

AREQ Région 07 *secteur D*



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

Vol. 25 no 21

Petite-Nation

mai 2023



<http://petite-nation.araq.lacsq.org/>

LE SOMMAIRE

LE DROIT FIL- Mot du président , Secteur D, Petite-Nation	3
-Mot de la présidente régionale	4
LE FIL INFORMATEUR	6-10
LES ÉCRITS DES MEMBRES	11-16
LE RAPPORT DES COMITÉS	16-19
LE FIL DES RENCONTRES	20
AU FIL DE L'HISTOIRE , LA FILATURE	21-23
LE FIL BRISÉ	24

L'ÉQUIPE DU JOURNAL

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

NOS COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES

Denise Fahey

Les membres des comités et du journal

PHOTO-COUVERTURE

"Explosion parfumée" de Claudie Lafleur, Ripon "

Le droit fil...



Rapport du président

En pensant à l'année qui vient de s'écouler, je m'aperçois qu'elle a été encore bien remplie... grâce à nos bénévoles que je ne cesserai de remercier !

Partons du début : l'Assemblée générale sectorielle du mois de mai 2022 a réuni plus d'une trentaine de nos membres au Bistro de Montebello. À ce moment-là, nous avons fait un bilan de l'année 2021-2022. Tous les postes au conseil sectoriel ont été pourvus sauf la 1^{re} vice-présidence... mais ce ne sera que partie remise.

A suivi le 9 juin notre rencontre annuelle avec nos bénévoles qui tiennent à bout de bras notre organisation. Sans eux, rien de ce qui est mentionné dans ce rapport n'aurait eu lieu !

Le 21 juin se tenait une rencontre sur nos assurances où l'on a fait une mise à jour de nos protections.

Le 6 juillet, après beaucoup de dévouement de l'équipe du conseil sectoriel, et particulièrement de Louise Boudreault, il a été possible de mettre sur pied un PTEA (Projet Toujours en Action). Celui-ci a consisté à faire découvrir le lac Simon et la tribu autochtone des Weskarinis, découverte guidée par Marie-Josée Bourgeois. Quelle balade et quelle rencontre merveilleuse de plus d'une quarantaine de personnes !

Après un été de repos pour toutes et tous, nous reprenons le collier pour une année 2022-2023 des plus enrichissantes au niveau des rencontres.

Nos déjeuners mensuels sont devenus une habitude où nous nous retrouvons entre membres et amis de l'AREQ. Nous sommes en moyenne plus d'une vingtaine de convives qui se retrouvent à tous les deuxièmes jeudis du mois.

Le 13 septembre, j'ai participé à une formation sur la trésorerie à Gatineau. Dans mon cas, c'était très intéressant puisque je suis trésorier au Conseil régional.

Le 4 octobre se tenait notre rencontre pour les délégués au prochain congrès 2023. Nous sommes trois membres : Louise Boudreault, Paulette Lalande et moi-même, Rollande HébertCorbeil agira comme substitut. Il y a eu une deuxième rencontre de préparation le 28 novembre.

Le 18 octobre avait lieu deux événements en un : notre Envol pour l'année et la rencontre régionale où des membres de tous les secteurs se sont réunis à la salle du Golf Héritage. Plus d'une centaine de personnes étaient présentes. La conférencière, madame Marie-Josée Bourgeois nous entretenait sur la seigneurie de La Petite Nation. Conférence très appréciée par les gens présents.

Le 19 novembre, dans le cadre de la Journée des hommes, notre secteur a envoyé une carte postale, avec un message aux hommes de notre secteur.

Par la suite, en tant que représentant régional pour le comité sociopolitique, j'ai assisté, le 23 novembre, à une conférence des plus intéressantes sur « Les résidences privées pour aîné.e. s au Québec » par Anne Plourde de l'IRIS (Institut de recherche et d'informations socioéconomiques).

Le 8 décembre avait lieu au Golf Héritage notre dîner de Noël. C'est aussi à ce moment-là que nous avons réussi à recruter une nouvelle première vice-présidente. Paulette Lalande a accepté de relever le défi, nous l'en remercions chaleureusement ! Encore une fois merci à Georgette Ménard et Jeannine Marcotte pour leur animation !

Le temps des fêtes a été pour tous et toutes très bénéfique pour un repos bien mérité !

Au mois de janvier, nous avons repris nos déjeuners avec plaisir.

Malheureusement, cinq d'entre nous devaient assister à deux ateliers ; un sur les assurances et l'autre sur le sociopolitique au niveau de l'AREQ, ateliers annulés, la cause : une tempête de neige !

Le 8 mars, Rollande Hébert-Corbeil et moi-même, nous avons assisté à une conférence dans le cadre de la Journée de la femme. Cette journée a été soulignée dans notre secteur lors de notre déjeuner du 9 mars où l'on a remis à chaque femme présente une fleur.

À la fin du mois de mars avait lieu le CN (Conseil national) à Québec. Rencontre intéressante où l'on a travaillé les orientations et les statuts et règlements.

Notre AGS 2023 (Assemblée générale sectorielle) s'est déroulé le 13 avril dernier. Notre présidente régionale, Nicole Tremblay, était présente. Chose intéressante, tous les postes au sein du Conseil sectoriel ont été pourvus. Ça faisait quelques années que nous ne réussissions pas à avoir un CS complet, c'est fait ! Nous avons sept membres :

Maurice Deschênes, président
Paulette Lalande, 1re vice-présidente
Rollande Hébert-Corbeil, 2e vice-présidente
Denise Fahey, secrétaire
Louise Boudreault, trésorière
Nicole Aubry-Hebert, 1re conseillère
Lucie Sabourin, 2e conseillère



Le 15 juin prochain, nous mettrons en évidence encore une fois tous nos bénévoles, car sans eux et elles, nous ne pourrions avoir des activités intéressantes tout au cours de l'année. C'est la moindre des choses de les remercier.

Merci à tous et toutes d'être là,

Maurice Deschênes, président de l'AREQ Petite-Nation.

mot de la présidente



Le printemps est arrivé et avec lui la fin du biennat 2021-2023. Cela veut dire la fin de mon mandat et qui dit fin de mandat dit

élection. Les années passent tellement vite à l'AREQ ! En effet, à l'Assemblée générale régionale du 2 mai 2023, il y aura élection à la présidence régionale. Un remaniement du Conseil régional est aussi à prévoir, compte tenu des élections à la présidence dans les différents secteurs de la région.

En cette année du biennat, l'AREQ nationale accorde 1200 \$ en bourses de formation aux membres réguliers de la région ainsi qu'à leurs enfants et petits-enfants d'au moins 12 ans. Huit demandes de petits-enfants nous ayant été présentées, le Conseil régional a voté, à l'unanimité, pour récompenser les efforts de toutes et de tous en ajoutant 1 200 \$ au montant du National pour que chaque récipiendaire reçoive 300 \$ le jour de l'AGR.

Aussi, lors de cette rencontre, nous désirons souligner par une exposition de trois œuvres par secteur le talent de nos artistes. Selon vos coups de cœur, 200 \$, 150 \$ et 100 \$ seront remis aux auteurs ou autrices de ces œuvres.

Comme vous le savez, l'AREQ, la plus importante association québécoise de personnes retraitées, a plusieurs paliers dont :

- L'AREQ nationale, qui sait si bien être à l'avant dans des rencontres gouvernementales et dans les médias pour défendre nos droits, est bien à l'écoute de ses membres. Ne manquez pas de suivre le travail de celle-ci en vous inscrivant à l'Infolettre sur son site : www.araq.lacsq.org.
- L'AREQ régionale Outaouais et ses secteurs ont encore de gros défis à relever : la participation plus marquée des membres aux activités et l'intégration des nouvelles personnes retraitées qui se joignent à nous en sont deux prioritaires. Nous avons besoin d'autres collaborateurs pour maintenir et dynamiser notre AREQ.

Du 5 au 9 juin, 450 membres, dont 22 personnes déléguées de la région, se rendront à Lévis participer au 48^e Congrès de l'AREQ. Des rencontres ont eu lieu pour préparer le cheminement des propositions de modifications au projet d'orientations 2023-2026 et celui des propositions de

modifications aux statuts et règlements. Ces propositions seront débattues et adoptées lors de ces journées. Bon Congrès !

Que de précieux instruments qui viendront aider la région et les secteurs à bien répondre à vos besoins : information, plaisir de partager, échanger...! À vous de venir dynamiser votre AREQ au triennat 2023-2026.

Nicole Tremblay, présidente régionale



Le fil informateur ...

Compte-rendu de l'Assemblée générale sectorielle (AGS) du 13 avril dernier.

Plus d'une trentaine de personnes étaient présentes, ce fut une belle rencontre que notre AGS, rehaussée par la présence de notre présidente régionale, madame Nicole Tremblay.

Mon rapport faisait état de ce qui s'est passé durant l'année qui se terminera par notre rencontre avec les bénévoles le 15 juin prochain. La fin de la pandémie a eu des effets bénéfiques pour notre association.

Lors de cette assemblée, les délégués au congrès de juin ont été confirmés, c'est-à-dire Louise Boudreault, Paulette Lalande et moi-même.

Lors des élections du conseil, les personnes suivantes ont été élues :

Au poste de Président : Maurice Deschênes;
Au poste 1^{re} vice-présidente : Paulette Lalande;
Au poste de 2^e vice-présidente : Rollande Hébert-Corbeil;
Au poste de secrétaire : Denise Grenier-Fahey;
Au poste de 1^{re} conseillère : Nicole Aubry-Hébert;
Au poste de 2^e conseillère : Lucie Sabourin.



Louise Boudreault demeure en poste comme trésorière, elle continue son mandat.

Ce qui est intéressant, c'est que tous les postes ont été comblés, vraiment épatant de voir la vitalité de notre secteur.

Madame Nicole Tremblay, présidente régionale, nous a adressé quelques mots : elle se disait heureuse d'être au milieu de nous, de participer à notre Assemblée générale sectorielle.



Elle a félicité les membres élus du Conseil sectoriel et les a remerciés de leur fidèle implication et a aussi remercié les membres délégués au congrès de juin prochain à Lévis.

Je termine en redisant que le bénévolat, au sein de notre association locale, demeure une grande force et une grande préoccupation. J'invite ceux et celles qui le peuvent à proposer leur talent et leur collaboration.

Maurice Deschênes, président

Rapport du comité sociopolitique

Par Maurice Deschênes

15 juin 2022 : Cap sur la dignité, rencontre des députés dans la région.

Mercredi le 15 juin 2022, une délégation des secteurs de la Petite-Nation et du Lièvre a rencontré notre député-ministre Mathieu Lacombe dans le cadre de la campagne « Cap sur la Dignité ». Nous avons eu une rencontre chaleureuse et avons échangé sur différents sujets reliés au respect de la dignité de tous les aînés. Étaient présents monsieur Maurice Deschênes, président du secteur de la Petite-Nation ainsi que Paulette Lalande, représentante du même secteur, monsieur Denis Laplante, président du secteur du Lièvre ainsi que Christiane Nadon, représentante du même secteur. Ce fut un échange d'environ 45 minutes. Monsieur Lacombe a bien écouté nos revendications.

23 novembre 2022 : Rencontre nationale des responsables des comités sociopolitiques régionaux

Lors de cette rencontre, nous avons brossé un tableau de ce qui se passait dans chacune des régions de notre Association. On nous a mentionné ce qui se passait au comité national sociopolitique.

Par la suite, une représentante de l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) nous entretenait des risques de confier à une industrie privée la responsabilité d'assurer des soins et des services souvent essentiels pour les aînés-e-s. Elle nous rappelait que lorsque ces services sont *marchandisés*, leur pérennité dépend des décisions d'affaires de dirigeant-e-s d'entreprises à but lucratif, qui n'ont de comptes à rendre qu'à leurs actionnaires et créanciers.

28 février 2023 : Information sur le comité sociopolitique

Samuel Labrecque nous a entretenus des points suivants :

PARTICIPATION À L'AREQ

Responsable sectoriel

- Relève de la personne à la présidence sectorielle.
- Participe aux rencontres régionales et y fait valoir les préoccupations de son secteur.

Responsable régional

- Relève de la personne à la présidence régionale.
- Fait le lien entre le conseil régional et les responsables sectoriels.

Comité national de l'action sociopolitique

- Élabore le plan d'action du comité en tenant compte du plan d'action national.

SOCIOPOLITIQUE, C'EST QUOI

C'est à travers de nombreux enjeux que l'AREQ exerce son intervention au plan sociopolitique. Parmi ceux-ci, citons l'accessibilité et la qualité des services de santé et des services sociaux, la bienveillance des personnes âgées, les services d'hébergement, la réforme du mode de scrutin, la lutte aux paradis fiscaux, la protection de la langue française et les soins de fin de vie.

SURVOL DES ENJEUX

De l'aide médicale à mourir jusqu'aux paradis fiscaux (ex. : Aide médicale à mourir, proche aidante, soins et services à domicile, hébergement, lutte contre la maltraitance et l'âgisme, Cap sur la dignité, coalition pour la dignité des aînés, etc.)

PORTRAIT DES ACTIONS SOCIOPOLITIQUES À L'AREQ DE 2021 À 2023



FAIRE UNE DIFFERENCE DANS LA COMMUNAUTE

L'ACTION SOCIOPOLITIQUE À L'AREQ : UN VÉHICULE POUR MILITER SELON VOS CONVICTIONS

- 60 000 membres
- 10 régions
- 82 secteurs
- Des élus à l'écoute
- Des professionnels pour vous appuyer

ACTIVITÉS

- Conférences/Webinaires. Influencer les décisions locales et nationales.
- Vie associative.
- Marches/Manifestations.
- Bulletins sectoriels et magazine Quoi de neuf



Chaque personne peut faire une différence et chaque personne devrait essayer_ John. F. Kennedy





A2122-RS-07

RAPPORT SECTORIEL CUMULATIF AU:

30 juin 2022

Région

07

Secteur

D-Petite Nation

Pour l'exercice 2021-2022

Disponibilités 1er juillet 2021

10 787,96 \$

PLUS: PRODUITS

Sommes reçues du régional	3 309,25 \$	
Sommes reçues du national		2 980,00 \$
Autres sommes		2 091,97 \$

TOTAL DES PRODUITS

8 381,22 \$

MOINS: CHARGES

Repas	6 653,23 \$	
Transport et hébergement		1 055,86 \$
Salles et invités		0,00 \$
Matériels et fournitures		795,95 \$
Photocopies et affranchissements		535,77 \$
Communications		0,00 \$
Reconnaisances et dons		1 115,94 \$
Autres charges		148,54 \$
TOTAL DES CHARGES	10 305,29 \$	

Disponibilités à la fin de cet exercice

8 863,89 \$

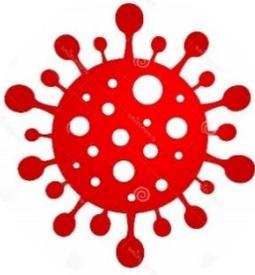
Louise Boudreault

Rapport préparé par

Personne présidente sectorielle

Personne présidente régionale

Un défi à relever



Le 27 mars 2023, lors d'une rencontre de planification des membres de l'équipe du bulletin *Enfilant le temps*, tenue au Musée des pionniers à Saint-André-Avellin, notre collègue Ginette nous a proposé d'écrire sur le thème la Covid.

Voici, selon l'ordre alphabétique de nos prénoms, la réponse de chacune. Mauvais et bons souvenirs sont utiles pour continuer à profiter de la vie qui continue.

QU'AS-TU FAIT DE NOUS, COVID? Denise Fahey



Étant devenue aidante naturelle pour mon conjoint en 2016, j'étais déjà en partie confinée, quand la Covid arriva. Ce qui fut vraiment pénible, surtout pour Robert, c'est de ne plus recevoir les amis avec qui il se languissait de piquer une vraie bonne jasette (car il peinait à se déplacer).

Heureusement, la technologie était là pour permettre d'entrer en contact les uns, les autres. Via le téléphone et l'ordinateur, je pouvais au moins rejoindre les gens que j'aime et entendre leur voix, avoir de leurs nouvelles et surtout savoir comment ils se débrouillaient entretemps. Tous ces instants précieux faisaient entrer un peu de soleil lors de ces longues journées si ternes. Quant à la télévision, elle nous démoralisait en n'en finissant plus de larguer des nouvelles déprimantes.... Mais fallait garder le moral et trouver un peu de gaieté à travers ces nuages sombres. Alors, pour agrémenter nos heures, on jouait aux cartes, on débusquait des mots cachés, on écoutait des films, on se baladait très souvent en auto puis, en bonne ménagère, je faisais un peu de ménage, un brin de popote...

Dans la vie, nous faisons des tas de choix. Certains sont profitables, d'autres moins. Cependant, j'ai réalisé que parfois, la vie elle-même, ne nous laisse pas le choix. Par exemple, la Santé publique peut légiférer en cas de besoin, comme ce fut le cas. Bien que nécessaires, ces restrictions ont perturbé nos habitudes de vie. Par ricochet, elles ont aussi brimé les plus réfractaires à l'autorité. Cette attitude avec laquelle les réticents ont accueilli ces contraintes a provoqué beaucoup d'insatisfactions, de conflits allant même jusqu'à la révolte. Tellement que par moments, notre quiétude a goûté à l'insécurité.

Dans ces moments sombres s'étaient désarroi, doute, peur et angoisse, sur toute la planète. Quelle désolation de constater que plusieurs milliers de personnes dont certaines que j'aimais ou connaissais y ont laissé leur vie, décédées dans des conditions souvent pénibles pour ne pas dire

atroces! Faute de personnel, de manque de matériel, d'informations sur ce fléau, clamait-on. Tous ces décès ont bouleversé et offusqué les gens. Deux ans ou presque à enterrer des gens âgés pour la plupart, à rationner les activités, à porter un masque, à ne visiter personne, à ne pas savoir quand tout cela finira ni comment on s'en sortira... Toutes ces raisons et bien d'autres, ont modifié le comportement des gens et plusieurs sont restés marqués par cette perturbation.

Depuis ce chamboulement, je trouve que la vie semble avoir basculé d'un cran : la violence est montée en flèche, les institutions sont à bout de souffle, la main d'œuvre insuffisante et les prix pour se nourrir, se loger et se vêtir grimpent de semaine en semaine. Qu'est-ce qui se passe? Dans quel monde la Covid nous a-t-elle projetés?

Que nous réserve nos lendemains? On a survécu à cette tempête virulente, il faut maintenant se relever. Retrouvons nos manches et agissons de notre mieux pour retrouver la joie de vivre les uns avec les autres. Mais cette vie d'avant ne semble plus la même depuis ce branle-bas. On dirait que tout est à refaire car presque plus rien ne va. Cela m'inquiète. Pas tellement pour moi car j'ai presque fait mon temps... mais pour ceux qui restent.

Voilà mon triste bilan. Ma vie de mes jeunes années me manque tellement. Il faut avouer que la secousse a été grandiose et qu'on tremble encore. Petite lumière au bout du tunnel : un redressement ferme de la Santé semble se dessiner à l'horizon. C'est un commencement. Il en faudra ailleurs de ces redressements fermes. Réussira-t-on à se remettre confortablement sur les rails? Accepterons-nous de faire les efforts nécessaires?

Je nous souhaite de trouver ou de retrouver cette joie de vivre qui nous animait déjà. Les autres, toi et moi, nous devons y mettre du nôtre et ensemble on pourra changer ce monde en donnant et semant partout de l'amour qui engendrera le désir de s'entraider et de participer au bonheur de tous.

Raymond Lévesque nous l'a si bien dit : « **Quand les hommes vivront d'amour, il n'y aura plus de misère...** »

Mon après COVID *Ginette Labrosse*

Pour donner suite à des mois de confinement où mes occupations se limitaient à des travaux d'artisanat, de la lecture, de la maîtrise de nouveaux logiciels de dessin et de la peinture acrylique, j'ai repris goût peu à peu à mes activités d'avant COVID. J'ai aussi ajouté d'autres cordes à mon arc.

J'ai à cœur mon implication chez les Fermières, entre autres la fabrication de tabliers pour les handicapés, ainsi que l'animation des jeunes de la municipalité lors de la semaine de relâche.

Que dire de mon heure de lecture auprès des élèves de première année une fois semaine, l'aide au déjeuner pour une levée de fonds pour notre église, l'aide aux archives à la Société historique de Saint-André-Avellin et le montage de notre bulletin « Enfilant le temps » sans oublier le service des repas aux bénévoles du Festival Western.

L'été va être le bienvenu pour le retour au jardinage.



Tabliers pour handicapés



Jeu de quilles improvisé



ça va bien aller... Bye...Lucie 🍷🍷🍷

On nous montrait cette phrase souvent accompagnée d'un bel arc-en-ciel...

Il fallait nous réorganiser dans bien des domaines:

- Médicaments, nourriture, activités, rencontres familiales et amicales...
- On a annulé un séjour chez notre fille qui demeure au Texas,
- Le Temps des Fêtes a permis aux petits et grands lutins de nous apporter de bons repas cuisinés par eux.
- On en a profité pour découvrir de belles lectures et des pièces musicales...
- On a eu la chance de participer à certaines activités grâce à la réorganisation du club ...

mon déconfinement par *Micheline Maillé*



« *L'avenir nous tourmente, le passé nous retient, c'est pour ça que le présent nous échappe* ». Gustave Flaubert.

Après ces trois années (2020-2023), je vous transmets en verbes à l'infinif les étapes de mon déconfinement...

Premièrement j'ai eu à **visualiser** le retour à ma nouvelle normalité (rencontres virtuelles ou en présentiel, ressources, associations, familles : ajout de 3 bébés en période Covid, pour 8 petits-enfants.

J'ai aussi dû **réfléchir** à ce que je veux dorénavant (santé, sécurité, confort, liberté de bouger, d'agir, de me déplacer, de recevoir sous mon toit, de serrer dans mes bras, de m'amuser...)

J'ai été amenée à **prendre conscience** des effets du temps sur moi et sur celles et ceux qui m'entourent (anxiété, vulnérabilité, urgence de vivre, forces de la famille, capacités d'évolution dans la continuité et le changement...)

J'en suis arrivée à **accepter** les réalités postpandémiques et en tirer profit (masques, vaccins, règles d'hygiène accrues, effets du temps sur mon corps...)

Je suis à **reprendre** le contrôle sur ma liberté d'agir et de penser (motivation, créativité, engagements, priorités ...)



Enfin, le déconfinement me ramène à l'essentiel, **saisir** en pleine conscience le MOMENT PRÉSENT en acceptant le cadeau qu'il m'offre.

" Plus tard, il sera trop tard. Notre vie c'est maintenant."

Jacques Prévert

La Covid-19 Rollande Hébert-Corbeil



Quel bouleversement inattendu dans le monde entier ! Nos gouvernements ont fait de leur mieux pour nous protéger. Personnellement, après un retour sur cette difficile expérience, je me sens encore démolie.

Confinée pendant des mois, sous peine d'amendes, des interdictions multiples, des rencontres de famille réduite, pas de sortie au restaurant, pas de magasinage. Un couvre-feu nous fut même imposé. Je me suis sentie seule et abandonnée. Je réalise que tout a changé.

À cause de cette pandémie, je suis encore au ralenti ; difficile de reprendre la vitesse de croisière. Je me sens engourdie ! Il faut dire qu'avec l'âge, je suis rendue dans la dizaine des quatre-vingts ans, cela ne peut améliorer la situation.

Cependant, je fais des efforts pour être à jour. Je continue à offrir ma disponibilité à notre association l'AREQ Petite-Nation comme membre actif.

Cette pandémie me fait réaliser qu'elle a apporté des changements négatifs, mais aussi des changements positifs. **Sachons découvrir le meilleur de cette expérience !**

avant la Covid Suzanne Gauthier



Les activités sociales et sportives sont à l'horaire. Les amis s'arrêtent à l'improviste, les séjours de pêche en famille sont planifiés à l'avance, les repas partagés en groupe sont programmés. On rêve de voyages, notre passeport est à jour.

Pendant la Covid

Du jour au lendemain, on met à notre horaire l'émission télévisée qui nous informe des ravages de cette pandémie.

Pendant notre marche quotidienne, on jase avec les autres marcheurs chacun de notre côté de la rue.

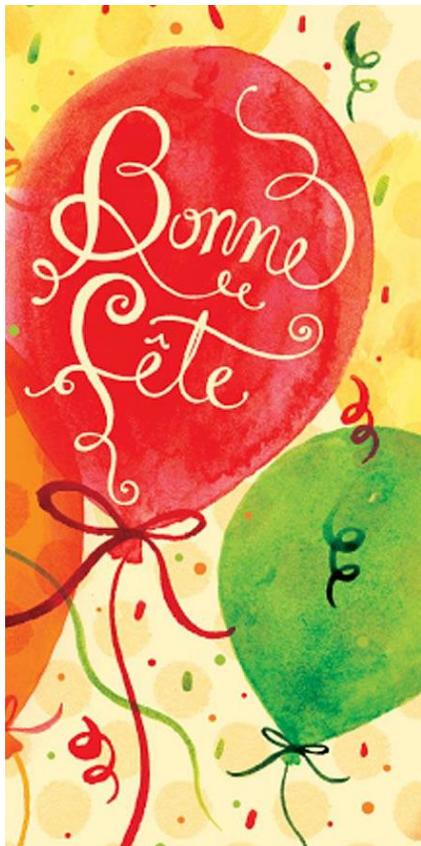
Les câlins sont remplacés par des émoticônes au bas des courriels. On s'inquiète de loin, on fête Noël en très petits comités. On partage les repas de fête devant notre ordinateur.

après la Covid



Nous avons perdu notre insouciance, les câlins sont moins spontanés. La moindre toux nous inquiète, la nôtre et celle des autres. Avons-nous reçu assez de vaccins? Nous gardons un masque à portée de main.

Tranquillement, la vie reprend son cours, mais rien ne sera plus comme avant. En tant que retraités, nous avons subi moins de perturbations que les travailleurs, mais nous devons nous adapter à notre nouvelle réalité.



comité des cartes d'anniversaire

Cette année encore, le Conseil Sectoriel a décidé de continuer la coutume de faire parvenir une carte d'anniversaire aux membres.

Comme par les années passées, cette responsabilité a été confiée aux participants de l'Atelier de Formation socioprofessionnelle de la Petite-Nation. Ces personnes créent elles-mêmes les cartes et assurent tout le processus de l'envoi.

Une belle façon d'encourager une entreprise locale et de valoriser leur travail.

Merci aux participants.es et aux intervenants.es qui assurent ce précieux service.

Lucie Sabourin, responsable de ce comité

Comité de la condition des femmes, secteur D, ARSQ Petite-Nation



Le 8 mars dernier, Journée internationale des droits des femmes, nous avons eu une rencontre régionale planifiée par la responsable régionale de la condition des femmes, madame **Carmen Langlais** et son équipe, les responsables de chacun des 6 secteurs.

Une rencontre de planification eut lieu le 28 novembre 2022, lors du rassemblement à Aylmer en prévision de la préparation du Congrès qui aura lieu du 5 au 8 juin 2023 à Lévis.

Par la suite, la planification s'est déroulée par internet et communications téléphoniques. Toutes les responsables des secteurs y ont mis leurs efforts et leur bonne volonté.

Madame Mishka Lavigne était la conférencière du jour sur le thème : *Le parcours d'une jeune femme et le théâtre*. Elle nous a aussi activés.es en faisant une séance de yoga assis.

Après trois ans d'absence (9 mars 2020) à cause de la Covid-19, toutes les personnes présentes étaient heureuses de se retrouver pour échanger et savourer un excellent repas servi par Les Fins traiteurs de l'Outaouais de Thurso.

*Rollande Hébert-Corbeil,
Responsable secteur Petite-Nation*

Comité d'accueil par Nicole Aubry-Hébert

Pour la rencontre régionale en octobre, les membres du comité d'accueil ont décidé de confectionner une citrouille comme centre de table. Avec un très gros rouleau de papier de toilette, un beau tissu dans les teintes orangées et une queue fabriquée avec des cure-pipes



feutrés, nos citrouilles avaient fière allure sur les tables du golf Héritage. D'ailleurs, plusieurs femmes présentes se sont informées pour savoir comment réussir à confectionner de si belles citrouilles.



À Noël, pour orner le sapin des retraités.es, un bonhomme de neige confectionné à l'aide de tampons démaquillants et de tout ce qu'il faut pour le rendre véridique : yeux, nez, bouche, chapeau. Tout ça grâce à Pinterest. Pour le centre de table, une petite boîte de métal recouverte de jute, des ornements, du sapinage artificiel achetés localement, fut gagnée par des personnes heureuses d'apporter le tout à la maison.

Tout au long de l'année, chaque membre du comité d'accueil reste aux aguets afin de trouver des idées pour l'envol en octobre prochain et le Noël 2023. Rachel Aubry, Lucie Lacoste-Monfils et Monique Whissell sont mes fidèles complices. Merci, les filles, vous êtes très précieuses pour moi.



Le comité du journal par Ginette Labrosse

À la mi-mars le comité se rencontrait dans le but de partager les tâches pour le montage du futur bulletin. Étaient présentes Suzanne Gauthier, Lucie Monfils, Denise Fahey, Micheline Maillé, Suzanne Séquin, Rollande Hébert et moi-même.

Unanimement nous décidons que la prochaine parution sera le 25 #1 et paraîtra en mai 2023.

La fin du montage est prévue pour le 19 mai et sa sortie vers le 30 mai.

Nous passons en revue chacun des comités et notre amie Denise se propose pour communiquer avec lesdits comités et leur rappeler qu'il leur appartient de fournir un écrit.

Nous avons convenu que chacun de nos bulletins devrait contenir un thème auquel les membres pourraient participer. Pour cette parution l'équipe du journal débute sous le thème «MA COVID ».

Drôle de coïncidence pendant que je rédige ce petit mot je viens de tester positive.

Bonne lecture



Comité de la chorale par Nicole Aubry-Hébert.

C'est un départ...

La chorale *Le Chœur joyeux* veut encore donner des instants de bonheur dans notre belle région. Notre année a débuté par une pratique mardi le 20 septembre 2022 à 13 h 30 au centre communautaire de Montpellier. Merci à Guy Martel, guitariste, pour la réservation de la salle e, merci au conseil municipal pour la gratuité.

Notre groupe a chanté lors de la rencontre régionale au club de golf Héritage en octobre. Une



belle réussite musicale! Cette première représentation a été suivie par plusieurs autres : chants lors du dîner de Noël en décembre, concert pour les participants de l'Atelier de Formation socioprofessionnelle.

Pour mettre en branle la chorale, j'ai eu une rencontre avec le maestro Jacques-Bernard Major afin de finaliser le calendrier des visites et le choix des chansons. Avec l'aide de Marthe Major, deux nouvelles chansons viennent s'ajouter à notre répertoire : *La Mer* version Sacha Distel et *À tous ceux qu'on aime* de Frédéric François.

D'ici l'été, cinq endroits bénéficieront de notre présence et on pourra en ajouter deux autres en juin si les choristes sont d'accord. Il ne faut pas oublier que la chorale *Le Chœur Joyeux* est la meilleure visibilité de l'AREQ dans la Petite-Nation.

Un gros merci à tous les choristes et musiciens qui donnent leur temps, leur énergie, leur bonne humeur. À plus!



Activités à venir ...



2023	Activités	Lieux	Heure
2 mai	AGR (assemblée générale régionale)	Club de golf Tecumseh Gatineau	Inscription 9:00
11 mai	Déjeuner	Namur : Au Moulin du Temps	09 :30
5 au 8 juin	Congrès 2023	Lévis	?
15 juin	Fête des bénévoles	Club golf Héritage	Inscription 09 :30
14 septembre	1 ^{er} déjeuner de l'année 2023-2024	À confirmer	09:30
12 octobre	L'Envol des activités	À confirmer	?

Voir toutes les photos des activités.

Faites un copier, coller de :

<https://petite-nation.areq.lacsq.org/>



La Filature



Quand et Où je suis née

Je suis née le 12 février 1941, à Ottawa. Je ne pesais que 4 lb et 14 onces. À me voir aujourd'hui, c'est à peine croyable, n'est-ce pas?

Mon enfance

Tout ce dont je me souviens jusqu'à l'âge de 6-7 ans, c'est que notre famille (mon père, ma mère et mon frère cadet) habitait à Hull, sur la rue Dupont aujourd'hui, la rue Eddy.

Ma première école

J'ai fait ma 1^{ère} année à Hull, à l'Académie Sainte-Marie sur Maisonneuve. Aujourd'hui, ce n'est plus une école, je crois que c'est une compagnie d'informatique qui y loge. Mlle Donalda Thibault était mon institutrice et dans mes souvenirs lointains, elle m'intimidait beaucoup. C'est tout ce dont je me rappelle.

Mes études primaires

Déménagée à Plaisance avec mes parents, j'arrive à l'école du village en 2^e année et je poursuis avec facilité mes études jusqu'en 9^e année à cette école. De beaux souvenirs restent gravés dans ma mémoire. Une religieuse, sœur Marie-Claire des Soeurs du Sacré-Cœur, a vraiment marqué ma vie. Je lui suis tellement reconnaissante pour son brillant enseignement.

Mon choix de profession



En 1956, après ma 9^e année, si je voulais continuer mes études, je devais me diriger ailleurs qu'à Plaisance parce que le parcours scolaire était terminé. Il fallait penser à m'enligner pour faire un choix de ce que je voulais être plus tard : infirmière, secrétaire ou maitresse d'école, comme on disait dans le temps. Le choix d'emploi était limité. Peu fortunés, mes parents n'eurent pas d'autre option que de m'envoyer à l'École normale de Saint-André-Avellin, là où j'allais apprendre à enseigner.

Mes années de formation



Eh oui, je fus pensionnaire de 1956 à 1959 à l'École normale de Saint-André-Avellin. Ce furent de belles années sous la tutelle des Sœurs de la Providence. Je leur lève mon chapeau, car elles ont contribué à parfaire ma personnalité, à m'inculquer de bonnes valeurs. Faisant parfois fi de la discipline, je réussissais très bien en classe. Cependant, j'aimais faire rire et cela m'occasionnait des remontrances bien méritées. Je remercie les religieuses pour tout ce qu'elles m'ont apporté. De plus, certaines filles de ma classe sont devenues des amies inséparables et chaque année, depuis qu'on a quitté la vie normalienne, on aime se retrouver au moins une fois l'an pour *luncher* ensemble et ressasser de bons vieux souvenirs.

Ma carrière

J'ai commencé à enseigner à Papineauville, à l'École Sainte-Jeanne-d'Arc, en 6^e année filles. À ce moment- là, les garçons fréquentaient l'école Saint-Pie-X, en face. J'y ai enseigné pendant 33 ans et presque toujours en 6^e année. Ce sont des années de bonheur, car j'adorais être avec les jeunes et leur « apprendre à apprendre » les notions obligatoires au programme. Mais comme tout bon prof, je me faisais un devoir de leur inculquer les valeurs fondamentales qu'on m'avait si bien enseignées dans mes cours et qui font de soi « du bon monde ». En toute humilité, je crois avoir bien rempli ma tâche et je crois aussi avoir été appréciée. Il y a de petits gestes, de petites attentions, des mots qui viennent de nos anciens élèves et ces égards réchauffent la fierté de soi et permettent de penser que les paroles, les gestes qu'on a jadis posés ont finalement donné une très bonne récolte.



Ma vie entre-temps

Pendant toutes ces années, tout en enseignant, je m'occupais de ma famille : mon mari, mes deux enfants. À travers les cours à préparer, les cahiers à corriger, l'entretien intérieur et extérieur, j'ai réalisé un rêve qui m'a toujours hanté. Avec un collègue de l'enseignement du primaire, Jacques Demers, nous avons mis en scène environ 6-8 pièces de théâtre avec les jeunes de notre école. Puis, on a étendu les auditions aux écoles de la 148 soit Montebello et Plaisance tout en gardant la priorité sur les classes de Papineauville. Des pièces qu'on écrivait souvent à deux, parfois individuellement. Quel plaisir de découvrir l'imagination incomparable et la facilité d'écriture de l'autre. Pour ces pièces d'environ deux heures, on pratiquait les scènes bénévolement le soir, après le souper, à l'école secondaire Louis-Joseph-Papineau du lundi au vendredi. Les parents venaient reconduire et chercher les jeunes pendant 2 ou 3 mois. Les scènes étaient bien rodées et les petits comédiens excellents. Toutes les écoles de la Seigneurie ont pu voir ces pièces, même les écoles éloignées de notre Commission scolaire.



En plus, je faisais partie de la troupe théâtrale des Pincés sans rire et on produisait aussi des pièces sur scène. J'oserais dire qu'étant comédienne, cet aspect a grandement contribué à faciliter ma technique d'enseignement. J'ai réalisé d'autres projets, mais disons que j'en passe. Mais un bout que je ne peux taire c'est celui où j'ai fait partie du Comité directeur de l'AREQ où c'était vraiment plaisant de collaborer au bien-être des membres notre association.

Puis, en 2016, ma vie a basculé. Je suis devenue aidante naturelle, car mon conjoint a subi un AVC sévère qui l'a laissé avec peu d'autonomie. Alors, je me suis donné corps et âme à son bien-être m'obligeant à mettre mes activités en suspens. Mais depuis son départ pour l'autre versant en 2021, j'ai repris ma vie en main.

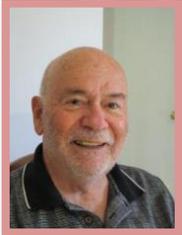
J'aime écrire et je fais toujours partie du même groupe d'écriture que j'ai joint vers 2010. De plus, je profite de tous les instants qui peuvent m'apporter la joie de vivre, pendant que ma santé me le permet encore. À mon âge, le temps d'attente est incertain et je fais mon possible pour ensoleiller les jours que la vie m'offre au réveil.

Message final

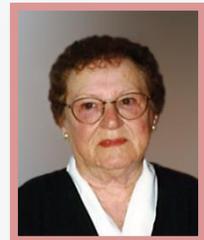
Pour vivre sereinement et être en paix avec moi-même, cette prière m'est toujours d'un grand réconfort. Je vous la cite : « Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer celles que je peux changer ainsi que la sagesse de faire la différence de certaines futilités. »

Enfin merci à vous tous, amis (es) de l'AREQ pour tout ce que vous m'apportez. Je vous souhaite la santé et la paix du cœur. Longue vie à notre association ! *Denise Fahey*

Le fil cassé ...



*Monsieur Gérard Monfils, décédé le 24 août 2022,
frère d'Irénée Monfils.*



*Madame Jacqueline Paiement Gauthier,
décédée le 11 janvier 2023, mère d'Alain Gauthier.*



*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec
son cœur, Sans remords, sans regret,
sans regarder l'heure. Aller de
l'avant, arrêter d'avoir peur, Car à
chaque âge se rattache un bonheur.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec
son corps, Le garder sain en dedans,
beau en dehors. Ne jamais abdiquer
devant un effort.*

Félix Leclerc.