



Association des retraitées et retraités  
de l'éducation et des autres services  
publics du Québec

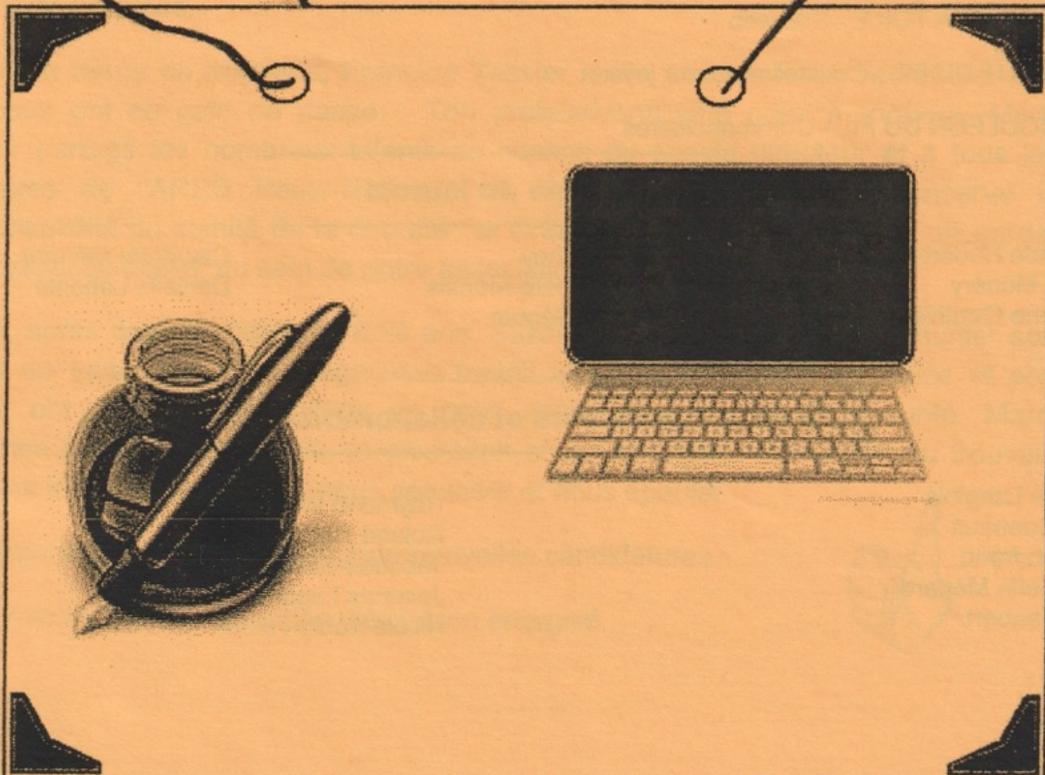
AREQ Région 07 \* Secteur D \*

Vol. 12 no 1

*Petite-Nation*

MARS 2010

*Enfilant  
le temps.*



---

## Sommaire

---

LE DROIT FIL - Mot de la présidente	pages 3-4
LE FIL CONDUCTEUR -Nouvelles nationales - régionales - sectorielles	pages 4-5-6-7
LE FIL À PÊCHE - Condition de l'homme	page 7
LE FILON - Fondation Laure-Gaudreault	page 7
AU FIL DE L'HISTOIRE - Histoire de la Petite-Nation	pages 8-9-10-11
AIGUILLÉE DE MOTS PEAUFINÉS - Haïti... la dévastée	page 12
- Surmenage	page 13
DE FIL EN AIGUILLE - La relève	page 14
- Bulletin de participation	page 15
AU FIL DE MA VIE - La Corse	page 17
- Voyage en Italie	pages 18-19
LE FIL SE TISSE - Recette de bonheur	page 20
- Le chœur joyeux - Retraités pour une chanson	page 21
ENVIRO-FIL - Nouvelles	page 22
- La terre vous parle-t-elle ?	pages 22-23-24
AU FIL DES MOTS - Lectures - Le shack	page 25
- La trilogie berlinoise	pages 25-26
LE FIL CASSÉ - Décès	page 26
LE FIL NOUÉ - Nos malades	page 27
LE FIL DE LA TOILE - Site web	page 27
LE GOÛT DU FIL - Cocktail du coeur joyeux	page 27
LA COULEUR DU FIL - Commanditaires	page 28

---

## Équipe du journal

---

Rollande Hébert-Corbeil  
Diane Modéry  
Suzanne Gauthier Lalonde

Denise Fahey  
Lucie Lacoste-Monfils  
Suzanne Séguin

Claudette Ménard  
Danielle Labonté

---

## Nos collaborateurs et collaboratrices

---

Juliette Langlois  
Joël Quenault  
Gaetan franc  
Georgette Ménard  
Lina Faubert

Raymond Whissell  
Roland Poirier  
Jacques-Bernard Major  
Jacques Legault  
Nicole Aubry-Hébert

Lorsque nous étions au travail nous avions des consignes à respecter et à faire observer. Maintenant à la retraite, nous appartenons à une association bien présente et active au niveau national. Cette **visibilité**, l'AREQ l'a façonnée au fil des ans. Grâce à nos pionniers et pionnières comme Laure Gaudreault, notre fondatrice, femme au tempérament fonceur, qui a transmis à ses pairs, sa fierté et sa détermination. Bien structurée et rodée par ses **statuts** et **règlements**, l'AREQ est une **force** pour la société; elle véhicule son **intérêt** marqué aux personnes retraitées et celles qui ont atteint le troisième âge.

Au secteur Petite-Nation, même si nous sommes l'un des plus petits, nous nous appliquons à transmettre notre enthousiasme, notre énergie et notre fierté d'appartenir à une association influente, rassembleuse et solidaire. Respectant la ligne de pensée de celle-ci, nous nous conformons à ses exigences. C'est pourquoi, au fil du temps, notre comité directeur est amené à faire peau neuve.

Juliette Langlois termine un terme de trois ans comme 1<sup>ère</sup> vice-présidente; elle est éligible pour un second mandat. Elle offre sa disponibilité et ses talents au comité directeur pour continuer à mettre la main à la pâte. Merci Juliette pour ton engagement et ta participation constante.

Aussi, Danielle Labonté complète un terme de trois ans comme 1<sup>ère</sup> conseillère; un second mandat s'offre à elle. Ta large implication est très appréciée au sein du comité directeur et à l'ensemble de notre secteur. Merci Danielle! Nous souhaitons fortement ta présence active avec les membres du comité directeur pour les trois prochaines années.

Après un terme de trois ans, Francine Tessier quitte son poste de secrétaire. Ses pinceaux ont eu gain de cause... Ton professionnalisme nous manquera. Merci d'avoir partagé tes nombreux talents au service du comité directeur et à tous les membres de l'AREQ Petite-Nation. Fort heureusement, Francine conserve la responsabilité du comité de la chorale : le Chœur joyeux. Merci Francine de garder une présence active au sein de notre association.

Aussi, après deux mandats de trois ans, Suzanne Gauthier-Lalonde doit quitter son poste de trésorière. Quel magnifique travail elle a fourni! Son expérience et son savoir ont dépassé les chiffres en nous apportant confiance et sécurité. Merci Suzanne pour ta disponibilité, ta discrétion et ton amabilité. Gentiment, tu trouvais toujours les mots justes pour nous sécuriser et nous épauler.

Forcément, la porte s'ouvre pour de nouvelles candidatures.

Petit train va loin... à condition d'être bien énergisé...





## *Le droit fil (suite)*

Donc deux postes sont à combler : **secrétariat** et **trésorerie**. Je suis persuadée que l'un de ces postes va vous sourire, membres de l'AREQ Petite-Nation. Notre secteur foisonne de talents. Une belle occasion s'offre à vous de partager et de mettre en force vos grandes possibilités à un comité directeur qui favorise le partage et la mise en commun des forces de chacun.

Aussi contradictoire que cela puisse paraître\*, je termine mon texte avec un pincement au cœur en pensant aux personnes qui quittent le comité directeur et l'espoir de continuer le parcours en faisant face à l'avenir avec la confiance et l'énergie que procurent les nouvelles couleurs de la prochaine saison.

***Rollande Hébert-Corbeil, présidente***

\*Texte respectant l'orthographe moderne recommandée

(« Nouvelle » depuis 1990...)

<http://www.orthographe-recommandee.info/>



## *Le fil conducteur*

### **Nouvelles nationales**

**Le 50<sup>e</sup> de l'AREQ** Les membres du comité du 50<sup>e</sup> anniversaire de l'AREQ (1961-2011) se sont réunis pour déterminer les moyens à prendre pour célébrer le 50<sup>e</sup> de notre association en 2011. L'objectif de cette démarche est de faire connaître, auprès de l'ensemble des 53 000 membres, les réalisations et les actions de l'AREQ et de saluer la contribution de ses bâtisseuses et bâtisseurs dans toutes les régions, au fil du temps.

**Congrès 2011 :** Le comité national des Statuts et règlements travaille à la préparation du congrès 2011. Il aura lieu à Québec.

**Le conseil national** du printemps se tiendra à Granby les 12, 13, 14 et 15 avril 2010.

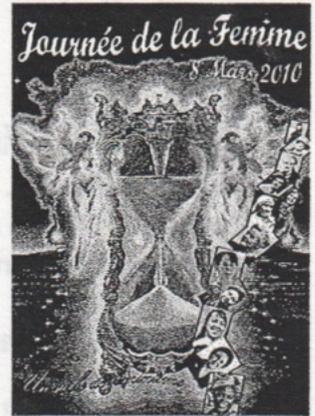
**Marche mondiale des femmes 2010** Le temps fort de visibilité au Québec aura lieu du 12 au 17 octobre 2010. Le grand rassemblement se tiendra à Rimouski le dimanche 17 octobre 2010. *L'AREQ nationale a voté un montant de 2 500 \$ pour l'organisation de l'événement.*



## *Le fil conducteur (suite)*

Nous sommes invités à organiser une marche dans nos secteurs. Une occasion s'offre à nous de partager cette activité avec d'autres groupes dans nos milieux comme la FADOC et les Clubs de marche.

**Indexation** Sur le site web de l'AREQ, on vous suggère de faire le calcul de la perte de notre pouvoir d'achat. [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net)



### **Nouvelles régionales**

Comité régional des assurances

Murielle Tessier, responsable régionale, organise une rencontre d'information sur la santé et les médicaments

**Mercredi 30 mars 2010**

**13 h 15 : accueil**

**13 h 30 : conférence et période de questions**

**À la Salle A.R.G. (Association récréative de Gatineau)**

**Au 195, boul. Maloney Ouest, Gatineau**

Invité : Dr Jean-Yves Dionne.

Coût : membres : 5 \$ invité(e)s : 10 \$

Inscriptions avant le vendredi 26 mars

À Rollande Hébert-Corbeil au 819-427-6983

### **Comité sociopolitique**

#### ***Laisser des traces***

Notre secteur sera représenté par Jean-Yves Guindon, peintre et aquarelliste.

### **Comité de l'environnement**

Le thème choisi : L'eau

Visite d'une usine d'épuration à Gatineau en avril. La date sera connue plus tard.

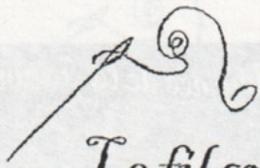
### **Conseil national dans la région de l'Outaouais**

M. Michel Tessier 2<sup>e</sup> vice-président du Conseil régional et président du secteur G Des Draveurs a suggéré que la région 07- Outaouais pose sa candidature pour être l'hôte d'un conseil national en Outaouais en 2012.

La demande sera envoyée à Québec dans les prochaines semaines.

### **Assemblée générale régionale (secteur H Ottawa)**

Le secteur Ottawa vous invite chaleureusement à un dîner rencontre, lors de l'assemblée générale régionale qui aura lieu mardi, le 18 mai 2010, au Centre RA, 2451, Promenade Riverside, Ottawa. Vous serez informés un peu plus tard des



## *Le fil conducteur (suite)*

détails (horaire, menu, coût, etc.) concernant cette rencontre. Soyez assurés que le secteur Ottawa met tout en oeuvre pour que cette rencontre soit des plus agréables et nous espérons que vous serez nombreux (ses) à répondre à cette invitation.

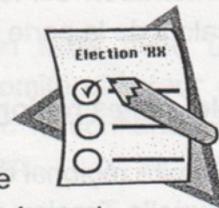
**Micheline Hamel, présidente, secteur Ottawa**

### Nouvelles sectorielles

#### **-Élections**

-Dans notre secteur, le **6 mai 2010** à l'assemblée générale sectorielle, il y aura élection aux postes de: 1<sup>ère</sup> vice-présidente, trésorerie, secrétariat et conseiller (ère).

Voir pages suivantes pour plus d'information.



#### **-50<sup>e</sup> de l'AREQ (1961-2011)**

Chaque secteur des 10 régions sera invité à faire connaître son historique, à l'occasion du 50<sup>e</sup> de l'AREQ nationale.



#### **L'AREQ en action**

Notre projet présenté en janvier dernier a été accepté.

### **Journée culturelle à Montebello**

**Mercredi, 26 mai 2010**

**À visiter**

**La chapelle funéraire des Papineau**

**L'atelier de peinture de Napoléon Bourassa**

**Et assister à la**

**Conférence donnée par Pierre Ippersiel**

**(Président de la Société historique L-J-P)**

**Vie familiale et liens de parenté du seigneur Papineau**

**Avec Napoléon Bourassa et Henri Bourassa**

**Fondateur du Devoir**

**Coût : visite, conférence, goûter\* (boîte à lunch) 12 \$**

**Arrivée à la gare : 10 h15**

**Conférence/visite : 11 h**

**Goûter\* : 12 h**

**Visite/conférence : 13 h**

**Retour : 14 h**

**Stationnement près de l'ancienne gare de Montebello**

**(Marche de 5 minutes pour se rendre à la chapelle et de 10 minutes pour l'atelier)**



## Le fil conducteur (suite)

Possibilité d'auto pour le transport des personnes à mobilité réduite

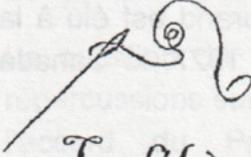
Réservation avant le 19 mai 2010

À Rollande Hébert-Corbeil 819-427-6983

Courriel : herolbeil@videotron.ca

\*goûter champêtre sur la pelouse du Manoir-Papineau  
Si pluie, au musée familial (église anglicane)

- Le site internet de l'AREQ Petite-Nation est : <http://areqpn.infadfranc.qc.ca>



## Le fil à pêche

### LE COMITÉ RÉGIONAL DE LA CONDITION DES HOMMES

Vous invite à une causerie sur le thème : **la santé physique des hommes**

le vendredi 16 avril 2010 à 10 h 30

au centre communautaire Arthur Guertin

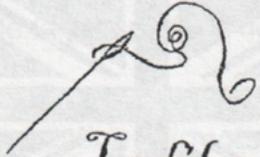
16, rue Beriault, Gatineau (secteur Hull) (boul. Fournier au garage Esso)

Après quelques minutes de présentation, le docteur Pierre Matte, médecin de l'Outaouais répondra à vos questions sur la santé des hommes. Diverses questions seront préparées à l'avance sur papier pour démarrer la matinée. Vous pourrez préparer les vôtres dès votre arrivée et les déposer dans l'endroit convenu.

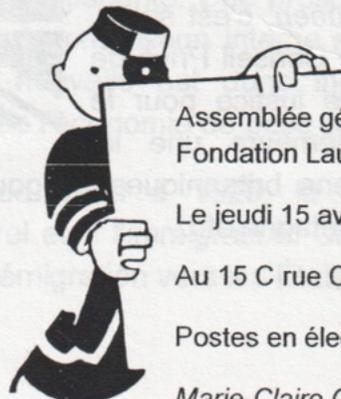
Coût : 5 \$

Accueil à 10 h avec café et grignotines

Pour plus d'information : **Norbert Ricard : 819 986-8161 / cellulaire : 613 867-1968**



## Le filon



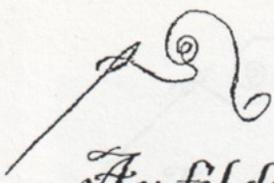
Assemblée générale annuelle des membres de la  
Fondation Laure-Gaudreault

Le jeudi 15 avril 2010 à 13 h

Au 15 C rue Cholette à Gatineau

Postes en élection : vice présidence et secrétariat

Marie-Claire Cronier



## Histoire de la Petite-Nation

### La souveraineté du Canada

À l'article précédent, nous avons vu que le Dominion du Canada profite de la première guerre mondiale pour obtenir plus d'autonomie et plus de souveraineté.

La guerre terminée, le Canada continue sur la même voie. En 1919, le Canada obtient un siège individuel à la Société des Nations, organisme international chargé de maintenir la paix dans le monde. En 1925, le sénateur Raoul Dandurand est élu à la présidence de l'Assemblée générale de la Société des Nations. En 1927, le Canada obtient un siège au Conseil exécutif de la Société des Nations,

Peu à peu, le Canada s'éloigne du statut colonial. De plus en plus, le Canada aspire à son indépendance. La Commission Balfour, chargée d'étudier et de définir les rapports entre les Dominions et la Grande-Bretagne, recommande, en 1926, une autonomie complète pour les Dominions. Londres cède aux recommandations de la Commission Balfour et son Parlement vote le Statut de Westminster le 11 décembre 1931. Ce jour-là, le Canada reçoit avec l'Irlande, l'Australie, la Nouvelle-Zélande et l'Afrique du Sud, la reconnaissance officielle de nation souveraine. L'année suivante, les anciennes colonies britanniques et la Grande-Bretagne se regroupent sous le giron du Commonwealth. Ce regroupement a pour but de faciliter les échanges et la bonne entente entre la Grande-Bretagne et ses anciennes colonies. Cette association existe encore aujourd'hui. Elle a perdu beaucoup de son lustre.

Le Canada obtient ainsi tous les privilèges d'une nation indépendante : droit de nommer des représentants diplomatiques auprès des nations étrangères, droit de négocier et de signer des traités commerciaux et politiques, droit de légiférer sans aucune restriction.

Malgré le Statut de Westminster, quelques irritants persistent et nuisent à la pleine souveraineté du Canada. En voici, quelques-uns : le Canada utilise le drapeau de l'*Union Jack*; le *Save the King* ou *the Queen*, c'est selon, tient lieu d'hymne national du Canada; le Conseil Privé de Londres demeure la plus haute cour de justice pour le Canada; la constitution canadienne demeure une loi anglaise; les Canadiens sont des citoyens britanniques; le gouverneur général est nommé par le roi ou la reine de Grande-Bretagne, etc..



## *Au fil de l'histoire (suite)*

Avec les années, la plupart de ces irritants disparaissent. L'indépendance du Canada ne remet pas en question notre fonctionnement administratif. Avant aussi bien qu'après 1931, le Canada demeure une monarchie parlementaire. Cette monarchie est maintenant sous contrôle canadien. Le dernier soubresaut de ces changements se produit lors du rapatriement de la constitution.

### **Le rapatriement de la constitution**

La question du rapatriement de la constitution aura de profondes répercussions sur notre histoire puisqu'elle oblige le Canada à obtenir l'accord du Parlement de Londres pour tout changement constitutionnel. Pierre-Elliott Trudeau, en 1982, rapatrie unilatéralement l'Acte de l'Amérique du Nord britannique dans le but, entre autres, d'en faire une loi canadienne et de faire disparaître cet irritant.



Pierre-Elliott Trudeau profite du rapatriement de la constitution pour la modifier et y ajouter une nouvelle formule d'amendement et une charte des Droits et Libertés. Le Québec, dirigé par René Lévesque, s'oppose au rapatriement de la constitution et refuse d'entériner cette loi. Cette situation de refus persiste encore.

### **Les Années Folles**

La paix revenue, tous espèrent que le Canada reprenne là où il avait laissé à l'arrivée de la première guerre mondiale. L'ouverture de nouvelles terres à la colonisation, le développement du réseau du chemin de fer, le protectionnisme commercial et l'arrivée de nombreux immigrants sont, autant de facteurs, pour remettre le Canada sur la voie de la prospérité. Rien ne se passe comme prévu.

Le Canada retrouve la prospérité. Une prospérité axée sur l'avènement de l'électricité, l'invention du moteur à combustion interne et l'exploitation des mines et des puits de pétrole. L'économie nouvelle est donc industrielle et minière. Elle joue un rôle prépondérant à côté de l'économie de base plus ancienne qu'est l'agriculture.

Durant la période de 1919 à 1929, la population est en croissance, grâce à l'accroissement naturel et à l'immigration. Cependant, cette croissance est limitée par un fort mouvement d'émigration vers les États-Unis.

## Au fil de l'histoire (suite)

La population urbaine est en voie de dépasser la population rurale. Dans les villes, les ouvriers d'usines veulent améliorer leurs conditions de vie: meilleurs salaires, logis plus confortables, nourriture plus variée, etc. Pour obtenir ces améliorations, les ouvriers militent de plus en plus et en plus grand nombre dans les « unions » nées à la fin du 19<sup>e</sup> siècle et au début du 20<sup>e</sup> siècle.



Les résultats sont probants. Les conditions de vie s'améliorent de plus en plus. Beaucoup d'ouvriers peuvent maintenant devenir propriétaires, circuler en automobiles, avoir des loisirs, pratiquer des sports, sortir pour danser voire même acheter des actions. Les salaires augmentent et les heures de travail diminuent. C'est la venue d'une ère nouvelle.



De 1919 à 1929, les souvenirs de la guerre s'estompent, les usines produisent à plein rendement, le Canada vit une ère de prospérité sans précédent. C'est l'euphorie. La population a une confiance inébranlable dans l'avenir. Pour tous, le meilleur est à venir.

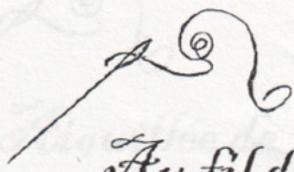


### Et pendant ce temps, dans la Petite-Nation

La population québécoise s'urbanise. Cette tendance ralentit la croissance de la population dans la Petite-Nation. De 1921 à 1941, la population de la Petite-Nation n'augmente que de 1658 habitants.

Si dans beaucoup de régions les industries se multiplient, dans la région de la Petite-Nation, c'est beaucoup plus calme. Seules les municipalités de Fassett et de Thurso peuvent être considérés comme des sites industriels.

À Fassett, William Owens, devenu propriétaire en 1887 et 1888, de grandes réserves forestières cédées par les héritiers Bourassa et par Joseph-Amédée Papineau en revend une partie à William Haskell en 1904. Celui-ci fonde la Compagnie Haskell Lumber et en confie la direction à Sloat Fassett, un jeune avocat. Autour d'une scierie se développe le village actuel. En 1913, le moulin à scie, devenu depuis peu la propriété de Compagnie Fassett, passe au feu. Aussitôt reconstruit, il deviendra quelques années plus tard, en 1924, la propriété de S.J. Sanniforth qui en assure le fonctionnement.



## *Au fil de l'histoire (suite)*

En complément à cette industrie, une autre compagnie, la Standard Chemical Company, fabrique du charbon de bois et de l'alcool méthylique.

Dès 1922, Thurso bénéficie de l'électricité produite aux Chutes de la rivière Blanche. Cet acquis l'aide à séduire la Compagnie Singer. Celle-ci prend la décision de s'établir à Thurso en 1924.

Dès son arrivée, la Compagnie Singer, achète les réserves forestières des frères Edwards. Elle construit aussitôt un chemin de fer pour transporter le bois abattu dans les réserves vers l'usine de Thurso. Le premier tronçon de ce chemin de fer d'une longueur de 26 milles est inauguré en 1926. Deux ans plus tard, un deuxième tronçon de 12 milles voit le jour. Dans les années 1940, le chemin de fer Thurso and Nation Valley Railway doublera sa longueur et se rendra jusqu'au nord de Duhamel.

La construction d'une petite centrale électrique sur la rivière Petite-Nation à Ripon par la Compagnie électrique de Papineauville en 1920 favorise également le développement de la Petite-Nation et augmente le confort de ces villageois.

La Petite-Nation de 1919 à 1929 continue son petit bout de chemin. Pour vivre, ses habitants s'adonnent principalement à la culture de la terre durant l'été et à l'abattage du bois durant l'hiver. Ici, comme ailleurs, le niveau de vie s'améliore.

Les routes sont gravelées et partout naissent des trottoirs et des ponceaux en ciment.

**Raymond Whissell**

*La patience est un arbre aux racines amères, mais aux fruits très sucrés.*

*Proverbe*

## *Aiguillée de mots. peaufinés*

### Haïti...la dévastée !

Deux mille dix, ce 12 janvier  
Ta terre a tremblé...  
Tout a été dévasté !  
Liberté ? Égalité ? Fraternité ?

Tant de vies endormies sous tes débris,  
Tel un amas de déchets ensevelis...  
Êtres aimés, morts par milliers  
Qui, dans les rues, jonchent éparpillés...

Des milliers de sans-abri  
Des pleurs, des cris...  
Douleurs au cœur, ventres affamés,  
Beaucoup de blessés, personne pour  
soigner...

Quelques secondes et tout est détruit !  
De partout s'installe l'hystérie !  
Ici et là, c'est la consternation,  
L'horreur, la peur, la désolation...

Peuple fort et fier  
Façonné par l'injustice  
Survivant sans frontière  
De toi, je me fais complice !

Te voir si démuné  
Sans salubrité, sans abri  
Me rappelle tes souffrances,  
Ta vie d'esclave et d'errance.

J'aurais voulu pouvoir intervenir  
Aller sur place, te secourir  
L'aide a tellement tardé...  
J'ai tellement supplié, qu'enfin, elle est  
arrivée !

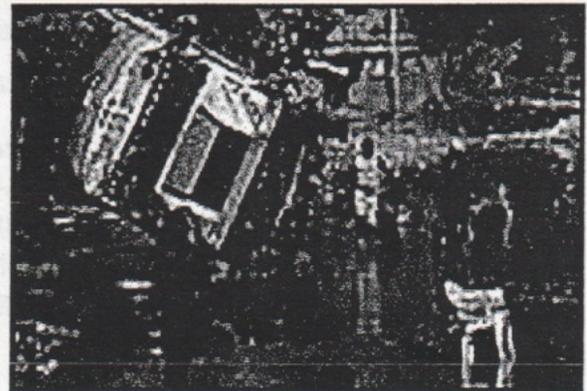
Sois patiente, tes besoins sont si grands !  
On franchira la barrière du temps !  
De l'Occident comme de l'Orient  
Tous ont vu tes besoins criants !

Frères et sœurs, de tout cœur  
On est derrière vous dans ce malheur.  
Nous travaillerons ensemble à rebâtir  
Le plus prometteur des avenir !

Nos pensées, nos prières sont avec vous.  
De partout, on ne vous oublie pas...  
Gardez espoir, l'entraide est au rendez-  
vous  
On y arrivera... pas à pas...

Deux mille dix, douze janvier,  
Ta terre a tremblé...  
J'ai vu jaillir de tes ruines délabrées :  
Liberté ! Égalité ! Fraternité !

**Denise Fahey**



## *Aiguillée de mots peaufinés (suite)*

### Surmenage et burnout chez nos bénévoles

Pas facile, de nos jours, d'être bénévole. La raison en est fort simple. Si tu as le malheur d'accepter un poste au sein d'un Comité, tu es certain d'en avoir pour un demi-siècle avant de te trouver un remplaçant.

C'est gratifiant, le bénévolat. Tout le monde en fait à ce qu'on dit. Pourtant, j'entends qu'il manque cruellement de bénévoles pour le CR3A, les usagers du CHLSC, les comités de pastorale des paroisses XYZ, le Club des aînées/aînés WBC, l'AREQ, l'AQDER, la Banque Alimentaire de la Petite-Nation... Disons que j'en oublie volontairement ! Mais, où se cachent les réservistes ?

On argue qu'on doit faire attention à sa santé, profiter du temps de notre retraite tant méritée, aider nos enfants et nos petits-enfants. Toutes d'excellentes raisons pour décliner une charge.

Je ne juge pas. Je constate combien il est pénible de susciter une solide relève engagée et dévouée dans nos organismes voués à notre bien-être et nos intérêts.

On trouve que ceux et celles qui occupent des postes dans ces nombreux OSBL, accomplissent un boulot si extraordinaire qu'on ne veut pas les remplacer. On serait presque prêt à les payer – pas trop tout de même – pour prolonger leurs mandats plus longtemps. Le surmenage et le burnout chez nos bénévoles, ça existe. On l'appelle épisodiquement écoeurément. Mais ça ne fait pas chic dans une conversation.

*«J'ai travaillé toute ma vie; ça va faire, le bénévolat !»* C'est une expression consacrée. Donner sans espoir de recevoir, servir et non être servi, prendre les devants pour soulager la misère, écouter vraiment le grabataire qui n'a que ses yeux mouillés pour vous parler, soutenir le toxicomane, l'alcoolique, le malade mental, le sentant-pas-bon sans les juger, partager sa richesse et ses talents, voilà autant d'actions gratifiantes pour celles et ceux qui s'ouvrent à l'action bénévole. Mais on ne se bouscule pas aux portillons !

Collectivement et personnellement, faisons un effort pour éviter l'écoeurantite-aigue chez nos bénévoles du jour. Levons-nous; donnons notre nom. Des places vont se libérer sous peu. Faisons le pari que notre don de temps, de talents, de générosité, d'engagement, marqueront notre vie et celles des autres.

Au suivant!

**Roland Poirier**



# De fil en aiguille

## Relève d'appartenance

Laure Gaudreault, notre fondatrice disait « Je n'entre pas dans l'AREQ si ... mais j'**entre dans l'AREQ pour ....**

La relève d'appartenance est très répandue dans l'AREQ CSQ. Dans notre secteur, elle s'est transmise de Comité directeur en Comité directeur au fil des ans depuis près de trente ans. Cette relève **s'est préparée par la participation** à certaines activités, à certains comités ou en assumant certaines responsabilités.

Cette relève d'appartenance n'est cependant pas le seul critère à considérer pour assurer le succès. **Il faut aimer l'AREQ, croire en l'AREQ, partager sa mission** soit :

- Reconnaître le principe de l'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes.
- Promouvoir et défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques de ses membres et des personnes âgées.
- Contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.
- 

Prendre la relève dans un secteur, c'est accepter d'entrer dans un processus de transmission dont l'objectif principal est d'en assurer l'avenir. Votre désir d'y apporter quelque chose maximisera vos chances de réussite.

En mai 2010, comme dans tous les Comités directeurs du Québec, quatre postes seront à combler : 1<sup>ère</sup> vice-présidence, secrétariat, trésorerie, conseiller(ère)

### Critères pour présenter sa candidature

Être membre de l'AREQ, secteur Petite-Nation, pas besoin de CV mais beaucoup de bonne volonté.

Être prêt ou prête à s'engager pour faire avancer notre secteur en apportant nos idées et nos compétences.

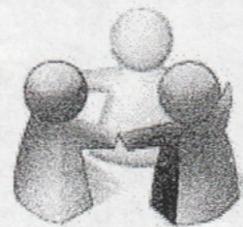
Être capable de travailler en équipe, de se joindre à l'équipe déjà en place.

Avoir le sens des responsabilités.

Être tenace sans être entêté(e)

Bienvenue aux candidats et candidates de bonne volonté, aux anciens qui ont de l'expérience et aux plus jeunes qui ont de nouvelles idées et vice-versa.

**Texte de Jeanine Lalement adapté par Suzanne Gauthier Lalonde**





**BULLETIN DE PRÉSENTATION**  
**DE CANDIDATURE**

**CANDIDAT OU** \_\_\_\_\_  
**CANDIDATE :** (Nom)

\_\_\_\_\_  
(Adresse)

\_\_\_\_\_  
(Région) (Code postal)

**à la fonction de :** \_\_\_\_\_  
(Fonction)

**candidature** \_\_\_\_\_  
**présentée par :** (Nom en majuscules) (Signature)

**avec l'appui de : 1)** \_\_\_\_\_  
(Nom en majuscules) (Signature)

**2)** \_\_\_\_\_  
(Nom en majuscules) (Signature)

**J'accepte de poser ma candidature et d'exercer cette fonction si telle est la  
volonté de l'Assemblée.**

**Date** \_\_\_\_\_  
(Signature)

## Thématique de l'eau

- Problématique de l'eau embouteillée.
- Exercice- questionnaire ci-joint (travail que vous avez à faire : mise en commun et correction le jeudi 8 avril 2010 lors du déjeuner chez Riopel à Montpellier).

### Questionnaire

- |  | Vrai                     | Faux                     |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. 15 % des bouteilles d'eau vendues au Canada puisent leur source du robinet.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Un litre d'eau embouteillée peut coûter jusqu'à 2 000 fois plus cher qu'un litre d'eau du robinet!<br>(dépendamment du coût de production de la ville). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. L'eau coûte cher.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Le marché de l'embouteillage de l'eau est en pleine expansion.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ma bouteille de plastique pollue la terre.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Les embouteilleurs encouragent le recyclage.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. L'eau embouteillée est plus sécuritaire.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Joël Quenault



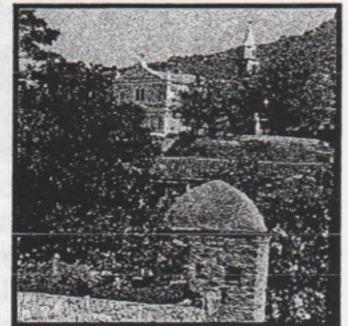
Voici le courriel que nous avons fait parvenir à nos amis le 30 septembre 2009

Nous quittons la Corse aujourd'hui même, ébahis et remplis d'images incroyables: montagnes, cols, aiguilles, rochers jusqu'à 1500 mètres, les tympanes qui bourdonnent, le coeur accroché au bord des falaises, les yeux plongés dans des vallées verdoyantes mais trop souvent désertées. 1200 kilomètres de routes à peine assez larges pour recevoir le trait de peinture blanche du milieu, sinueuses, pentues à l'extrême qui nous ont menés dans des villages aux maisons de pierres de plus ou moins mille ans, certaines abandonnées, d'autres rénovées qui accrochent encore leur âme aux cimes suppliant le ciel de rapatrier leurs enfants. La Corse a perdu 70% de sa population au cours des cinquante dernières années. Alors que dire de plus de cette île de beauté qui a soif de tourisme pour sa survie et qui a beaucoup de difficultés à organiser cette nouvelle économie afin de conserver son identité, sa langue (le corse) et sa culture traditionnelle. Y retourner, oui mais en prenant son courage à deux mains pour conduire en montagne. Quinze jours à rencontrer les gens des villages sur leur terrasse, leur galerie de pierres et les écouter se raconter, nous a ramenés soixante ans en arrière chez nous avec nos anciens qui auraient pu le faire aussi bien si les "touristes" étaient venus les entendre comme nous avec les Corses. Fiers, un peu tristes, plein d'images et d'humour, leurs visages s'illuminent quand ils ont la chance de nous dire ce que fut ce peuple de montagnes, de vignes, de cédratiers, d'oliveraies qui vivait presque en autarcie. Bref, si vous souhaitez à la fois voir, ressentir, apprivoiser cette culture française, italienne, génoise, dépêchez-vous de venir quinze jours en Corse. Nous rapportons avec nous des photos de sites préhistoriques, de citadelles, de ports modernes, des saveurs de sanglier et de fromages au lait cru de brebis, des odeurs de maquis, des souvenirs de randonnées pédestres dans des sentiers de douaniers et l'image de la mer qui partout et toujours ceinture sans l'étouffer cette terre de beauté.

Napoléon 1<sup>er</sup>, ah oui ! Napoléon, faut-il l'oublier celui-là? Il fut plus important à la France qu'en Corse même si chaque petite ville réclame une partie de son histoire. Napoléon III a marqué davantage l'île natale de son oncle par les travaux qu'il a initiés. Un grand-père de 92 ans très lucide nous disait qu'il est plus important de construire que de faire la guerre.

Une citation sur un caveau familial, typique en Corse, érigé sur chaque propriété se lit comme suit: *"Ne crois pas à mon indifférence même si je ne te réponds que par le silence."* Voilà l'expression d'une communication entre la vie et la mort qui exprime bien la relation qu'ils entretiennent avec l'éternité.

Nous sommes maintenant en Provence, les deux pieds dans la réalité, prêts à explorer et goûter cette région de canards, de plages, de sites historiques.



À bientôt les feuilles mortes, le froid d'automne, la neige et la chasse (nous avons vu plusieurs chasseurs de sangliers dans les montagnes).

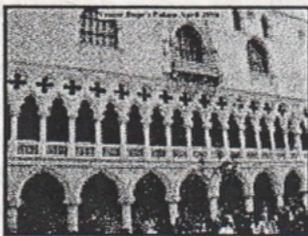
**Suzanne Gauthier et Jean-Denis Lalonde**

## Au fil de ma vie (suite)

VOYAGE ITALIE DE L'AREQ HULL-AYLMER (PETITE-NATION)  
2 AU 23 OCTOBRE 2009

Suite à un vol Swiss Air, 54 personnes de l'Outaouais, dont 11 de la Petite-Nation descendent à Zurich pour ensuite remonter dans un autre avion en direction de Rome. Cette correspondance nous a permis d'admirer les Alpes suisses aux sommets enneigés sous un magnifique soleil levant sur un versant et mi-obscur de l'autre. De quoi se garder éveillés!

Nous voici en terre italienne à 8 h 45, direction Sienne. L'autocar nous berce un long moment et nous laisse découvrir ce beau panorama de la Toscane. **Sienne** est un joyau; ville de patrimoine artistique universel par son architecture médiévale unique, il s'y déroule, entre autres le populaire **Palio** (course de chevaux). Préparé selon la recette des religieuses, j'ai apprécié la dégustation du « pan forte », trempé dans le vinaigre balsamique et huile, servi avec un vin siennois. Miam!



Voici qu'au cœur de la Toscane apparaît la plus que jolie **Florence** où coule l'Arno, un fleuve qui offre aux amoureux le magnifique « Ponte Vecchio » aux boutiques accrochées à ses parois où les touristes peuvent se procurer : bijoux en or, répliques des sculptures de Michel-Ange. C'est un musée à ciel ouvert: le Duomo, le Baptistère, la Galerie des Offices, la véritable sculpture de

David qui fait plus de cinq mètres.

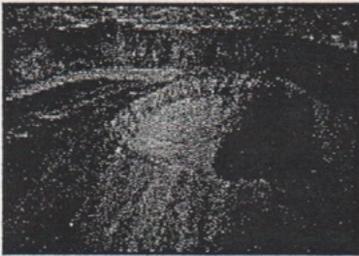
La région d'Émilie Romagne nous présente la chaîne des Apennins. **Bologne** tout en montrant des traces des bombardements de 1944 a réussi à conserver une sculpture réputée de la fontaine de Neptune. **Maranello** vous dit quoi? Siège social et historique du constructeur de voitures sport et de l'Écurie Ferrari. Ouvrons grand les yeux devant ces voitures de renommée, dont celle de Gilles Villeneuve. Un détour pour admirer la Tour de Pise ... en valait-elle le coût? Oui. Elle penche comme bien d'autres d'ailleurs. Ce qu'il y en a des tours du Moyen Âge en Italie!

Un arrêt à **Vérone** nous conduit au balcon de Juliette et Roméo. Savez-vous que ces personnages n'ont jamais existé sinon que dans le conte écrit par Shakespeare et ne sont célèbres que grâce au théâtre? Enfin **Venise**! Nombreux canaux, tours de gondoles, tours de garde. Ville indescriptible par sa situation et son mode de vie. Aucune automobile mais il faut « stopper » une gondole ou marcher pour se déplacer. Édifices de pierre construits sur des pilotis. Ingénieux! Me resteront gravés : la place Saint-Marc et sa Basilique, le Palais des Doges, le Pont des soupirs. Résumé : 177 canaux, 400 ponts, 1425 gondoles.



## Au fil de ma vie (suite)

Ce matin du 14 octobre, la mer Adriatique nous laisse entrevoir sa morosité par du tonnerre, des éclairs et une forte pluie. Le soleil a enfin le dessus. La route nous conduit à **Ravenne** où la Basilique San Vitale est réputée mondialement pour ses mosaïques du Haut Moyen Âge conservées dans un état remarquable. **San Marino**, république de 30 000 habitants, insérée à l'intérieur de l'Italie avec son propre gouvernement se dresse sur un respectable piton. Toujours sur la route nationale et après avoir traversé un tunnel sous les Apennins, la ville d'Assise nous accueille dans sa plaine au pied du Mont Subasio. Endroit tant attendu pour concrétiser cette belle histoire de François d'Assise (1182-1226) racontée à mes élèves de 3ième année. L'humble petite chapelle de François qui appelle au respect et au silence me fait vibrer intérieurement. La Basilique de Saint-François qui domine la ville et recèle d'importantes œuvres de Martini, Giotto, Maso, Cimabue me ravit. En 1997, un important tremblement de terre détruisit d'importantes fresques.



Par ce beau matin venteux et plutôt froid, c'est l'escalade des 1 227 mètres du Vésuve. Époustouflante que cette vue de là-haut: golfe de Naples, mer Méditerranée, île de Capri, dernière coulée de lave, lacets sinueux pour y accéder. Des fumerolles s'en dégagent sans cesse. Je crois comprendre qu'il me dit: « Bienvenue chez-moi » mais je ne sais trop à quel moment, je pense à tous ces vestiges de colonnes, murs, rues, colisée, maisons, fontaines, formes humaines, etc. qui me rappellent la fragilité de la vie.

L'île de **Capri** et ses villas attachées aux parois, ses jardins, ses baies et plages surprenantes et sa délicieuse boisson « Limoncello », est à ne pas oublier. La **Côte amalfitaine** et **Sorrento** se laissent découvrir par une étroite route en lacets à en « râler » de peur. Arrêt à **Amalfi**, ville natale de Flavio Gioia, inventeur de la boussole. Après toutes ces émotions, un dîner accompagné d'un bon vin, de danses et de chansons napolitaines est très apprécié.

Dernière étape: **Rome**, la Ville Éternelle qui comble nos attentes. La Rome antique avec le Colisée, édifié en 70, le Forum, le Palatin, le Capitole; sur la Place Saint-Pierre, le Pape Benoît XV1 s'adresse à environ 5 000 personnes. Qui n'a pas rêvé de vivre un tel moment! Suivront la visite du Musée du Vatican, la Chapelle Sixtine, la Basilique Saint-Pierre. Ce soir-là, un dernier dîner sera agrémenté d'airs d'opéra avec un super ténor et deux sopranos. La nostalgie nous envahit car la fin approche. C'est un retour rempli de bons souvenirs.



**Juliette Langlois**



**Un coeur joyeux par le Choeur joyeux**

Consacrez trois heures d'un avant-midi de septembre à remettre en mémoire musiques et paroles.

Le tout se terminant par un copieux repas à la pizza et un succulent «gâteau cochon »,gracieuseté de notre directrice. Diète non comprise.

Acceptez de libérer dans votre horaire quinze lundis après-midi pendant une période de trois heures.

Au cours de ces quinze semaines, parcourez presque tous les villages de la Petite-Nation.

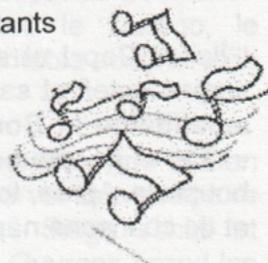
Rencontrez les aînés et laissez-vous charmer par les récits de ces anciens dont plusieurs ont écrit notre histoire.

Partagez votre talent vocal et votre goût de la musique et des chansons. (Belles d'autrefois et d'aujourd'hui)

Laissez-vous atteindre par ces moments d'émotion, gracieuseté de ces personnes qui tantôt chantent devant vous, sourire aux lèvres et yeux ronds comme des billes, tantôt essuient discrètement une larme.

Votre but est atteint : procurer, par le doux souvenir, quelques instants de bonheur.

Participez à un fou rire provoqué par le talent hors pair d'un conteur, membre du groupe ou de la foule, qui, ayant quelquefois pris la liberté de mettre de côté la censure, vous livre une de ces bonnes histoires du répertoire rural.

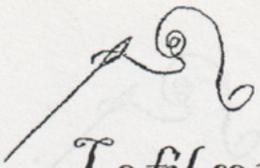


**ET** (au diable la diète) réunissez-vous de nouveau autour d'un second copieux repas au Bistro de Saint-André-Avellin pour terminer la tournée des joyeux troubadours.

Mélangez tous ces ingrédients, répétez le scénario 15 semaines consécutives, permettez que vous atteigne le dynamisme du groupe et vous vivrez assurément ce que représente l'expérience de participer au Choeur joyeux, cette trentaine de gais lurons, membres ou amis de l'AREQ qui pendant trois mois d'hiver laissent battre leur coeur à ce noble sentiment de l'amour : amour de la musique, de la chanson et du partage avec les autres.

***Un coeur joyeux,  
Jacques-Bernard Major***





## *Le fil se tisse (suite)*

### LE CHŒUR JOYEUX

Il y a quelques années, un membre de la chorale me parle de cette activité de l'AREQ et m'invite à y participer. Mes engagements à ce moment-là étant nombreux, je ne pouvais pas accepter cette belle invitation.

En septembre 2009, vu notre disponibilité, mon mari et moi désirons continuer notre bénévolat auprès des personnes âgées demeurant dans les résidences.

Quel beau cadeau on s'est fait !

Avant de prendre notre retraite, nous chantions dans une chorale à Joliette.

Aujourd'hui, nous retrouvons la joie de donner de notre temps et de partager notre bonne humeur.

Chanter permet à nos aînés de vivre de beaux moments avec nous. Le regard de certaines personnes s'illumine lorsqu'une chanson leur rappelle certains souvenirs et pour d'autres quelques larmes coulent sur leurs joues vieillies par le temps.

Donner, c'est aussi recevoir.

Notre expérience cette année a été enrichissante. C'est pourquoi nous voulons continuer à chanter avec des retraités(es) que nous apprécions.

Bravo à notre directrice Nicole qui par son sourire et son entrain nous conduit dans un univers de joies.

**Lina Faubert**



Voici un texte paru dans *Opinion du lecteur du quotidien : Le Droit*

#### **Retraités pour une chanson**

Permettez-moi de saluer l'heureuse initiative d'un bon nombre de retraités du réseau de l'éducation (AREQ) de la Petite-Nation, qui s'impliquent depuis déjà quelques années auprès des aînés du territoire pour bonifier leur qualité de vie.

Cet engouement significatif envers toutes ces personnes vivant en résidences publiques ou privées s'actualise par la mise en œuvre d'une chorale où les divers talents des bénévoles sont mis à contribution pour ravir leur auditoire.

Bravo à chacun d'entre vous qui savez faire vibrer ces personnes si méritantes.

**Raymond Ménard**



## Enviro-fil

Voici quelques points à l'ordre du jour de la réunion des membres du Comité en environnement et développement durable, le 28 janvier 2010. Le thème de cette année est : l'eau.

**Objectif du Comité :** Organiser nos activités un an à l'avance afin de pouvoir les publiciser dans nos journaux de secteur. Ainsi en juin, nous nous rencontrerons pour planifier les activités 2011.

NB : Zéro participant de la Petite-Nation à l'activité du 20 septembre 2009 à Maniwaki. Va falloir se motiver pour la prochaine sortie!

### Jour de la terre

**Visite de l'usine d'épuration des eaux usées**, 853, rue Notre-Dame à Gatineau. Activité organisée par Madame Paulette Major-Bérubé. Visite guidée gratuite de 2 heures en 2 groupes de 30 personnes donc 60 participants. Date précise à venir soit le 20 ou le 22 avril 2010. Repas en commun au Buffet des Continents, logé au 4, Impasse de la Gare-Talon. Chacun paie le coût de son repas. Des informations pour l'inscription vous parviendront plus tard. Vous pouvez aussi consulter [www.areqpn.infadfranc.qc.ca](http://www.areqpn.infadfranc.qc.ca)

Chaque participant pourra repartir avec un petit arbre offert par le Comité de l'Environnement, notre budget le permet.

### Joël Quenault



#### La terre vous parle-t-elle?

Vous est-il arrivé une fois d'entendre la terre parler?

Moi oui... Partout où je suis.

Elle n'arrête pas de me poursuivre dans mon sommeil, à mon réveil, sous ma douche, quand je marche, même quand je mange.

Elle est même sur la table. Elle n'arrête pas de me parler;

Vous me fatiguez, vous m'épuisez, vous me déchirez avec vos bombes...

Vous me poignardez avec vos missiles, vous faites trop de bruit;

Je vous donne à boire, je vous donne à manger et certains trouvent le moyen de laisser les autres mourir de faim...

Je vous allaite dès votre naissance et à la fin de votre vie, je vous reçois, je vous accueille; je me fais lit pour votre repos.

Je vous sucre, je vous pastèque, je vous aubergine,

Je vous amande, je vous mandarine, je vous fleure, je vous jasmone, je vous donne mes odeurs pour vous égayer.

Je vous emmène dans ma mémoire jusqu'à vos ancêtres.



## Enviro-fil (suite)

Je me tapisse de neige pour vous distraire et de sable pour vous plaire.  
Je me grotte, je me roche, je me minéralise, je cicatrice vos blessures.  
Je vous donne les fruits de mes entrailles, je vous porte, je vous emporte, je vous supporte, je transporte...  
Sur chacun de vous, il y a mes empreintes, mes couleurs. C'est par ma forme que sont formés les gestes et mes accents de vos mains, de vos pieds quand vous dansez.  
C'est sur moi que tout s'appuie... votre équilibre vous me le devez.  
Ne vous ai-je pas ouvert mon ventre pour répondre à vos besoins, satisfaire vos caprices, abriter vos corps?  
Si je disparaissais, où pourriez-vous planter vos arbres?  
Si je retirais mes eaux que pourriez-vous boire?  
Si je voilais mes beautés, que pourriez-vous voir?  
Si j'emportais mes céréales, mes fruits, mes forêts, mes océans,  
Sur quoi iraient se poser les oiseaux? Sur quoi iraient courir les chevaux? Comment irez-vous peindre vos gloires, vos victoires, vos guerres, vos misères, vos haines et vos amours?  
Quand vous suffoquez, qui vous aère?  
Quand vous vous chagrinez... qui vous console, vous cajole?  
Je me laisse labourer, vous me goudronnez;  
Je me laisse vendanger, vous me nucléarisez...  
Attendez-vous à voir mes rivières sécher, mes montagnes s'écrouler...  
Ah! Je vous connais, ceux que vous avez enterrés m'ont tout raconté de vous.  
Vous ai-je déprimé avec mes jardins?  
Vous ai-je stressé avec mes parfums?  
J'étouffe.  
Allez vous enterrer ailleurs, votre mort n'est plus dans ma vie...  
Vous voulez le ciel, allez-y !  
Grimpez dans l'air... réinventez-vous une existence, mais sans moi.  
Quand je suis un arbre vous me coupez  
Quand je suis céréale, vous me brûlez  
Quand je suis eau, vous me polluez  
Quand je suis fertile, vous me gaspillez  
Quand je suis Afrique vous m'affamez  
Quand je suis pétrole vous me pompez



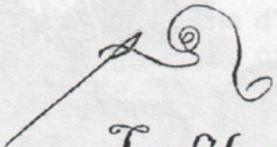


## Enviro-fil (suite)

Quand je suis Nord, vous me modernisez  
Quand je suis Sud, vous me sous-développez.  
Je n'en peux plus...  
Qui pourra me ressourcer ?  
Quel autre peuple pourra m'habiter?  
Vous est-il arrivé une fois d'entendre la terre parler? Moi oui... Vous aussi écoutez-la!

**(Auteur : Raouf Ben Yaghlane)**

Arrangement : JMC Provenance Internet



## Le fil cassé

**Resteront dans nos cœurs :**

M. Gérard Quesnel, frère de Marc Quesnel

Sœur Lise Marsan, amie de l'AREQ

Mme Claudette Latourelle, sœur de Théo Latourelle

Mme Marie-Reine Major, mère de Jacques-Bernard Major, ami de l'AREQ

Mme Liliane Angrignon, sœur de Lucie Angrignon-Labrosse

M. Adoris Caron, frère de Claudette Caron-Vaillancourt

Mme Marguerite Sabourin, sœur de Lucie Sabourin

M. Albert Gilbert, père de Mado Gilbert





## *Au fil des mots*

### On me l'avait recommandé !

Le Shack de Paul Young chez Le jour. Ce best-seller vendu à plus de 4 millions d'exemplaires et maintenu pendant 10 semaines sur la liste des 50 meilleurs vendeurs de USA Today.

Cet auteur originaire du Canada, nous fait valoir une notion renversante de la rédemption. Que diriez-vous de recevoir une invitation de la part de Dieu pour passer un week-end avec lui dans un shack. Assez spécial, hein? Eh! bien, Marc, le personnage principal, y répond et sa vie changera à jamais.

C'est une histoire renversante, questionnante, dérangeante, interpellante, magnifique, quoi !

Je vous le recommande.

**Georgette Ménard**



J'ai lu, après avoir pris connaissance de plusieurs critiques positives, le roman policier, "La trilogie berlinoise", écrit par Philip Kerr, publié d'abord en 1989 puis réédité en 2008 par la maison d'édition, **Le Masque**, et j'ai vraiment apprécié le style de cet auteur et l'originalité du scénario.

L'histoire se déroule en Allemagne de 1936 à 1947 et elle se situe sur trois périodes distinctes. D'abord, « **L'été de cristal** », en 1936, l'Allemagne se fait belle pour les Jeux olympiques, puis « **La pâle figure** », en 1938, elle se prépare pour la guerre, et enfin, « **Un requiem allemand** », en 1947, déchue, elle panse ses plaies.

Rassurez-vous, ce n'est pas une histoire de guerre. En résumé, un ex-commissaire de la police berlinoise, Bernie Gunthor, désabusé, courageux et perspicace, démarre son agence d'enquêteur privé à Berlin. La plupart de ses recherches se concentrent à retrouver des personnes disparues, à majorité juives, bien sûr, mais aussi sur certains complots orchestrés par de riches industriels et les forces militaires multiples en place à cette époque.

**Critique** : J'ai vraiment apprécié cette lecture. Je sais que c'est de la fiction, mais, étant donné que l'auteur utilise des personnages qui ont vraiment existé, j'avais l'impression que quelqu'un pouvait enfin se permettre de les narguer un peu et de leur dire certaines vérités en face sans risquer de côtoyer un sous-marin. Sans cela, cet écrivain n'aurait pu donner le rôle principal à un Juif et écrire 836 pages.

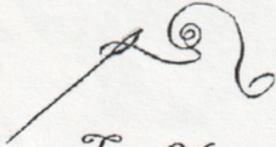


## *Au fil des mots (suite)*

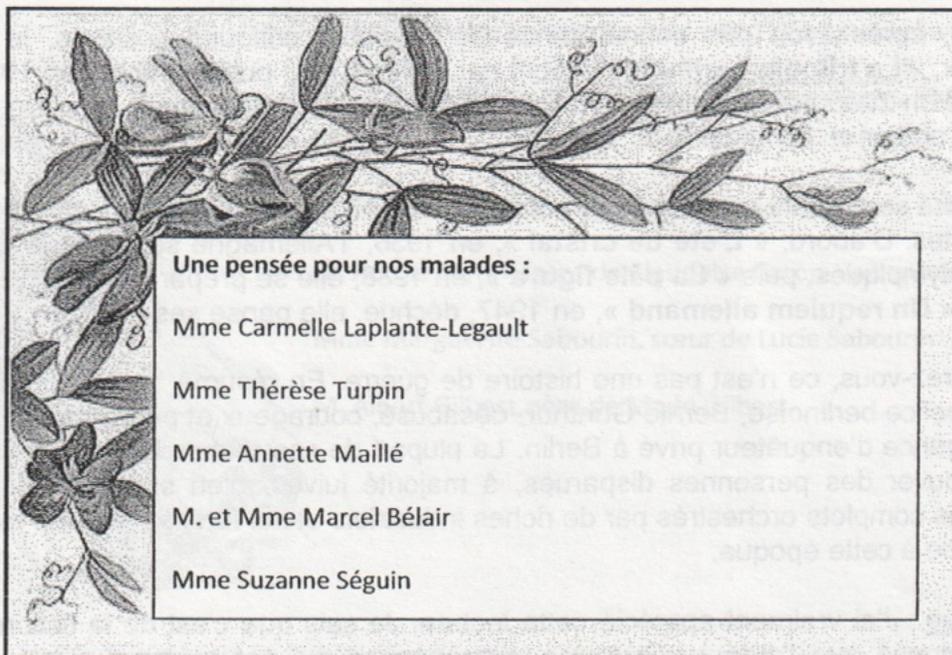
Avec ce texte, bien ficelé et surtout bien dosé, (sans scène hollywoodienne), on chemine facilement avec l'enquêteur dans les eaux troubles des conflits souvent reliés à la Gestapo. Au début, j'avais l'impression de traverser un dos d'âne chaque fois que Bernie se déplaçait dans Berlin, car tous les noms de rues, les personnages et les lieux historiques sont réels, ex : « Je garai ma voiture sur Nollendorfplatz, au coin de Schlotfegergasse ». Admettez qu'il y a de quoi bégayer et être un peu dépaysé, mais après une centaine de pages, tu sautes les noms et t'accélères. Avec audace, humour et crédibilité, l'auteur nous fait découvrir une Allemagne de l'intérieur et sous tension pendant cette époque cruciale de son histoire.

Bonne lecture.

**Jacques Legault**



## *Le fil noué*





## *Le fil de la toise*

L'adresse du site web du secteur est

<http://areqpn.infadfranc.qc.ca>  
(Remarque: il ne faut pas inscrire les www.)

Je vous envoie l'adresse d'un diaporama que j'ai fait sur la réduction des déchets. (Note: il reste quelques améliorations à y apporter). Votre avis et vos conseils seraient appréciés.

<http://environnement.infadfranc.qc.ca/index.php?page=diaporamar.php>

**Gaetan Franc**



## *Le goût du fil*

Lorsque j'ai vu au temps des fêtes qu'il se vendait du LAIT De POULE chez Costco en contenant de 2 litres et au Métro en contenant de 1 litre, j'ai eu le désir de partager avec vous la recette suivante :

### **Cocktail du cœur joyeux**

- 3 oz ou 90 ml de lait de poule très froid.
- 1 oz ou 30 ml de rhum ambré Saint James.  
(rhum de la Martinique, vieilli en fût de chêne, produit SAQ code N° 027763)
- Râper légèrement de la noix de muscade sur le cocktail et servir très froid.

P.S. Éviter la glace car cela dilue le cocktail et lui enlève de son onctuosité.

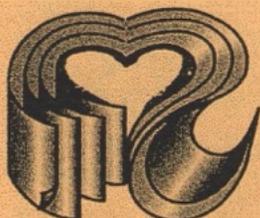
Le rhum ambré peut être remplacé par de l'eau de vie de vin (Brandy, en anglais) ou du cognac et même du Porto.

*Aréquiennes, Aréquiens,*

*À votre santé le Noël prochain. Hip!!!!!!!*

**Joël Quenault**

## *La couseur du fil*



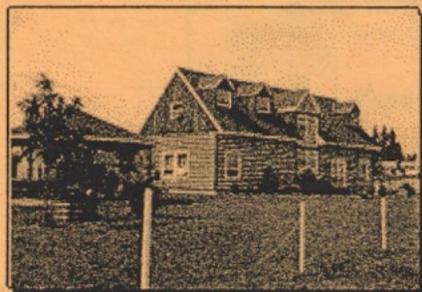
**Commission scolaire**  
*au*  
*Cœur-des-Vallées*

Les retraités et les retraitées de la région 07, secteur D, de la Petite-Nation tiennent à remercier la Commission scolaire au Cœur-des-Vallées pour l'aide technique et matérielle dans la réalisation du journal *Enfilant le temps*.

L'Association des retraités(es) apprécie fortement le confort d'un local toujours gracieusement mis à sa disposition.



Nous désirons remercier la **Caisse populaire Desjardins de la Petite-Nation** pour sa précieuse contribution monétaire lors de nos visites aux maisons de retraité(e)s.



Nos remerciements à la Société historique de Saint-André-Avellin inc. pour le prêt de leur local.