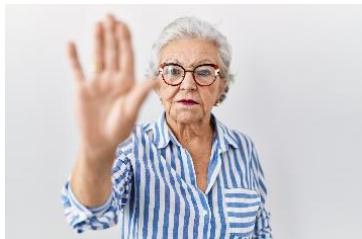


REFUSER UNE AUGMENTATION DE LOYER EN RPA C'EST POSSIBLE



Même si cela peut parfois ressembler au parcours du combattant, refuser l'augmentation de loyer en résidence privée pour aînés (RPA) est possible! Et ce n'est pas si compliqué, si on est bien accompagné. C'est pourquoi l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ) vous propose une courte vidéo vous expliquant pas à pas la démarche à suivre.

Pour y accéder, une façon, c'est par You tube <https://youtu.be/K7FaWNCoS44> ou encore, il faut aller sur le site web <https://areq.lacsq.org/refuser-une-augmentation-de-loyer-en-rpa-cest-possible/2023/02/> et cliquer sur l'image avec une flèche.

Source : AREQ (CSQ)

MARS – MOIS DE LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE

Le vol d'identité est une fraude de plus en plus répandue... Savez-vous identifier les menaces qui guettent vos renseignements personnels? Sont-ils entre bonnes mains? Avez-vous les bons réflexes pour prévenir la fraude? La Commission d'accès à l'information (CAI) est là pour vous offrir support et conseils en matière de protection de vos renseignements personnels.



La protection des renseignements personnels : avez-vous les bons réflexes pour prévenir la fraude? La Commission d'accès à l'information (CAI) peut vous renseigner : www.cai.gouv.qc.ca

Le vol d'identité est une fraude de plus en plus répandue : vos renseignements personnels sont-ils entre bonnes mains? La CAI peut vous guider et vous donner des pistes : www.cai.gouv.qc.ca
Savez-vous identifier les menaces qui guettent vos renseignements personnels? La CAI sait les reconnaître : www.cai.gouv.qc.ca

Source : Commission d'accès à l'information du Québec (CIA)

CONSEIL LINGUISTIQUE : MANIÈRE DE DÉSIGNER LES HEURES

L'Office de la langue française est très utile pour solutionner des doutes sur la façon d'écrire. Dans le présent cas, c'est la désignation des heures. Voir l'ANNEXE 1.

La publication des Bulletins « Généralions + »
bénéficie d'un soutien financier de Desjardins

MARS : MOIS DE LA NUTRITION

Depuis plus de 40 ans, le Mois de la nutrition permet de faire la promotion du rôle et de la valeur des diététistes. Le Mois de la nutrition rejoint des millions de personnes au Canada et est la campagne de sensibilisation du public qui offre le plus de visibilité à la profession. Cette tradition a vu le jour à la fin des années 1970 sous la forme d'une « semaine de la nutrition » organisée par un petit groupe de diététistes communautaires. Des diététistes de plusieurs provinces ont alors commencé à planifier des événements et des activités dans leurs milieux de travail, les centres commerciaux et les bibliothèques, et à collaborer avec les médias. En 1981, l'Association canadienne des diététistes (aujourd'hui Les diététistes du Canada) et toutes les associations de diététistes provinciales ont conjointement organisé la première Semaine nationale de la nutrition. Le principal objectif de la campagne était de sensibiliser le public à l'importance de la saine alimentation en présentant les diététistes comme étant la source la plus crédible pour de l'information sur les aliments et la nutrition. En 1982, l'événement a été transformé en campagne d'un mois axée sur les aliments, la nutrition et les diététistes canadiens.

Chaque année, le thème du Mois de la nutrition est sélectionné par Les diététistes du Canada en fonction du contexte actuel et des suggestions des diététistes et des membres des DC. Au fil des années, des thèmes des plus diversifiés ont été présentés afin de s'adapter à divers groupes d'âge, styles de vie et tendances en matière de saine alimentation. Les ressources de la campagne du *Mois de la nutrition 2023 – Découvrez le pouvoir des aliments : Trouvez une diététiste* à venir sous peu.



Source : Les diététistes du Canada

RAPPEL : CANCER ET VIE - ACTIVITÉ DE FINANCEMENT

L'organisme Groupe d'entraide Cancer et vie tiendra un Brunch bénéfique le dimanche 12 mars 2023, de 9 h à midi, au Centre Émilienne-Gourdes de Thetford Mines. Voir l'ANNEXE 2.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	RESPONSABLE
En cours	PROGRAMME COMMUNAUTAIRE EN MATIÈRE-D'IMPÔT ZÉRO CONTACT de la Corporation de développement communautaire	CDC-A 418 755-0516
	<i>MARS : MOI DE LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE</i>	
	<i>MARS ; MOIS DE LA NUTRITION</i>	
Mer. 8 mars 2023 13 h – 16 h	ACTIVITÉ RAQUETTE au Club de golf et curling de Thetford Pour les membres : départ à 13 h 30, café ou chocolat chaud après la randonnée – prêt de raquette gratuitement si nécessaire	FADOQ-THETFORD 418 334-8566
Dim. 12 mars 2020 9 h - 12 h THETFORD MINES	BRUNCH-BÉNÉFICE : Collaboration des Chevaliers de Colomb Coûts : 12 \$ (adulte), 6 \$ (6 à 12 ans), gratuit (5 ans et moins) CENTRE ÉMILIENNE-GOURDES - 95, 9e Rue Nord	CANCER ET VIE Mélicha Gagné 418 335-5355
Mer. 20 mars 2023 9 h 30	RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION du CDA Maison de la culture	Nicole Champagne 418 422-6957

Conseil de l'Office de la langue française

Façon d'indiquer les heures.

Principes généraux

Dans les lettres et les textes commerciaux et administratifs courants, l'heure est notée en chiffres de 0 à 24, suivis de l'abréviation du mot *heure* en minuscule, soit le symbole *h*. Ce dernier est toujours précédé et suivi d'un espacement et précède, le cas échéant, l'indication des minutes. C'est un symbole invariable. On peut aussi écrire le mot *heure* en toutes lettres. Lorsque l'on écrit le mot *heure* sans l'abrégé, on lui accole la marque du pluriel, sauf pour *une heure*.



Exemples :

0 h (minuit)	10 h	12 h (midi)	18 h 15	20 h 30	21 h 45	8 heures 20	1 heure 40
--------------	------	-------------	---------	---------	---------	-------------	------------

Écriture conventionnelle et usage moderne

L'écriture conventionnelle de l'heure veut que l'on évite le zéro devant le chiffre des minutes, si leur nombre est inférieur à 10. C'est cette écriture que l'Office québécois de la langue française a longtemps conseillée, car les minutes ne sont pas des unités décimales. Toutefois, l'Office donne désormais préséance à l'usage moderne, lequel est acceptable, plus répandu et surtout plus clair. En effet, cet usage a le mérite de lever tout doute possible quant à l'heure indiquée, l'omission d'un chiffre pouvant autrement être soupçonnée à la lecture.

Exemples :

0 h 04 ou 0 h 4 (minuit quatre)	17 h 05 ou 17 h 5
---------------------------------	-------------------

Écriture numérique

L'heure peut être représentée de façon entièrement numérique, par exemple à l'ordinateur, sur les téléphones intelligents, dans les horaires des gares ou des aéroports. On se sert alors du deux-points pour séparer les heures et les minutes. Cette façon de faire n'est toutefois pas admise dans les lettres et les textes courants, où l'on doit utiliser le symbole *h*.

Exemples :

15:30	15:05
-------	-------

Heure en toutes lettres

L'heure est notée en lettres lorsqu'elle comporte les mots *quart*, *demi*, *trois quarts*, *midi*, *minuit*. Elle peut aussi être notée en lettres s'il s'agit d'une heure juste.

Exemples :

Le vin d'honneur sera servi à **onze heures et quart**.
 À **minuit et demi**, les discussions n'étaient pas terminées.
 À **dix-sept heures** eut lieu l'ouverture de la séance.

On écrit l'heure en toutes lettres dans les textes littéraires.

Exemples :

Il est arrivé à **une heure** précise.
 La cérémonie eut lieu à **seize heures** dans la petite chapelle.

BRUNCH-BÉNÉFICE DU GROUPE D'ENTRAIDE CANCER ET VIE



8^e
édition

BRUNCH-BÉNÉFICE
au Profit du

Dimanche
12
mars 2023

de 9 h à midi
au Centre
Émilienne Gourdes
de Thetford Mines
(95, 9^e Rue Nord)



Groupe
d'entraide
Cancer et Vie

en collaboration avec
les Chevaliers de Colomb
de Thetford Mines



*Au plaisir de vous y rencontrer,
pour se régaler tout en
soutenant notre cause...*

Adultes • 12 \$
Enfants 6 à 12 ans • 6 \$
5 ans et moins • Gratuit

Billets en vente au GECV et directement à l'entrée
37, rue Notre-Dame Ouest - Local 106
Thetford Mines • 418 335-5355

P.S. Le bouche à oreille est permis!