

Lucie, France Houfils



AREQ Région 07 *secteur D*

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

Vol. 16 no 1

Petite-Nation

MARS 2014

Enfilant le temps...



LE SOMMAIRE

LE DROIT FIL- Mot de la présidente, Secteur D, Petite-Nation	3
Billet de la présidente régionale	4
LE FIL CONDUCTEUR	
Nouvelles nationales	7
Nouvelles régionales	8
Nouvelles sectorielles	11
LE FIL DE MES PENSÉES par Denise Fahey	17
LE FIL DE MES DÉCOUVERTES par Juliette Langlois	20
FILATURE par Denise Fahey	29
ENFILE TON AIGUILLE	32
Ordre du jour Assemblée générale	33
Bulletin de mise en candidature	34
LE FIL CASSÉ-LE FIL NOUÉ	35

L'équipe du journal

Denise Fahey Suzanne Gauthier-Lalonde Lucie Lacoste-Monfils
Rollande Hébert-Corbeil Diane Modéry, responsable Micheline Maillé, répondante
Suzanne Angrignon-Séguin

Nos collaboratrices

Margot Cloutier Denise Fahey Juliette Langlois

Photo-couverture : Paul-André David

Fin de saison de la pêche blanche, Baie de la Pentecôte, Papineauville, février 2014

Le droit fil...



Septième arrêt d'un train...

Il y a près de soixante-dix mois, l'un des trains de l'AREQ, en Outaouais faisait un arrêt dans le secteur Petite-Nation pour laisser descendre sa conductrice d'alors : Madame Diane Modéry. Une femme énergique qui avait à cœur de faire connaître cette vallée, aux charmes uniques, à toutes les régions du Québec.

De fait, une autre personne devait prendre les commandes. Il y avait déjà à bord, une équipe formidable, respectueuse, confiante et prête à apporter sa collaboration.

Plusieurs wagons faisaient partie du convoi ; sur lesquels on pouvait lire : Congrès, Conseil national, Conseil régional, Conseil sectoriel ainsi que le nom de plusieurs comités, tous essentiels au voyage.

Aux personnes engagées, d'autres aussi talentueuses se sont succédé pour faire de cette randonnée un magnifique voyage. Le **bénévolat** était l'essence, la source d'alimentation de la locomotive. Chemin faisant sur les rails de la province, quelques villes en furent témoins : Laval, Québec, Lévis, Chicoutimi, Rivière-du-Loup, Trois-Rivières, Granby, Gatineau ainsi que tous les villages du secteur D de la Petite-Nation.

Une expérience valorisante, enrichissante, formidable pour une nouvelle présidente de secteur. J'ai découvert et apprécié la chaleur, l'intérêt et l'engagement de personnes pour qui, les valeurs de l'AREQ rayonnent à la grandeur de notre province. Notre association a comme souci premier : le bien-être, l'égalité entre les femmes et les hommes et le respect des droits des personnes vieillissantes.

Lors du prochain arrêt, c'est à mon tour de quitter la locomotive, mais non pas le train, cette belle et grande famille qu'est l'AREQ sectorielle, régionale et nationale. Une association que **Laure Gaudreault** a su mettre sur pied. Intelligente et prévoyante était cette femme ; une excellente démarche afin de rester dans la mémoire des gens de son temps et aussi des générations futures. Sa fierté, sa ténacité, sa détermination, ses valeurs et son souci de défendre les droits des personnes âgées, elle a su nous les transmettre. Bravo aux personnes qui encore aujourd'hui continuent de promouvoir les qualités de cette militante et combattante qu'était Laure Gaudreault!

Je suis persuadée que la nouvelle équipe du secteur Petite-Nation poursuivra les objectifs de cette grande association qui compte plus de 56 000 membres. Dans la mesure du possible, je continuerai à collaborer à la vie de l'**AREQ** du secteur et de la région.

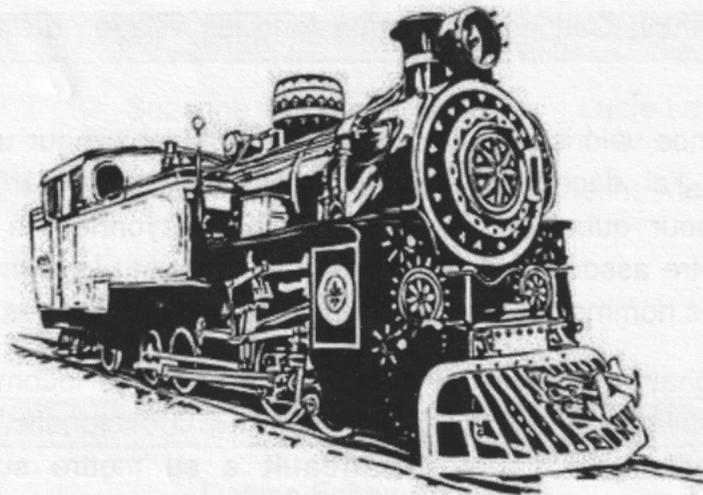
Ma **reconnaissance** et ma **gratitude** s'adressent aux personnalités accueillantes et attachantes que j'ai rencontrées tout au long de ces six années. Grâce à vous tous et toutes, je suis fière de faire partie de la si belle association qu'est l'**AREQ** du Québec.

Un **merci** spécial aux personnes du Comité directeur devenu Conseil sectoriel qui ont partagé temps, énergie et, aux autres collaboratrices et collaborateurs qui ont contribué par leur générosité et leur efficacité en répondant aux attentes de notre association. Finalement à vous, qui avez su nous encourager par votre présence assidue lors de nos activités.

Mon plus grand souhait : **succès, satisfaction et fierté** à vous tous et toutes qui continuerez le chemin tracé par **Laure Gaudreault**.

Avec mon meilleur souvenir !

Rollande Hébert-Corbeil, présidente du secteur D Petite-Nation de 2008 à 2014





Région 07 - Outaouais

Bonjour et que l'année 2014 vous soit bonne,

L'AREQ est une association démocratique et le mode de nomination des délégués au Congrès respecte tous les paliers qui la composent. Nos représentants et représentantes au Congrès de 2014 ont été élus par les Assemblées générales de secteurs (AGS). Ce mode de représentation permet aux personnes déléguées de délibérer lors d'un congrès sur les sujets qui ont fait l'objet de consultations à chaque palier de l'association et de voter les orientations et les préoccupations qui seront au cœur des interventions de l'AREQ durant le triennat 2014-2017.

Le Congrès de 2011 a retenu une orientation qui vise à renforcer et développer le sentiment d'appartenance. La valorisation de l'engagement et des personnes élues a fait l'objet d'un travail qui a mené à un énoncé de valeurs où l'aspect reconnaissance, entre autres, était retenu.

Durant ce triennat, l'Outaouais est en voie de réaliser son plan d'action régional. Cependant, force est d'admettre qu'il nous faudra, dans le prochain triennat, continuer à chercher auprès des autres retraités leur adhésion à l'AREQ. Qui sont ces autres retraités qui pourraient adhérer à l'AREQ ? Toute personne qui durant sa carrière a fait partie d'un syndicat CSQ peut au moment de sa retraite adhérer à l'AREQ. "La CSQ regroupe du personnel enseignant, professionnel et de soutien des commissions scolaires, des cégeps et des universités, des intervenantes en milieu de garde, du personnel du secteur de la santé et des services sociaux ainsi que des travailleuses et des travailleurs des communications, du communautaire, du loisir et du municipal." (1)

Cependant dans la région de l'Outaouais, cinq de nos sept secteurs d'enseignants se sont désaffiliés de la CSQ en 2006. Or, un jugement datant du 31 mars 2011 enlève à l'AREQ la possibilité d'offrir à ces personnes de moins de 65 ans, les assurances de notre groupe. C'est donc affirmer que toute personne qui prend sa retraite et qui a été membre de la CSQ peut adhérer à l'AREQ. Elle n'a qu'à faire sa demande d'adhésion en téléphonant au 1-800-663-2408. Cependant, elle n'a droit à aucune de nos assurances.

Certaines personnes retraitées peuvent être intéressées à devenir membres de l'AREQ et ainsi renouer avec d'anciens collègues. Nous appartenons, par choix, à une association de retraités dont plusieurs membres sont présents dans d'autres organismes qui veillent également au mieux-être des personnes âgées.

"Environ 50% de nos membres sont des bénévoles dont la mission est de combattre les mythes et les préjugés, défendre les droits et améliorer la condition de vie des personnes vieillissantes. Nous sommes tous appelés à mettre nos compétences au service des membres et des idéaux défendus par l'AREQ." (2)

Voilà pourquoi nous sommes fiers d'être membres de l'AREQ et d'affirmer sans nous tromper que choisir l'AREQ est un choix judicieux.

Nicole Morin

(1) Site web de la CSQ

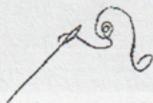
Présidente régionale

(2) Pierre-Paul Côté, président national



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

Le fil conducteur...



Nouvelles nationales

Le Conseil national du printemps se tiendra à Québec au Château Laurier, les 31 mars, 1, 2 et 3 avril 2014.

En route vers le Congrès 2014 ! D'hier à demain CONGRÈS 2014



Le thème

Du 2 au 5 juin, le Congrès 2014 de l'AREQ va accueillir plus de 600 personnes déléguées. Le thème de ce 45e congrès est ***D'hier à demain, l'AREQ toujours en action!*** Ce thème traduit l'enracinement de l'Association, mais aussi son ancrage dans la modernité.

La symbolique de l'imagerie

L'imagerie proposée est celle d'une association en action et en mouvement. Les dix papillons représentent les dix régions de l'AREQ. Chacune a sa propre couleur. Le coin-coin, soit la base, expose la source à partir de laquelle les régions prennent leur envol. L'imagerie renvoie également à différentes qualités abstraites, notamment la souplesse, l'ouverture, la force du groupe, l'unité et la solidarité.

Les personnes déléguées pour la région 07, secteur D sont la nouvelle présidence, Nicole Aubry-Hébert, Joël Quenault, Rollande Hébert-Corbeil. Lucie L.-Monfils et Irénée Monfils seront substitués.

Nouvelles régionales

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE, 29 avril 2014

Accueil 9h30, au club de golf Técumseh, 475, rue Saint-Louis, Gatineau, QC

Élection à la présidence et acceptation du nouveau conseil régional pour le triennat 2014-2017. L'ordre du jour sera remis sur place.

INDEXATION DES RENTES DE RETRAITE par Robert Després,

Responsable régional en indexation et membre du comité national de retraite.

L'année 2014 débute rondement. Les responsables régionaux s'étaient donné le mandat, lors du plan d'action d'automne, de rencontrer les syndicats représentant les membres encore au travail. Ce travail s'effectue progressivement selon les régions. Le but était de sensibiliser les actifs aux effets néfastes de la non-indexation des rentes pour la période de 82-99 et d'obtenir un soutien significatif à notre revendication.

Nous recherchons l'appui des syndicats, puisque lors des prochaines négociations du secteur public, ils devront se pencher sur les orientations à donner au dossier de la retraite. Notre position est toujours de ramener le pourcentage des surplus à 10 % au lieu de 20 % avant de pouvoir déclencher le paiement partiel de l'indexation.

Nous avons eu une importante rencontre avec le président du Conseil du trésor, Stéphane Bédard, le 19 février 2014. Lors de cette rencontre, nous avons profité de l'occasion pour rappeler au ministre notre demande de création d'une table de travail pour discuter des moyens pour corriger la non-indexation de 1982-1999.

Nous lui avons présenté personnellement notre demande de réduction des surplus du régime de 20 % à 10 %, avant de pouvoir déclencher le paiement partiel de l'indexation. De cette façon, nous sommes assurés que le gouvernement connaîtra d'avance notre principale demande dans le dossier de la retraite. Nous pourrons aussi faire valoir par nous-mêmes les enjeux de cette revendication pour les retraités.

En juin 2014, le congrès de l'AREQ devra réaffirmer sa volonté d'obtenir l'indexation pour la période 1982-1999. Il devra aussi se donner les moyens nécessaires pour soutenir cette démarche dans les mois et les années à venir. Cet objectif devra devenir la priorité #1 de l'AREQ. Nous devons trouver des moyens toujours plus inventifs afin de réaliser ce dossier essentiel pour les membres de l'AREQ.

Nous sommes de plus en plus près du but, il faut garder confiance et être capable de mettre l'épaule à la roue. Nous devons y mettre les efforts quand le moment viendra. Ce grand rêve deviendra un jour une réalité. Gardons le cap !

Thème : «Dépasser nos limites et développer nos intérêts »



Conférencière : Thérèse Dupuis, sculpteure, non-voyante

Lieu : Résidence de l'île, 223, rue St-Rédempteur, Gatineau (Hull)

Date : le jeudi 20 mars 2014

Heure : 13 h 30 Entrée de la résidence : porte avant et porte arrière.

Ouvert à tous.

Texte sur la conférencière, par Madame Thérèse Dupuis, Comité sociopolitique
Thérèse Dupuis est née le 23 décembre 1930, à Vanier (qui devint plus tard Eastview), une petite ville près d'Ottawa, aujourd'hui, une partie de Nepean, en banlieue de notre capitale. Son grand-père et son grand-oncle furent parmi les premiers maires de Eastview, au début des années 1900.

Madame Dupuis a grandi dans une famille francophone. Le français était la langue parlée autour de la table, lors des repas à la maison. Elle a eu aussi la chance de fréquenter des familles, des amis et des voisins anglophones. Elle est allée à une école primaire bilingue, et elle a étudié en anglais à l'école secondaire (High School), ce qui lui a permis de maîtriser deux langues.

Une fois ses études terminées, Thérèse, qui aime bien la politique, a travaillé avec plusieurs ministres, sur la Colline parlementaire. D'autre part, son mari était pilote, ce qui l'a amenée à occuper des postes dans tout l'Amérique du Nord, en particulier aux États-Unis. Leur fils unique, Robin, est né à Albuquerque, au Nouveau-Mexique. Malheureusement, son conjoint est décédé en 1980. Son fils avait 14 ans. Elle était et est toujours une mère célibataire qui a assumé son rôle et qui a su se prendre en main.

Cette dame dynamique est très impliquée dans divers organismes. Elle est membre à vie de la Légion royale canadienne, cellule d'Eastview, dont elle est une ancienne présidente. Elle est également présidente, et ce depuis quelques années, du comité qui œuvre pour le Conseil canadien des aveugles, section Ottawa. Le bénévolat fait partie de sa vie depuis l'âge de dix-neuf ans. Elle est aujourd'hui une fierté pour le Conseil canadien pour les aveugles (INCA).

En raison de son travail de bénévolat, elle a été en mesure de participer à différentes activités. Ainsi, elle a appris à skier avec les Hawks de ski d'Ottawa. Elle a fait partie de leurs programmes de ski pour quatre ans. Elle a dû abandonner ce sport à cause d'un petit accident, non pas sur la piste, mais à la maison... elle a glissé sur un tapis. Aujourd'hui, elle fait de la bicyclette en tandem quand il y a quelqu'un de disponible.

Avec tout son bagage d'expériences, madame Dupuis est devenue une conférencière motivatrice à Ottawa, en particulier pour les malvoyants. D'ailleurs, c'est grâce à eux (NCV) et à leur programme d'art qu'elle a développé son talent de sculpteure. Ses œuvres sont exceptionnelles.

Toujours à l'affût d'expériences nouvelles, Thérèse demeure ouverte à toutes les possibilités qui s'offrent à elle. De toute façon, ce ne sont pas les projets qui manquent pour les belles années à venir. Elle en a plein la tête.

Quillethon de la Fondation Laure-Gaudreault, organisé par l' AREQ Hull-Aylmer

DIMANCHE, 23 MARS 2014

ACCUEIL 9 h 15

QUILLES 9 h 30

Salle de quilles Anik, 975 boul. St-Joseph, secteur Hull

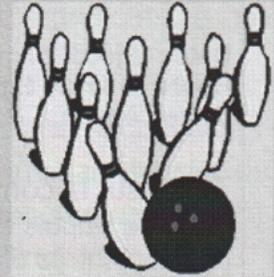
DÎNER 13 heures

**Centre communautaire Tétreau, 361, boul.
Lucerne, Gatineau (Hull)**

Quilles et dîner 25 \$ (30 \$ pour recevoir un reçu d'impôt)

Quilles seulement 15 \$

Dîner seulement 15 \$



**Apportez votre vin ou autre liquide pour ceux et celles
qui le désirent.**

*Je désire seulement faire un don à la Fondation au montant de \$ et je recevrai un reçu pour fins d'impôt, si le montant est de 15 \$ ou plus.

Pour informations : Thérèse Viau 819-595-6896 / Huguette Lafortune 819-77-0206

Date limite pour l'inscription : 15 mars 2013 Pour inscription par la poste,
envoyez à Huguette Lafortune, 68, rue Fontaine, Gatineau, QC, J8Y 2C1

** Votre chèque doit être libellé à **AREQ Hull-Aylmer**

«Pour la journée de la terre, on a l'eau à l'œil»

Le comité de l'environnement vous convie à visiter les usines de filtration et d'épuration de la ville de Gatineau.

Deux choix vous sont offerts :

1. l'usine de filtration au 437, rue Saint-Louis, Gatineau, près du golf Técumseh
ou

2. l'usine d'épuration au 858, rue Notre-Dame, Gatineau dans le secteur de
Templeton

À votre choix, car les visites auront lieu au même moment.

Date : 16 avril 2014; heure : 10 h ; durée : 1 h 30 à 2 h ; coût : 5 \$

Inscription : Joël Quenault (819-983- 2924, avant le 12 avril 2014)

Fêtons ensemble ! Le vendredi, 23 mai 2014

À l'occasion de son 30e anniversaire, le conseil de l'AREQ du Lièvre vous invite à une sortie à Montréal.



La visite comprend :  http://regionoutaouais.areq.ca/pdf/fetons_ensemble2014.pdf

*Le transport en autocar de luxe

*Un guide accompagnateur

*1 dîner

*Les visites

*Programmation et réservation

*Le fonds d'indemnisation de l'OPC

*Les taxes et service

Pour un montant de 139\$ Inscrivez-vous le plus tôt possible à Diane Lyse au **819-205-6860** ou Pierrette Samson au **819-985-3594**, au plus tard: **15 mars 2014** N.B. Le chèque doit être fait à la date de la réservation.

Chèque libellé à: AREQ du Lièvre

Posté à : Diane Lyse Moncion, 622 Greene, Gatineau, QC

Nouvelles sectorielles



Le conseil sectoriel 2013-2014 doit mettre les postes suivants en élection :

- la présidence (Rollande Hébert-Corbeil, 2e rangée à gauche)
- la 2^e vice-présidence (Lucie Lacoste-Monfils, 1re rangée à droite)
- le secrétariat (Micheline Maillé, 2e rangée)

Statuts et règlements 2011 pour les postes en élection 2014

23.02 Durée du mandat

Les membres du Conseil sectoriel sont élus pour un mandat de trois (3) ans, sous réserve de la limite de deux (2) mandats consécutifs complets à un même poste :

- a) l'élection des personnes à la présidence, à la deuxième (2e) vice-présidence, au secrétariat et, le cas échéant, de la personne deuxième (2e) conseillère a lieu l'année du Congrès, lors de l'Assemblée générale du secteur qui précède l'Assemblée générale régionale;
- b) l'élection des personnes à la première (1re) vice-présidence, à la trésorerie et, le cas échéant, de la personne première (1re) conseillère a lieu l'année qui précède le Congrès, lors de l'Assemblée

22.03 Devoirs des membres du Conseil sectoriel

A : La personne présidente

Les devoirs de la personne présidente du secteur sont les suivants :

- a) diriger avec le Conseil sectoriel les affaires du secteur et en assumer la surveillance générale;
- b) présider les réunions du Conseil sectoriel;
- c) présider ou voir à la désignation d'une personne pour présider les assemblées générales du secteur;
- d) convoquer les assemblées générales du secteur selon les statuts de l'Association;
- e) représenter son secteur au Conseil régional. Si des circonstances incontrôlables l'en empêchent, elle doit déléguer la personne qui occupe la première (1re) vice-présidence.
Si cette personne est dans l'impossibilité de le faire, elle doit déléguer un autre membre du Conseil sectoriel;
- f) participer au Congrès en tant que personne déléguée. Si des circonstances incontrôlables l'en empêchent, elle doit déléguer la personne qui occupe la première (1re) vice-présidence. Si cette personne est dans l'impossibilité de le faire, elle doit déléguer la personne qui occupe la deuxième (2e) vice-présidence ou, à défaut, un autre membre du Conseil sectoriel;
- g) participer au Conseil national de l'Association;
- h) informer son secteur du plan d'action de l'Association;
- i) exercer avec les autres membres du Conseil sectoriel, selon le plan d'action de l'Association, les devoirs et pouvoirs qui lui incombent.

B : Les autres membres du Conseil sectoriel

Les devoirs des autres membres du Conseil sectoriel sont les suivants :

- a) diriger le secteur avec la personne présidente;
- b) assurer une surveillance générale des activités sectorielles;
- c) assister à la Session régionale;
- d) assumer les tâches qui leur sont dévolues par l'Assemblée générale du secteur;
- e) en sus de ce qui précède, la personne au secrétariat est de droit secrétaire du Conseil sectoriel et de l'Assemblée générale du secteur. Cette personne rédige ou vérifie, fait approuver et signe les procès-verbaux de ces instances;
- f) en sus de ce qui précède, la personne à la trésorerie a la responsabilité :
 - de tenir les comptes du secteur;
 - de présenter les rapports financiers;

- de signer conjointement avec la personne présidente du secteur, à moins qu'une autre personne du Conseil sectoriel ne soit nommément chargée par une résolution de l'Assemblée générale de le faire à la place de l'un ou l'autre, les chèques et autres effets négociables sur le compte du secteur;

- d'exécuter tous les devoirs spécifiques de contrôle qu'exige cette fonction.

22.04 Réunion du Conseil sectoriel

Le Conseil sectoriel doit se réunir aussi souvent que l'exigent les affaires du secteur mais au moins trois (3) fois par année; il doit se réunir à la demande de la majorité de ses membres.

Je pose ma candidature, je m'implique dans mon association



Journée internationale des femmes

Le 10 mars dernier, quelque 125 personnes ont assisté à la conférence de Luis Mario Lula, écrivain et humaniste. En deuxième partie, les personnes présentes ont été déridées par Sophie Terrasse, avec son yoga par le rire. Le thème de la journée de la femme 2014, retenu par le collectif du 8 mars, dont fait partie la FFQ est « DES CLÉS À LA PORTÉE DE TOUTES ».

Ces clés expriment les nouveaux espaces conquis, au fil du temps, par les femmes dans notre société et présentent le féminisme comme une vision d'espoir pour un monde en recherche de liberté, d'égalité, de paix, de justice et de solidarité. Ces clés sont le symbole des outils que nous avons créés et qui sont toujours nécessaires aujourd'hui pour nous accompagner dans notre lutte pour prendre notre place dans la société. Ce thème exprime l'importance de les utiliser dans notre grande marche vers l'égalité pour toutes les femmes.

L'appui pour les proches aidants d'ainés

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS

Outaouais www.lappui.org/outaouais **1-855-852-7787**

Historique

Lors de la consultation publique de 2007 portant sur la qualité de vie des aînés, de nombreuses personnes aidantes ont exprimé le besoin d'être davantage soutenues et épaulées afin d'accompagner adéquatement un être cher.

À la suite de cette consultation, le gouvernement du Québec a adopté la loi 6 visant à créer un fonds totalisant deux cents millions de dollars sur dix ans pour le soutien aux proches aidants, avec la contribution de la Famille Chagnon. Issu de ce processus, l'Appui pour les proches aidants s'est déployé dans 17 régions, dont le Centre-du-Québec, officiellement depuis le 16 novembre 2011. Cette nouvelle ressource vise l'amélioration de la qualité de vie des proches aidants qui fournissent sans rémunération des soins et du soutien régulier à

domicile à des personnes âgées ayant une incapacité significative ou persistante susceptible de compromettre leur maintien à domicile.

Mission

La mission de l'Appui pour les proches aidants du Centre-du-Québec est de placer le proche aidant au centre de ses actions pour s'assurer qu'il ne soit jamais laissé sans ressource et qu'il ait une meilleure qualité de vie.

Concrètement, nous favorisons la **concertation** et la **mobilisation des acteurs de la région** autour du soutien aux proches aidants de personnes âgées afin de développer et consolider des **services d'information**, de **formation**, de **soutien psychologique** et de **répit** de manière à ce qu'ils soient offerts de façon précoce et personnalisée, en complémentarité avec ceux déjà mis en place et permettant d'accroître l'accessibilité des proches aidants pouvant y recourir.

De plus, nous offrons un **service téléphonique** d'écoute, de soutien et de référence adapté aux proches aidants d'ânés pour répondre à leurs propres besoins. L'objectif de cette ligne téléphonique est d'accompagner et de soutenir les proches aidants d'ânés dans leurs démarches, dès le départ et tout au long de leur cheminement, en les orientant vers les ressources de leur communauté, afin d'améliorer leur qualité de vie.

Être proche aidant d'ainé, c'est faire partie d'une équipe!



L'AREQ Petite-Nation, en action !

Une journée plein air organisée par Gilles Ménard, le 13 février dernier, à la suite du déjeuner à Namur, a réuni une trentaine de personnes sous un soleil radieux et une neige parfaite pour la raquette, le ski de fond et la randonnée pédestre.



Le rallye AREQ-Petite-Nation est en développement pour le mois de mai. Il sera publicisé dans l'hebdomadaire La Petite-Nation et par chaîne téléphonique dès que les données seront disponibles.



Liste des activités des mois de mars, avril, mai et juin 2014

Date	Événements	Lieu
13 mars 2014	Déjeuner *	Restaurant Le Rafiot Fassett
20 mars 2014	Conférence : Dépasser nos limites... Comité sociopolitique	Résidence de l'Île 223, St-Rédempteur, Gatineau(Hu;;)
25 mars 2014	Diner	Table des 3 Vallées Buckingham
Avril 2014	La Personnelle, assurances générales, remettra une ristourne de 25 \$ aux membres assurés de CSQ et de l'AREQ	
10 avril 2014	Assemblée générale sectorielle Élection à la présidence, à la 2 ^e vice- présidence et au secrétariat	Auberge et club de golf Héritage 70, route 323, Notre-Dame-de-la-Paix
16 avril 2014	Journée de la Terre	Visite d'une usine de filtration ou d'épuration Gatineau
29 avril 2014	Assemblée générale régionale	Club de Golf Tecumseh 475, rue Saint-Louis, Gatineau
24 mai 2014	Rallye Petite-Nation	Édifice de l'Ancienne Mairie Papineauville
8 mai 2014	Fête des bénévoles	Auberge et club de golf Héritage 70, route 323, Notre-Dame-de-la-Paix
13 mai 2014	2e formation des délégués au Congrès 2014 (remplacement du 13 février)	Gatineau



Liste des activités des mois d'avril, mai et juin 2014

Date	Événements	Lieu
10 mars 2014	Journée internationale des femmes	Salle Tecumseh, 475 rue Saint-Louis, Gatineau
13 mars 2014	Déjeuner *	Restaurant Le Rafiot Fassett
25 mars 2014	Diner	Table des 3 Vallées Buckingham
Avril 2014	La Personnelle, assurances générales, remettra une ristourne de 25 \$ aux membres assurés de CSQ et de l'AREQ	
10 avril 2014	Assemblée générale sectorielle Élection à la présidence, à la 2 ^e vice-présidence et au secrétariat	Auberge et club de golf Héritage 70, route 323, Notre-Dame-de-la-Paix
16 avril 2014	Journée de la Terre	Visite d'une usine de filtration et d'épuration Gatineau
29 avril 2014	Assemblée générale régionale	Club de Golf Tecumseh 475, rue Saint-Louis, Gatineau
Mai (à suivre)	Rallye Petite-Nation	Papineauville (à valider)
8 mai 2014	Fête des bénévoles	Auberge et club de golf Héritage 70, route 323, Notre-Dame-de-la-Paix
13 mai 2014	2e formation des délégués au Congrès 2014 (remplacement du 13 février)	

23 mai 2014	Invitation : Voyage à Montréal à l'occasion du 30 ^e anniversaire du secteur du Lièvre	Date limite d'inscription 15 mars à votre présidente.
2 au 5 juin 2014	Congrès national (4 délégués + 2 substituts)	<i>Sherbrooke</i>
<i>10 juin 2014</i>	<i>Dîner (12:00) resto - chinois</i>	<i>Papineauville</i>

*Votre présence est désirée à 9 h30.

S'il y a des changements aux activités, les informations seront transmises par chaîne téléphonique. Surveillez notre site Internet pour des informations à jour.



Déjeuner à Chénéville, janvier 2014



Le fil de mes pensées...



Par Denise Fahey

Voici un texte fictif, tissé d'humour,

Dévoilant l'état d'esprit qui anime les patients

Dans une de nos salles d'urgence, au Québec.



Dans cette salle d'attente...

Je suis assise sur cette maudite chaise dure depuis plus de cinq heures à l'urgence et je n'en peux plus ! J'ai les fesses en compote et mon genou droit m'élanche sans arrêt. Je crois que je fais de l'eau dans ce genou car il est gros comme un melon.... et c'est indescriptible ce que je souffre ! *Je suis passée au triage il y a quelques heures déjà, soit vers 19 heures.*

**Il est présentement minuit et il y a dix-sept personnes en attente.*

Presque rien ne bouge ici. RIEN ! Comment se fait-il qu'on nous laisse moisir dans cette salle d'attente bondée où très peu de patients sont appelés pour passer aux soins dans les salles attenantes ?

**Il est minuit trente-sept.*

Fidèle Veilleux, salle 1. Dieudonné Letang, salle 4.

Le jeune à côté de moi pleure, tousse et morve sans arrêt. Sa mère le mouche, le console quand elle ne le gronde pas ! La détestable assise en face de moi passe son temps à engueuler la dame d'un âge avancé ! Un peu plus loin, un homme parle à tue-tête à la dame qu'il accompagne. J'imagine que c'est sa mère, juste à le voir agir.... Le *poumonique* à l'autre bout tousse et crache comme une cheminée ! Il faut avoir le cœur solide pour ne pas vomir ! Le jeune *poké* aux cheveux sales et tout cotonnés, couché sur le banc, a les deux yeux dans le même trou et un pansement crotté enroulé autour de la tête. Il a l'air d'un gars qui ne sait pas où il est rendu ! Il parle tout seul, gesticule et... se répond ! L'intellectuelle à l'air pincé, habillée comme une carte de mode et assise aussi droite que si elle avait vous savez quoi de planté vous savez où, lit son livre depuis au moins trois heures ! La dame en chaise roulante ne cesse de demander en geignant quand elle va voir le médecin ! Le couple un peu en retrait, nous boit un café au nez et rit à gorge déployée ! Je me demande ce qu'il y a de si drôle ? Il y a une senteur de m.... je crois que la jeune

fille, de biais avec moi, n'a pas apporté de couche de rechange ou elle est trop nonchalante pour aller changer son bébé! Y'a pas à dire, y'a de la distraction à souhait! J'oubliais le soûlard sur la chaise du fond. Avec son *Brandy nose* qui prend toute la place dans sa face toute déformée par les labours creusés sur ses joues, il fait quasiment peur. Plus laid que ça, tu meurs! Il rote sans s'excuser et ça sent la tonne à plein nez. En ce moment, c'est une vraie purge pour les narines! Maudit que c'est long attendre de même!

**Il est deux heures vingt.*

Je prends mon courage à deux mains et me lève en claudiquant pour me rendre à la porte du triage. Je vais toujours bien savoir ce qui se passe de l'autre bord de cette porte décisive. PERSONNE! Où est l'infirmière qui doit recevoir les gens? Je frappe à la porte. Aucune réponse. Je frappe encore. RIEN! J'ouvre la porte et crie: « Il y a quelqu'un? » PERSONNE ne répond. PERSONNÉ ne vient... On est seuls, laissés à nous-mêmes dans cette salle remplie de gens mal en point qui commencent à en avoir gros sur le cœur! La grogne s'installe et les mots désobligeants affluent de toutes parts. Toujours en boitant, je retourne m'asseoir, contrariée et déçue. J'ai mon maudit voyage! Et les autres aussi! Pis mon genou fait mal comme ça s'peut pas!

On se questionne...Où est le médecin? Où sont-ils donc tous? Sont-ils allés prendre leur Bovril ou sont-ils en train de piquer une jasette en catimini? On n'entend rien de l'autre côté de cette fameuse porte! RIEN! *No nothing!* Sont-ils allés dormir un somme?

**Il est maintenant trois heures quarante.*

Sarakachi Apu, salle 3.

La dame âgée se lève mais la détestable la devance. Elle dit qu'elle est arrivée la première et que c'est à son tour... Les deux sont à cheveux tirés, le ton monte, la dame âgée pleure pendant que l'autre sort son vocabulaire de chantier... Un vrai spectacle! Une préposée arrive enfin et met fin au dilemme en exigeant que celle qui n'a pas été interpellée, aille se rasseoir. Ouffff! Furibonde, elle est revenue mais ne s'est pas assise. *Droite* comme un piquet, elle nous improvise un monologue des plus venimeux sur *les droits sacrés des vieux* comme elle les appelle. Elle en profite pour parler des races et attaque entre autres les Asiatiques qui devraient bien rester en Chine pour se faire soigner au lieu de venir prendre nos places ici, dans notre pays... que des blablabla.

Personne ne la regarde. Personne ne l'écoute. Son indigne personnage théâtral se rend soudain à l'évidence. Froissée et maugréant, le visage *grimaceux*, elle s'éloigne et prend un siège un peu plus à l'écart. On se regarde mais on ne dit pas un traître mot, bien contents que le monologue infernal soit terminé et qu'elle fasse du vent un peu plus loin.

**Il est quatre heures vingt-cinq.*

Marguerite Lapensée, salle 5.

On est finalement dix dans cette salle d'attente. Dix qui soupirent. Qui respirent. Qui transpirent. Dix qui se regardent, hochent la tête et font des signes qui en disent long. Bon, pis en voilà deux autres qui arrivent. Ça n'a pas d'allure. L'infirmière au triage n'est pas là, encore ! Ça va mal à la *shop* ! Sapristi, c'est quoi son *job* ? Laisser poireauter les gens ? Les rendre à bout ? C'est quoi le problème ? Le manque de personnel ou le manque de cœur à l'ouvrage ! Comment se fait-il qu'en Ontario le temps d'attente soit beaucoup moins long ? Je le sais, je m'y suis rendue à quelques reprises... pis j'aurais dû suivre ma première idée et aller à l'hôpital de Hawkesbury. Je ne me referai plus prendre, je vous en passe un papier !

Si les CLSC étaient ouverts 24h/ 24h aussi. Si on contingentait moins les universités. Si on payait convenablement nos médecins et nos infirmières, ils n'auraient pas le goût d'aller travailler dans une autre province. Si on mettait l'argent à la bonne place. Si on enseignait aux jeunes à se grouiller le derrière. Je me demande où on s'en va avec toutes ces négligences et ces indifférences. C'est à n'y rien comprendre !

Pourtant, on paie assez cher d'impôt et de taxes pour avoir de bons services, il me semble. J'ai hâte que quelqu'un porte ses culottes et entreprenne un bon ménage dans le système de la santé... pis partout ailleurs ! Tout s'en va à la débandade. C'est à celui qui travaillerait le moins et qui ferait le meilleur salaire ! Oui, oui, ne vous scandalisez pas, ouvrez l'œil et constatez !

On attend partout ! On attend pis souvent on n'est pas plus avancé en repartant qu'en arrivant ! Je m'excuse, je me suis emportée mais il fallait que ça sorte ! Je sais très bien qu'il y a de bons médecins et de bonnes infirmières qui sont consciencieux, dévoués et travailleurs. Mais il y en a beaucoup d'autres qui... vous savez ce que je veux dire !

Blanche Lebrun, salle 2 ! Rose Legris, salle 6.

**Il est cinq heures trente-six.*

Je vois par la fenêtre que l'aurore s'allume. Ici, en dedans, on est tous quasiment éteints. On est six encore assis, à avoir mal partout, à soupirer pis à ne plus avoir rien à dire. Juste à se regarder pis à faire des simagrées qui en disent long... J'ose espérer que je suis à la veille d'être convoquée ! Je me demande si les hauts dirigeants poirotent aussi longtemps que nous dans une salle d'attente ? Comme de raison, avec des enveloppes brunes ou un certain *standing*... Vous pensez que j'exagère... peut-être mais maudit que je pense que j'ai raison !

**Il est sept heures dix.*

Je crois que j'ai sommeillé un peu car il ne reste que quatre personnes dans la salle d'attente. La détestable n'est plus là, le petit braillard non plus. Je ne vois plus le bébé à l'odeur irrespirable, ni sa mère. Pis l'éméché à l'autre bout, tout avachi, la

bouche toute grande ouverte, ronfle comme un engin qui monte une pente abrupte. Son odeur traîne toujours dans l'air rendu vicié. Ce doit être pour toutes ces raisons que j'ai pu fermer l'œil, rendue à bout comme je suis ! L'anesthésie nauséabonde a fait son *job* ! Si mon genou ne me faisait pas si mal, je *saprerai* pour ne pas dire je *crisserais* mon camp d'ici... ça fait exactement **12 heures et dix minutes** que j'attends, pis j'attends et je suis toujours assise sur cette maudite chaise dure !

Bon, on dirait que le va-et-vient dans les salles numérotées est plus régulier. Il ne reste que deux personnes de mon peloton. Inutile de vous dire que je suis ankylosée des pieds à la tête mais mon pouls a repris sa cadence même si la salle commence à se remplir peu à peu... J'ai assez attendu, je ne peux pas croire que...

* Il est 7 heures quarante-cinq.

Denise Fahey, salle 3 !!!

Bon ! Enfin ! Vaut mieux tard que jamais ! Je vous laisse ! Ça fait assez longtemps que j'attends ! Pis en plus, je suis bien trop polie pour faire attendre ceux de l'autre côté de la porte 3.

Denise Fahey, une patiente observatrice

Le fil de mes découvertes ...



Par Juliette Langlois

Découvrir le Vietnam et le Cambodge



Inscription à la vitesse en juillet 2013. Monique Charron et moi-même, du 10 novembre au 2 décembre, partons à la découverte d'une autre culture au Vietnam et au Cambodge. C'est un trajet qui demande de la tolérance car plusieurs heures de vol, attentes aux aéroports, donc une bonne trentaine d'heures avant que notre première destination, Hanoi, ancienne capitale du Vietnam, nous accueille sous une chaleur surprenante. Souvenez-vous que le 8 novembre un typhon balayait les Philippines mais comme sa trajectoire a dévié, le départ eut lieu tel que prévu.

Le Vietnam a la forme d'un dragon se baignant dans la mer de Chine. Couvert aux trois quarts de forêts, pays ruiné et dévasté pendant 30 ans de combat, il accède à l'Indépendance en 1954. Pays pauvre qui se remet à peine en marche avec une population d'environ 89 millions d'habitants pour une si petite largeur de terre. La population doit vivre sous un système politique plutôt communiste, donc autoritaire.0

Nord du Vietnam

Chaleur, soleil radieux, quoi de mieux pour débiter nos découvertes dans la ville d'**Hanoi** sur la rive du fleuve Rouge. Nang, cette petite femme vietnamienne sera notre guide-interprète pendant notre séjour.



Il y a quelques années, Hanoi a célébré son premier millénaire. De jolis murets en pièces de céramique aux symboles de dragon représentent le moderne mais le centre-ville n'a guère changé depuis la guerre. Je remarque rapidement les poteaux d'électricité, chargés de dizaines de fils entremêlés, enchevêtrés, attachés en paquets et qui pendent en rouleaux pouvant s'échapper à tout moment. Une vraie toile d'araignée !

Le souper est libre; Monique et moi partons explorer quelques rues pour découvrir un restaurant. Voilà notre baptême de la traverse de la rue où une circulation dense composée de motos, mobyettes, bicyclettes, autos, camions défilent en faisant fi des feux de circulation. Mais, avant notre départ, Suzanne avait donné ce conseil à Monique : « Surtout, ne vous arrêtez pas en pleine rue. Filez droit devant vous. Ils vous contourneront sans vous toucher. » Ouf! pas facile car l'achalandage nous donne une montée d'adrénaline!

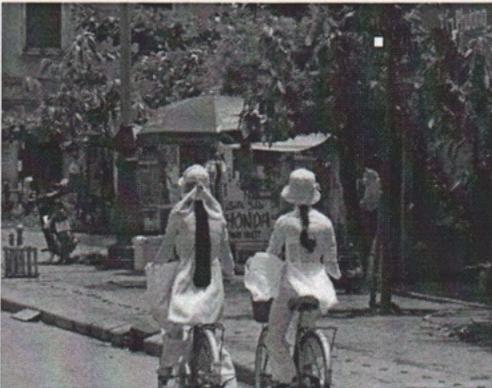
Des trottoirs encombrés. Ceci s'explique car la population vit à l'extérieur la majeure partie de la journée, compte tenu de la chaude température et l'exiguïté de leur appartement qui, souvent comprend une seule pièce pour une dizaine de personnes. C'est assis en bordure du trottoir qu'ils prennent leur repas, un petit réchaud allumé pour le bouillon. Il en est de même au Cambodge.

Enfin, Monique et moi dénichons un restaurant-terrasse. Menu en langue vietnamienne. Nous commandons sans trop savoir ce qui nous sera servi. Ce fut un bon choix.



Nos visites débutent par le Mausolée d'Hô Chi Minh, le sauveur du Vietnam, celui qui lui a redonné son indépendance. Son corps demeure exposé en permanence conservé grâce à un procédé spécial. Tout près dans un parc, sa maison en bois de teck où il a habité jusqu'en 1969 est entouré d'arbres centenaires gigantesques aux lianes tricotées les unes aux autres. L'humidité donne des formes inusitées à la végétation.

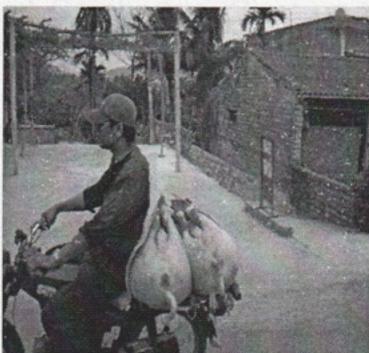
Tout près, la pagode du Pilier unique, construite en 1049, s'élève en forme de lotus en remerciement à la déesse pour la naissance d'un garçon.



Toujours à Hanoi, visite du Temple de la littérature, fondé en 1070, la première université. C'est un ensemble architectural agrémenté d'un vaste jardin. Il est dédié au culte de Confucius dont la doctrine est le perfectionnement moral de l'humain. À notre arrivée, nous prenons un bain d'universitaires, filles et garçons, qui fêtent leur graduation. Comme elles sont belles ces petites vietnamiennes à la taille minuscule dans leur costume traditionnel jaune, rose ou lilas. Nous avons eu droit à de belles photos avec ces gradués.

En soirée, comme divertissement, un spectacle de marionnettes sur l'eau qui est un art traditionnel remontant à des milliers d'années. Nous prenons notre premier souper de groupe dans un grand buffet où l'on peut manger presque de tout à la vietnamienne, même du chien et de l'œuf fécondé (non, pas moi).

Baie de Halong



Déplacement vers la Baie de Halong qui signifie le Dragon qui descend. Il fait 27° C. Il faudra plusieurs heures pour franchir une centaine de kilomètres car les routes sont en construction, cahoteuses et toutes ces motocyclettes chargées de paniers, cages remplies d'oies, de chiens pour l'abattoir et même, vraiment vu de mes propres yeux, 4 porcs attachés avec ingéniosité à la motocyclette. Parfois, un buffle sur la route; tout ceci pour dire que la limite de vitesse est de 50 km/h. La saison aux rizières est presque terminée, les buffles sont au repos et l'on brûle les tiges du riz qui sont déjà en « quintaux ».



Tout au long de ce trajet, on aperçoit ici et là, près d'une maison ou en pleine rizière, un petit mausolée, souvent défraîchi, qui *semble perdu, oublié par le temps*. Ce n'est pas le cas. La rizière appartenant à une famille, les cendres des ancêtres sont déposées dans ce mausolée et en accueillera pendant des années. On vénère les cendres des disparus en allumant des bougies et en déposant des offrandes. Ce peuple est bouddhiste et on entretient toujours un lien avec les ancêtres.



Un arrêt dans un marché sur le bord de la route avec ses poissons vivants, pièces de viandes à l'air, des odeurs à se pincer le nez, femmes accroupies au chapeau conique qui offrent leurs produits. Pour oublier le cahotement du bus dans un petit village de campagne, une ballade en charrette tirée par un zébu nous fait rencontrer les enfants tout heureux de nous saluer par des «Allo! Allo!». Comme ils sont accueillants ces enfants vietnamiens!

C'est à Hoa Hu, l'ancienne capitale du Vietnam de 968 à 1010 et son petit village de Tam Coe au paysage montagneux que se trouve un des plus beaux sites du Vietnam. Pour les bouddhistes, c'est le lieu de la demeure de l'âme éternelle. C'est un paysage de rêve où, après avoir monté dans un sampan (genre de chaloupe), nous naviguons et entrons dans les Grottes parmi les insolites formations de blocs calcaires. Une petite femme vietnamienne nous conduit en ramant et, lorsqu'elle est fatiguée ce sont ses pieds qui prennent la relève. Essayez-le si vous en avez le goût! Nous entrons dans ces grottes où par moment, les stalactites nous frôlent et nous devons nous pencher pour éviter les écorchures.

Reprenons la route avec un arrêt près d'un champ de culture de légumes, fines herbes, etc., découpé en planches. Explication: en milieu rural, chaque citoyen a droit à trois planches de culture dans un champ près de son habitation pour sa survie. À sa naissance, un enfant reçoit aussitôt ses trois planches de terrain ce qui permet d'augmenter le revenu familial.

Voilà que je reconnais les formations karstiques aux couleurs de gris dégradés. Nous arrivons à la baie de Halong qui est un endroit magique parsemé d'îlots, images qui représentent si souvent le Vietnam. Ses monolithes aux formes mystérieuses qui s'élèvent au-dessus de l'eau claire me transportent dans un autre monde. C'est tellement captivant ce paysage. De nombreux bateaux sillonnent la baie. Nous

sommes accueillis sur notre bateau où nous passerons la nuit sous la pleine lune. Quoi de mieux¹ La croisière sur une eau couleur de jade serpente à travers ces pitons aux formes inusitées. Nous rencontrerons des singes macaques qui semblent se plaire dans ce merveilleux décor.



Centre du Vietnam

Comme le Vietnam est un pays tout en longueur, on peut le visiter par voie terrestre mais il faudrait des heures à se faire bousculer souvent sur des routes aux nombreux nids de poule. Grâce à l'avion, nous sauverons tous ces kilomètres. La prochaine destination: Hué. Le typhon a laissé de fortes pluies. Le Vietnam en a écopé surtout au centre. Le vol Hanoi/Hué a pu de justesse atterrir sur une piste qui, quelques heures auparavant, était inondée. La rivière aux Parfums qui coule à Hué était plus que gonflée. Les rues de la ville étaient à l'heure du nettoyage avec des débris ici et là.

Hué possède sa citadelle sur le modèle de la cité interdite de Pékin; elle fait partie du Patrimoine mondial de l'Unesco. Comme le niveau d'eau est encore élevé, on a dû se mouiller les pieds pour s'y rendre. Plus loin, entouré d'une forêt de pins, le tombeau impérial du roi Tu Duc se laisse découvrir dans un cadre naturel enchanteur. Le tombeau de l'empereur Khai-Dinh, l'avant-dernier (1916-1920) est construit à flanc de coteau où une épreuve pour les jambes demande de gravir trois niveaux sous forme de terrasse aux dragons pour découvrir son tombeau tout de dorure. C'est un site tout noirci qui dénote une détérioration dans un pays encore trop appauvri pour financer des restaurations.



Il fait 30° C. Sillonnant la rivière aux Parfums dont la crue des eaux emporte des sacs

de plastique, un bateau-dragon nous conduit vers la pagode de la Dame céleste. Tout cours d'eau au Vietnam abrite des petites maisons accrochées à la berge ou sur pilotis. Donc, la rivière devient le dépotoir, les sanitaires. La pagode de la Dame céleste érigée en 1601 a sept étages qui symbolisent les sept réincarnations de Bouddha. Des moines y habitent et y étudient la science bouddhiste.

Ce soir, nous avons droit à un souper impérial où un couple représente l'empereur et l'impératrice avec leur costume spécial. Les autres personnes portent aussi un costume impérial. Au menu: canard laqué.

Hué est la partie du pays la plus étroite, seulement 60 kilomètres de largeur. Nous prenons une route escarpée et tortueuse en direction de Da Nang, quatrième ville d'importance du Vietnam et endroit stratégique du début de la guerre. Cette ville s'enorgueillit de deux magnifiques ponts, dont l'un a la forme d'un dragon. Vous vous cherchez une sculpture originale en marbre, c'est dans le petit village de Non Nusc que vous la trouverez et on pourra même l'acheminer au Québec pour vous.

Hoi An

Ville unique par ses 844 bâtiments d'intérêt historique recensés par l'Unesco. Son pont japonais, bâti en 1593 retient l'attention car au milieu se dresse une pagode dédiée à deux personnages légendaires : Dac De et Tran Vu. J'observe tous ces détails si bien conservés ainsi que la propreté de la ville, comme si on avait tout bien rangé pour accueillir la visite. Jadis c'était une ville prospère sur la route de la soie. Et voici sa particularité: son gouverneur éduque la population au travail et à la propreté.

C'est vraiment zen. C'est une région aux complexes touristiques construits sur les côtes du Pacifique. Hoi An, ville de la tentation que j'attendais pour m'offrir mon cadeau de Noël car on y trouve le magasin de la soie. Là, on peut se faire confectionner un vêtement adapté sur mesure. Rêve concrétisé.

32° C. Nous prenons le vol vers **Nha Trang**, grande ville la plus animée du Vietnam. Endroit paradisiaque sur le bord du Pacifique, longue plage sablonneuse, palmiers, touristes à la baignade et une chaleur humide. Parmi ces touristes, plusieurs Russes qui envahissent de plus en plus le Vietnam et achètent immeubles, etc.

La pagode Long Son occupée par des moines présente un immense Bouddha au sommet de la colline: seulement 110 marches pour l'atteindre. Le musée Alexandre Yersin fait revivre l'œuvre de ce médecin normand qui, en 1922 a découvert le bacille de la peste transportée par les rats. Il aimait le peuple vietnamien. Il a fait construire des routes et s'est efforcé de remédier à la pauvreté du pays. L'institut océanographique de Nha Trang surprend par sa multitude de poissons rares de la mer du Vietnam.

Voici ma déclaration en ce 21 novembre 2013. **Je déclare posséder aujourd'hui 1 000 036 dongs, donc je suis millionnaire!** Après conversion, ceci représente 50 \$ canadiens. Rêve à l'eau!

Ce matin, lever à 5 h. Journée pluvieuse, prenons un bus plus petit car le déplacement d'aujourd'hui est en routes montagneuses. Direction Dalat en altitude par des routes cahoteuses, étroites et parfois dangereuses. Comme il a plu abondamment après le typhon, des parcelles de routes ont été arrachées, des chutes d'eau dévalent les montagnes, mais quelle beauté. Par moment, les nuages sont plus bas que nous car nous sommes à environ 1 500 m d'altitude. C'est la belle et grande nature où des ethnies vivent selon leurs coutumes, dont la culture du thé. Leurs petites maisons dispersées à travers la forêt offrent un décor enchanteur.



Arrêt dans un centre où des brodeuses sur soie créent des œuvres à couper le souffle aussi belles à l'envers qu'à l'endroit. Arrivée à Dalat après une journée exténuante, ville des hauts plateaux. On la surnomme **Le petit Paris** car on y va pour sa lune de miel, le repos, ses chutes d'eau, sa végétation ses prairies luxuriantes et enfin,... se sauver de la chaleur humide du pays. C'est l'éternel printemps. C'est aussi le jardin nourricier du Vietnam. Avec les pluies, l'humidité fraîche a envahi les chambres lors de notre séjour. Le séchoir à cheveux a servi de dépannage pour réchauffer notre lit.

C'est la redescente vers la côte du Pacifique. Nous laissons la verdure, la forêt de pins de Dalat, cônes des volcans éteints. Notre visite en ce lieu sera la pagode au Bambou d'ivoire. C'est l'endroit ultime pour retrouver son illumination. Construite en 1993, c'est un Bouddha du présent qui trône à l'intérieur. Un immense jardin de plantes, de fleurs qui se font câliner par la fraîcheur des montagnes. Ma découverte; la fleur de jade, minuscule et en grand nombre sur une grappe pendante. Essayez de la trouver sur Google. Elle est magnifique. Le reste de la journée se passe sur la route vers Hô Chi Minh, trajet ponctué par des arrêts: dégustation de thé vert, au lotus, à l'artichaut, au jasmin. Des jeunes filles venues à notre rencontre nous accueillent avec des câlins, bizous comme jamais vu! Nous leur rendons la pareille. Elles ont réchauffé nos cœurs.

Arrêt pour l'observation de plantation d'hévéas dont la sève servira au caoutchouc. C'est toujours à basse vitesse et avec une grande prudence que notre chauffeur nous dévoile une autre région du Vietnam dans une grande plaine, les palmiers, la ville de **HÔ Chi Minh**. Nous passons d'un monde à l'autre. Il aura fallu 12 heures pour franchir 300 kilomètres. C'est une circulation dense comme à Hanoï que nous retrouvons.

Le 2 juillet 1976, l'Assemblée nationale vietnamienne décide de rebaptiser Saigon pour la nommer Hô Chi Minh. Située sur la berge de la rivière Saigon, une population de 4 millions d'habitants, plus grande ville du Vietnam. Ville industrielle, dynamique avec un flot de cyclo-pousses, vélos et motocyclettes Honda, on y vit le jour comme la nuit sans interruption.

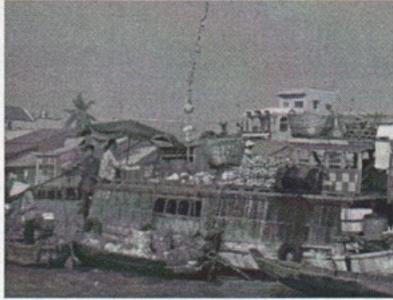
Ce 24 novembre avec un 30°C, plus facteur humidex, c'est la visite de Cu Chi, région où les Vietcongs ont creusé à la main un système souterrain de tunnels, d'une longueur de 200 km, à l'insu de l'armée américaine pendant la guerre américaine/vietnamienne. Je pourrais vous en dire très long sur ce sujet. Je vous suggère de consulter Google. C'est un site reconnu au Patrimoine mondial. Je vous laisse découvrir l'habileté et l'ingéniosité des Vietnamiens. Après la chute de Saigon en 1975, l'oncle Hô arrive et met de l'ordre dans le pays. Visite du site terminée, on nous offre une collation rafraîchissante à la racine de manioc et un thé à l'agave. Délicieux! Au dîner, nous découvrons une spécialité vietnamienne: l'œuf fécondé, c-à-d. œuf contenant un poussin prêt à naître bientôt. On le fait cuire à la coque et on écaille pour découvrir ce pauvre petit prêt à être mangé. Non, pas pour moi!

Retour dans la ville d'Hô Chi Minh et visite de la Poste centrale construite en 1886 par les Français, architecte Gustave Eiffel, le Palais de la réunification construit en 1885 par le dernier empereur du Vietnam. Le Palais fut attaqué et bombardé en 1975. Ce fut la chute de Saigon.

Sud du Vietnam

Delta du Mékong

Long fleuve prenant sa source dans l'Himalaya, on lui attribue neuf dragons par ses neuf bras estuaires se jetant dans le Pacifique. C'est un immense réseau d'irrigation qui fournit une nourriture abondante aux rizières à perte de vue, c'est le grenier du Vietnam. Endroit fragile car un typhon ou raz-de-marée peut anéantir toute cette vie dans le delta. C'est un peuple qui vit majoritairement dans de petites maisons flottantes sur pilotis ou dans de vieux bateaux, se laissant caresser par le soleil. C'est la partie du Vietnam la plus typique par ses marchés flottants. Nous montons à bord d'un petit bateau pour une croisière en direction de Cai Be pour découvrir cette vie sur l'eau. Nous naviguons parmi des dizaines d'esquifs: épiciers, bouchers, maraîchers, restaurants où des scènes authentiques et colorées de la vie quotidienne se dessinent. Tiens, une maman et son bébé dans une petite barque, très habile à se déplacer entre tous ces bateaux nous offre bouteille d'eau, ou autre chose à vendre. Cette population vivant sur l'eau n'a d'autre choix que de jeter tous leurs déchets, dont les sanitaires, dans l'eau. On dit que cela nourrit les poissons. Ils vivent dans une grande pollution d'oxyde de carbone venant de tous ces moteurs des bateaux.



Seconde journée dans le delta du Mékong, l'excursion nous conduit dans le marché flottant de Cai Rang. C'est l'avant-midi et les bateaux ont leur cargaison de cocos, pomelos, tomates, choux, oranges, ananas, bambous, bananes, riz, etc.; ce sont leurs produits locaux. Ici, c'est une dame dans sa petite barque, réchaud et marmite contenant du bouillon qui prépare des bols de riz qu'elle vend à qui veut prendre un

repas pour un modique prix. On se crie de bateaux en bateaux. C'est une vraie cacophonie. C'est un mode de vie du Sud où on navigue au lieu de marcher. Les familles y vivent sur leur bateau-maison dans des conditions primaires. Revenus sur la terre ferme, dans un petit village, visite d'une urgence dans une petite maison où le médecin, soignant à base d'herbes médicinales et d'écorces d'arbres, accueille les pauvres. Ce médecin très accueillant nous laisse passer parmi les quelques personnes assises par terre attendant leur tour. Notre confort n'est pas à comparer!

En soirée à Cai Be, une partie de la population se retrouve sur les trottoirs, dans les parcs, en bordure de l'eau pour retrouver un peu de fraîcheur et mieux respirer. Je peux dire que nos nuits au Vietnam en centre-ville ont été calmes. C'est mon premier voyage où le bruit nocturne n'a jamais perturbé notre sommeil. C'est ici que se termine ce mythique voyage au Vietnam.

La suite sur le Cambodge sera disponible dans le Bulletin de Juin 2014.





Filature...



Par Denise Fahey

Denise Fahey a été mandatée pour notre deuxième filature. Rendons-nous donc à Notre-Dame-de-la-Paix, lieu où naquit Margot Lalonde qui deviendra Margot Cloutier. Voici un petit bout de l'histoire de cette enseignante qui a déjà tenu les rênes de l'AREQ Petite-Nation.



Parlez-nous de votre enfance.

Je suis née à Notre-Dame-de-la-Paix, un vingt février, par une nuit de grosse pluie. Le médecin se fit attendre. Par chance que maman avait deux sages-femmes qui l'accompagnaient et papa, nerveux, montait la garde. Grosse fille de huit livres, je ne mis pas de temps à reconnaître ce qui était bon pour moi. Maman m'a allaitée jusqu'à vingt-quatre mois. Le jour où je lui ai demandé « tété » à l'église, je perdis ce que j'avais de meilleur qui m'unissait à ma mère. Je suis la cinquième de la famille et j'ai vécu une enfance heureuse parmi mes sept frères et cinq sœurs.

Je quittai la maison familiale à douze ans pour parfaire mes études à Montréal chez les sœurs de la Providence, paroisse Saint-Jacques. Un an à Mile-End, boulevard Saint-Joseph en Lettres et Sciences, année charnière pour décider de mon avenir. Deux professions m'attiraient : infirmière et institutrice. Les circonstances pécuniaires de la vie aidant, j'ai opté pour l'enseignement. Sainte-Ursule fut pour moi l'endroit où je confirmai mon choix.

Où avez-vous commencé l'école ?

Mes premières années s'écoulèrent à l'école de mon village natal. J'avais sept ans quand je suis entrée à l'école.

Où avez-vous enseigné ?

J'ai débuté dans l'enseignement, dans ma paroisse, en 1950. J'y ai enseigné pendant cinq ans, jusqu'à mon mariage. Après la naissance de mes deux filles, je me suis engagée comme directrice à Saint-Émile-de-Suffolk. J'enseignais à la classe des grands : 7^e, 8^e et 9^e années, garçons et filles. J'ai beaucoup travaillé avec succès durant sept ans avec mes bons élèves que je n'oublierai jamais.

En 1965, avec le regret dans l'âme, je quittais pour la Commission scolaire régionale à cause du salaire plus alléchant... Affectée à une 8^e année C, l'année où les élèves étaient séparés en classes hétérogènes, j'avais trente-quatre élèves dans ma classe. Quelle expérience ! Presque tous des garçons.

J'ai enseigné pendant vingt-quatre ans à Saint-André-Avellin, toujours au secondaire. Après une année sabbatique, je terminai par une année de travail à LJP, à Papineauville.

Un bon souvenir à raconter de vos années d'enseignement ?

Il y en aurait plusieurs. Ainsi lors de ma première année comme directrice où j'ai dû reprendre à zéro l'organisation de l'école, j'ai reçu la prime de réussite des mains de l'inspecteur Deschâtelets, ce qui soulignait la réussite des élèves des 7^e, 8^e et 9^e années ainsi que mon travail de directrice d'école. Ce fut une des rares fois où je me suis sentie appréciée à ma juste valeur durant ma longue carrière d'enseignante. Jamais je n'oublierai mes élèves de Saint-Émile ! Nous étions comme une petite famille.

Depuis votre retraite, à quoi occupez-vous votre temps ?

À ma retraite, on m'offrit d'être la coordinatrice d'un programme de Santé Canada pour les personnes âgées de la région. C'est avec une vaillante équipe de cinq femmes que j'acceptai de mener à bien ce projet qui dura trois ans sous le vocable « *Les médicaments : Oui... Non...Mais !* » à travers toute la Petite-Nation. Ce fut pour moi, une expérience très enrichissante.

Vint ensuite l'implantation de l'Université du Troisième Âge sous l'aile précieuse de l'Université de Sherbrooke, qui dura quelques années. Très grande expérience encore ! Et ça continue...

Organisatrice toujours en veilleuse, j'offris des rencontres littéraires à la maison. Une bonne occasion de donner le goût d'écrire ce qui amena des ateliers d'écriture qui ont encore lieu aujourd'hui mais sous une autre forme grâce à Denise qui partage sa capacité d'écrire, innée chez elle. Bravo à tous les écrivains en devenir !

Il y eut aussi la formation de la chorale « le Chœur Joyeux » qui continue de donner des instants de bonheur chez les aînés(e) dans les foyers ou les centres d'hébergement. Nicole Aubry dirige aujourd'hui cette belle troupe.

J'arrête ici cette nomenclature faute de place dans notre bulletin « Enfilant le temps ». Je me garde plus de temps à consacrer à l'écriture. J'ai déjà édité huit volumes et participé à quelques coéditions. Peut-être aurais-je le temps d'en rédiger encore ?

Étant donné ma santé précaire, j'ai dû réduire mes activités extérieures. Je pratique la peinture sur tissu. Je visite aussi mes amis que je reçois de temps en temps à la maison ce qui m'aide à garder contact avec l'extérieur. Mes amis me sont très précieux !

Vous demeurez toujours dans votre maison ?

Cette année, j'ai dû prendre une grande décision : vendre ma maison pour prendre un appartement tout neuf à Gatineau où je profiterai de la présence de ma fille aînée et de son mari qui habiteront le même édifice : « Village Riviera » sur la rue Saint-Louis.

Comme je ne veux pas être une charge pour mes enfants, c'est le temps de partir pour me rapprocher des services de tous genres. Après soixante-trois ans dans la même maison, les deuils sont nombreux. Ça m'a fait tout drôle de signer un bail.

Si vous aviez à faire un bilan de votre vie, que diriez-vous ?

Chacune des parties de ma vie fut enrichissante et je me suis amusée à les résumer dans mon livre ayant pour titre : « **Remontant le temps** » que je vous invite à lire si vous voulez me connaître davantage.

Je ne regrette rien, j'ai appris de chacune de mes saisons et je compte encore sur cette cinquième saison pour jouir pleinement de la vie en dispensant la joie et le bonheur qui m'habitent à tous ceux que je côtoierai.

Je vous laisse sur cet énoncé : « L'imagination est une des porcelaines les plus brillantes de l'âme ! » (Pat Conroy)

À méditer.

Margot Cloutier



Enfile ton aiguille ...



Contribution de Françoise Bisson Valiquette

Pensée



- Si tu es déprimé, tu vis dans le passé,
- Si tu es impatient, tu vis dans le futur,
- Si tu es en paix, tu vis dans le présent. (Lao Tseu)

Prière

En mémoire des tragédies du Lac Mégantic et de l'Île verte :

Qu'il les accueille, les berce et les console afin que tous ceux qui restent sur cette terre puissent un jour être consolés et puissent continuer à vivre sans eux.

Jacques Gauthier



Perles d'écoliers... Collaboration Jean-Denis Lalonde

Cours d'histoire

MOYEN ÂGE

- Les paysans étaient obligés de jeûner à chaque repas.
- La famine était un grave problème pour ceux qui n'avaient rien à manger.
- Au Moyen Âge, la bonne santé n'avait pas encore été inventée.
- La mortalité infantile était très élevée sauf chez les vieillards.

JEANNE D'ARC

- Son nom vient du fait qu'elle tirait à l'arc plus vite que son ombre.
- On l'appelait "La Pucelle", car elle était vierge depuis son enfance.
- Jeanne détestait les Anglais à qui elle reprochait de l'avoir brûlée vive.

GUERRE DU XX^e SIÈCLE

- Les avions lançaient des espadrilles contre l'ennemi.
- À la fin, les hommes commençaient à en avoir marre d'être tués.
- Le 11 novembre, tous les morts de la guerre fêtent la victoire.



Région 07- Outaouais secteur D, Petite-Nation

Les membres de votre Conseil sectoriel vous invitent à l'

Assemblée générale sectorielle

Auberge du Club de golf Héritage

70, route 323, Notre-Dame-de-la-Paix, QC

Jeudi, 10 avril 2014

Accueil : 9h30 ; assemblée : 10h

Coût du dîner : 20 \$

Projet d'ordre du jour

1. Salutations et bienvenue
2. Lecture et adoption du projet de l'ordre du jour
3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 9 mai 2013
4. Trésorerie : rapport financier
5. Parole aux responsables des comités et de la Fondation Laure-Gaudreault
6. Mot de la présidente régionale
7. Élections aux postes de : présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat
8. Remerciements
9. Autres sujets :
 - 9.1
 - 9.2
 - 9.3
10. Prix de présence
11. Levée de l'assemblée

Rollande Hébert-Corbeil, présidente du secteur Petite-Nation

Bulletin de présentation de candidature

CANDIDATE ou CANDIDAT _____

Nom en majuscule

N° membre

Adresse

Code postal

Région

Au poste de _____

Candidature
présentée par

Nom en majuscule

N° membre

Signature

Avec l'appui de

1) _____

Nom en majuscule

N° membre

Signature

2) _____

Nom en majuscule

N° membre

Signature

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

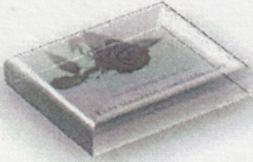
Signature

Date

Le fil cassé ...



Resteront dans nos cœurs



Ernest Roy, époux de Francine Richer, 20 octobre 2013

Jeanne Legris Beauchamp, épouse de feu Réal Beauchamp, 1^{er} novembre 2013

Fernand Proulx, époux de Diane Barrette, 18 novembre 2013

Nicole Thomas, 20 décembre 2013

Claire Robert Durocher, épouse de Melvin Durocher, 3 janvier 2014

Maurice Legault, frère de Gilles et Jean-Guy Legault, 14 février 2014

Agathe Laplante, belle-sœur de Janine Marcotte, Jeanne d'Arc Dicaire et Carmelle Legault, 26 février 2014

Le fil noué ...



Prompt rétablissement

à Diane Modéty

à Gaétan Quenneville et à tous nos membres indisposés par la maladie.



Profitez de ce temps pour vous reposer et lire notre Bulletin. Nos pensées vous accompagnent.

La couleur du fil...



Commission scolaire
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 3^e 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.