Aînés de la  
MRC de Memphrémagog

Chers membres de l'AREQ-Magog,

Comme vous l'avez certainement déjà lu dans le mot du Président, nous avons décidé de passer le flambeau à une autre équipe pour la mise en page du journal Au Pied d'Orford. Nous avons apprécié contribuer aux activités des membres par ce moyen. Nous sommes particulièrement fiers de la création d'une version "verte" de votre journal.

Nous désirons remercier tous les collaborateurs qui ont garni les multiples pages du journal au fil des années. Un grand merci à tous ceux qui nous ont fait part de leur encouragement et de leur appréciation de notre travail.



**André Descarreaux et Lyne Provençal**



**OFFRE SPÉCIALE :** Le Club de Tennis et Multi-Forme Magog vous offre un rabais sur tous leurs programmes. (Veuillez noter que les abonnements, les frais de terrains, etc. ne sont pas considérés comme des **programmes**.) Obtenez **10%** de rabais sur présentation de votre carte A.R.E.Q. Pour information **819-868-0444**. ([www.clubsportifmagog.com](http://www.clubsportifmagog.com))

IMPRIMERIE



CENTRE D'IMPRESSION  
NUMÉRIQUE

[imprimerie@imprimeriecrm.ca](mailto:imprimerie@imprimeriecrm.ca)

73, rue Lasalle  
Magog, Québec  
J1X 1L4

Tél.: (819) 868-0877  
S.frais: 1-800-569-0877  
Fax: (819) 843-7365

