



AREQ Région 07 \*secteur D\*

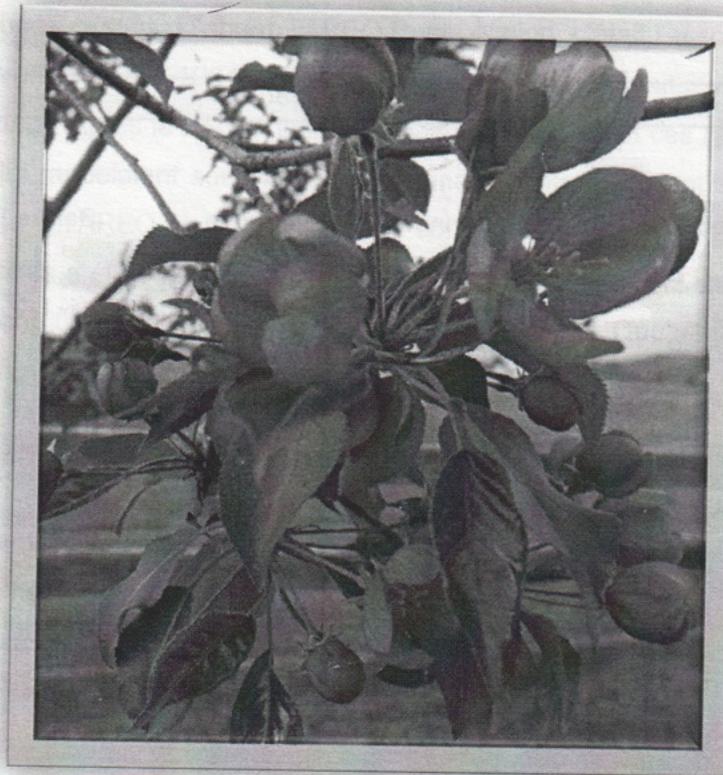
Association des retraitées et des retraités  
de l'éducation et des autres services publics du Québec

Vol. 16 no 2

*Petite-Nation*

JUIN 2014

# *Enfilant le temps...*



## LE SOMMAIRE

LE DROIT FIL- Mot de la présidente, Secteur D, Petite-Nation	3
Billet du président régional	5
LE FIL CONDUCTEUR	
Nouvelles nationales	6
Nouvelles régionales	7
Nouvelles sectorielles	12
LE FIL DE MES PENSÉES par Denise Fahey	18
LE FIL SE TISSE	21
RAPPORT FINANCIER	22
LE FIL DE MES DÉCOUVERTES par Juliette Langlois	23
LE FIL CASSÉ-LE FIL NOUÉ	29
LE FIL DE LA TOILE	30

## L'équipe du journal

Rollande Hébert-Corbeil	Suzanne Gauthier-Lalonde	Denise Fahey
Lucie Lacoste-Monfils	Ginette Labrosse-Lafleur	
Micheline Maillé	Suzanne Séguin	

## Nos collaboratrices et nos collaborateurs

Juliette Langlois	Diane Modéry	Jean-Paul Descoeurs	Joël Quenault
Nicole Aubry-Hébert	Lucie Lacoste-Monfils		

Photo-couverture : Ginette Labrosse-Lafleur-Fleurs de pommier, St-André-Avellin

\* *Enfilant le temps* est aussi publié sur [areqpn.infadfranc.qc.ca](http://areqpn.infadfranc.qc.ca)



### **Septième arrêt d'un train...(continuité et changement)**

Après six ans, Madame Rollande Hébert-Corbeil vient de laisser le siège de présidente de l'AREQ Petite-Nation pour celui de secrétaire. Pendant tout ce temps, elle a joué son rôle avec confiance et ténacité. Sa détermination à faire de notre association une organisation qui se démarque au sein de l'Outaouais et l'ensemble de son travail méritent notre reconnaissance. Bravo et merci Rollande pour ces deux mandats au cours desquels tu as été là pour nous.

À la suite de ce départ, le poste devait être comblé. Bien que l'Association de personnes retraitées de la Fédération autonome des enseignants (APRFAE) m'ait courtisée après mon départ de l'école secondaire Hormisdas-Gamelin, en 2010, j'ai opté pour l'AREQ Petite-Nation et cela pour de bonnes raisons. D'abord, l'AREQ Petite-Nation, c'était l'association de ma mère, Annette Lirette, retraitée depuis 1984, qui, avec mon père, ne manquait jamais ou presque une activité de son secteur. Après le décès de son conjoint, elle regrettait ces rencontres d'échange et de partage qui lui rappelaient son passé d'enseignante et la rendaient si fière. Ainsi, je me suis d'abord inscrite à l'AREQ Petite-Nation pour combler ce vide et l'accompagner. Puis, le contact avec mes pairs a été stimulant. J'entrais dans une grande famille, celle qui a eu comme raison d'être de contribuer à la formation de milliers de jeunes Québécois et Québécoises, notamment nos enfants.

Un jour, Rollande m'a demandé de travailler à la mise en pages du bulletin *Enfilant le temps* afin de remplacer Claudette Ménard qui était malade. Sans le savoir, j'ai hérité du titre de responsable. Finalement, le poste à la présidence s'est ouvert. Après consultation, réflexion et encore beaucoup d'hésitation, j'ai accepté de relever les défis que représentent ce poste, avec en tête des mots-clés tels : échange, partage, équipe, solidarité, plaisir et confiance, surtout confiance en la grande famille que nous formons.

Après le congrès pour définir le prochain triennat, le nouveau conseil sectoriel élu établira son

plan d'action pour l'année 2014-2015. Déjà, plusieurs membres nous ont fait part de leurs idées et ont offert leur collaboration. Notre engagement au sein de l'association est en lien direct avec votre implication.

La locomotive va repartir. La nouvelle équipe prend les commandes. Le plan de route est à établir. Nous sommes fiers de notre association : l'AREQ Petite-Nation.

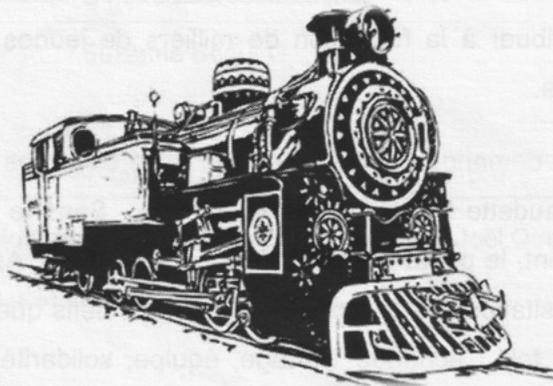
"Aucun de nous ne sait ce que nous savons tous, ensemble". Euripide.

Les membres de votre conseil sectoriel sont : Jean-Paul Descœurs, 1<sup>er</sup> vice-président, Joël Quenault, 2<sup>e</sup> vice-président, Nicole Aubry-Hébert, conseillère, Yvelin Corbeil, trésorier, Rollande Hébert-Corbeil, secrétaire et moi-même, votre nouvelle présidente.

Ensemble, nous vous souhaitons : Bon été ! SOLEIL ! SOLEIL !

Au plaisir de nous rencontrer en septembre.

Micheline Maillé, présidente sectorielle



*Le droit fil...*



*Un mot de notre président régional Michel Tessier*

Bonjour à tous,

Mon premier article! Vous serez les premiers à me lire! Nous arrivons à la fin d'un triennat et nous nous préparons fébrilement pour le Congrès qui sera déjà chose du passé quand vous me lirez.

La présidence régionale est un nouveau défi que la vie m'offre.

Après onze ans d'engagement dans l'AREQ à différents niveaux, j'ai acquis une expérience et une expertise qui m'ont permis de bien saisir la mission et les orientations de notre association. Celle-ci m'interpelle et je suis à un moment de ma vie, où j'ai le temps de mettre mes compétences au service des membres et des idéaux défendus par l'AREQ.

L'AREQ, c'est une riche histoire, c'est une mission, ce sont des gens et des actions, mais aussi des préoccupations et des priorités. Parmi celles-ci, nous retrouvons d'une manière plus spécifique pour la région : la relève, l'analyse et le suivi des besoins des membres actuels et futurs et, le plus important à mes yeux, l'exploration de perspectives d'avenir. Dans cette optique, je compte établir une collaboration spéciale avec d'autres associations et d'autres organismes, tant au niveau local que régional et national. C'est ensemble que nous pourrons mieux faire avancer différents dossiers. Comme le dit un proverbe malien : « Seul, on avance plus vite, mais ensemble, on va plus loin ».

S'engager dans le poste à la présidence, c'est se rendre disponible et de se mettre au service des membres. J'ai su innover dans mes engagements antérieurs. Je vous propose ce même esprit d'innovation pour diriger la région en collégialité avec le Conseil régional, les responsables des différents comités régionaux et l'appui des conseils sectoriels des sept secteurs de l'Outaouais.

Ensemble, nous accomplirons un travail d'organisation, d'information et d'animation afin de vous assurer une vie associative attirante et vigoureuse.

En mon nom et au nom des membres du Conseil régional, je vous souhaite un été vivifiant avec de multiples petits bonheurs quotidiens.

Au plaisir de vous revoir à l'automne,

Michel Tessier

Président régional

**AREQ**  
CSQ  
**Région 07 - Outaouais**

*Le fil conducteur...*



## **Nouvelles nationales**

### **Pierre-Paul Côté réélu à la présidence de l'AREQ**

**Québec, le 6 juin 2014** – Au terme du 45e Congrès de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ), Pierre-Paul Côté a été réélu président pour un second mandat. Les quelque 635 personnes déléguées qui étaient réunies à Sherbrooke du 2 au 5 juin ont également élu un nouveau Conseil exécutif et adopté les grandes orientations de l'Association pour le triennat 2014-2017.

« Je remercie les membres de l'AREQ pour la confiance qu'ils m'ont témoignée lors de ce congrès, mais aussi tout au long des trois dernières années. L'AREQ est une organisation rassembleuse, dynamique, reconnue et solidaire. Je suis honoré de représenter et de porter la voix de dizaines de milliers de personnes âgées engagées dans leur communauté et auprès de la société québécoise. C'est à la fois une importante responsabilité et une grande source de fierté. J'entends poursuivre ce travail avec acharnement et passion au cours du prochain triennat », a souligné Pierre-Paul Côté.

### **Un nouveau Conseil exécutif**

Les personnes déléguées au Congrès de l'AREQ ont élu les cinq membres du Conseil exécutif pour le triennat 2014-2017. Il s'agit de :

- Présidence : Pierre-Paul Côté (Montérégie)
- 1re vice-présidence : Michel A. Gagnon (Montérégie)
- 2e vice-présidence : Claire Bélanger (Québec-Chaudière-Appalaches)
- Trésorerie : Nicole Patry-Lisée (Estrie)
- Secrétariat : Nicole Gagnon (Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les Îles-Côte-Nord)

### **Orientations pour le triennat 2014-2017**

Par ailleurs, le 45e Congrès de l'AREQ a été l'occasion d'adopter les grandes orientations de l'Association pour les trois prochaines années. Ces orientations s'articulent autour de trois axes : les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées au cœur de nos préoccupations, la vie associative, ainsi que la participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité.

Durant les prochains mois, les membres de l'AREQ auront à définir, puis à adopter en Conseil national un plan d'action sur la base des grandes orientations votées au Congrès. Ce plan d'action sera ensuite mis en œuvre non seulement au niveau national, mais aussi dans les 10 régions et les 90 secteurs de l'Association.

« Un important travail nous attend pour traduire nos grandes orientations en actions et en revendications concrètes. Ce travail est à la hauteur de nos ambitions. Il nous permettra de continuer de prendre une part active aux grands débats sociaux, de valoriser le rôle et la

contribution des personnes âgées et bien sûr d'améliorer leur sort, notamment en matière de santé et de protection du pouvoir d'achat. C'est un beau défi auquel je convie tous nos membres », a conclu Pierre-Paul Côté.

## Nouvelles régionales



### Comité de l'action sociopolitique par Diane Modéry

Durant les trois dernières années, le Comité sociopolitique a centré ses actions sur un axe du plan d'action national: «Veiller au respect et à la dignité de nos membres et de nos personnes âgées. »

Pour ce faire, nous avons ciblé trois volets précis:

1. Mourir dans la dignité (les soins de fin de vie)
2. Rester chez soi ou aller vivre ailleurs
3. Développer nos intérêts et réaliser nos rêves

Cette année, nous avons souligné le dernier volet de la liste. Notre but était d'éveiller chez nos aînés(es) le goût de réaliser leurs rêves les plus fous, de foncer sans s'imposer de limites, de s'investir dans des projets personnels et de s'engager dans leur milieu.

Donc, en octobre dernier, le responsable régional, Jean-Paul Descœurs, nous convoque à une réunion afin de préciser notre plan d'action et de cibler une activité qui répondrait à l'objectif retenu pour l'année aréquiennaise 2013-2014.

Qui de mieux pour nous motiver qu'une personne à qui son handicap ne pose pas de limites et qui «mord dans la vie à pleines dents»: Madame Thérèse Dupuis, sculpteuse non-voyante.

Mme Dupuis est venue nous rencontrer en mars dernier pour nous entretenir sur le thème suivant :

« Dépasser nos limites et développer nos intérêts ».

Cette grande dame ne s'est jamais imposée de restrictions malgré son handicap. Devenue aveugle, il y a plus de 30 ans, elle a dû s'adapter à une nouvelle réalité. Elle a décidé de prendre la vie à « bras le corps » plutôt que de s'apitoyer sur son sort. Malgré son handicap grandissant, elle a réussi à faire du ski, du vélo en tandem, à participer à un club de lecture et à s'adonner à sa grande passion, la sculpture. D'ailleurs, nous avons eu le plaisir d'admirer son travail puisqu'elle avait apporté quelques-unes de ses œuvres. En plus de prononcer des conférences, elle est présidente du comité (chapitre d'Ottawa) rattaché au Conseil canadien des aveugles.

Son témoignage était rafraîchissant et nous a donné des ailes pour continuer à réaliser nos rêves et à entreprendre de nouveaux projets.

Je termine en paraphrasant une phrase d'un artiste célèbre : « Je suis bien d'accord que je dois vieillir mais j'espère ne jamais devenir vieille. »



## Comité des assurances par Jean-Paul Descoeurs

Nous avons eu deux rencontres régionales au cours desquelles nous avons rédigé des questions qui devraient vous être transmises l'an prochain, après vérification par les membres du Comité national des assurances.

Cette initiative fait suite au succès obtenu par la première série de questions présentée l'automne dernier. En effet, les membres ont aimé cette façon de prendre connaissance de certaines clauses de nos contrats d'assurances. Selon la majorité des membres, les questions étaient pertinentes et suscitaient une bonne réflexion. Vous avez pris connaissance de ce questionnaire lors de la rencontre d'octobre dernier. D'ailleurs, nous avons publié questions et réponses et d'autres informations importantes dans le message de Noël 2013, vos feuilles de houx. Au cours de l'année, j'ai reçu quelques appels des membres de notre secteur qui avaient un problème avec les assurances ou les rentes. Cinq personnes ont utilisé mes services.

Voici maintenant deux informations très importantes :

INFO- Dans l'actualité : Le Québec est la première province à rembourser Adempas, traitement de l'hypertension pulmonaire thromboembolique. Adempas a été ajouté à la liste des médicaments de la RAMQ.

INFO- L'immigration américaine : Customs and Border Protection est assez catégorique : un Canadien qui passe plus de six mois par cycle de 365 jours aux États-Unis a besoin d'un visa. Toutefois, certains agents des douanes américaines calculent la période de six mois comme étant 180 jours alors que d'autres acceptent 183 jours. Afin d'éviter tout problème, un client « snowbird » ne devrait pas passer plus de 180 jours par année à l'extérieur du pays.

Si vous avez des questions sur les assurances, vous pouvez communiquer avec moi au 819-428-3424 ou [descoeursgolf@gmail.com](mailto:descoeursgolf@gmail.com)

## Lignes d'urgence et d'écoute



<b>URGENCE</b>	
POLICE –AMBULANCE	911
Sûreté du Québec	310-4141 (pour cellulaire)
Centre Antipoison	1-800-463-5060
<b>ÉCOUTE</b>	
Tel Aide Outaouais	819-775-6433
SOS Violence conjugale	1-800-363-9010
Aide Abus Aînés	1-888-489-2287
Prévention du suicide	1-866-277-3553
Info Santé CLSC 24h/24	811
Infos sociales et communautaires	211*
Carrefour d'information aux aînés	819-568-0747
<b>POUR LES PERSONNES ENDEUILLÉES E LEURS PROCHES</b>	
Entraide-Deuil de l'Outaouais 24h/24 - 7 jours / 7	1-866-770-4814
Maison Monbourquette Lundi au vendredi, 10 h – 22 h	819-770-4814
Samedi et dimanche, 10 h – 18 h	1-866-770-4814

\* Une conférence pourrait être donnée, par le CLSC, sur l'utilisation des lignes d'urgence et d'écoute.

Jean-Paul Descœurs



### **Condition des femmes** par Rollande Hébert-Corbeil

Ce comité, sous la responsabilité régionale de madame Nicole Tremblay assistée des responsables sectorielles : Claudette Caron-Vaillancourt, Carmen Langlais, Georgette Jollette, Rollande Hébert-Corbeil, Louise Labelle, Lise Brunet et Ghislaine Kelly, a comme objectif de garder l'œil sur l'ensemble des développements reliés à la condition des femmes.

Quatre rencontres régionales permettent la planification des activités. Il y a deux événements importants durant l'année, le **6 décembre** : journée de la non-violence et le **8 mars** : journée internationale de la femme.

Comme à chaque triennat, un nouveau souffle amène de nouvelles couleurs au comité. Cette fois, la responsable régionale, Nicole Tremblay prendra les commandes du secteur E, Hull-Aylmer comme présidente succédant à Carmen Arvisais-Caron. Carmen Langlais du secteur B, Pontiac sera la nouvelle responsable de la Condition des femmes pour notre région. D'autres nouvelles figures des secteurs du Pontiac, du Lièvre, de Hull-Aylmer et des Draveurs s'ajouteront pour compléter le comité. Je représenterai le secteur Petite-Nation pour l'année 2014-2015.

### **Comité des hommes**

Un responsable pour représenter le secteur de la Petite-Nation est toujours désiré.



### **Comité régional en environnement et développement durable**

par Joël Quenault

Afin de commémorer le Jour de la Terre, un groupe de vingt personnes dont cinq du secteur de la Petite-Nation ont visité l'usine de filtration des eaux au 437 rue St-Louis à Gatineau, le mercredi 16 avril 2014.

Dès 10h00, la visite commence, menée par un très bon guide, qui nous explique le processus de filtration de l'eau pompée dans la rivière des Outaouais.

Des prix de présence et des cadeaux sont remis sur le site. Nous sommes ensuite allés manger au restaurant Scores de Gatineau à l'angle de la rue Bellehumeur et du boulevard Maloney.

Pour l'automne 2014, une activité est prévue : la visite de la cidrerie Coronation Hall dans le Pontiac. Elle se fera dans la première semaine d'octobre, la date reste à fixer. Dégustation des produits de la pomme, promenade en carriole tirée par un cheval, repas inclus servi sur le site et accès à la boutique de produits de la pomme sont aussi au menu de cette sortie. Nous vous donnerons d'autres détails en septembre. Pour le Jour de la Terre, nous prévoyons visiter l'usine d'épuration des eaux de Gatineau.

Mes vertes salutations et bel été à tous et à toutes.



## **Fondation Laure-Gaudreault** par Nicole Aubry-Hébert

La Fondation Laure-Gaudreault, ça vous dit quelque chose ? Moi, oui. En fouillant dans les papiers de la Fondation, je me suis rendue compte que je suis la représentante de cette même Fondation depuis l'an 2000, donc presque 14 ans.

Georgette Ménard (membre du Conseil directeur du temps) m'a gentiment demandé si je voulais être la représentante pour le secteur D. J'ai accepté et depuis ce temps, à chacune de nos rencontres, la petite poche bleue fait le tour des tables. Évidemment, être représentante, ce n'est pas simplement quêter. Il faut aussi :

- ✓ Assister à l'automne à une rencontre à Hull afin de donner notre plan d'action pour l'année.
- ✓ Promouvoir l'adhésion de personnes afin qu'elles deviennent membres de la Fondation.
- ✓ Rechercher des organismes ou des individus qui pourraient bénéficier du support financier de la Fondation.
- ✓ Siéger au comité de sélection afin d'examiner les demandes financières et accorder l'aide voulue.
- ✓ Assister à l'Assemblée générale de la Fondation prévue à chaque printemps.
- ✓ Participer au souper du tournoi de golf à Buckingham.
- ✓ Avertir les heureux récipiendaires et les inviter à assister au dîner afin de leur remettre le chèque provenant du bureau provincial.
- ✓ Aller à Saint-André-Avellin, à l'école secondaire J.-Mastai-Robert, pour récompenser l'élève méritant, choisi par les professeurs et par la même occasion, faire un petit discours expliquant aux élèves qui est Laure Gaudreault et bien sûr, leur parler de l'AREQ et mentionner son implication dans la Petite-Nation.
- ✓ Faire la même chose à l'école secondaire Louis-Joseph Papineau.
- ✓ M'impliquer dans l'organisation d'activités comme le rallye, etc.



En écrivant ces lignes, je réalise tout à coup mon implication envers la Fondation et tout ce que ça comporte. Malgré cela, je suis fière d'être la représentante de la Fondation pour le secteur D, Petite-Nation.



## Nouvelles sectorielles



**Conseil sectoriel 2013-2014** par Rollande Hébert-Corbeil

La 3<sup>e</sup> année d'un triennat apporte quelques rebondissements aux activités régulières, sachant que c'est l'année qui nous conduit au Congrès.

S'ajoutent donc, au cours de cette année, la visite des membres du Conseil exécutif national. Une approche visant à préparer soigneusement les délégués qui représenteront le secteur lors du Congrès.

Les statuts et règlements de l'Association sont à nouveau révisés et de nouvelles propositions, s'il y a lieu, sont acheminées aux instances.

Les membres du Conseil sectoriel ont collaboré, dans la mesure du possible, à toutes les activités et rencontres proposées au calendrier 2013-2014.

En plus d'une planification chargée, je souligne l'ajout d'une démarche pour amasser des fonds pour la Fondation Laure-Gaudreault : un rallye automobile, sillonnant les routes de la Petite-Nation. Micheline Maillé et Paul-André David ont réalisé un trajet amusant et instructif.

Cette organisation fut parrainée par l'**AREQ Toujours en action**. Par sa contribution financière (650 \$), l'AREQ nationale encourage les secteurs à réaliser des projets visant à donner une meilleure visibilité à notre Association et favorise ainsi le sentiment d'appartenance des membres.

Une participation stimulante a couronné les énergies dépensées. Belle réussite !

Merci à vous tous et toutes, votre coopération est la clé du moteur d'un secteur accueillant et actif.

### **Sur la route en action !**

Samedi, le 24 mai se tenait le rallye automobile « **Sur la route en action** », au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. 14 équipes ont testé leurs connaissances, leur sens de l'orientation et leur patience sur les routes de la Petite-Nation. Malgré quelques averses qualifiées de diluviennes, les équipes ont persévéré dans l'action. Un souper leur a été servi puis, Jacques-Bernard Major a ravivé les moments forts de la journée. Les trois premiers prix ont été remportés par Mario Legault et Rachel Dumais de Chénéville, Michel Modéry et Diane Modéry de Lac-Simon, Réal Malenfant et Lise Fortin de Chénéville. Le prix coco est allé à Jacques Maillé et Annette Lirette de Lac-Simon. Merci à l'équipe organisatrice : Paul-André David pour la planification du



trajet, Nicole Aubry pour l'organisation du souper, Joël Quenault pour le délicieux coquetel, Rollande Hébert-Corbeil pour la réservation de la salle, Jean-Paul Descoeurs pour la publicité et Micheline Maillé pour la coordination. Un merci spécial à nos généreux commanditaires : Chocomotive (Montebello), Restaurant le Louis-Joseph ou le Napoléon, Fromagerie Montebello, Restaurant Cité Lin, Caisse Desjardins de la Petite-Nation, Dollars Dépôts (Papineauville), Jean-Paul Descoeurs Golf( Lac-Simon), Benson pièces d'auto (Papineauville). La fondation Laure-Gaudreault remercie aussi Paul-André David qui a remis l'argent gagné au 50/50 et Michel et Diane Modéry pour le don de leur 2<sup>e</sup> prix.

### Relais pour la vie par Suzanne Gauthier

Le vendredi 6 juin, j'ai participé la nuit dernière au 11<sup>e</sup> relais pour la vie de la Petite-Nation à Saint-André-Avellin. Vous connaissez sûrement cette célébration annuelle de la vie, de l'espoir, du souvenir.



Cette activité se déroule dans notre secteur grâce aux nombreuses personnes qui travaillent dans l'ombre à la planification, à la promotion, à la compilation des données, à l'organisation matérielle. Tout au long de la soirée et de la nuit, le sourire des bénévoles stimule les participants.

Les témoignages touchants, les prestations musicales émaillent la soirée. Le sentier bordé par les très nombreux luminaires allumés en l'honneur de personnes aimées entoure les tentes qui hébergent les équipes participantes. Marcher sur ce sentier lumineux favorise la réflexion, la prise de conscience de la valeur de la vie.

Cette année, les étoiles étaient au rendez-vous et les oiseaux ont chanté tôt pour nous redonner de l'énergie. Évidemment, les anciens se rappellent les nuits un peu moins clémentes. Parler météo, ça fait partie des traditions. Plusieurs jeunes familles ont profité de cette belle température, espérons qu'elles auront le goût de répéter l'expérience. Là aussi, la relève est bienvenue.

Sous le soleil radieux, l'envol des colombes et la remise symbolique d'un chèque de 114 500 \$ à la représentante de la Société canadienne du cancer complètent cette rencontre. Samedi matin, je retourne chez moi après avoir relevé mon défi personnel : j'ai marché toute la nuit (avec quelques pauses), j'ai échangé avec des amis, des inconnus, j'ai pensé aux absents, j'ai pris des nouvelles du monde.

Une marcheuse parmi tant d'autres, membre de l'équipe de l'AREQ.



L'AREQ Petite-Nation a donné 300 \$ en dons à la Société du cancer pour soutenir la recherche et 13 luminaires ont été allumés en souvenir des 13 membres de l'AREQ décédés du cancer.

## Rapports des différents comités présentés à l'Assemblée générale sectorielle

### Comité d'accueil par Nicole Aubry-Hébert



Les membres du comité d'accueil sont : Rachel Aubry, Lucie Lacoste-Monfils et Nicole Aubry-Hébert. Nous étions cinq lutins, nous nous retrouvons trois...

À chaque année, la première rencontre nous permet de faire de l'exploration et de discuter des projets pour l'année qui vient. Chacune met son grain de sel.

Parfois une visite chez Michael's à Gatineau nous donne la chance de nous inspirer et d'acheter les items qu'on ne peut se procurer chez nos marchands locaux. On fait de belles trouvailles au BMR de St-André-Avellin et de Chénéville. On peut s'approvisionner aussi au Dollarama à Thurso et au Dollar Dépôt à Papineauville.

La rencontre d'octobre est la première occasion de vous dévoiler le résultat de notre complicité. Arrive ensuite la rencontre de Noël, vos trois lutins partagent plaisir et agrément à bricoler pour ajouter une note de gaieté et vous permettre de repartir avec un petit souvenir.

Comme j'étais sous le soleil de la République Dominicaine, Rachel et Lucie ont été les maîtres d'œuvre de la décoration des tables pour l'assemblée générale sectorielle du 10 avril.

Lors de la fête des bénévoles du 8 mai, Rollande et Micheline ont pris la relève pour mettre en place, sur les tables, les belles surprises que vous avez constatées à votre arrivée. J'ai présenté, avec la verve de Denise Fahey et l'aide de Jean-Paul et de Joël, le cadeau offert aux bénévoles et choisi par Rachel et Lucie. Elles étaient, à leur tour, absentes. La Sicile leur dévoilait ses magnifiques bijoux.

Les trois mousquetaires vous reviendront à l'automne avec d'autres idées afin de rendre plus « accueillantes » les rencontres des membres, des collaborateurs et des collaboratrices de l'AREQ Petite-Nation.



### Comité des cartes par Lucie Lacoste-Monfils

Depuis plusieurs années, Monique Whissell et moi sommes responsables du Comité des cartes.

Ensemble, nous choisissons le modèle.

- ^ Je prépare les cartes : texte... montage...
- ^ Monique s'occupe de l'envoi.
- ^ Nous tentons de vous préparer des clins d'œil de bonheur.
- ^ Nous espérons que lors de la réception de votre carte, nous aurons atteint notre objectif : vous apporter un moment de bonheur.

### Comité de la chorale : Le Chœur joyeux

*Copie de la lettre d'appréciation du Club Chénéd'or Fadoq*

*Chère Madame Aubry-Hébert*

*Au nom du Club Chénéd'or Fadoq, je tiens à vous remercier pour le tour de chants que vous nous avez offert lors de la Journée des Aînés du 21 mars 2014. Vous avez fait partie intégrante du succès de cette journée. Beaucoup de nos membres vous ont accompagnés et vos chansons ont fait revivre en eux des airs que leurs parents chantaient. Vous leur avez apporté beaucoup de joie. Veuillez transmettre à tous les membres de votre chorale Le Chœur*

*Loyeux ainsi qu'aux musiciens, nos plus sincères amitiés.*

*Yvonne Thériault, présidente, Club Chénéd'or Fadoq,  
85, rue Principale, Chénéville, Qc J0A 1E0*



### Comité de la chorale : Le Chœur joyeux par Denise Fahey

Le Chœur Joyeux a pour mission de donner des instants de bonheur à nos aînés et à ceux qui gravitent autour. Depuis dix ans, fidèles au poste, entre 31 et 33 chanteurs et entre 4 et 6 musiciens se promènent allègrement d'un village à l'autre pour égayer un auditoire bien spécial.

C'est toujours un grand plaisir de se rencontrer et de donner le meilleur de soi pour apporter un petit instant de joie à ces gens qui nous attendent avec fébrilité à chaque année. On dit que celui qui donne reçoit autant que celui qui reçoit et nous en avons la preuve d'année en année. On se sent tellement appréciés(es) par ces personnes ! C'est devenu un besoin autant pour nous que pour eux.

Mais derrière toutes ces belles performances, il y a une organisation qui travaille dans l'ombre et qui mérite qu'on s'arrête pour jeter un coup d'œil sur tous les préparatifs menant à bon port toutes ces visites dans les foyers de la Petite-Nation.

À chaque nouvelle saison, Nicole Hébert, Lucie Monfils, Monique Whissell, Diane Modery et Denise Fahey voient à :

- 1- La mise à jour de la liste des choristes et des musiciens.
- 2- L'appel aux choristes et aux musiciens pour vérifier leur disponibilité.
- 3- La mise à jour de la liste des courriels.
- 4- La mise à jour du cartable des chansons.
- 5- Le choix des cadeaux offerts aux aînés ainsi que le coût de ces cadeaux.
- 6- La mise à jour de la chaîne téléphonique.
- 7- L'élaboration du calendrier de la saison.
- 8- L'envoi du calendrier au journal *Enfilant le temps*.
- 9- L'appel aux résidences et aux responsables des clubs des aînés(es).
- 10- L'organisation de la rencontre pour la rentrée en septembre : préparation des documents pour les choristes et musiciens, choix du lieu de la rencontre et réservation d'un restaurant pour le dîner en groupe.
- 11- L'apport des maracas et tambourins ajoutera une note fantaisiste lors de certains chants.
- 12- La rédaction de la lettre à Paul Lalonde, président du CA de la Caisse Desjardins de la Petite-Nation par la présidente de notre secteur pour demander une subvention versus les cadeaux offerts lors de nos visites.

Comme vous voyez, la bonne marche de nos *instants de bonheur* est bien rodée et nos membres tout aussi généreux que boute-en train sont prêts à aller porter un peu de gaieté, un peu de plaisir à tous ces gens qui ont souvent été des modèles pour nous. Bravo à toutes et tous et continuons à embellir, ne serait-ce que quelques instants la vie de nos aînés (e) ! Notre tour s'en vient... Aurons-nous de la relève ???



## Comité du Bulletin par Micheline Maillé

Le bulletin *Enfilant le temps* est le produit d'une équipe dynamique qui s'est fixé trois priorités.

- 1- Informer le plus grand nombre de membres sur ce qui se passe dans le secteur AREQ Petite-Nation;
- 2- Respecter les délais de parution;
- 3- Faire le maximum avec un minimum de déplacements.

Pour ce faire, un système de travail à la chaîne via le courriel a été installé. Après une 1<sup>re</sup> rencontre d'équipe pour cibler l'information à publier et trouver le thème de la une, les textes des différents paliers et horizons arrivent un après l'autre sur l'ordinateur des correctrices (Suzanne Gauthier-Lalonde, Lucie Lacoste-Monfils, Diane Modéry et Denise Fahey). Après avoir échangé les textes, elles les rendent disponibles pour la mise en pages par Micheline Maillé. Le tout est retourné à chacune pour une autre lecture et les commentaires sont réacheminés pour compléter le contenu. Rollande Hébert-Corbeil s'ajoute pour des rectifications éventuelles. La photo de la une est choisie, puis le tout est envoyé à l'impression par courriel de mon ordinateur à celui de l'ESHG. En effet, pour améliorer la qualité visuelle, les deux dernières parutions ont été imprimées à Buckingham.

Cette année encore, nous avons bénéficié des envolées littéraires de Denise Fahey et des récits de voyage captivants de Juliette Langlois et de Jacques-Bernard Major. La rubrique *Filature* continue à questionner l'histoire de certains membres « sénior ».

Suzanne Séguin se charge d'acheminer le bulletin, version papier, vers les membres identifiés, Rollande s'occupe de la version électronique et Gaétan Franc voit à diffuser *Enfilant le Temps* sur le site web de l'AREQ Petite-Nation, pour la version couleur.

Merci à toute l'équipe pour le travail soutenu et à tous nos collaborateurs et collaboratrices pour le partage de leur vécu. C'est ce qui permet au Bulletin d'être NOTRE Bulletin. Un merci spécial à Diane Modéry qui quitte sa tâche de correctrice pour des raisons de santé.

N'hésitez pas à nous contacter pour nous soumettre vos textes ou nous offrir vos services.

- ♥ Saviez-vous que le 1<sup>er</sup> bulletin a été imprimé au mois de mai 1999 ?
- ♥ Saviez-vous que Magot Lalonde-Cloutier était alors la présidente ?
- ♥ Saviez-vous que Denise Fahey y met sa plume depuis tout ce temps ?
- ♥ Saviez-vous que Lucie Lacoste-Monfils fait partie de ce comité depuis le début ?

Finalement, notre bulletin a 15 ans et nous continuons à enfile le temps.



*Le fil de mes pensées...* par Denise Fahey

## Les bénévoles

Être bénévole  
C'est tout un art !  
C'est quand il te prend une envie folle  
De faire ta part.

Faut que tu y mettes du cœur  
Et surtout, que tu poses des gestes !  
Ne jamais compter tes heures  
Encore moins le temps qu'il te reste...

Il faut surtout s'oublier  
Et savoir distribuer un peu d'espoir.  
Ce n'est pas si compliqué  
Il suffit seulement de vouloir.

Bien sûr, nous autres, les aînés(es)  
Maintenant qu'on est retraités(es)  
On a du temps à donner  
C'est ainsi qu'on fait notre part dans la société.

Comment se fait-il que notre gouvernement  
Ne s'occupe pas plus de ses aînés(es) ?  
C'est connu que dans plusieurs établissements,  
Les gens âgés ne sont pas tous bien traités.

La maltraitance, c'est intolérable !  
Plus souvent, il faudrait inspecter ces foyers.  
Certains soins sont souvent déplorables  
Et on est si lent à y remédier...

*Les bénévoles ne peuvent pas tout faire !  
 À part constater, dénoncer,  
 Porter plainte au Ministère...  
 Mais aux dirigeants, il incombe de bouger !!!*

Dates	Lieux
8 septembre	Golf du Buckingham
11 septembre	Restaurant La Croquette 14 rue Desjardins Ripon
2 octobre	Envoi des activités 2014-2015 10, route 323, St-Jacques-de-la-Paix
2 <sup>e</sup> semaine d'octobre	Chers bénévoles, chers amis(es) Acceptez toute ma reconnaissance ! De tout cœur je vous dis « merci » Vous faites toute la différence !
10 octobre	

*« Si tu ne peux être  
 Une étoile au firmament,  
 Sois une 100 watts à ta fenêtre  
 En attendant... »*





*Jeill de mes pensées... par Denise Fahey*

## Les anges

*On dit que les bénévoles ressemblent à des anges. En quoi peut-on comparer les bénévoles et les anges*

- *Ce sont des amis(es), des compagnons qui entrent dans la vie des gens comme un soleil qui vient réchauffer leur cœur.*
- *Ils (elles) apportent soutien et force à ceux et celles dont l'ardeur vacille.*
- *Ce sont des aides qui pourvoient au besoin tant moral que physique des gens en proie au cafard, au désespoir ainsi que ceux qui sont en perte d'autonomie.*
- *Ils (elles) travaillent à dissiper les pensées négatives des personnes malheureuses en leur faisant voir la petite étincelle providentielle qui se cache dans chaque épreuve.*
- *Ils (elles) sont des messagers(ères) de paix, d'amour, de joie, de compassion, d'encouragement qui apportent des instants de bonheur à ceux qui ont la vie plus difficile.*
- *Par leur grandeur d'âme, ils (elles) sont devenus (es) des étoiles, des idoles pour ceux et celles qui avaient grandement besoin de soutien, d'aide.*
- *À travers leurs petits gestes, leurs petits mots, leurs sourires, ils (elles) donnent aux autres la force d'accepter les choses qui ne peuvent être changées.*

*Chers(ères) bénévoles,*

*On vous remercie de tout cœur pour tout ce que vous faites pour notre Association. Que votre apport soit minime ou considérable, il est là et il contribue à la bonne marche de notre organisation. Si on est encore là, si on fonctionne bien, si on a la chance de se retrouver et de piquer de bonnes jasettes ensemble, c'est beaucoup grâce à la persévérance de ceux et celles qui se dévouent pour que notre Association soit accueillante, vivante et surtout durable.*

*Alors, le petit cadeau que vous recevrez sera pour vous le symbole de ce que vous êtes.*

*Disperser des signes pour signifier une présence est le lot d'une créature spirituelle, invisible et immortelle. Cette créature, on la dit douée d'une intelligence incroyable et d'une volonté à toute épreuve.*

*Enfin, sans vendre la mèche plus intensément, laissez-moi vous dire que vous aurez bientôt en main : un agent secret...de Dieu !*

Denise Fahey



**Dates à retenir**

<b>Dates</b>	<b>Événements</b>	<b>Lieux</b>
8 septembre	Golf du Lièvre et souper au profit de la FLG	Gatineau (secteur Buckingham)
11 septembre	Déjeuner	Restaurant La Chouette 56, rue Desjardins, Ripon
2 octobre	Envol des activités 2014-2015	Auberge et Club Héritage 70, route 323 N.-D.-de-la-Paix
2 <sup>e</sup> semaine d'octobre	Excursion automnale	Rivière des Outaouais
16 octobre	Rencontre régionale	Château Logue, Maniwaki

**Présidence au régional et dans les secteurs de l'AREQ Outaouais, région 07**

**(Année 2014-2015)**

Président régional	Michel Tessier
Secteur A, Haute-Gatineau	Francine Guy
Secteur B, Pontiac	Gisèle Ladouceur
Secteur C, du Lièvre	Madeleine Madore-Trudel
Secteur D, Petite-Nation	Micheline Maillé
Secteur E, Hull-Aylmer	Nicole Tremblay
Secteur G, des Draveurs	Lise Brunet
Secteur H, Ottawa	Micheline Hamel

**Conseil sectoriel, secteur D, Petite-Nation (Année 2014-2015)**

Présidente	Micheline Maillé, 819-427-8161
1 <sup>er</sup> vice-président	Jean-Paul Descoeurs, 819-428-3424
2 <sup>e</sup> vice-président	Joël Quenault, 819-983-2924
Secrétaire	Rollande Hébert-Corbeil, 819-427-6983
Trésorier	Yvelin Corbeil, 819-427-6983
Conseillère	Nicole Aubry-Hébert, 819-427-6809



RAPPORT FINANCIER SECTORIEL CUMULATIF AU 30 juin 2013

PRÉSENTÉ À LA PERSONNE PRÉSIDENTE RÉGIONALE

**Outaouais 07**

**Secteur D Petite-Nation**

Fin de l'exercice 2012-2013

**Disponibilité au début de l'exercice (2012)**

**23 043,49 \$**

**PRODUITS**

Sommes reçues du régional

**3 362,61 \$**

Sommes reçues du national

**2 786,00 \$**

Autres sommes

**9 625,58 \$**

**TOTAL DES PRODUITS**

**15 774,19 \$**

**CHARGES**

Repas

**6 500,72 \$**

Transport et hébergement

**2 106,37 \$**

Salle et invités

**600,00 \$**

Matériel et fournitures

**769,64 \$**

Photocopie et affranchissement

**679,61 \$**

Télécommunication

**300,00 \$**

Reconnaissance et dons

**4 340,74 \$**

Autres charges

**1 891,05 \$**

**TOTAL DES CHARGES**

**17 188,13 \$**

**Disponibilité à la fin de l'exercice (2013)**

**21 629,55 \$**

Yvelin Corbeil

2013--06-30

Rapport préparé par

Date

Rollande Hébert-Corbeil

Nicole Morin-Laplant

Personne présidente sectorielle

Personne présidente région

*Le fil de mes découvertes ...*



par Juliette Langlois

**Découverte du Cambodge**



J'espère que votre lecture sur le Vietnam dans le bulletin *Enfilant le temps* de mars 2014 vous a permis de partager en imagination notre voyage. Il vous reste maintenant à découvrir le Cambodge.

Le 27 novembre 2013, nous prenons un vol reliant Hô Chi Minh (Vietnam) et Phnom Penh (capitale du Cambodge) d'une durée d'une heure. À l'arrivée, il nous faut prendre notre visa (20 \$) et nous voici en toute légalité au pays. Le thermomètre indique 31° C plus le facteur humidex. Ouf!

**Cambodge**

Quelques renseignements pour se situer.

Le Cambodge partage ses frontières avec la Thaïlande, le Laos et le Vietnam. Le fleuve Mékong et le Tonlé Sap (rivière et lac) arrosent ce pays producteur de riz où le tourisme commence à reprendre sa place. Superficie 181 035 kilomètres carrés, donc il faudrait plus de huit Cambodge pour couvrir le Québec. Près de 15 millions d'habitants en 2013.



Du 17 avril 1975 au 7 janvier 1979, le Cambodge fut dirigé par les Khmers rouges avec Pol Pot à leur tête et ils prirent le pouvoir avec un projet de purification ethnique et de nettoyage social. Il y eut environ 1700 000 victimes, le quart des habitants. La presque totalité des édifices ont été détruits.

Encore aujourd'hui, le pays se relève difficilement des effets de la guerre. La majeure partie de la population vit une grande pauvreté.

### Phnom Penh

Capitale située au sud du pays considérée en 1920 comme la Perle de l'Asie. C'est la ville la plus peuplée et elle est le nœud central du réseau routier. Elle fut vidée de près de 2 millions d'habitants par les Khmers rouges et plusieurs personnes furent envoyées dans les campagnes pour participer aux travaux forcés dans les rizières. La population de la ville fut laissée à l'abandon pendant 3 ans, 8 mois et 20 jours car Phnom Penh demeura coupée du monde parce qu'elle était trop endommagée. Ce fut une catastrophe humanitaire. Aujourd'hui, en 2013, la ville se relève à peine.

Son Palais royal, construit en 1880 est habité par le roi Prish Bat depuis deux ans, suite au décès de son père. C'est un joli domaine, d'une grande sobriété avec architecture khmère aux couleurs jaune et blanc, entouré d'un grand jardin. Je garderai en mémoire les petits singes macaques qui nous suivaient agressivement pour obtenir de la nourriture.

Quant au Musée national, il contient 5 000 œuvres du V<sup>e</sup> au XI<sup>e</sup> siècle: sculptures, costumes de cérémonie, palanques, artefacts préhistoriques de la culture khmère. J'ai entrevu deux immeubles en hauteur assez récents dans la ville dont les rues sont parsemées de nid-de-poule datant de plusieurs années, semble-t-il. Ne nous plaignons pas des nôtres!



Le repas du soir fut pris dans un restaurant-école où les élèves-apprentis débutaient sûrement leur cours en hôtellerie: manque d'organisation, service inadéquat. Tout s'explique par le fardeau du travail qu'ils doivent abattre. Nous avons quand même bien mangé.

Le lendemain, départ pour Siem Reap au nord du Cambodge, près du grand lac Tonlé Sap. Vol de 60 minutes. Cette petite ville est à proximité du grand site d'Angkor, les grands Temples. C'est un milieu en plein développement depuis l'an 2 000 pour accueillir les visiteurs. Une grande sécurité y règne. On nous photographie avant d'accéder au site et l'on doit garder notre carte d'identité suspendue au cou pendant la visite. Quoi vous dire devant ces merveilles, ces grands Temples qui ont été abandonnés pendant des centaines d'années et envahis par la végétation.

Ils ont été construits, pour plusieurs, à partir de 200 ans avant J.-C, souvent pour des rois bouddhistes, des souverains, des déesses. Tous ces temples sont construits de pierre venant des forêts du pays. Il y a environ 300 temples au Cambodge. Vers les années 1850, des explorateurs de différents pays firent la découverte de vestiges. Ce fut le début de la remise en état sécuritaire de quelques temples, ce qui demandera encore des années de travail. Le Cambodge par lui-même ne peut penser restaurer ses temples car il est trop pauvre. Heureusement, des pays collaborateurs se

chargent de la restauration à leurs frais. Il arrive que le temple doive être complètement défait en pièces numérotées pour une meilleure restauration. Quel puzzle à remettre en place! L'Italie est sur place à remonter un temple depuis presque 10 ans. À chaque temple, c'est la surprise à savoir dans quel état il se trouve. Il y aura du travail pour des décennies.

Je vous présente un court historique de chacun des temples visités. Vous pourrez compléter votre recherche sur Google.

### Temple Thom

Site archéologique datant des XII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> siècles. C'était une ville royale construite par Jayavarman V11 (1181-1220), roi bouddhiste. Son nom signifie **Grande Cité**. La cité royale a la forme d'un carré, d'environ trois kilomètres de côté, entouré d'un rempart haut de 8 mètres bordé par des douves. Les quatre portes pointent vers les quatre points cardinaux. L'allée centrale est gardée par 54 géants tenant le serpent fabuleux. Ce site fut dégagé de la végétation qui l'engorgeait en 1911 ainsi que plusieurs autres endroits. Devant ces temples monstres, je me suis interrogé sur la vie qui pouvait s'y dérouler. Il y avait toujours le petit peuple soumis à ces rois qui, grâce à eux, mais à quel prix, ont édifié ces temples.

### Temple Bayon



Ce temple fut la capitale des souverains khmers du début X11<sup>e</sup> siècle. C'était un temple-montagne par sa forme avec d'exceptionnelles décorations hindouistes. Ses bas-reliefs bien sauvegardés décrivent de jolies scènes du quotidien. Sur cette pierre noire, on reconnaît la sculpture de la déesse Shyva. Elle est tellement bien conservée qu'elle semble regarder au loin la vie qui bat dans la cité.

### Temple de Baphuon

Construit vers 1060 pour la gloire de Shyva, qui veut dire Montagne d'or, ce temple avait presque disparu. Resté caché sous la forêt tropicale pendant des centaines d'années, le Baphuon est l'un des premiers monuments de la prestigieuse cité d'Angkor à être exhumé au début du XX<sup>e</sup> siècle. Il aura fallu un siècle de restauration pour que le « temple-montagne » du Baphuon, livre l'extraordinaire ingéniosité et le raffinement de la civilisation khmère. À la fin des années 1960, il fut décidé de démonter le temple bloc par bloc, ces blocs de pierre furent numérotés et étendus dans un champ. Ce fut ma surprise de voir le nombre impensable de blocs que pouvait contenir ce champ. Cela dura dix ans. Il fut laissé à l'abandon pendant l'attaque des Khmers rouges. On le dégaga à nouveau de la végétation en 1995 au coût de 10 millions d'euros et il est accessible au tourisme depuis 2011.

### **Terrasse de l'Éléphant**

Elle s'étend sur la grande esplanade du Palais royal. On y voit un grand perron central ainsi qu'une longue frise de sculptures représentant le défilé des éléphants. Elles sont presque de grandeur nature avec trois têtes à la trompe pendante. Du haut de cette terrasse, imaginez le roi regardant défiler son armée victorieuse revenant de la guerre contre les Chams.

### **Terrasse du Roi lépreux**

C'était l'endroit de la vénération du dieu de la mort. La Terrasse représente Yama, roi qui serait mort de la lèpre. Une longue et étroite tranchée contient des sculptures bien conservées.

### **Temple –Ta-Phrom (temple de la jungle)**

Voici mon coup de cœur! Ce temple est si merveilleux et il est le plus arboré il est le plus célèbre car on a gardé sa végétation, dont le tronc et les racines des arbres qui sont comme des pieuvres qui embrassent ces pierres noires. C'est un site protégé par le Patrimoine de l'Unesco. Ces arbres monstrueux sont appelés fromagers et sont les rois du site, impressionnants par leur hauteur et l'ampleur de leur tronc. Le tout est demeuré tel quel depuis sa découverte. Le temple Ta Phrom fut construit au XI<sup>e</sup> siècle, on le nomme le Grand-Père Brahma. Ce fut un monastère et une université bouddhique. Il fut découvert au début du XX<sup>e</sup> siècle. Il était proche de son état actuel. Environ 12 000 personnes servaient le roi Jayavarma dont les 6 000 serviteurs préparaient 2 500 tonnes de riz par année pour nourrir les prêtres, danseuses, etc. La moitié de la population servait le Grand Angkor.



Ce que j'ai admiré lors de ma visite est exactement comme c'était jadis. Pour moi, c'est le temple que j'avais le plus hâte de visiter et ses photos sont tout spécialement dans ma case-mémoire.

### **Temple Kravan**

Il fut construit en 921, en briques d'argile rougeâtre et fut restauré en 1970. Il représente le dieu Veshnou. Son épouse, la déesse Lakshmi est représentée sur les bas-reliefs. Elle a quatre bras.

### **Temple Ta Keo**

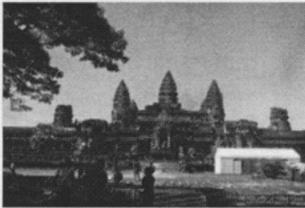
Construit entre 968 et 1001, en grès, il mesure plus de 50 mètres de haut. Il fut le premier temple d'Angkor et n'a jamais été complété car le grès était trop dur à exploiter. On le surnomme: temple-montagne.



### Temple Bantiay Srei dit citadelle des femmes

Construit au IV<sup>e</sup> siècle tout de grès rose. Il fut dégagé en 1923 et possède cinq tours. Comme l'éléphant était le centre du quotidien, plusieurs fresques sont sculptées dans la pierre et furent abîmées par l'armée de Pol Pot en 1975. Ce temple était dédié aux divinités Shyva et Samrie.

### Angkor Wat



Pour terminer la visite de ce chapelet de temples du Cambodge, nous apparaît le Temple Angkor Wat, le plus grand de tous. Ce matin, 29 novembre 2013, il se dévoile sous un ciel radieux, par un chaud 31°C (46 ° C avec facteur humidex). Angkor Wat fut construit au X11<sup>e</sup> siècle, comme temple d'État et capitale. C'est le mieux conservé : c'était l'un des plus grandes villes médiévales du monde. Angkor Wat demeure un important centre religieux depuis sa fondation, hindou puis bouddhiste. Il est le symbole du Cambodge. À l'intérieur d'une douve, un mur de 3,6 km ceinture l'emplacement. On admire sa grandeur et l'harmonie de son architecture et les bas-reliefs. Ce temple pourrait être déclaré la 8<sup>e</sup> merveille du monde. Sous la protection de l'UNESCO, ce grand temple fut déclaré le Michel-Ange de l'Orient. Angkor Wat fut dégagé de la végétation au XX<sup>e</sup> siècle. D'énormes blocs de pierre noire ont été assemblés avec précision sans l'emploi de ciment. Ses piliers se rejoignent par 12 escaliers très raides à monter qui voulaient dire: difficulté d'atteindre les cieux. Environ 300 000 ouvriers et 6 000 éléphants participèrent à sa construction qui a duré 37 ans.

Entrer sur ce site, c'est se retrouver en pleine nature, ses palmiers, verdure et rizières. Visiter tous ces temples, c'est me sentir noyée dans une histoire qui m'était complètement inconnue. C'est un autre monde! Mes nombreuses photos me rappelleront ces beaux souvenirs. Aux abords de ces temples, des enfants pauvres, sales, souvent poussés par leurs parents, nous offrent des babioles. Comment y résister?



Sur cette route cahoteuse qui conduit à ces temples, des familles vivant dans une case sur pilotis peinent à cultiver, élever des poules et pour quelques familles, c'est la production du sucre de palmier. J'ai appris que la sève du palmier à sucre se transforme en bons petits pains de sucre comme dans nos cabanes à sucre (même procédé). Je l'ai dégusté. Un peu plus loin sur la route, on côtoie une protestation par des étudiants pour je ne sais quelle cause. Parmi les manifestants, une charrette, transportant des femmes et des handicapés, avance lentement, tirée par un boeuf. La vraie simplicité.

## Lac Tonlé Sap

Il fait une chaleur tropicale et quoi de mieux, pour intégrer toute cette histoire cambodgienne qu'une belle promenade sur le lac Tonlé Sap.



Cette promenade sur un bateau, protégé par un toit, nous reposera et nous rafraîchira. C'est le plus grand lac d'eau douce d'Asie Sud-Est au centre du Cambodge. Il contient beaucoup de poissons et c'est la zone la plus productrice en eau douce au monde.

Le lac Tonlé Sap est entouré par de petites maisons sur pilotis regroupées en village miniature avec son église, son école, toujours sur pilotis. Les enfants s'amuse sur les petites galeries qui ceignent ces habitations On y élève même des cochons, poules en cages.....sur pilotis.

Ce soir, 29 novembre 2013, dernier souper-buffet, accompagné de musique et danse traditionnelles.

## Conclusion

J'avais rêvé de mettre les pieds sur ce site d'Angkor et....c'est fait. Je salue notre guide Shamroun, femme cambodgienne, qui avait 22 ans lorsque la guerre des Khmers rouges a débuté en 1975. Elle a accepté de nous témoigner de ses conditions de vie atroces dans les rizières. Après avoir vu les gens qu'elle aimait se faire fusiller près d'elle, c'est avec courage qu'elle a reconstruit sa vie et est devenue guide touristique dans son pays.



Je retiens que, malgré les sévices subis, Vietnamiens et les Cambodgien font preuve de : grande courage, accueil, politesse et d'un sour remarquable.

Si par cet écrit, je vous ai donné le goût de visiter ce pays, je m'en réjouis!

## *Le fil noué...*



À tous nos membres et amis malades, nous espérons que le soleil d'été vous apportera vigueur et guérison.



Photo Micheline Maillé

## *Le fil cassé ...*



Monsieur François Lalande, conjoint de Paulette Ménard-Lalande, décédé le 12 mars 2014

Monsieur Jacquelin Brazeau, frère de Germain Brazeau, décédé le 21 mars 2014

Madame Estelle Gagnon-Deschênes décédée le 10 mai 2014

Monsieur Jean-Marie Hotte, frère de Maurice Hotte, décédé le 14 mai 2014

Monsieur Robert Valence, frère de René Valence, décédé le 3 juin 2014

Madame Suzanne Dumas-Dupuis, sœur de Monique Dumas, décédée le 4 juin 2014



Photo Ginette Labrosse-Lafleur



**Pour les vacances estivales, proverbes glanés** par J.-D. L.

Dans chaque église, il y a quelque chose qui cloche!

L'amour c'est comme les photos... ça se développe dans le noir!

Les enfants sont comme des "pets"... on ne supporte que les nôtres!

Factures d'un avocat: Même si on te déclare "coupable"...t'es assez "innocent" pour payer ses honoraires!

Tu n'échapperas jamais à 2 choses dans la vie...la mort et les impôts!

Le vinaigre c'est comme le viagra...ça durcit le cornichon!

Il faut aimer son prochain...les autres sont trop loin!

Si l'amour rend aveugle...le mariage redonne la vue!

Le début du mariage c'est: on s'enlace et on se veut!  
Plus tard c'est: on se lasse et...on s'en veut!

Dieu a donné l'argent aux riches...parce que les pauvres, habituellement n'ont pas de compte de banque!

L'habit ne fait pas le "moine"...ça le "cache" seulement!

Pour avoir de l'argent devant soi...pourquoi faut-il le mettre de côté?



Photo Micheline Maillé- Mosaïculture 2013

*Bonnes vacances estivales !*

*Soyez heureux...*

*Soyez heureuses...*

*À septembre prochain...*

*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 dans la réalisation du bulletin.



**Desjardins** Le *Chœur joyeux* remercie la Caisse Desjardins de la Petite-Nation pour son soutien financier. Grâce à cette

commandite, les personnes du 3<sup>e</sup> âge reçoivent un souvenir tangible des instants de bonheur partagés lors des visites des membres de la chorale de l'AREQ, secteur Petite-Nation.



Finalement, les membres des différents comités de l'AREQ Petite-Nation remercient la Société historique de *Saint-André-Avellin inc.* pour le local de travail mis à leur disposition.