AREQ
CSQ

AREQ Région 07 *secteur D*

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

Vol. 15 no 2 | *Petite-Nation* | JUIN 2013

Enfilant le temps...

www.areqpn.infadfranc.qc.c

LE SOMMAIRE

LE DROIT FIL- Mot de la présidente, Secteur D, Petite-Nation 3

Billet de la présidente régionale 5

LE FIL CONDUCTEUR

Nouvelles nationales 6
Nouvelles régionales 7
Nouvelles sectorielles 10

LE FIL DE MES PENSÉES par Denise Fahey 19

LE FIL DE MES DÉCOUVERTES par Juliette Langlois 21

LE FIL DE L'HISTOIRE 25

AU FIL DE LA VIE par Nicole Dicaire 26

LE FIL CASSÉ-LE FIL NOUÉ 27

L'équipe du journal

Rollande Hébert-Corbeil Suzanne Gauthier-Lalonde Denise Fahey

Diane Modéry Lucie Lacoste-Monfils

Micheline Maillé Suzanne Séguin

Nos collaboratrices

Nicole Dicaire Juliette Langlois

Photo-couverture : Gaétan Franc

Le droit fil...

Quoi de plus naturel !

Nature divine, nature humaine et nature terrestre... elles s'offrent à nous sans condition... gratuitement.

Que dire de l'éclatement de cette végétation après un temps figée sous la neige et toujours nouvelle, année après année ! Mystérieusement et comme par magie, elle se réveille et s'ouvre, nous apportant le signal d'un nouveau printemps plein de promesses, de vitalité et de dépassement.

Tout être vivant rempli de possibilités, de talents aussi diversifiés, apporte sa contribution dans ce renouvellement continu. De plus en plus attentifs aux merveilles qui se dévoilent sous nos yeux, impossible d'être indifférents aux largesses de cet Être suprême déployant force, puissance et amour.

Ainsi va la vie. À nous de profiter de tous nos dons pour rendre notre vie belle et améliorer celle de nos semblables.

Que nous soyons élèves, étudiants, travailleurs ou à la retraite des sentiments communs nous habitent : nous dépasser, partager et donner le meilleur de nous-mêmes.

Les membres de l'AREQ Petite-Nation font partie d'une Association nationale à l'âme ouverte au bénévolat. Ils partagent le désir de favoriser le bien-être des personnes vieillissantes, de leur apporter secours, soulagement et encouragement.

Nous formons un petit groupe de cent vingt-huit personnes cantonnées dans une vallée nous offrant un décor qui nous émerveille à chaque virage de la route. Il n'est donc pas surprenant que l'on y rencontre des personnes ayant le goût de s'investir, d'offrir et partager les talents reçus.

Immanquablement, la joie et le plaisir font place aux instants d'interrogation et d'inquiétude, lorsqu'arrive le moment de combler des postes au Conseil sectoriel. Respectueux des Statuts et Règlements de notre association, quatre membres ont été élus aux postes de 1er vice-président, trésorier, secrétaire et conseillère. Il s'agit dans l'ordre de messieurs **Jean-Paul Descoeurs et Yvelin Corbeil** (renouvellement de mandat) et de mesdames **Micheline Maillé** et **Nicole Aubry-Hébert**. Félicitations à vous trois et bienvenue ! Pour M. Corbeil, bonne continuité dans le changement. Nous saurons sûrement mettre en commun notre potentiel au service des membres de l'AREQ Petite-Nation.

Juliette Langlois et **Suzanne Gauthier Lalonde** nous tirent leur révérence après avoir passé l'une, six ans au poste de 1re vice-présidente et l'autre six ans comme trésorière et trois ans comme secrétaire. Elles ont déployé énergie, disponibilité et partage avec les autres membres du Comité directeur devenu Conseil sectoriel, en cours de mandat.

Reconnaissance et **remerciements** vous sont formulés de la part de tous les membres et amis de l'AREQ Petite-Nation pour toutes ces années où vous avez partagé insécurité, tolérance, discussions, découvertes, expériences et satisfaction avec les membres du conseil.

Confiance et espérance étaient au rendez-vous en mai 2008, à mon arrivée au poste de présidente.

En 2013-2014, souhaitons que ces mêmes sentiments cheminent avec les membres de la nouvelle équipe.

Finalement, au Conseil sectoriel s'ajoutent tous les autres **bénévoles** qui apportent **temps** et **disponibilité**.

Merci

L'été est à nos portes... Vacances et repos sont prioritaires.

Au nom des membres du Conseil sectoriel, je nous souhaite une belle saison estivale.

Rollande Hébert-Corbeil, Présidente

AREQ CSQ **Région 07 - Outaouais**

Bonjour chers membres de la Petite-Nation,

Quel bonheur que de retourner dans ce beau coin de pays qui fut le mien au début de ma carrière d'enseignante! J'y ai retrouvé des amies de filles et de garçons, plusieurs membres de l'AREQ avec qui j'ai travaillé et j'ai rencontré de nouvelles personnes retraitées, toutes chaleureuses et accueillantes. Merci pour votre convivialité.

Depuis 2011, beaucoup d'informations vous sont parvenues et plusieurs activités tant régionales que sectorielles ont été offertes aux membres de l'AREQ Outaouais. Le projet SIRA qui nous informe et nous permet de réagir aux mythes et aux réalités auxquels nous sommes confrontés et qui nous collent à la peau, les coûts du système de santé, l'aide médicale à mourir dans la dignité, vieillir chez soi et l'indexation sont des dossiers chers à tous les membres. D'autres outils d'informations et de formations s'y sont greffés tout au long de l'année mais il serait trop long de les énumérer tous.

À cela s'ajoutent plusieurs activités sociales dont cette belle initiative de visiter les personnes retraîtées, dont plusieurs sont dans des Centres d'hébergement et dans les Résidences pour personnes vieillissantes. Grâce à votre belle chorale, vous ensoleillez leur journée et j'en entends parler hors de vos frontières. Que dire du soutien monétaire que vous offrez année après année à la Fondation Laure-Gaudreault.

À l'occasion de ce dernier billet avant l'été, je remercie votre Conseil sectoriel, votre présidente Rollande, et tous les bénévoles . Permettez-moi de souhaiter à toutes et à tous une saison estivale égayée par de belles rencontres et des projets intéressants. Enfin, spécialement à toutes les personnes qui militent au sein de l'AREQ ou dans notre communauté, un repos salutaire bien mérité.

Nicole Morin-Laplante, Présidente régionale

N'OUBLIEZ PAS D'ÊTRE HEUREUX !!!

Le fil conducteur...

Nouvelles nationales

COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

L'AREQ se réjouit que la PERSONNE soit placée au coeur de l'assurance autonomie

Québec, le 30 mai 2013 – Le livre blanc sur l'assurance autonomie a été dévoilé aujourd'hui par le ministre de la Santé et des Services sociaux, M. Réjean Hébert, qui était accompagné pour cette présentation par la 1re ministre du Québec, Mme Pauline Marois. Les questions soulevées dans le communiqué diffusé le 21 mai dernier par l'AREQ ont en partie trouvé des réponses dans le livre blanc du ministre.

En effet, un des principes que l'AREQ a toujours défendus et qu'elle défend toujours est l'autonomie décisionnelle de chaque personne. En ce sens, le président de l'AREQ applaudit le fait que « les personnes détermineront elles-mêmes l'endroit où elles souhaitent vivre et les services auxquels elles aspirent. Le livre blanc du ministre emprunte cette direction », a affirmé le président.

Le président de l'AREQ apprécie que « jusqu'en 2017, le financement de l'assurance autonomie soit assumé totalement par la fiscalité, donc par un financement public et que la caisse consacrée au financement de l'assurance autonomie soit entièrement étanche, c'est-à-dire qu'elle ne peut être utilisée à d'autres fins que pour les services à domicile ». M. Pierre-Paul Côté demeure toutefois préoccupé pour **l'après 2017**. « La consultation publique de même que la commission parlementaire seront les tribunes pour trouver des réponses », a-t-il ajouté. Une inquiétude toutefois pointe à l'horizon, selon le président de l'AREQ. Le délai semble court pour la mise en oeuvre d'un changement de culture d'une telle ampleur même si le ministre affirme qu'il utilisera les structures existantes. « Il s'agit, a-t-il conclu, d'un gros paquebot qui doit prendre un virage important et déployer des petits bateaux dans toutes les régions du Québec ».

L'AREQ surveillera de près toutes les étapes menant à la mise en oeuvre de l'assurance autonomie. Elle participera à toutes les rencontres et consultations. De plus, elle déposera un mémoire à l'automne afin d'assurer la prise en compte des besoins de ses membres et des personnes aînées.

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – compte plus de 55 000 membres répartis sur le territoire québécois. Elle affirme sa volonté de reconnaître le principe de l'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes. Elle a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux et économiques de ses membres et des personnes aînées et de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.

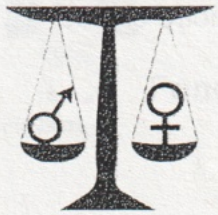
L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

L'AREQ, une force pour la société!

–30–

Source :
Martine Dignard
Conseillère en communication
418 929-4082

Nouvelles régionales



Condition des femmes ♀

Le Comité régional de la Condition des femmes est formé de Nicole Tremblay, responsable régionale ; Claudette Cason-Vaillancourt, Maniwaki ; Carmen L'Anglais, Pontiac ; Georgette Jolette, du Lièvre ; Rollande Hébert-Corbeil, Petite-Nation ; Louise Labelle, Hull-Aylmer ; Lise Brunet, des Draveurs et Ghislaine Kelly, Ottawa.

Tout au long de l'année 2012-2013, ces représentantes des sept secteurs ont déployé temps et énergie pour rendre significatifs les deux événements de l'année : la journée de la non-violence, le 6 décembre et la journée de la femme, le 8 mars.

En plus de la suggestion faite de placer une bougie à la fenêtre de notre maison, le secteur du Lièvre a invité le secteur Petite-Nation à se joindre au déjeuner servi au restaurant Maxime à Thurso, Des 170 billets vendus, 138 déjeuners ont été servis. Une somme de 1 076 $ a été remise à Hébergement pour Elles des Deux-Vallées (du Lièvre et Petite-Nation). Activité qualifiée de belle réussite.

Pour la journée du 8 mars, un compte-rendu apparaît dans le bulletin de mars. Voir Nouvelles régionales page 8.

Condition des hommes ♂

Pour souligner le 10e anniversaire du comité de la Condition des hommes mis sur pied par l'une des présidentes régionales, madame Adrienne Carpentier, Monsieur Norbert Ricard, responsable régional et messieurs Roger Bock et Léonard Boucher, avec la participation de Michel Tessier, ont souligné cet événement le 25 avril dernier en faisant connaître pour chacun des secteurs, une personnalité masculine, membre de l'AREQ Outaouais, s'étant démarquée par son action bénévole. Le secteur Petite-Nation a choisi **Lucien Chabot** pour son implication à la Banque alimentaire de la Petite-Nation.

Le Dr Mohammed Khalid professeur honoraire de l'UQO et président de l'Association de gérontologie du Québec a entretenu l'auditoire sur le thème : *Vieillir au masculin.*

Comité régional en environnement et développement durable par Joël Quenault

Deux activités régionales ont été réalisées par les membres de notre comité pendant l'année 2012-2013.

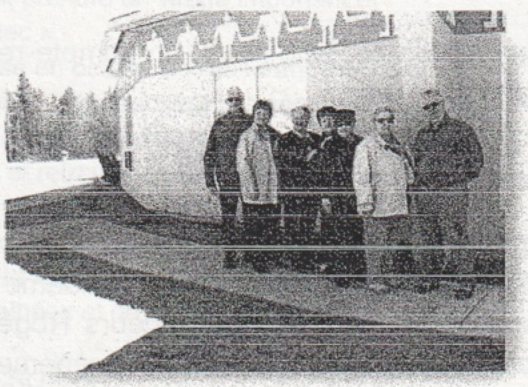
Notre première activité :

Quand? : Jeudi 11 octobre 2012
Quoi? Visite de la Vallée des canneberges, culture biologique
Où? Au 35, route 105, Venosta
Coût? 5 $ par personne pour une visite guidée

Nous étions une douzaine de participants du secteur Petite-Nation et 88 pour l'Outaouais. Nous avons eu droit à une visite guidée des installations, des parcelles plantées d'arbustes à canneberges, inondées ou pas. Nous avons écouté les explications sur le cycle de vie de la plante et des fruits jusqu'à la récolte par flottage.
Les membres gourmands achètent des produits de la ferme. Quelques chanceux repartent avec des prix de présence offerts par le Comité Environnement et développement durable.

Notre deuxième activité :

Quand? : Mardi 23 avril 2013
Quoi? Visite de la réserve amérindienne de Kitigan Zibi
Où? Au 54, Makwa Mikan, route 105, près de Maniwaki
Coût? 30 $ par personne, conférence et repas



Nous sommes 8 participants de notre secteur et 42 des autres secteurs de l'Outaouais. Départ de Plaisance à 7h00. À notre arrivée, à 9h30, un haut responsable nous explique l'organisation de la réserve, ses écoles, son service de santé, sa police, etc. Il raconte leur vie ancestrale, l'obligation d'embrasser la civilisation des Blancs à un moment donné. Conséquemment, leur passé fut effacé ce qui les motive maintenant à retrouver leurs racines et leur culture. Un jeune autochtone exécute des chants rituels au tambour. À midi, un buffet est servi, on goûte à un cipaille à l'orignal. Pour terminer l'activité en beauté, les gentils organisateurs du comité font tirer des prix de présence.

Fondation Laure-Gaudreault

par Nicole Aubry-Hébert

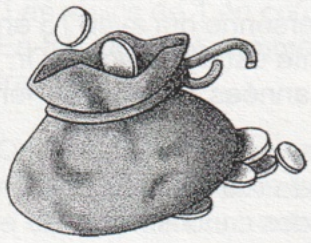
Comme représentante de la Fondation Laure-Gaudreault, secteur Petite-Nation, j'ai participé à trois rencontres.

Une première rencontre régionale a eu lieu à l'automne où il fut question de notre Plan d'action pour l'année 2012-2013.Ensuite, une rencontre du Comité de sélection est planifiée, car l'on doit choisir parmi les nombreuses demandes reçues dans tout l'Outaouais, celles qui seront acceptées dans chaque secteur. Les deux demandes de notre secteur, qui furent retenues, sont celles de :

La Banque Alimentaire de la Petite-Nation: 500 $ (M. Guy Therrien, président)

Le Club d'Athlétisme de la Petite-Nation : 300 $ (M. Claude Quesnel, représentant)

Et enfin, une rencontre a eu lieu à la fin de mai où les membres de la Fondation doivent élire trois personnes aux postes suivants : présidence, secrétariat et publicité.



Grâce à votre générosité, nous allons dépasser la collecte de 2011-2012, 759 $/9 mois tandis qu'en 2012-2013, 792 $/9 mois.

Un immense "Merci" pour avoir délié si facilement les cordons de votre bourse. Nous sommes parmi les secteurs les plus généreux.

Nouvelles sectorielles

Le 7 mars dernier, Jean-Paul Descoeurs et Diane Modéry, l'un responsable régional, l'autre sectoriel du Comité sociopolitique, entretenaient plus d'une vingtaine de membres sur les *Mythes et préjugés envers les personnes âgées*, au Musée des Pionniers à St-André-Avellin. Voici le résumé de cette rencontre d'intérêt général.

MYTHES ET PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DES PERSONNES AÎNÉES

Cette année, nous avons eu la chance de visionner un vidéo intitulé *« Ce matin, dans la salle d'à côté »*.
Ce vidéo visait deux objectifs :
1. **Combattre les mythes et les préjugés** à l'égard des personnes aînées, notamment en matière de santé et d'économie.
2. **Valoriser la contribution** des personnes dans la société.

Voici un résumé des sujets traités.

Thème 1 : La démographie

Même si la proportion des personnes âgées de 65 ans et plus augmente depuis les 25 dernières années au Québec, «...le taux de croissance de la population âgée prévu pour les 25 prochaines années demeurera semblable au taux des 35 dernières années. En d'autres mots, **ce vieillissement s'inscrit dans un processus continu et progressif; il n'y a pas de rupture démographique.** ». Amélie Quesnel-Vallée, sociologue, et Lee Soderstrome, économiste (1).

« Le problème avec les projections démographiques, c'est qu'on considère la population étudiée en terme de nombre ou en projetant un portrait limité d'une situation...» Pierre (2).

« « On dit, par exemple, que les personnes de 75 ans coûtent tant par an en soins de santé. Comme leur nombre va doubler, on estime que les coûts liés avec l'âge vont aussi doubler. Or, ce raisonnement ne tient pas : en matière d'espérance de vie, de santé, de vitalité ou de capacités, une personne qui a 75 ans aujourd'hui est différente d'une personne qui avait 75 ans, il y a 30 ans. Les projections financières sont statiques alors que la santé est dynamique. Or, la santé de la population continuera d'évoluer dans les prochaines années. » André-Pierre Contandriopoulos (3).

« Bref, le vieillissement de la population ça frappe l'imaginaire... au lieu de voir les personnes âgées comme un problème, il faudrait plutôt se réjouir de l'amélioration des conditions de vie et adapter les services à la population en fonction de ses vrais besoins. » Michèle Charpentier, professeure (4).

---

(1) **Privé de la santé**, collectif d'universitaires sous la direction de François Béland, professeur à l'Université de Montréal,extrait de l'article de Amélie Quesnel-Vallée, sociologue, et Lee Soderstrome, économiste

(2) **Pierre est de l'AREQ et il est intervenant-locuteur dans la vidéo** *Ce matin, dans la salle d'à côté.*

(3) André-Pierre Contandriopoulos, professeur en administration de la santé à l'Université de Montréal

4) Michèle Charpentier (4) professeure en service social à l'UQAM et directrice du centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale du CSSS Cavendish à Montréal

Thème 2 : Le ratio de dépendance

« Le ratio de dépendance, c'est une équation mathématique utilisée par de nombreux économistes pour déterminer le poids que peut avoir sur la population dite active sur le marché du travail, les personnes dites inactives ou qui ne participent pas au marché du travail. Sont notamment compris dans ce dernier groupe, les enfants et les personnes âgées. L'équation s'illustre de la façon suivante : le nombre de personnes de la société dite dépendante, c'est-à-dire les moins de 15 ans (maintenant, on parle davantage des moins de 20 ans) additionné aux plus de 65 ans sur les 15 (ou 20 ans) à 64 ans que l'on qualifie de personnes dites en âge de travailler. On obtient comme ça une proportion que l'on peut comparer dans le temps. Mais ce n'est pas hermétique, il y a des jeunes de moins de 20 ans comme des personnes de plus de 65 ans qui travaillent et des personnes dites dépendantes parmi la population dite active. » (?)

Selon un graphique de ISQ (5) pour illustrer le rapport de dépendance, on retrouve le même rapport de dépendance de 1971 et de 2050. Présentement, nous avons le plus bas rapport de dépendance.

Selon François Béland (1) : « ... le taux de dépendance est un mauvais prédicteur et ce serait davantage le nombre d'heures travaillées par habitant qui serait plus fiable pour évaluer la capacité d'une population à affronter le coût de son vieillissement. »

« Bref, tous les membres de la société ont besoin des services publics et la facture des services dans une société qui se respecte est partagée par l'ensemble de ses citoyens et par ses entreprises qu'il ne faut pas oublier. » Danielle (6)

Thème 3 : Les coûts de santé

Que doit-on penser de l'équation : vieillissement = problèmes de santé = coûts plus élevés?

« Ce n'est pas aussi simple... les 85 ans et plus, qui semble-t-il coûtent très cher en soins de santé, ne représentent que 1,7% de la population, ceux de 75 à 84 ans, 7,8%. Au total, les 65 ans et + ne représentent que 14,5% de la population...
Les moins de 1 an coûtent plus cher à la société que les 65 à 74 ans...». (2)
En fait, nous ne sommes pas responsables de la hausse des coûts de santé, sinon d'une fraction minime.

Quelles sont les causes de l'augmentation des dépenses en santé?
« Il y a cinq éléments très coûteux dans le système avant même le vieillissement:

- les médicaments
- les développements technologiques
- les budgets d'immobilisation
- les rémunérations des médecins
- la consommation accrue de services pour toutes les catégories d'utilisateurs » Danielle (6)

---

(5) Institut de la statistique du Québec

(6) Danielle est membre de l'AREQ et elle est intervenante-locutrice dans la vidéo *Ce matin, dans la salle d'à côté.*

Aussi, les dépenses de santé sont plus grandes pour les aînés 2 ans avant leur décès.

- « Les dépenses en santé en services médicaux et hospitaliers pour personnes âgées : leur utilisation s'accroît à partir de 2 ans avant le décès.
- Les soins seront moins intensifs avant le décès d'une personne de 95 ans (2 ans avant sa mort) que pour une personne de 75 ans... que pour une personne de 65 ans... etc.
- Si vous voulez coûter cher à l'état : « Mourrez jeunes! » Pourquoi? C'est qu'à 45 ans, si vous avez une maladie grave, votre capacité de réagir est habituellement beaucoup plus élevée que si vous avez 92 ans.» François Béland (1).

Thème 4 : Contributions sociopolitiques

- Seulement au Québec, selon les données de 2006 de Revenu Québec, les contribuables de 65 ans et plus ont payé près de 2 milliards de dollars en impôt. Que dire maintenant du gouvernement du Canada et des taxes foncières dans les municipalités?
- En 2006, les personnes âgées de 65 ans et + (14,3% de la population) représentaient 20% de tous les propriétaires-occupants, selon Statistique Canada.
- Selon Statistique Canada, en 2006, l'avoir net des familles dont le principal soutien avait 65 ans et + se situait à plus de 300 000 $ et celui des familles dont le principal soutien avait entre 55 et 64 ans, à plus de 400 000 $. Imaginons maintenant en 2013...
- Nous laissons un héritage collectif de programmes sociaux qui bénéficient à tout le monde.
- Quand les personnes vont résider dans un CHSLD, elles peuvent débourser jusqu'à
- 1 700$/mois, selon leur revenu (20 000 $/année).
- Même principe pour les services à domicile. Il faut débourser pour ces services.
- De plus, les personnes aînées achètent des biens et services (plus de 20 milliards et ce montant va en augmentant en 2013).
- Enfin, on ne comptabilise pas le nombre d'heures de bénévolat que font les gens du troisième âge dans la société, auprès de leurs enfants et de leurs petits-enfants.

Thème 5 : À cause du vieillissement, allons-nous dans un mur?

Le vieillissement de la population ne fait pas partie des causes majeures de la hausse des coûts en santé. Toutefois, les coûts sont à la hausse. Que faut-il faire?

Rappelons les propos de François Béland (1) :

« a) C'est un défi, pas une catastrophe. Des changements sont nécessaires...sinon, ça peut finir par une catastrophe...

b) Il faut modifier les structures et les pratiques, adapter l'hôpital aux besoins des personnes âgées, considérer l'épisode à l'hôpital comme non isolé...

c) Les services que les personnes âgées utilisent le plus souvent ne sont pas entièrement couverts dans le régime public universel (médicaments, hébergement, services à domicile)

d) Deux composantes ne sont pas soumises à la tarification directe. Les services des médecins et les services hospitaliers sont publics et universels. »

Bref, tout est à revoir dans les services de santé, mais ce n'est pas toujours facile de changer des habitudes... Il faut investir plus dans le maintien à domicile.

« Le vrai problème est en première ligne et non à l'hôpital. »

Thème 6 : Pourquoi nous?

C'est simple. Il est plus facile pour les politiciens d'utiliser les aînés comme boucs émissaires quand il faut parler d'augmentation dans le budget. « Créer un épouvantail avec l'accroissement du nombre des personnes âgées.»

« En conclusion, baisse de la natalité + baisse de la mortalité (ou augmentation de la durée de vie) = population qui vieillit.

La seule conclusion possible:

- le vieillissement de la population frappe l'imagination
- mais le voir comme un problème, c'est refuser de se réjouir de l'amélioration des conditions de vie et des progrès de la médecine. » (6)

Thème 7 : Maintenant que faisons-nous?

Voici ce que nous pourrions faire comme collectivité...

1. S'informer en demeurant très critique

2. Dénoncer ce qui doit l'être en s'alliant à d'autres personnes, d'autres groupes

3. Se mobiliser

Voilà un résumé très bref du vidéo que nous avons eu le plaisir de regarder, de commenter et d'analyser.

Diane Modéry,
responsable sociopolitique

Concours Arts visuels, AREQ national

Dans le cadre du projet national de Soutien aux Arts, l'année 2012-2013 est celle de l'Outaouais. Pour le plaisir de nos yeux, sept peintres ont eu la gentillesse de présenter une œuvre lors de l'Assemblée générale sectorielle du 9 mai. Deux juges : mesdames Louise Falstrault et Noëlla Lévesque acceptent la difficile tâche de choisir la toile qui a représenté notre secteur lors de l'Assemblée générale régionale du 28 mai dernier. L'artiste élue est Gilberte Pilon, qui a reçu un montant de 300 $. Félicitations madame Pilon et merci à tous nos membres-artistes participants.

Comité d'accueil par Lucie Lacoste-Monfils

Agatha Christie a eu ses "10 Petits Nègres"...

L'AREQ a ses "40 Petits Doigts" qui travaillent pour réaliser des surprises de toutes sortes...

Rencontres de l'Accueil...de Noël...Occasions spéciales...c'est toujours une occasion pour vous faire plaisir...

Laissez-nous trouver la bonne idée et laissez-vous gâter...

Année après année, les idées se multiplient et les 40 petits doigts sont à l'œuvre.

Comité des cartes de souhaits par Lucie Lacoste-Monfils

Vigneault nous le chante :

"Le temps n'est pas dans l'espace...mais dans notre cœur qui bat"...

Au jour de notre anniversaire, laissons notre cœur profiter des doux moments qui se présentent à nous.

Il n'est pas facile de préparer un petit "RIEN" qui fera plaisir à tous et à toutes...

On pense toujours avoir le bon texte...le bon tableau...la bonne photo...

J'espère que vous avez apprécié ce petit moment d'amitié lorsque cette carte qui se veut gage de bonheur et de joie est arrivée chez vous.

Comité de la chorale : Le Chœur joyeux par Nicole Aubry-Hébert

«Bonjour tout le monde,

Bienvenue dans cette église de ..... Merci de prendre de votre temps pour venir entendre la meilleure chorale de la Petite-Nation : Le Chœur Joyeux.

Mise sur pied grâce à l'initiative de l'AREQ, cette chorale d'une trentaine de personnes (quand on est au grand complet) est formée de chanteurs et de musiciens qui se déplacent bénévolement de village en village afin de donner à nos aînés des instants de Bonheur.

De Plaisance à Montebello, de Papineauville à Duhamel, en passant par Saint-André-Avellin, Ripon, Montpellier, Namur et parfois même en Ontario, le groupe chante en chœur depuis 12 ans.

On est une belle gang de joyeux lurons. On a du plaisir à être ensemble, on adore chanter, on aime faire naître la joie, des sourires. On aime donner, on aime faire plaisir, on aime la vie.

Bon! Assez parlé, place au spectacle.»

C'est avec ce petit discours à Montpellier et à Duhamel que la chorale : "Le Chœur Joyeux" termine sa saison 2012-2013, en excluant la dernière visite au CHSLD.

Cette année, les visites ont débuté en octobre et se sont terminées en juin. Ce fut un changement notable. On a fait relâche en janvier et février : neige, froid, vacances au soleil, verglas furent les raisons ayant motivé cet arrêt. Quand on a recommencé à chanter en mars, notre guitariste Yves Hurtubise nous a faussé compagnie à cause d'une mauvaise chute sur la glace. Le talon de Monsieur en a pris un coup et les béquilles, la canne et la chaise roulante furent ses compagnes d'infortune.

Neuf résidences de la Petite-Nation ont bénéficié de notre présence. Nous avons chanté dans les églises à Montpellier et à Duhamel car ces villages ne possèdent pas de résidence

.. Le Château Saint-André, la salle paroissiale de Namur nous ont aussi accueillis. Grâce au chef Gaétan Quenneville et à son acolyte Joël Quenault, un excellent dîner nous a régalés le 20 décembre 2012, tout ça avec le sourire et la bonne humeur après notre prestation à l'Atelier socioprofessionnel de la Petite-Nation.

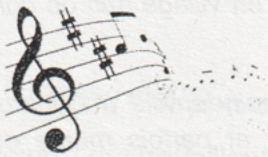
Une demande de *Action Aide Papineau* nous a été faite. Cet organisme offre du répit aux familles vivant avec des personnes ayant des problèmes de déficience et d'autonomie. Ce fut une visite étonnante. On a chanté avec tout notre cœur.

La saison se terminera en beauté par un souper au Bistrot de Saint-André-Avellin après avoir donné aux bénéficiaires du CHSLD des *Instants de Bonheur*.

Encore cette année, grâce à la contribution de la Caisse Populaire Petite-Nation, Lucie Lacoste Monfils et Monique Whissell (responsables des achats de cadeaux) ont pu acheter un joli contenant plein de bonbons afin de gâter les personnes visitées.

Merci à Lucie Lacoste Monfils, Monique Whissell, Denise Fahey, Diane Modery qui s'occupent de contacter les personnes responsables des groupes qu'on rencontre.

Mille mercis à vous qui avez contribué à donner à nos gens "*Des Instants de Bonheur*", car sans vous, rien ne serait possible.



Comité de l'action sociopolitique

par Diane Modéry

« *Quand vient le temps d'aller vivre ailleurs.* »

Le lundi 6 mai dernier, à la Résidence de l'Île, nous avons eu la chance d'entendre une excellente conférencière, Madame Nicole Boucher. Cette dernière est gestionnaire au programme *Soutien à l'autonomie,* Centre de santé et services sociaux du Québec. Elle travaille en particulier dans le secteur du Pontiac, mais elle a su cerner toutes les possibilités qui s'offrent à nous au moment où nous avons à choisir entre le maintien à domicile et celui d'aller vivre ailleurs.

Nous avons plusieurs alternatives qui s'offrent à nous, mais il n'en demeure pas moins que la possibilité de rester chez nous, dans « nos affaires » est le choix le plus heureux.
J'ai réalisé que nous ne connaissons pas tous les services qui peuvent nous être offerts. D'ailleurs, le gouvernement actuel vient d'injecter une bonne somme d'argent pour supporter les aidants naturels afin d'augmenter le nombre de personnes qui décideront de vivre dans leur maison.

Nous connaissons les autres choix qui s'offrent à nous. Dans ces choix, il y a une panoplie de résidences offrant différents services pouvant répondre à nos goûts, à nos besoins et à nos moyens. Il va de soi que le risque de vivre l'isolement est à peu près nul. Voilà un avantage d'aller vivre ailleurs.

Mais, à bien y penser, si je prends le 2000 $/mois que ça me coûterait dans une résidence et que je l'utilise pour me payer des soins, j'aurai peut-être un excellent service à domicile...

Comité des assurances par Jean-Paul Descoeurs

Les psychothérapeutes

« Le règlement sur le permis de psychothérapeute, entré en vigueur le 21 juin 2012, détermine, entre autres, les conditions d'utilisation du titre de psychothérapeute par le médecin, par le psychologue et par le titulaire du permis de psychothérapeute. Toute personne qui n'est ni médecin ni psychologue, mais qui veut pratiquer la psychothérapie et porter le titre de psychothérapeute doit détenir un permis de psychothérapeute délivré par l'Ordre des psychologues du Québec. Les membres des ordres professionnels suivant peuvent obtenir un tel permis :

- Ordre des conseillères et conseillers d'orientation du Québec;
- Ordre des ergothérapeutes du Québec;
- Ordre des infirmières et infirmiers du Québec;
- Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec;
- Ordre des travailleurs sociaux et psychothérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.

La garantie de psychothérapie du régime d'assurance maladie **Santé Plus** faisant partie du régime d'assurance collective ASSUREQ, prévoit le remboursement de frais pour services professionnels en psychothérapie rendus par certaines professionnelles et certains professionnels de la santé. Ces derniers devront donc non seulement être membres de leur ordre professionnel, mais également détenir un permis de psychothérapeute pour rendre de tels services. Précisons que le titre de psychothérapeute ne peut être employé seul : il doit suivre le titre professionnel ou le diplôme que possède la personne. Par exemple, nous parlerons d'une « infirmière psychothérapeute ».

Pour vérifier si un membre d'un ordre professionnel détient un permis de psychothérapeute délivré par l'Ordre des psychologues du Québec, il vous suffit de taper son nom dans la boîte de recherche disponible sur le site internet de l'Ordre des psychologues du Québec à l'adresse suivante :

http://www.ordrepsy.qc.ca/fr/public/trouver-un-professionnel/bottin-psychothérapie.sn.

Dorénavant, si une personne adhérente réclame des frais pour des services en psychothérapie, mais que la professionnelle ou le professionnel ne détient pas de permis pour de tels services, les frais ne seront pas remboursés par l'assureur.

Comité du Bulletin par Suzanne Gauthier-Lalonde

Absente de la photo, Diane Modéry

Enfilant le temps, vol. 15, no 2

Une autre édition que vous feuilletez avec plaisir : la preuve, vous lisez ce petit mot.

Une façon de se tenir informé, de voyager, de rêver grâce à la plume ou au clavier de nos journalistes. Des textes que vous avez hâte de lire car vous appréciez le style des auteurs. Certains vous reviennent en tête et vous font sourire. Pensez à ... Vous avez peut-être vos archives personnelles.

Un fil conducteur qui permet trois fois par année à Rollande, notre présidente sectorielle de garder le lien qui vous aide à participer même de loin à ce qui se passe dans notre Association.

Une nouvelle navigatrice à la barre d'*Enfilant le temps* depuis mars 2012, Micheline Maillé, responsable de la mise en page, et nous voguons même sur le Net avec Gaétan Franc et notre site Web de l'AREQ Petite-Nation. Grâce à Suzanne Séguin, votre copie papier se rend chez vous, c'est le camelot le plus efficace de la Petite-Nation.

L'Équipe d'*Enfilant le temps* est à votre service et remercie ceux et celles qui prennent le temps d'être nos collaborateurs ou collaboratrices. Vos commentaires, vos écrits, vos suggestions de chroniques sont toujours les bienvenus.

« Tout homme m'est supérieur en quelque manière, c'est pourquoi je m'instruis à son contact. »

R.W. Emerson

Le fil de mes pensées... par Denise Fahey

Parents et grands-parents

Quand on est jeune, on a le nez au vent
On ne pense pas qu'un jour
À la folle vitesse de ce même vent
Notre jeunesse partira, pour toujours !

On espère faire de sa vie un îlot d'ivresse
Où il fait bon aimer et être aimé,
Pour ce faire, en tout temps, promouvoir : tendresse,
Amour, respect, gaieté et bonne volonté.

Toujours vouloir, dans son cœur et dans sa tête
Que nos enfants, nos petits-enfants
Vivent heureux...voilà une bien humble requête
Réitérée maintes fois, au fil du temps.

Et le temps, ce précieux temps a filé
On est devenus parents, grands-parents...
Quelle joie d'avoir tout ce monde à aimer !
Un grand privilège... je l'avoue bien fébrilement !

Comme nos cheveux ont grisonné, blanchi !

Que de rides, sont griffées sur notre tendre visage !

De nos labeurs, c'est l'heure de savourer les fruits.

La récolte est engrangée, pour nous, les vrais sages.

Les regrets, les peines, les déceptions

Ont laissé leurs cicatrices...

Toutefois, avec un brin de compréhension

Nous avons « *grandi* » à travers ces sacrifices.

Mai – Juin, c'est l'euphorie :

Fête des Mères, Fête des Pères !

Des nôtres se faire dire « merci »....

Il y a de quoi être...plus que fiers !

Bonne fête des Mères, des grands-Mères,

Des Pères et des grands-Pères !

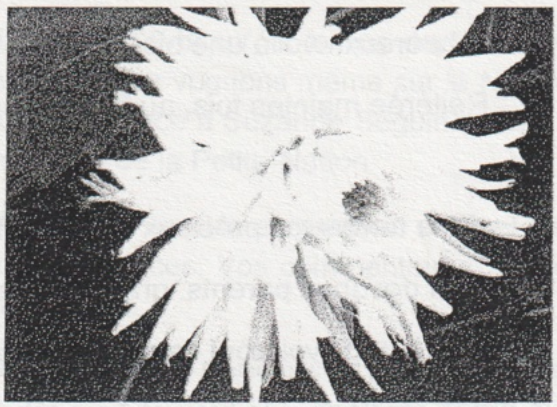


Photo Gaétan Franc

Le fil de mes découvertes

... par Juliette Langlois

Voyage équitable au Mexique

L'hiver 2013, souvenez- vous comme il fut long! Froid, neige en abondance, coups de pelle pour déblayer notre entrée, que de courbatures. Il faut dire que depuis l'automne 2012, nous, le groupe des Huit, avions planifié une escapade au Mexique, du 2 au 18 février 2013, question de vivre un deuxième voyage équitable. Cette fois-ci, la destination fut la région du Michoacan, au nord-ouest de Mexico. Pourquoi un voyage équitable et non pas la plage d'Acapulco? Pour nous les Huit, voyager c'est aussi découvrir le quotidien d'une population vivant pauvrement dans un petit village isolé et donner un coup de main. Par contre, leur manière de faire vient équilibrer notre super consommation. Ils nous apprennent quelque chose.
Faut dire aussi que notre rêve était de découvrir les papillons monarques dans leur habitat d'hiver, oui, ceux qui nous visitent au Québec durant l'été, et de tout simplement s'en émerveiller! Après avoir visionné le film **Au pays des monarques** au Musée des civilisations, je salivais déjà en imaginant le spectacle qui s'offrirait à nous.

Mexico est une ville très densément peuplée, construite sur un plateau à 2 250 m d'altitude avec sommets qui surplombent à plus de 5 000 m au-dessus du niveau de la mer. Ce sera donc un voyage en altitude. C'est parti!

Morelia, capitale de l'État du Michoacan est située sur l'axe volcanique central. Des volcans, j'en verrai partout. Cette ville appartient au patrimoine mondial de l'humanité de l'Unesco. Cette région est encore habitée par des aborigènes.

Uruapan se situe à 110 km de route mais à 600 m d'altitude de plus que Morelia. Nous suivons une route gravelée, étroite, sinueuse et dangereuse avec des montées sans fin à travers la forêt. À un certain moment, j'ai cru que la camionnette ne pourrait y accéder. Dans cet endroit merveilleux, des enfants attablés bricolent des décorations qui serviront à la procession du début du carême, le Mardi gras. Nous couchons au centre touristique d'Uruapan, un chalet dans un camping nous était réservé. Contraintes: il fait froid, pas d'électricité, humidité. Les rayons de la lune passent par les fentes des murs. Mais un bon feu de foyer vient nous réchauffer assez pour qu'on ose sortir les pyjamas. Étant en altitude, la nuit le mercure frôle le point de congélation. Durant le jour, c'est plutôt 26 °C. Donc, on s'adapte.

Ce matin, nous sommes en région volcanique et des traînées de roches volcaniques s'étalent à perte de vue. En 1943, l'éruption d'un volcan a englouti le petit village de **San Juan Pirangaricutio**. Il n'en reste qu'une partie du clocher de l'église et de son toit. Marcher sur un village enterré sous les cendres dont la population fut décimée me rappelle la fragilité de la vie.

Nous filons au Centre touristique de l'Île de Tzintzunto à Patzcuaro. Petite île de 2 km carrés. Nous l'explorons à pied. Les habitants conservent fièrement leur patrimoine musical. Le souper est agrémenté par leurs chants traditionnels.

La ville de Yunen nous ramène à l'histoire des pyramides des Incas où furent sacrifiés des enfants et des adultes. Difficile de croire que ces rites ont pu exister. Allons-y pour une montée de 2 000 m en altitude et admirons les imposantes forêts qui nous comblent les yeux! Nous sommes accueillis par le propriétaire de l'ONG **Alternare**. Magnifique endroit mais nous aurons à subir les nuits froides, un dortoir exigu et humide pour neuf personnes, douches plutôt tièdes; ces contraintes se traduiront pourtant en plaisir inusité et inattendu.

Lors de l'arrivée, nous recevons des consignes sur le comment et le pourquoi de l'utilisation de la toilette sèche écologique car nous sommes dans un endroit où tout, tout est récupéré. Ces matières deviendront engrais et pesticides. La mission de cette ferme écologique est le respect de la nature en faisant des études sur l'équilibre de l'eau, de la terre, des semences. On nous explique l'expérience des semences selon les courants dans la terre. Nous côtoyons les moutons, vaches, dindons, poules et chevaux qui contribuent aux travaux des champs. De jeunes étudiants séjournent pendant une période de 11 mois pour une formation sur la culture via le respect de la terre. Nous prêtons nos mains au jardin pour le sarclage et dans les serres pour le repiquage de boutures de pin. Comme nous partageons les repas avec tous ces gens, nous sommes à même de constater que l'on nous sert de la nourriture presque toute produite par ces cultures. Le cactus est servi comme un poivron sauté. Délicieux! Je me suis vraiment gavée du miel et des confitures, produits de la ferme Alternare.

Ce matin, nous rencontrons un groupe de femmes dans un autre petit village afin de participer à la construction d'un four à tortillas. Ces femmes utilisent les techniques de leurs ancêtres. La tâche est assez ardue car elles doivent tout préparer: séparation de la terre et gravier au tamis manuel improvisé, coupage de brindilles de pin avec une machette, mélange de ce ciment avec les pieds, montage des briques. Aujourd'hui, une étudiante a supervisé le déroulement car c'était son examen. En plus, pas d'eau courante! Un âne assure l'approvisionnement de l'eau en faisant la navette de bas en haut de la pente. L'Ancienne du groupe de ces femmes, âgée de 77 ans, était sur place et prodiguait ses conseils.

Cette expérience m'a marquée. Le sourire et la joie de vivre de ces femmes vivant la pauvreté, sachant qu'elles pourraient enfin se partager un vrai four à tortillas m'a démontré qu'il n'en faut pas beaucoup pour être heureux. Pour elles, pas de superflu.

Sanctuaire des papillons monarques

Fébrilité. Un copieux déjeuner bio toujours agrémenté du délicieux miel est vite avalé car c'est l'apogée de notre séjour dans cette région. Nous vibrerons bientôt à la vie hivernale de ces millions de papillons monarques à la Réserve de la Biosphère El Rosario. Par contre, il nous faudra déployer un maximum d'énergie pour gravir la montagne mystérieuse qui héberge cette colonie de papillons.

Forêt de conifères, dont le pin, parsemée de feuillus. Le début de l'ascension s'effectue sur un sentier bien aménagé. Ensuite, le sentier rétrécit et est couvert de racines, la montée est abrupte. Dès notre arrivée, des papillons sont là qui souhaitent la bienvenue dans leur univers. Tout au long de la montée, la population se fait de plus en plus dense. C'est le début du spectacle. Des centaines de papillons se détachent de leur grappe pour se poser sur une mare pour boire. Ils sont là, inertes, à s'humidifier. Silence! J'ai écouté le léger balbutiement de leurs ailes qui est leur langage. Découverte pour moi. J'ai cru que c'étaient des anges qui s'offraient à moi! Moment magique.

Après la dernière dure montée, c'est une multitude de monarques qui me frôlent et me caressent la figure et semblent me souhaiter la bienvenue dans leur demeure. Ils sont là par milliers, attachés les uns aux autres et formant des dizaines de grappes suspendues aux branches des pins. Silence,on tourne! Lunettes d'approche, photos, c'est l'extase. Ce dont j'avais rêvé est maintenant accompli. Du fond de mon coeur, je leur ai adressé mon émerveillement.

Présentement plane une inquiétude sur la perte du tiers des papillons chaque année dans ce sanctuaire. Des environnementalistes étudient les effets des pesticides utilisés pour de grandes cultures dans les environs, le déboisement incontrôlé et....l'activité humaine.

«Vous êtes merveilleux chers papillons et vous m'apprenez beaucoup de votre vie. Parce que je vous ai rencontrés dans votre habitat, je me sens en harmonie avec moi-même et la Création. Sachez que lorsque je vous verrai accrochés à une asclépiade chez moi au Québec, j'aurai compris le mystère de votre migration.»

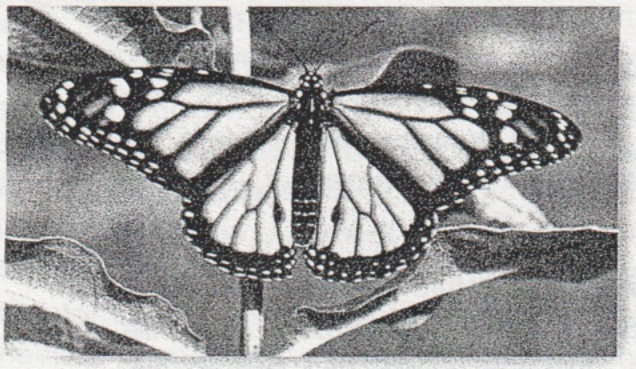
Guanajuato, colonisée en 1548 et riche en mines d'argent. Nous fêtons la Saint-Valentin dans cette ville parmi une grande foule rassemblée sur son zocalo. Nous sommes maintenant moins en altitude et la chaleur est davantage au rendez-vous. Cela veut dire la presque fin du voyage.

San Miguel de Allende, fondée en 1748, respire la vie, la beauté. L'architecture de sa cathédrale me rappelle la Sagrada Familia de Barcelone. Joyau colonial. Notre périple se termine à l'Hôtel Alcatrez qui est un centre de thérapie. Ils offrent de vivre l'expérience du témascal (genre de sauna), chauffé avec des pierres brûlantes. C'est un retour à la terre, le feu et l'eau. Le tout dure deux heures, mais quel bienfait!

Retour à Mexico où l'on fête, ce 17 février 2013, le 100e anniversaire des Forces de l'air mexicaines. L'armée a déployé kiosques, artilleries, etc. Je crois que toute la population s'y est rassemblée car se déplacer a été un tour de force.

Tout près se tient une fête traditionnelle offrant danse, artisanat, musique, rituel. Rien au monde ne peut leur arracher leur culture.

Encore une fois, c'est un voyage qui m'a séduite par la découverte des richesses d'un autre coin de la terre.



Au fil de la vie...

par Nicole Dicaire

En souvenir d'une grande amie Claudette Ménard, décédée le 27 mars 2013.

Le souvenir de Claudette ne peut s'éteindre car la lueur du passé me suivra toujours.

Je sors de l'hôpital.... Je viens de faire mon dernier adieu à mon amie Claudette qui nous quittera dans les heures à venir. À mon retour à la maison, un certain soulagement m'habite car je sais qu'il n'y aura plus jamais de souffrances pour elle, et connaissant bien Claudette une sérénité s'installe... Quel soulagement, mon Dieu!

Claudette, depuis que tu nous as quittés sur terre, des dizaines et des dizaines de souvenirs défilent dans ma tête. À travers ce voyage de trente années d'amitié où nous avons roulé, vécu, ri et pleuré, les images ne cessent de se bousculer et de m'envahir... « Claudette, je te l'avais bien dit que je te pleurerais... » Afin de poursuivre mon deuil, même si tout a été dit, j'ai encore le goût de te répéter ce que tu sais déjà.

En ta compagnie, j'ai été privilégiée de partager 18 ans sur le plan professionnel. Nous avons toujours aimé rouler de projet en projet. Comme les idées fourmillent dans ma tête à une allure vertigineuse, tu étais la personne idéale pour synthétiser, structurer et surtout m'organiser.

Femmes de compétition, nous marchions toujours côte à côte, jamais l'une devant l'autre. En résumé, Claudette, tu étais une personne sérieuse, professionnelle et combien fiable dans tout ce que tu entreprenais. Tu as vraiment su utiliser tes talents au service des étudiants.

Claudette, je sais que je me répète, mais j'ai un besoin de le redire : « Tu as été cette amie avec qui régnait une complicité d'une valeur inestimable. Tu as su me prêter

une oreille attentive dans certains moments difficiles de ma vie.... Merci, merci d'avoir été là. Cette amitié s'est démarquée d'une manière particulière durant cette dernière année.

Tu m'as permis de t'accompagner à travers des souffrances pénibles tout le long de ton dernier parcours sur terre. J'ai été comblée d'avoir été si bien accueillie par toute ta famille. Je termine en te répétant comme je le faisais chaque fois que je te quittais : « Je t'aime Claudette! »

N.B. Une dernière chose que je veux te dire... Les bas que tu n'as pas fini de tricoter, j'ai bien l'intention de les compléter car je sais combien cela était important pour toi de terminer ce que tu commençais.

Ton amie Nicole

Le fil cassé ...

Photo Gaétan Franc

Madame Claudette Ménard, membre de l'AREQ, sœur de Denise Séguin-Ménard

Mesdames Adrienne Chabot-David et Lucie Chabot-Laframboise, sœurs de Lucien Chabot

Madame Marguerite Monfils, sœur d'Irénée Monfils

Monsieur Ghislain Corbeil, frère d'Yvelin Corbeil

Madame Raymonde Louisseize-Whissell, mère de Thérèse Whissell-Pilon et de Raymond Whissell

Le fil noué ...

Prompt rétablissement à Claire Robert, Madeleine Bédard....

La couleur du fil...

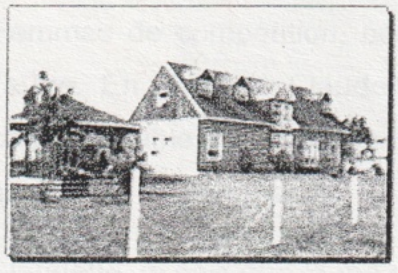
Commission scolaire au Cœur-des-Vallées

Les retraitées et les retraités 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 apportée dans la réalisation du journal *Enfilant le temps*.

L'Association des retraitées et des retraités apprécie grandement le confort d'un local toujours mis gracieusement à sa disposition.

Desjardins

L'Association des retraitées et des retraités désirent remercier la Caisse Populaire de la Petite-Nation pour sa précieuse contribution monétaire lors de ses visites aux maisons de personnes du 3e âge.



Musée des pionniers

Finalement, l'Association des retraitées et des retraités remercient chaleureusement la Société historique de *Saint-André-Avellin inc.* pour le prêt d'un local de travail.