



Association des retraités
et retraitées de l'enseignement
du Québec (CEQ)

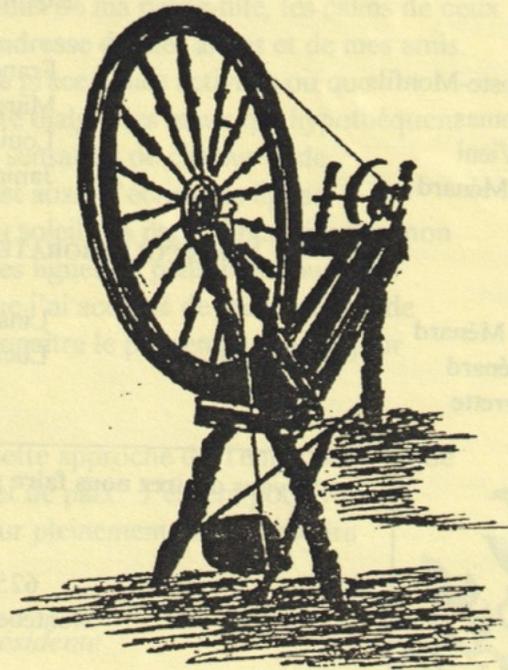
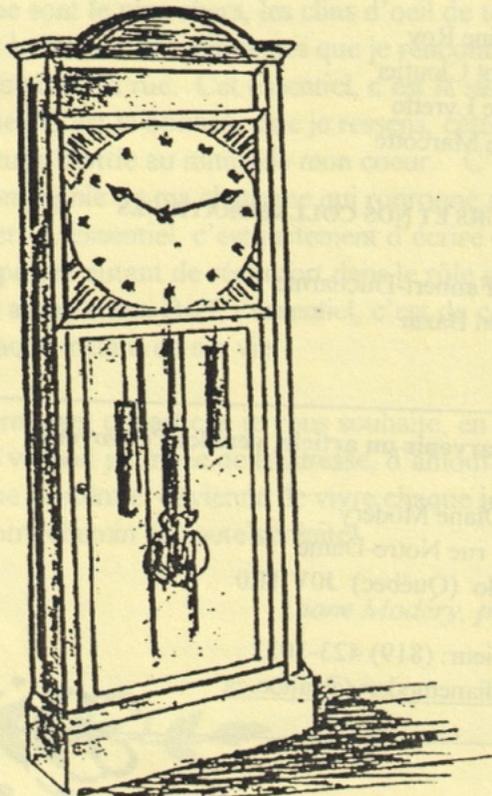
A.R.E.Q. Région 07 * Secteur D *

Vol. 4 no 1

Petite-Nation

Mars 2002

*Enfilant
le temps...*



SOMMAIRE

| | |
|---|--------------|
| LE DROIT FIL - Mot de la présidente - <i>Le printemps, c'est tous les jours...</i> | page 3 |
| LE FIL CONDUCTEUR - Les nouvelles du C. A. et du secteur | page 4 |
| ON FILE À TOUTE ALLURE - Sortie au théâtre et rencontre régionale | page 7 |
| DE FIL EN AIGUILLE - <i>Une initiative digne de mention, briser l'isolement...ça fait du bien</i> | page 8 |
| - Commentaires de différents milieux | page 9 |
| - Mots croisés | pages 10, 11 |
| AU FIL DES ANS - Histoire des écoles de Montpellier | pages 12, 13 |
| LE FIL S'ÉTIRE - Les nouveaux retraités nous parlent | page 14 |
| LE FIL CASSÉ - Décès | page 15 |
| LE FIL NOUÉ - Maladie | page 15 |
| AIGUILLÉE DE MOTS PEAUFINÉS - <i>Nouveaux membres amis - La journée de la femme</i> | pages 16, 17 |
| - <i>La soixantaine</i> | page 18 |
| - <i>L'équilibre</i> | page 19 |
| AU FIL DES MOTS - Lecture | page 18 |
| LE FIL DE L'HISTOIRE - Histoire d'une chanson | page 20 |
| ENVIRO-FIL - Une page sur l'environnement | page 21 |
| LE GOÛT DU FIL - Roulé croustillant au cacao | page 22 |
| - Terrine de boeuf à la florentine | page 23 |

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Lucie Lacoste-Monfils
Nicole Thomas
Monique Vieni
Georgette Ménard

Francine Roy
Margot Cloutier
Louise Lyrette
Janine Marcotte

Pauline Rioux
Denise Fahey
Raymond Whissell
Diane Modéry

NOS COLLABORATEURS ET NOS COLLABORATRICES

Raymond Ménard
Denise Ménard
Diane Barrette

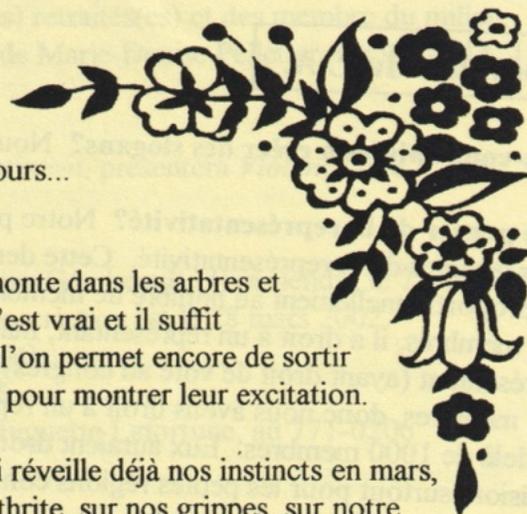
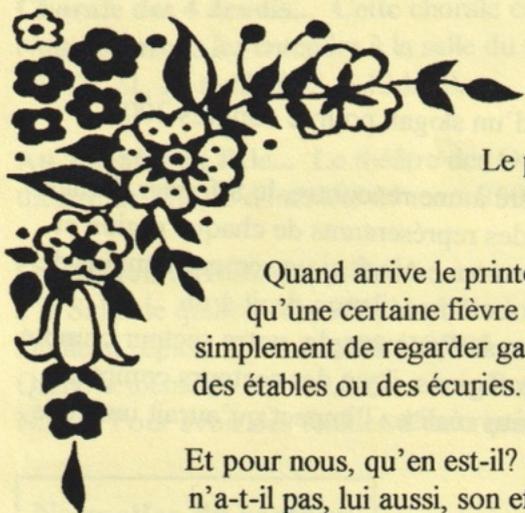
Lina Faubert-Ducharme
Lucien Bazin

Jacques Gagné
Juliette Tremblay

Si vous désirez nous faire parvenir un article, veuillez l'envoyer à:

Diane Modéry
625, rue Notre-Dame
Montebello (Québec) J0V 1L0

Télécopieur: (819) 423-1022
Courriel: dianemodery@yahoo.ca



Le printemps, c'est tous les jours...

Quand arrive le printemps, on dit que la sève monte dans les arbres et qu'une certaine fièvre envahit tout ce qui vit. C'est vrai et il suffit simplement de regarder gambader les animaux à qui l'on permet encore de sortir des étables ou des écuries. Ils en font des pirouettes pour montrer leur excitation.

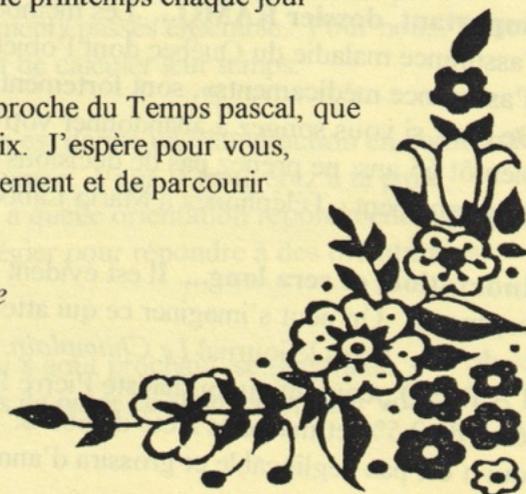
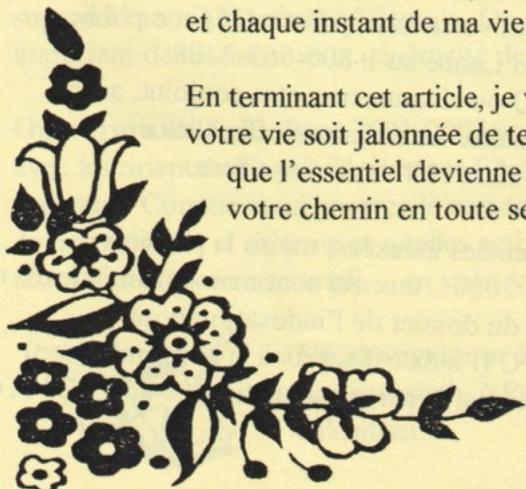
Et pour nous, qu'en est-il? Ce chaud soleil d'avril qui réveille déjà nos instincts en mars, n'a-t-il pas, lui aussi, son effet bénéfique sur notre arthrite, sur nos gripes, sur notre bonne humeur? N'avons-nous pas, nous aussi, le goût de faire des pirouettes (pas trop grandes) pour exprimer notre joie à la terre?

Chez nous, au printemps, nous le remarquons chaque année, la vie recommence. Sous notre ciel nordique, la terre se dégage du froid qui l'engourdisait, afin de libérer la flore et de lui laisser toute liberté de s'épanouir dans un arc-en-ciel de couleurs.

Pour moi, le printemps, c'est l'ajout d'une saison dans ma vie qui se tisse de plus en plus rapidement. C'est le temps d'une réflexion sur l'essentiel et cet essentiel, c'est d'abord le moment présent. Ce sont surtout les réflexions de ma petite-fille, les câlins de ceux qui me sont le plus chers, les clins d'oeil de tendresse de mes amies et de mes amis. C'est le sourire des personnes que je rencontre grâce à mes activités ou que je salue dans la rue. Cet essentiel, c'est la santé malgré les maux qui hypothèquent ma vie. C'est le bonheur que je ressens, cette sensation de chaleur et de plénitude blottie au mitan de mon coeur. C'est aussi d'écrire ces lignes en compagnie de ma chatonne qui ronronne au soleil, les pattes appuyées sur mon clavier. L'essentiel, c'est justement d'écrire ces lignes en pensant à vous qui m'apportez autant de réconfort dans le rôle que j'ai accepté de jouer au sein de notre association. Bref, l'essentiel, c'est de connaître le printemps chaque jour et chaque instant de ma vie.

En terminant cet article, je vous souhaite, en cette approche du Temps pascal, que votre vie soit jalonnée de tendresse, d'amour et de paix. J'espère pour vous, que l'essentiel devienne de vivre chaque jour pleinement et de parcourir votre chemin en toute sérénité!

Diane Modéry, présidente



Le fil conducteur

Nouvelles du C.A.

Êtes-vous habiles à créer des slogans? Nous sommes à la recherche d'un slogan pour le congrès 2003.

Que penser de la représentativité? Notre présidente régionale a assisté à une rencontre, le 8 février dernier, pour discuter de la représentativité. Cette dernière consiste à nommer des représentants de chaque région et ce, proportionnellement au nombre de membres compris dans chaque secteur. Ainsi, si un secteur a moins de 500 membres, il a droit à un représentant, mais s'il compte plus de 500 membres, il aura droit à un représentant (ayant droit de vote au congrès) par tranche de 500 membres. Par exemple, notre secteur compte 107 membres, donc nous avons droit à un représentant. Dans certaines régions, il y a des secteurs comptant au-delà de 1000 membres. Eux auraient droit à trois représentants. Vous réalisez l'impact qu'aurait une telle décision, surtout pour les petites régions comme la nôtre.

Encore Adrienne! Notre présidente régionale sera membre de la table de travail de réflexion sur le Congrès d'orientation de 2003.

«La proposition de tenir un Congrès d'orientation en 2003 ne découle pas d'une crise à l'Association ou d'un mécontentement, mais plutôt d'une croissance et d'un développement rapides et imprévisibles, provoqués principalement par l'arrivée d'environ 10 000 nouveaux membres en 1997. L'A.R.E.Q. est en évolution constante, comme cela lui est souvent arrivé, elle doit s'adapter aux changements qui s'imposent.»

(Session régionale, Congrès d'orientation 2003, Première réflexion)

Si vous avez des questions au sujet du Congrès d'orientation 2003, n'hésitez pas à les poser.

Vie à la retraite. Les retraitées et retraités des régions 02 et 06 seront rencontrés(es) pour faire connaître leur sentiment après deux années à la retraite. Les autres régions seront approchées plus tard.

Équité salariale. Les corrections sur l'ajustement des pensions ne sont pas encore terminées. Si le montant est trop petit (par exemple 2,00\$ par mois) l'ajustement ne se fait pas.

Et les assurances... La deuxième phase de la consultation a été remise, car on attend que le gouvernement «se branche».

Important, dossier RAMQ... Les membres qui ont reçu, dans les derniers mois, une lettre de la Régie de l'assurance maladie du Québec dont l'objet est: «Problème concernant votre inscription au régime public d'assurance médicaments», sont fortement invités à téléphoner Mario Labbé au 1-800-663-2408.

De plus, si vous songez à abandonner votre assurance collective SSQ ou si vous, ou votre conjoint, aurez bientôt 65 ans, ne prenez pas de décisions irréversibles avant de connaître les décisions officielles du gouvernement. Téléphonnez à Mario Labbé au numéro mentionné ci-haut et il vous conseillera.

Indexation, ce sera long... Il est évident que moins nous avons d'années indexées, moins la pension augmente. On peut s'imaginer ce qui attend les retraités des années 2020... eux qui sont maintenant indexés de ½ de 1%. Dans le journal *Le Champlain*, Alain Audet, responsable du dossier de l'indexation pour l'A.R.E.Q., confiait au journaliste Pierre Dubuc que: «En 2002, l'IPC (l'indice des prix à la consommation) était de 2,5% et ma perte a été de 665 \$. Pour les trois dernières années, la perte cumulative est de 1 027 \$, ce qui n'est pas négligeable et grossira d'année en année.»

Nouvelles d'ailleurs

Chorale des 4 Jeudis... Cette chorale est formée d'enseignants(tes) retraités(es) et des membre du milieu. Nous pourrons les entendre à la salle du Casino, accompagnés(es) de Marie-Denise Pelletier, les 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22 avril 2002, à 13 h 30.

Au Théâtre de l'Île... Le théâtre des Ouaouarons, de la Haute-Gatineau, présentera *Violenceville P.2*, au théâtre de l'Île, le dimanche 24 mars 2002, à 15 h et à 20 h.

Quillethon à Hull... Ce quillethon est au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. Il se tiendra le 7 avril 2002, à la Salle de quille Anik, 975, boul. St-Joseph. La date limite de l'inscription est le 28 mars 2002.

Quille et repas: 25,00\$ (30,00\$ pour recevoir un reçu d'impôt)

Quille seulement: 10,00\$ Repas seulement: 15,00\$

N.B. Pour avoir des feuilles d'inscription, veuillez téléphoner à Huguette Lafortune, au 771-0206

Nouvelles du secteur

De la visite en mai! Nous nous préparons à recevoir tous les membres de la région 07 pour l'assemblée générale régionale qui se tiendra le 14 mai prochain. Le tout se passera au Golf de Montpellier. Mettez-vous en forme pour recevoir la visite, car nous aurons besoin de vous. La conférencière invitée sera Joanne Duval qui nous parlera de: *Amour, tendresse et sexualité*.

Élections en vue... Avant de recevoir la visite, nous allons nous informer entre nous et nous allons élire quelqu'un au poste de secrétaire et à celui de trésorier. Cette assemblée très importante aura lieu le 2 mai 2002, au restaurant *Le Forêt Noir*. **Attention**, ne confondez pas les deux dates...

Tournoi de golf. Le 10 septembre prochain, nous aurons notre deuxième tournoi de golf, au Golf Montpellier, en collaboration avec le secteur "C" La Lièvre. Les profits seront partagés entre la Fondation Laure-Gaudreault et le Club des petits déjeuners. Cette fois encore, nous comptons sur vous. Évidemment, il n'est pas nécessaire de jouer au golf pour nous apporter votre collaboration. Ça peut être un coup de main dans l'organisation, le souper partagé avec les golfeurs ou simplement un cadeau à faire tirer. Nous acceptons l'aide sous toutes ses formes...

Ce sera la dernière de la saison 2001-2002. La Fête des bénévoles aura lieu le 13 juin (on n'est pas superstitieux), à l'Auberge Viceroy. On vous promet de beaux moments passés ensemble. Pour nous, il est important de reconnaître la générosité de ces personnes qui oublient de calculer leur temps.

On a travaillé fort! Pour 2001-2002 et 2002-2003, votre secteur s'est donné un Plan d'action en conformité avec les orientations privilégiées par l'A.R.E.Q. au niveau de la province. Vous le trouverez à la page suivante. Comme vous pourrez le constater, il s'agissait de vérifier à quelle orientation répondaient la plupart de nos activités et de trouver quelles activités nous pourrions privilégier pour répondre à des orientations nouvelles. Devoir accompli ... en voici le résultat.



Un changement à l'horizon. Le déjeuner du 8 août prochain se tiendra au Louis-Joseph, à Papineauville. N'oubliez pas de noter ce changement sur votre calendrier.

PLAN D'ACTION- 2001-2003
Région 07 - secteur D Petite-Nation

1- Orientations 3-4-5: développer le sentiment d'appartenance

- 1.1 Développer les liens «intra-sectoriels»
 - Fête de l'accueil des nouveaux retraités
 - Petit bottin téléphonique
 - Envoi de cartes d'anniversaire
 - Fête de Noël
 - Cabane à sucre
 - La Saint-Valentin
 - Fête des bénévoles
 - Déjeuners mensuels (informations et divertissements)
- 1.2 Développer les liens «inter-sectoriels»
 - Tournoi de golf Fondation Laure-Gaudreault
 - Accueil des membres de la région 07, lors de l'assemblée générale en mai 2002
 - Envoi de notre journal à Québec, dans les autres régions et secteurs
- 1.3 Développer des liens avec nos communautés respectives
 - Visite des résidences des aînés de la Petite-Nation
 - Déjeuners dans différents villages du secteurs
 - Implications de nos membres dans les organismes de leur milieu
- 1.4 Informer nos membres
 - Chaîne téléphonique
 - Bulletin *Enfilant le temps*
 - Messages par la poste et lors des rencontres
- 1.5 Nous donner une plus grande visibilité
 - Accueil de membres amis de l'A.R.E.Q.
 - Communiqués dans les journaux de la région: *Le Droit, La Petite-Nation*

2- Orientations 9-13-14: Violence, pauvreté et condition des femmes

- 2.1 Suivre le plan d'action de la Condition des femmes
- 2.2 Souligner la journée de la femme

3. Orientation 17: Système de santé et des services sociaux

- 3.1 Se sensibiliser à la vie quotidienne de nos aînés et à leurs besoins
 - Visite des résidences des aînés
 - Parler avec les pensionnaires afin de connaître leur situation
 - Parler avec les propriétaires des résidences qui vivent avec le système
 - Information provenant de membres siégeant sur certains comités
- 3.2 Inciter nos membres à s'informer et à s'impliquer
 - Participation à différents comités

4. Orientaton 7: L'environnement

- 4.1 Continuer à se sensibiliser à la nécessité de veiller sur notre environnement
 - Poser des gestes en concordance avec le plan d'action de l'environnement régional
 - Informer nos membres sur des faits concernant notre milieu.

MATINÉE THÉÂTRALE

Le 31 janvier dernier, l'A.R.E.Q. proposait à ses membres, une représentation en matinée du spectacle: *Veillée avec Viola*.

Devant une salle comble, Mme Léger a évoqué pour nous de touchants souvenirs d'enfance. De plus, elle nous a récité *Backyard*, un merveilleux poème d'un auteur acadien.

À la grande joie de l'auditoire, elle a fait revivre son inoubliable personnage de la Sagouine avec un monologue toujours d'actualité: *La loterie*.

Coup de coeur de Viola Léger, Micheline Scott, une intrpreète de la région, a interprété quelques chansons de son répertoire.

Je voudrais remercier les organisateurs de cette activité théâtrale et je souhaite que d'autres spectacles soient proposés dans le futur.

Nicole Thomas



QUELLE BELLE RENCONTRE!

Lors de notre rencontre régionale, le mardi 19 février, au parc Cholette, nous avons eu le plaisir d'entendre une conférence intitulée *La santé et le bonheur*. Le conférencier invité était monsieur Mario Villeneuve, psychothérapeute.

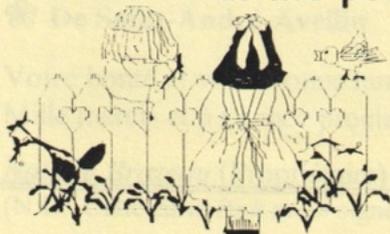
Monsieur Villeneuve a su résumer, avec beaucoup d'humour, cette fausse notion du bonheur véhiculée par la société. Il nous a rappelé que plusieurs s'imaginent trouver le bonheur dans la possession et la conservation de ce qu'ils ont autour d'eux (biens matériels, enfants, amis, etc.). Souvent, on croit que l'absence de souffrance pourrait nous permettre d'être heureux. Pourtant le bonheur réside dans le «être» plutôt que dans l'«avoir». Ceci dit, il ne faut pas croire que l'on doit se priver de tous les biens, mais il faut s'en détacher et réaliser que nous allons continuer à vivre si nous les perdons. Selon monsieur Villeneuve, plus nous apprenons à prendre soin de nous à tous les points de vue (physique, psychologique, social, spirituel) plus nous pourrons être profondément heureux. Bref, le bonheur réside dans la Sagesse de l'enfant: trouver du plaisir dans tout ce que l'on fait.

L'avant-midi s'est terminé par un succulent repas en agréable compagnie.

Diane Modéry



À tous nos peintres et nos aquarellistes membres de l'A.R.E.Q.



Des oeuvres de nos artistes, région 07, seront choisies, cette année, pour orner les murs des bureaux de l'A.R.E.Q., à Québec. Tenez-vous prêts. On vous demande deux oeuvres (valeur maximum de 500,00\$ chacune).

Une initiative digne de mention Briser l'isolement... ça fait du bien!

C'est avec plaisir que je voudrais profiter de la parution de votre journal pour reconnaître tout haut la précieuse implication de plusieurs membres de votre association qui ont mis sur pied une initiative peu commune au cours des derniers mois.

Effectivement, j'avais déjà eu des échos positifs concernant les retombées bénéfiques de la tournée de visites animées par un groupe de jeunes enseignants(es) retraités(es) dans les 18 résidences de nos aînés(es) de la région!..

Cependant, dans la vie, il est toujours plus signifiant et révélateur d'observer de ses propres yeux pour encore mieux découvrir et apprécier toute la grandeur des gestes posés.

Voilà ce que j'ai fait lors de la dernière visite au programme en me rendant sur place dans une résidence à St-André-Avellin, où le groupe de "joyeux et généreux fêtards" s'était donné rendez-vous pour continuer à mettre du soleil dans le coeur de nos aînés(es).

Quand on parle d'activités originales et magiques pour "sortir" nos personnes âgées de leur "routine"...il n'y a pas de doute que cette initiative se veut un "concept" fort ingénieux et bien ajusté à leurs besoins humains.

Je veux donc bien modestement rendre hommage à tout ce groupe enjoué et dynamique qui a consacré un bon nombre de demi-journées de leur vie de retraités(es) pour justement embellir leur quotidien.

Vieillir ce n'est pas toujours évident... mais c'est une réalité incontournable... et un pareil engagement constitue, à mon humble avis, un "beau cadeau" à nos aînés(es) pour leur témoigner tout notre attachement et notre reconnaissance.

Bravo d'agir comme porte-parole de toutes les communautés de la Petite-Nation en pénétrant de la sorte dans leur "petit monde" pour réchauffer leur "grand coeur"... trop souvent refroidi par une solitude devenue avec le temps, très lourde à supporter pour une bonne partie d'entre eux!

Félicitations... longue vie à de telles marques d'amitié, de solidarité et de générosité!

Raymond Ménard, Plaisance

De fil en aiguille (suite)

Notre projet «Être de son temps» a été un des plus beaux moments qu'il nous fut permis de vivre cette année. Comme vous le savez déjà, *Des instants de bonheur* consistait à visiter les personnes âgées vivant dans les résidences privées. Nous avons visité 16 résidences, du 12 novembre au 31 janvier 2002. Malheureusement, nous avons dû remettre la visite de deux autres résidences à cause de la maladie qui sévissait dans ces demeures. Chaque fois, nous arrivions avec une chorale formée de 12 personnes, un musicien, du «punch», des biscuits et des cadeaux pour chaque résident. C'était un rappel de nos fêtes d'antan avec des chansons traditionnelles, des chansons à répondre, des histoires, de la musique et quelques pas de danse. Parfois, je me demande qui avait le plus de plaisir... Au cours de nos rencontres, nous avons découvert des personnes formidables tant parmi celles qui nous accompagnaient que parmi les résidents des demeures visitées. À chaque endroit, d'autres membres de notre association venaient nous accompagner et fêter avec nous. Ce qui était formidable, c'était la générosité de tous et de chacun. Je pense à l'empressement avec lequel ont répondu les musiciens dans les différentes municipalités. Chapeau à Yves Hurtubise, à Darquise Provencher, à Robert St-Germain, à Philippe Beauchamp, à Aline Lamothe et à Mme Neveu. Je ne cache pas le fait que c'était exigeant, car ces visites se sont échelonnées sur une période de près de trois mois, au rythme de deux fois par semaine, le lundi et le vendredi. Cependant, la bonne humeur et le plaisir de se voir atténuaient la rigueur de l'horaire que l'on s'était imposé.

Voici quelques commentaires que nous avons reçus:

✿ De Chénéville

Chers (es) retraités (es)

Merci pour ces belles émotions que vous nous avez fait revivre lors de la fête de Noël!

Les Japonais ont un proverbe: «Un mot gentil fait réchauffer trois mois d'hiver.»

Vous avez réussi à réchauffer le coeur de nos résidents (es) d'une façon merveilleuse. Ils ont apprécié votre visite.

Merci à toute votre équipe!

Sincèrement,

Francine Pilon, pour le Manoir Chéné

✿ De Montebello

À vous tous,

Merci de votre générosité, votre dynamisme, votre temps et votre amour que vous avez semé lors de votre passage chez nous. Tous et toutes ont très apprécié ces bons moments de chaleur humaine que vous dégagez. Vous avez rajeuni le coeur de tout notre beau monde.

Félicitations et du fond du coeur, un gros merci.

Gisèle Boucher, Résidence Montebello

✿ De Saint-André-Avellin

Votre bonté et votre bonne humeur ont fait passer un merveilleux moment à mes personnes.

Mille mercis et à l'année prochaine, j'espère . . .

Natalie Brazeau (Propriétaire)

(N.B. Cette carte était aussi signée par tous les résidents qui avaient ajouté leurs commentaires)



Mots croisés



En faisant ces mots croisés, vous pourrez partager avec la chorale de L'A.R.E.Q- Petite-Nation, la belle expérience qu'elle a vécue en visitant des résidences privées, pour aîné(es), de notre région : Plaisance, Papineauville, Montébello, St-André- Avellin, Ripon, Notre- Dame-de-la-Paix, Namur, St-Émile et Chénéville. Bonne chance !

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 1 | | | | | | | | | | ■ | | | ■ | | |
| 2 | | ■ | ■ | ■ | | ■ | | | | | ■ | | | ■ | |
| 3 | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | ■ | | | ■ | | | | | |
| 5 | | | | ■ | | | | | | | | | | ■ | |
| 6 | | | ■ | | | | | | | ■ | | | | | |
| 7 | | | | | ■ | ■ | | | ■ | | ■ | | ■ | ■ | |
| 8 | ■ | | | | ■ | | | ■ | ■ | | | ■ | | | ■ |
| 9 | | | | | | | ■ | | ■ | | | | | | |
| 10 | | | ■ | | | | | | | | ■ | | ■ | | |
| 11 | | | | | ■ | | | ■ | | | ■ | | | | |
| 12 | | ■ | | | | | | | | | | | ■ | | |
| 13 | | | ■ | | ■ | | | ■ | | | ■ | | | ■ | |
| 14 | | | | | ■ | | | | ■ | | | | | | ■ |
| 15 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

Solution dans le prochain journal

Par: Louise Lyrette

HORizontalement

- 1 - Chacun(e) en a fait avec plaisir - Fin du prénom d'une conteuse d'histoires (son prénom est Pierrette) - Infinitif.
- 2 - Les deux premières lettres du nom d'une conteuse d'histoires (son nom est Fahey) - Les trois premières lettres de son nom, elle était une responsable des cadeaux (son nom est Marcotte) - Deux consonnes.
- 3 - Deux consonnes - Fin du nom de trois villages visités - Nous avons apporté de la joie à nos aînés(es), deux lettres du mot joie.
- 4 - Après cette belle expérience, nous avons envie de le crier - Pronom démonstratif- Intervalle de temps que dure une chose.
- 5 - Du verbe avoir - Il était notre violoneux, des lettres de son nom (St-Germain) - Veut dire et le reste.
- 6 - Sorte de rayons - Dans respectabilité - Le nombre de résidences visitées.
- 7 - Note de musique - Exprime la négation.
- 8 - Adjectif possessif - 2 premières lettres de idée - 2 lettres du prénom de notre organiste (Philippe).
- 9 - Onomatopée qui exprime le rire - Ils ont été super nos musiciens, fin du mot musicien.
- 10 - Nos aînés(es) sont des personnes en... - Peut signifier rien - Les 3 premières lettres de son prénom, c'est une conteuse d'histoires (Nicole) - Lettres du prénom de notre directrice de chorale (Margot).
- 11 - 2 consonnes-2 lettres du prénom de notre accordéoniste (Darquise) - Voyelles jumelles - Lettres du prénom de notre présidente-animatrice (Diane).
- 12 - Nous avons été reçus avec une grande ... - Consonnes jumelles.
- 13 - Les responsables des résidences sont des gens engagés et dévoués..., 2 lettres du mot engagé- Infinitif - Conjonction- 2 premières lettres du mot appétit.
- 14 - Nous avons rencontré des aînés(es) sensationnels, début du mot sensationnel- Adjectif possessif - Contraire d'être ensemble (fém.).
- 15 - Synonyme de personnes âgées.

VERTICALEMENT

- 1 - Nous avons voulu apporter quelques instants de ... à nos aînés(es) - Ils sont rares dans notre chorale, mais ils sont les bienvenus.
- 2 - Les aînés(es) nous ont raconté leurs... - Les deux premières lettres de son prénom, elle était responsable des cadeaux (Georgette).
- 3 - Nos aîné(es) nous ont parlé des coutumes d'antan, autre mot pour coutumes.
- 4 - Deux premières lettres du mot efficacité - Nous en avons chanté toute une variété.
- 5 - Mot d'encouragement - Ancien régime de retraite des enseignants - 2 premières lettres du nom de notre guitariste-chanteur et conteur (Hurtubise).
- 6 - Ils étaient tantôt sucrés, tantôt salés, même nos aîné(es) en ont raconté - Certains d'entre eux étaient...
- 7 - Volcan célèbre - On le dit bénéfique pour la santé, à chacune de nos rencontres, il était au rendez-vous.
- 8 - Chacune de nos rencontres était... - Nous pensons répéter l'expérience une autre année, abréviation de année.
- 9 - Chacun y allait de son... - chaton de certaines fleurs.
- 10 - Note de musique - Pour accompagner le punch de Suzanne, il y avait de bons...
- 11 - Article contracté - 2 premières lettres du premier jour de la semaine.
- 12 - Nous voulions... les aînés(es) - À chacun des aîné(es), on remettait un...
- 13 - Nos visites furent appréciées, on nous a dit et redit... - Deux en chiffres romains - Initiales de notre seul homme choriste et conteur (P. Lalonde).
- 14 - Qui est conforme à la loi.
- 15 - Un mot qui revenait souvent dans la bouche des aînés(es), lors de notre départ - Nos aîné(es) nous ont parlé de leurs... .

Bonjour fidèles lectrices et lecteurs,

Me voici de retour aux sources. Je me nomme Lina Faubert-Ducharme et après 49 ans, je reviens dans mon village natal: Montpellier. C'est grâce à mon mari, un Joliettain qui est tombé en amour avec l'Outaouais, qui me convainc de venir dans la Petite-Nation à notre retraite.

Une préparation de sept ans m'aidera à me décider à faire le grand saut, à la grande joie de mon conjoint. Vivre à Montpellier parmi les montagnes, les lacs et toute cette belle nature, c'est fantastique.

Lorsque Diane Modéry me téléphone pour écrire sur le milieu scolaire de Montpellier, j'accepte avec joie, compte tenu que notre village fête son centenaire cette année. Voici les fruits de ma recherche. D'abord, je rencontre Jeanne Touchette, elle-même enseignante retraitée, pour une première ébauche. Ma visite chez elle est très intéressante. Et nous voilà parties dans le passé.

En 1882, madame Alvina Lemery enseigne au lac Schryer et le curé de Ripon constate l'existence de cette école à l'été 1896. La deuxième école, toujours au lac Schryer, construite en 1930, possède sa classe au rez-de-chaussée et, au premier étage, se trouve le logis de l'institutrice, madame Gédéon Legault. Ce n'est pas luxueux, mais la maîtresse accepte le peu de commodités mis à sa disposition.

Le Crique-à-la-Roche donne jour à son école en 1897 qui résiste quarante ans. Une autre école prend place en 1937.

Il y aurait eu une autre école dans le rang 7, mais je ne peux pas vous dire en quelle année.

En 1909, l'école du village naît à la grande joie des villageois. Mademoiselle Donaldia Viau est la première institutrice, dans la maison privée de Damas Robineau, avant que le curé Coursol bénisse l'école de 1911. À cette époque, le curé Coursol vient à l'école pour les examens de Noël, l'honorable Letarte vient pour les examens de fin d'année. Mais pour l'année 1832, toutes les écoles ferment faute de revenus. Madame Legault rassemble les amis (es) des alentours et ses enfants, pour continuer l'enseignement déjà commencé. Au début, il n'y a qu'un local pour les élèves de la première à la sixième année, mais en 1938, l'école s'agrandit avec une classe au rez-de-chaussée et une autre au premier étage. Mes parents, Armand et Anna Faubert, demeurent en face de l'école et envoient leur ribambelle d'enfants se faire instruire. Je me souviens d'être assise à côté de mon frère Bernard, de deux ans mon aîné, car les pupitres sont à deux places.

Maintenant, examinez la photo de l'école. L'escalier arrière est l'endroit où nous les petits de cinq, six ans aimions nous cacher pour jouer. Quelle audace! Sachez que nos parents nous interdisaient de monter là et d'escalader le toit de la rallonge, car se cacher sous les marches de l'escalier était dangereux.

Enfin, revenons sur les renseignements de mon école. Le curé Bricault l'achète, en 1956, la

démolit et grâce aux corvées populaires, l'utilise pour la construction de la salle paroissiale.

Une nouvelle école est construite, mais en juin 1977, pendant les fêtes du 75^e anniversaire de Montpellier, la population se réunit une dernière fois pour une journée plein air et dire adieu à leur école. Une à une, celles du lac Schryer, de la Baie de l'Ours, du Crique-à-la-Roche, du rang 7 disparaissent. Année après année, la population enfantine se disperse. Maintenant, les enfants trimballent leur boîte à lunch, prennent l'autobus scolaire pour aller s'instruire ailleurs que dans leur village natal.

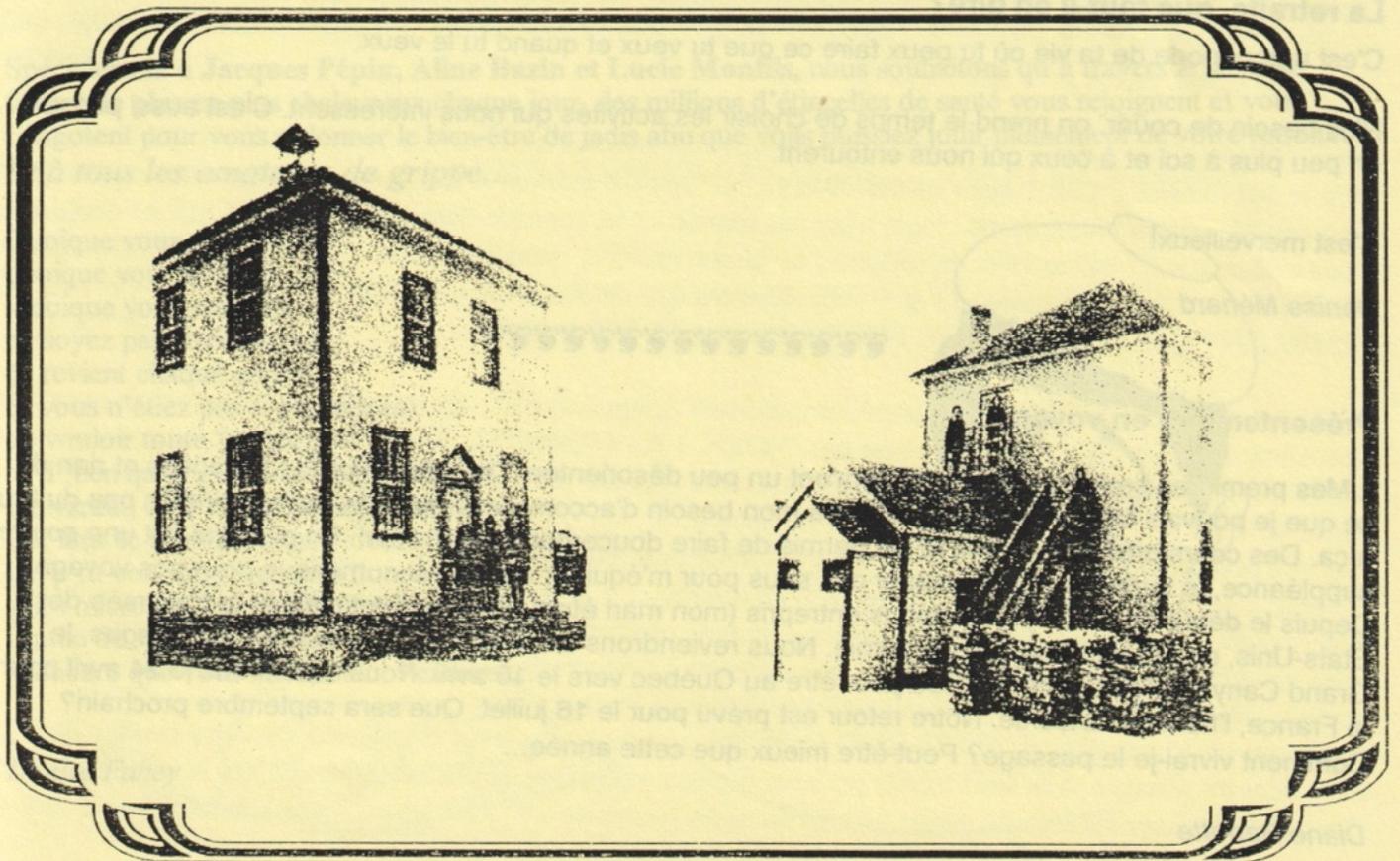
La Commission scolaire vend l'école à la municipalité. Cette bâtisse a une nouvelle vocation. Elle devient à la fois bibliothèque avec ses ordinateurs, bureaux pour les élus de la municipalité, local pour les fermières et, à l'occasion, salon funéraire.

Peut-être qu'un jour, je pourrai vous parler des activités qui se vivent dans mon petit village de Montpellier...car ici, ça bouge.

Au plaisir et merci,

Lina Faubert-Ducharme

(Recherches: *Album souvenir du centenaire*)



La page est tournée

Il y a quinze mois, je prenais ma retraite de l'enseignement. J'y avais consacré 32 ans au service des jeunes. Ce fut une expérience gratifiante malgré certains côtés moins agréables de la profession.

Ces années ont passé à une vitesse incroyable.

Aujourd'hui, c'est une étape différente de la vie: la retraite. Ce n'est pas une fin, c'est un changement.

Je ne regrette nullement ma décision. J'avais fait mon temps et j'étais prêt pour un changement.

Cependant, tout changement implique une période d'adaptation.

S'adapter à cette nouvelle vie n'est pas toujours évident, mais le temps arrange tout, ou presque tout, si on y met de la bonne volonté.

Je peux dire que je me sens bien.

Je me sens libre; libre de mon temps, car je m'occupe «comme je le veux» et «quand je le veux».

Ces quelques mois ont passé très rapidement. Je n'ai pas eu le temps de m'ennuyer. J'ai lu, bricolé, démoli, jardiné, etc. Et j'ai d'autres projets en tête.

La vie continue . . .

Jacques Gagné



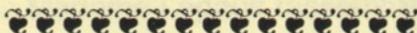
La retraite, que faut-il en dire?

C'est une période de ta vie où tu peux faire ce que tu veux et quand tu le veux.

Plus besoin de courir, on prend le temps de choisir les activités qui nous intéressent. C'est aussi penser un peu plus à soi et à ceux qui nous entourent.

C'est merveilleux!

Denise Ménard



Présentement, en voyage. . .

...Mes premières semaines à la retraite m'ont un peu désorientée. Ce n'était plus les vacances et rien de ce que je pouvais faire ne pouvait satisfaire mon besoin d'accomplissement. Je ne m'attendais pas du tout à ça. Des cours privés en maths m'ont permis de faire doucement la transition. En plus, j'ai fait une courte suppléance, le temps de me ramasser des sous pour m'équiper au niveau numérique pour nos voyages. Depuis le début de février, nous avons entrepris (mon mari étant en traitement différé) la traversée des États-Unis, de la Louisiane à la Californie. Nous reviendrons en diagonale, passant par Las Vegas, le Grand Canyon et le Dakota du Sud pour être au Québec vers le 10 avril. Nous repartirons le 24 avril pour la France, l'Italie et la Corse. Notre retour est prévu pour le 16 juillet. Que sera septembre prochain? Comment vivrai-je le passage? Peut-être mieux que cette année...

Diane Barrette

Le fil cassé

Nous désirons offrir nos sincères condoléances à nos membres qui ont perdu quelqu'un qui leur était cher.

À Gilles Provost qui a perdu son père (Josaphat), au mois de juin 2001.

À Suzanne, l'épouse de Jacques Gagné, qui a perdu son père (Antonio Brissette), au mois de décembre 2001.

À Hélène Bélisle qui a perdu son frère (Jean-Maurice), au mois de décembre 2001.

À Rita Blais qui a perdu son frère (René), au mois de janvier 2002.

À Annette Maillé qui a perdu son frère (Roger), au mois de janvier 2002.

Nous offrons aussi nos sincères condoléances à la famille de Marguerite Chéné, décédée en octobre 2001.

Absent de mon corps et présent avec Dieu,
N'allez pas sur ma tombe pour pleurer,
Je ne suis pas là, je ne dors pas.
Je suis les mille vents qui soufflent,
Je suis le scintillement des cristaux de neige,
Je suis la lumière qui traverse les champs de blé,
Je suis la douce pluie d'automne,
Je suis l'éveil des oiseaux dans le calme du matin,
Je suis l'étoile qui brille dans la nuit.
N'allez pas sur ma tombe pour pleurer,
Je ne suis pas là, je ne suis pas mort..

(Extrait de *Prière indienne*)

Diane Modéry

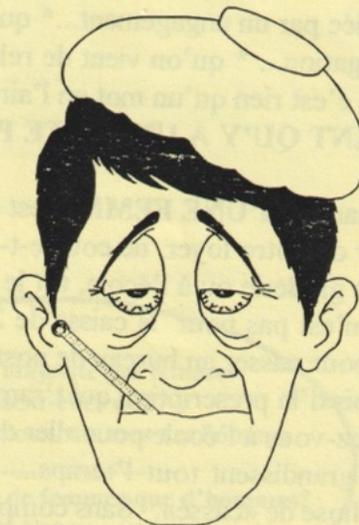


Le fil noué

Spécialement à **Jacques Pépin, Aline Bazin et Lucie Monfils**, nous souhaitons qu'à travers le soleil se faisant de plus en plus chaleureux chaque jour, des millions d'étincelles de santé vous rejoignent et vous ravigotent pour vous redonner le bien-être de jadis afin que vous puissiez jouir pleinement de votre retraite...
Et à tous les amateurs de grippe...

Quoique vous mouchiez,
quoique vous toussiez,
quoique vous crachiez,
ne soyez pas attristés(es)
ça revient chaque année!
Si vous n'étiez pas si pressés(es)
de vouloir toute "pogner"
te'd' ben qu'la grippe ara passer à côté...
On vieillit, on a moins de capacité...
Ça, faut se l'renter dans l'idée!
Un p'tit conseil, j'vas vous donner:
«Les microbes, aux autres faut les laisser...»
Inutile de vous lamenter...
Astheure que vous l'avez, faut l'endurer...

Denise Fahey



Aiguillée de mots peaufinés

Nouveaux membres-amis de l'A.R.E.Q.

BIENVENUE!

Quelle joie de voir la famille s'agrandir à nouveau! Aux membres amis: Rolland Poirier, Marie-Rose Carrier, Lucille Huet et Monique Vieni, s'ajoutent maintenant : Yves Hurtibise, Darquise Provencher et Lucille Bariteau.

Nous sommes fiers de vous accueillir et de vous compter parmi les amis de l'A.R.E.Q. Soyez les "Bienvenus" et ensemble cultivons l'amitié!

Pssst..... Si on cultive l'amitié, faudrait **tous être là** pour la récolte... Qu'en pensez-vous?



Pour souligner la JOURNÉE DE LA FEMME du 8 mars

Pauvres hommes! Y'en n'ont pas d'journée... Pourquoi, me direz-vous? Ben, la vraie raison, c'est qu'y a pas personne pour l'organiser... C'est toujours NOUS AUTRES, les FEMMES, qui leur prépare toute... Ils ont tout'e, rôti dans l'bec! À tous les jours! Fa que, là, c't'assez! Aujourd'hui, les FEMMES, nous autres ici présentes, on a pensé vous dire, à vous autres, les hommes, c'qu'on a su l'coeur... Depuis longtemps... Pis, on en profite parce que c'était LA JOURNÉE DE LA FEMME, cette semaine... Pis c'est ENCORE NOUS AUTRES qui avons organisé la rencontre d'aujourd'hui... Y'a pas un seul homme qui a osé demander s'y pouvait nous aider à organiser c'te journée-là... Eh ben! Tant pis pour vous autres! Vous allez y goûter à notre salade!

D'abord, on dit un gros " MERCI " aux hommes qui ont osé nous souhaiter bonne fête! LES FEMMES admirent ces « braves » que vous, les hommes, vous trouvez « quétaines »... Eux, y savent reconnaître tout c'qu'on fait pour eux et pour notre famille et les autres...

Depuis plusieurs années, LA FEMME s'est libérée... Entendons-nous sur le sens de ce mot: L-I-B-É-R-É-E... Dans le dictionnaire, j'y lis: * qui n'est pas esclave.... * qui a le pouvoir d'agir... * qui est sans contrainte... * qui n'est pas liée par un engagement... * qui n'est pas mariée... * ni engagée dans une relation... * qui est déchargée d'une obligation... * qu'on vient de relâcher, de laisser-partir... Ben bonyenne! LA LIBÉRATION DE LA FEMME, c'est rien qu'un mot en l'air! Probablement que ce titre a été choisi par un homme, POUR FAIRE SEMBLANT QU'Y A UNE FÊTE POUR NOUS, LES FEMMES!

Depuis quand, qu'UNE FEMME est sans contrainte? Depuis quand, après avoir travaillé toute la journée à l'extérieur de notre foyer, ne courre-t-on pas, NOUS, LES FEMMES, pour aller chercher les p'tits qu'on a laissés à la garderie ou à l'école, tôt le matin? On court encore pour quelques petites commissions à l'épicerie quand ce n'est pas pour la caisse de 24 pour monsieur, qu'on va chercher chez le dépanneur... On court toujours pour passer au bureau de poste ou à la Caisse pour payer les comptes... Sans parler du dentiste ou du docteur, pis d'la prescription qui t'ramène à la pharmacie... Y'a la coiffeuse aussi dans l'portrait! Ajoutez un p'tit rendez-vous à l'école pour aller discuter d'un p'tit problème avec le jeune... Le linge à renouveler pour les p'tits qui grandissent tout l'temps... La quincaillerie à fréquenter de temps en temps parce qu'y a toujours quelque chose de «cassé». Sans compter tout le temps qu'on met à faire du taxi, pour un pis pour l'autre... Pis après tout ce «charriage», y faut r'venir à course préparer les repas, laver la vaisselle, faire une brassée de linge sale, aider les jeunes à faire leurs leçons pis leurs devoirs, retourner mettre le linge lavé dans la sècheuse, partir l'eau du bain, laver les enfants, régler les chicanes des postes de t.v. à écouter, leur répéter 20 fois d'aller se

coucher, nettoyer la salle de bain, sortir de linge sec de la sècheuse, le plier et le serrer, repasser quelques morceaux, préparer les lunchs pour le lendemain, répondre au téléphone à travers tout ç... Pis, si *la maman enseigne, elle doit préparer ses cours pour demain...* et finalement, **CETTE LIBÉRÉE** vient s'écraser à côté de monsieur, confortablement assis dans son fauteuil préféré, sirotant sa bière tout en écoutant calmement sa partie de hockey.....

C'EST ÇA, LA LIBÉRATION DE LA FEMME? Une maudite chance qu'on est libérée, parce qu'on n'aurait pas le temps de dormir! Oh! j'oubliais... Quand ON SE COUCHE... Là, c'est à deux qu'on se couche... Là, on n'est plus libérée... Là, c'est à deux qu'on fait les choses... Pour quelques minutes seulement... Faut pas abuser des bonnes choses!

Après avoir pris une bonne nuit de sommeil, chacun se lève, **LA FEMME** reprend sa libération et la journée recommence!

LA JOURNÉE DE LA FEMME! C'est le 8 mars à la journée longue! Allez-vous finir par vous en apercevoir, sapristi? Allez-vous comprendre ça, un jour? Lâchez de r'garder la t.v. pis r'gardez-nous aller!

LA JOURNÉE DU 8 MARS... C'est pour vous renouveler la mémoire, à vous autres, les hommes, afin que vous reconnaissiez tout c'qu'on fait, que vous ne faites pas... Chers hommes, chers oubliés de la planète... Si vous voulez une fête, vous aussi, libérez-vous donc, à votre tour! Libérez-vous de la t.v., des rencontres après votre travail, des sports que vous pratiquez sans nous, de votre nonchalance à notre égard... Prenez les devants! Soyez attentifs à nos besoins et je suis certaine qu'un jour, une femme privilégiée, celle qui aura vu des ses yeux, un revirement total de votre initiative dans le partage des tâches ménagères et autres, eh bien! cette femme, cette choyée, vous organisera **LA PLUS BELLE JOURNÉE DE L'HOMME** jamais vue, pour l'homme libéré que vous serez devenu! Cependant, il faut vous rappeler que c'est à **tous les jours** qu'il faut mettre la main à la pâte... Pas seulement quand ça vous plaît...

LA LIBÉRATION DE LA FEMME, C'EST À TOUS LES JOURS QUE LE BON DIEU AMÈNE.....

En passant, un merci spécial à Yves Hurtibise qui se libère peu à peu en nous « **chantant la pomme...** » Ça commence toujours comme ça, **LA LIBÉRATION DE LA FEMME...** N'est-ce pas, Mesdames?

Sans rancune, **Messieurs?**

Denise Fahey



Pourquoi la majorité des femmes conduisent-elles mal?
Parce que tous les moniteurs sont des hommes.
.....
Pourquoi y-a-t-il plus de femmes que d'hommes?
Parce que «Mère Nature» est sage.
.....

LA SOIXANTAINE

*Plusieurs des jeunes retraités(es)
Ont atteint l'âge distingué
De 60 ans bien sonnés.
Je voudrais les encourager
À ne pas trop se démoraliser
Et d'enfin profiter
Des avantages ici énumérés.*

Avoir 60 ans, c'est pas si effrayant,
Quand tu penses aux avantages. . .
Évidemment! ! !

Avoir 60 ans, c'est exaltant,
Si tu sais profiter. . .
Du moment présent! ! !

Avoir 60 ans, c'est rassurant,
Car tu as atteint la sagesse. . .
Naturellement! ! !

Avoir 60 ans, c'est réconfortant,
Car tu réalises que c'est une richesse . . .
Le temps! ! !

Avoir 60 ans, c'est excitant,
Car tu peux aller au casino. . .
Fortuitement! ! !

Avoir 60 ans, c'est stimulant,
Car tu as la liberté de voyager. . .
Agréablement! ! !

Avoir 60 ans, c'est enrichissant,
Car tu as le loisir de lire. . .
Calmement! ! !

Avoir 60 ans, c'est relaxant,
Quand tu regardes la télé. . .
Paresseusement! ! !

Avoir 60 ans, c'est délassant,
Quand tu marches au grand air. . .
Inlassablement! ! !

Avoir 60 ans, c'est reposant,
Quand tu t'évades sur ton ordi. . .
Habilement! ! !

Janine Marcotte

Au fil des mots

J'ai eu un coup de coeur pour un livre intitulé: **Au matin de notre histoire**

Souvenir de nos ancêtres

Auteure: Thérèse Sauvageau

Éditions: Anne Sigier

Au fil de ma lecture, j'ai découvert le quotidien de nos ancêtres ainsi que les valeurs qui les ont aidés à vivre dans la foi, le travail et l'esprit de famille.

J'ai aussi décelé dans ce livre la grande richesse des textes, la beauté des peintures tout en conservant une grande simplicité.

BONNE LECTURE!

Janine Marcotte

Aiguillée de mots peaufinés (suite)

L'ÉQUILIBRE...

Avez-vous remarqué comment Dieu s'est arrangé pour que tout balance?

Il a d'abord créé le ciel et lui a donné la terre,
au jour... il a donné la nuit,
au feu... il a donné l'eau,
et finalement...

Il a créé l'homme et lui a donné la femme.

Comme ça tout balançait!

Jusqu'au jour où l'homme a fait ses propres découvertes...

L'homme a découvert les ARMES...
...et il a inventé la CHASSE.

La femme a découvert la CHASSE
...et elle a inventé les FOURRURES.

*

L'homme a découvert les COULEURS...
...et il a inventé la PEINTURE

La femme a découvert la PEINTURE...
...et elle a inventé le MAQUILLAGE.

*

L'homme a découvert les MOTS...
...et il a inventé la CONVERSATION.

La femme a découvert la CONVERSATION...
...et elle a inventé le BAVARDAGE.

*

L'homme a découvert l'AMITIÉ...
...et il a inventé l'AMOUR.

La femme a découvert l'AMOUR...
...et elle a inventé le MARIAGE.

*

L'homme a découvert les FEMMES...
...et il a inventé le SEXE.

La femme a découvert le SEXE...
...et elle a inventé les MAUX DE TÊTE.

*

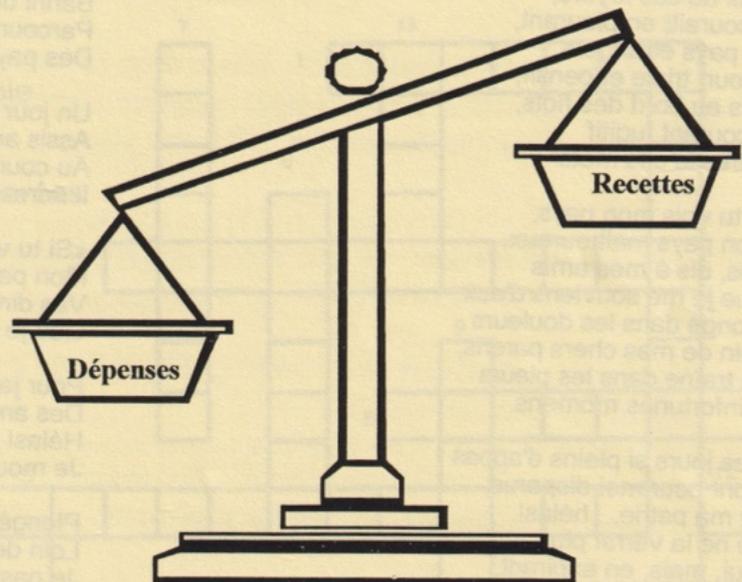
L'homme a découvert le PAPIER...
...et il a inventé l'ARGENT.

La femme a découvert l'ARGENT...

...et c'est depuis ce temps-là...

QU'Y A PLUS RIEN QUI BALANCE!

(Du site internet Chez Maya)



L'histoire d'une chanson

«Une des pièces les plus répandues à la suite de la déportation des 58 patriotes en Australie, après les troubles de la Rébellion (1837-1838), est le chant qu'un jeune collégien de 18 ans, à Nicolet, Antoinette Gérin-Lajoie, compose à la demande d'un ami qui lui en propose l'air: *Le proscrit* (1842). Cette initiative procède de la campagne menée par les familles et les amis, les partisans et les sympathisants des patriotes afin d'obtenir le rapatriement des bannis, finalement graciés en 1844. Sous le titre d'*Un Canadien errant*, la complainte connaît une popularité exceptionnelle. En 1883, les Acadiens l'adoptent comme leur hymne national, sur l'air d'*Ave Maris Stella*, affirmant qu'à l'origine elle appartenait à leur répertoire (*Un Acadien errant*). [...] »

(GRISÉ Yolande, *La poésie québécoise avant Nelligan*. Anthologie, Montréal, Bibliothèque québécoise, 1998, p.158)

LE PROSCRIT

Air: Au bord d'un clair ruisseau.

Un Canadien errant,
Banni de ses foyers,
Parcourait, en pleurant,
Des pays étrangers.
Un jour, triste et pensif,
Assis au bord des flots,
Au courant fugitif
Il adressa ces mots:

«Si tu vois mon pays,
«Mon pays malheureux,
«Vas, dis à mes amis
«Que je me souviens d'eux.
«Plongé dans les douleurs
«Loin de mes chers parens,
«Je traîne dans les pleurs
«D'infortunés momens.

«Ces jours si pleins d'appas
«Sont pour moi disparus,
«Et ma patrie... hélas!
«Je ne la verrai plus.
«Oui, mais, en expirant,
«O triste Canada,
«Mon regard languissant
«Vers toi se portera.»

A. G. L.

(*Charivari canadien*, vol. 1, n° 8, 4 juin 1844, p. 1)

Source: GRISÉ, Yolande, LORTIE, Jeanne d'Arc, s.c.o., et collab., *Les Textes Poétiques du Canada français 1606-1867*, volume 4 (1838-1849), Montréal, Fides, 1991, p. 504-506.

Variante.— Texte du *Chansonnier des Collèges* (1850, p. 44), qui comporte 20 vers et que reprennent de nombreuses publications ultérieures de la chanson:

LE CANADIEN EXILÉ

Un Canadien errant
Banni de ses foyers,
Parcourait en pleurant
Des pays étrangers.

Un jour triste et pensif,
Assis au bord des flots,
Au courant fugitif
Il adressait ces mots:

«Si tu vois mon pays,
Mon pays malheureux,
Vas dire à mes amis
Que je me souviens d'eux.

Pour jamais séparé
Des amis de mon coeur,
Hélas! oui, je mourrai
Je mourrai de douleur.

Plongé dans les malheurs,
Loin de mes chers parens,
Je passe dans les pleurs
D'infortunés momens.»

A. LAJOIE.

Source: GRISÉ, Yolande, LORTIE, Jeanne d'Arc, s.c.o., et collab., *Les Textes Poétiques du Canada français 1606-1867*, volume 4 (1838-1849), Montréal, Fides, 1991, p. 504-506.

Note: la transcription de la pièce respecte intégralement la graphie du document d'origine.

De plus en plus, les membres de l'A.R.E.Q. s'impliquent dans différents domaines de la société.
L'environnement est un domaine vaste.

Nous du secteur D, dans **la Petite-Nation**, que pouvons-nous faire pour protéger notre environnement?
Vous avez des suggestions, des bonnes idées et autres... contactez-moi.
Mes coordonnées sont dans l'Annuaire de l'A.R.E.Q. secteur Petite-Nation.

Je vous propose un mot croisé ayant pour thème **Les énergies**.

La solution se retrouvera dans le prochain journal.

Au plaisir de vous revoir et de recevoir vos suggestions.

Lucien Bazin, responsable, Comité de l'environnement

Mots croisés: LES ÉNERGIES

1- Source d'énergie fossile, combustible solide de couleur noire, très utilisé au 19^e siècle.

2- Énergie produite par la force des marées.

3- Cette énergie nous provient par la fission du noyau d'un atome.

4- Énergie obtenue à partir de la chaleur naturelle provenant des profondeurs de la terre.

5- Un état de la matière.

6- C'est le carburant le plus utilisé de notre planète.

7- Énergie obtenue lors de la décomposition de la matière végétale.

8- Énergie provenant du soleil.

9- Cette énergie nous provient de la force du vent.

10- C'est l'énergie emmagasinée dans la matière. C'est aussi l'énergie de la hauteur.

11- Énergie relative au mouvement.

12- Liquide incolore utilisé pour produire l'énergie hydroélectrique.

13- Préfixe qui signifie «eau».

Le goût du fil

Roulé croustillant au cacao

- 3/4 tasse de sirop de maïs
- 3/4 tasse de sucre granulé
- 3/4 tasse de beurre d'arachide
- 2 c. à table de beurre
- 4 1/2 tasses de Rice Crispies
- 1/3 tasse de beurre
- 2 c. à table de lait
- 1 1/2 tasse de sucre à glacer
- 2/3 de tasse de cacao



Préparation:

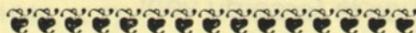
- (1) À feu doux: Faire fondre le sucre dans le sirop de maïs. À ébullition, retirer du feu et incorporer le beurre d'arachide avec les 2 c. à table de beurre. Bien mélanger. Incorporer les Rice Crispies et bien les mélanger pour bien les enrober. Sur une plaque à gâteau roulé bien huilée, presser fermement le mélange.
- (2) À feu doux: Faire fondre 1/3 de tasse de beurre dans le lait. Retirer du feu et incorporer le sucre à glacer et le cacao. Bien mélanger.
- (1) Décoller, c'est-à-dire, retirer le mélange (1) de Rice Crispies de la plaque et le recouvrir du mélange (2) avec une spatule.

Rouler le mélange en commençant par l'extrémité la plus petite. Quand tout est bien roulé, envelopper ce mélange roulé dans du papier ciré.

Réfrigérer environ 30 minutes. Sortir du frigo et couper en tranches.

Bon appétit!

Juliette Tremblay



Saviez-vous que:

-  Si vous ajoutez une pincée de fécule de maïs à la sauce à spaghetti, cette dernière adhère mieux aux pâtes.
-  Avant de verser du lait dans une préparation à base de tomates, vous pouvez y ajouter une pincée de fécule de maïs. Vous éviterez ainsi que des grumeaux se forment.



TERRINE DE BOEUF À LA FLORENTINE

| | | |
|--|-------------|--------|
| Boeuf haché maigre | 2 lb | 900 gr |
| Gros oeufs battus à la fourchette | 2 | 2 |
| Tranches de pain frais réduites en miettes grossières | 2 | 2 |
| Ketchup | ¼ tasse | 60 ml |
| Lait | ¼ tasse | 60 ml |
| Sel | 1½ c. à thé | 7 ml |
| Poivre | ¼ c. à thé | 1 ml |
| Origan entier | 1 c. à thé | 5 ml |
| Poudre d'oignon | ½ c. à thé | 2 ml |
| | | |
| Fines tranches de jambon cuit | 6 | 6 |
| Épinards surgelés, dégelés, essorés | 10 oz | 300 gr |
| Sel | 1 c. à thé | 5 ml |
| Tranches de mozzarella, coupées en diagonale | 3 | 3 |

Combiner les 9 premiers ingrédients dans un grand bol. Bien mélanger. Aplatir le mélange à la main sur une feuille de papier d'aluminium de 25 x 30 cm (10 x 12 po).

Étaler les tranches de jambon sur le mélange, en laissant 2,5 cm (1 po) d'espace sur les côtés. Étaler les épinards sur le jambon. Saler. Enrouler la préparation depuis le côté le plus large, en dégageant le papier d'aluminium en roulant. Poser délicatement le rouleau sur une lèche-frite, bord scellé au fond. Cuire au four à 350° F (175° C) pendant 1¼ heure.

Disposer les triangles de fromage sur la terrine. Remettre le tout au four 1 ou 2 minutes, le temps que le fromage fonde.

Pour 6 à 8 personnes.

(Paré, Jean, *Série Sélecte, BOEUF HACHÉ*, Livres de cuisine, p.48)

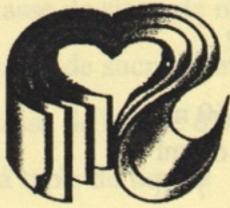


Saviez-vous que:

Le roi Louis XIV prenait son repas du midi à 10 h. Même s'il en laissait, on lui servait un quartier de veau de 28 livres, 69 pièces de volailles diversement apprêtées et des tourtes, sans compter les desserts.

Le pauvre roi souffrait de la goutte, « affection essentiellement aristocratique, qui apparaît au cours des âges, [...] et ne s'attaque qu'aux bons vivants; elle passe, non sans raison, pour un signe de richesse, si bien que dans l'ancienne Rome, ses victimes étaient considérées avec vénération et exemptées d'impôts. »

(G. Lenôtre, *La viande du roi*, Historia, décembre 1958, p.555)



Commission scolaire
au
Cœur-des-Vallées

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

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



Municipalité de
Saint-André-Avellin

Nous tenons à remercier la municipalité de Saint-André-Avellin pour le prêt d'un local.



www.inovesco.com

Assurances de dommages et services financiers
1-888-827 1 (819) 983-7366



Les Caisses populaires Desjardins
de la zone des Deux-Vallées

Nous désirons remercier les Caisses populaires Desjardins de leur précieuse collaboration monétaire pour la création de l'Annuaire des retraités(es).