



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

A.R.E.Q. Région 07 * Secteur D *

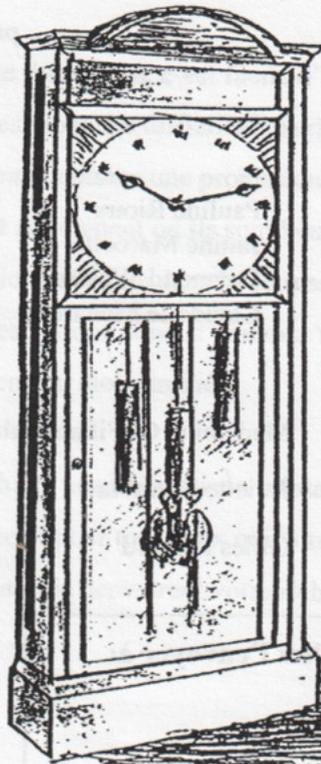
Vol. 5 no 1

Petite-Nation

Mars 2003

Enfilant

le temps...



Sommaire

LE DROIT FIL-Mot de la présidente-C'est le printemps...	page 3
LE FIL CONDUCTEUR- Nouvelles du C.A.-Congrès	pages 4-5-6-7
AU FIL DES MOTS-Des nouvelles du collectif	page 7
DE FIL EN AIGUILLE-Des instants de bonheur -C'était un 12 décembre	page 8 page 9
LE FIL NOUÉ- Accident-Maladie	page 9
LE FIL S'ÉTIRE-Des nouvelles des nouveaux retraités	pages 10-11-12-13
AU FIL DES ANS-Les écoles de Duhamel	pages 14-15-16
AU FIL DE MA VIE-Les cendres de Compostelle -Témoignage de Louise Lyrette	page 17 pages 18-19
ENVIRO-FIL-Journée de la Terre	page 20
LE FIL CASSÉ-Décès	page 21
LE FIL SE TORD-Taquinerie de Janine -Une fois, à' cabane	page 22 pages 23-24
ASSURO-FIL-Informations	pages 25-26
ON FILE À TOUTE ALLURE-Le déplacement en valait la peine	page 26
FIL D'ELLES-Journée internationale de la Femme	page 27
LA COULEUR DU FIL-Commanditaires	page 28

Équipe de rédaction

Lucie Lacoste-Monfils
Nicole Thomas
Monique Vieni
Georgette Ménard

Francine Roy
Denise Fahey
Louise Lyrette
Diane Modéry

Pauline Rioux
Janine Marcotte
Raymond Whissell
Claudette Ménard

NOS COLLABORATEURS ET NOS COLLABORATRICES

Pierrette Gérard	Claire Durocher	Michèle Daigneault	Madeleine G. Filiatreault
Yolande B. Demers	Carmelle Legault	Maurice Hotte	Juliette Tremblay
Lucien Bazin	Murielle Tessier	Rachel Aubry	Gilles Ménard

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

Claudette Ménard
80 Huneault, CP 26
Plaisance J0V 1S0

Courriel: claudette30@hotmail.com



C'est le printemps, continuons à semer des fleurs...

Non, mais «y a-t-il fait assez fret» cet hiver! Une bonne chance que nos météorologues avaient prévu un hiver doux sinon, imaginez les températures que nous aurions connues! Heureusement, c'est déjà chose du passé puisque le printemps sera bientôt là. Et qui dit printemps, dit fièvre de semis, de mises en pot, de bêchage du sol et d'achats pour le jardin. Le goût d'égayer nos parterres nous reprend et les plates-bandes de fleurs multicolores envahissent nos esprits.

Cette joie que nous ressentons à l'idée de semer des fleurs autour de notre demeure me rappelle la joie qui nous envahit quand nous semons des fleurs d'amour et d'amitié autour de nous. Comme la vie m'appelle à fréquenter, avec un bon groupe d'entre vous, les personnes âgées en Centre d'accueil et en Foyers d'accueil, je réalise le bonheur que l'on peut donner à ces gens que le destin a mis sur nos routes. En effet, tous les gestes que nous posons, et je sais que vous êtes généreux et généreuses dans l'action, sont des fleurs merveilleuses qui égaient le parterre de leur coeur.

De plus, combien de petits plants d'amour ne donnons-nous pas à nos enfants, nos petits-enfants et à tous les membres de notre famille. Ici, j'ai en tête des personnes dont le quotidien n'est que service pour leur famille.

«Évidemment, me direz-vous, c'est facile d'aimer les nôtres et de les aider.» Que dire alors des amis que vous assistez durant des moments difficiles? Surtout, ceux avec qui vous vous réjouissez lorsqu'ils sont inondés de magnifiques cadeaux comme une promotion, une rentrée inopinée d'argent, un bel emploi pour un de leurs enfants, etc. En fait, c'est au moment où ils sont heureux que nous pouvons réellement semer les fleurs de l'amitié. En effet, la compassion est facile dans la détresse, mais l'envie se montre parfois le bout du nez quand on regarde le bonheur des autres. Alors, si nous pouvons nous réjouir pleinement des bonnes choses qui leur arrivent, nous avons appris le sens du mot «amitié».

Bref, je vous souhaite une belle saison printanière, du soleil, des fleurs pour votre parterre et pour tous ceux qui vous entourent.
Que l'amour et l'amitié demeurent votre richesse!

De tout coeur,

Diane Modéry, présidente





Le fil conducteur

Les nouvelles du C.A.

Journées de grèves illégales perdues suite à la loi 111... Elles seront payées au prorata à tous ceux et celles qui étaient sortis(es) à l'époque. Si vous avez décidé de prendre votre retraite dans notre magnifique région après avoir travaillé dans une autre Commission scolaire, n'oubliez pas de leur téléphoner pour donner votre nouvelle adresse.

Taux de cotisation à l'A.R.E.Q... En 2004, le taux de cotisation sera de 0,34% tel que stipulé au Règlement no 1 de l'article 1 des Statuts et Règlements de l'Association. Il n'y a pas d'augmentation, mais simplement un retour au taux stipulé dans le document cité plus haut.

Environnement... Journée de la Terre, le 22 avril prochain, sous le thème de «*L'eau douce*».

Indexation... Une vidéo-cassette sera produite pour expliquer ce dossier. Bonne nouvelle: c'est maintenant un dossier prioritaire pour la CSQ.

Décompte au 30 janvier 2003... En tout 39 450 (soit une augmentation de 126 membres en un mois). Le secteur Petite-Nation compte 121 membres. Selon les projections des spécialistes, notre association dénombrerait 67 500 membres en l'an 2021. Après cette date, le nombre devrait aller en décroissant.

Nouvelle figure au dossier des assurances... M. Mario Labbé a été remplacé par Mme Linda Olivier. Alors, si vous téléphonez à Québec, demandez Mme Olivier. Dans notre secteur, Lyette Campeau est toujours au poste.

Les nouvelles de la région

Mandat d'inaptitude... N'oubliez pas l'importance de signer un mandat d'inaptitude. En cas de besoin, ceci pourrait vous éviter la curatelle publique.

Remerciements... Adrienne désire remercier tous ceux et celles qui ont envoyé des messages de sympathie lors du décès de sa soeur, à l'automne, et de son frère en janvier dernier.

Ça lui ressemble... Adrienne demande à tous les artistes qui lui ont fourni des cartes de l'avertir si elle n'a pas payé ce qu'elle leur devait.



Assemblée générale régionale... Cette assemblée aura lieu le mardi 20 mai 2003, à Buckingham.

Adrienne nous fera alors ses adieux comme présidente régionale et il y aura élection à la présidence.

Les nouvelles du secteur

Assemblée générale sectorielle... Le jeudi 8 mai prochain, aura lieu l'assemblée générale du secteur Petite-Nation, à *Place du Forêt noir*. Il y aura élection à la présidence et à la 2e vice-présidence.

Projet «Être de son temps»... Pour l'an prochain, nous avons l'intention de nous orienter vers le mieux-être de nos membres. Nous pensons à inviter des conférenciers ou à organiser des sessions de Taï Chi, de Yoga, d'Aquaforme, etc. Nous comptons sur vos suggestions.

Fête des bénévoles... Le 12 juin 2003, à *Place du Forêt noir*.

Les déjeuners... Nos déjeuners ont toujours autant de succès. En effet, nous sommes très nombreux à venir fraterniser chaque mois, dans les différents villages de notre secteur.

Informations relatives aux droits de la conjointe ou du conjoint survivant d'un membre de l'A.R.E.Q.

À conserver tout en espérant s'en servir le plus tard possible.

1. Ses droits proprement dits:

La conjointe ou le conjoint survivant d'un membre retraité a droit à:

- 1.1 la prestation de décès de la Régie des rentes du Québec;
- 1.2 la rente de conjointe ou de conjoint survivant de la Régie des rentes du Québec;
- 1.3 la demi-pension du RRE, RRF, RRCE ou du RREGOP;



- 1.4 la prestation d'assurance-vie payable en vertu du régime collectif d'assurance offert aux membres de l'A.R.E.Q., le cas échéant;
 - 1.5 le maintien des protections d'assurance-maladie ou d'assurance-vie détenues par la protection familiale de la personne retraitée avant son décès.
2. À propos de la prestation de décès
- 2.1 On dispose de cinq (5) ans pour en faire la demande;
 - 2.2 il faut remplir des formulaires et fournir certains renseignements.
3. À propos de la rente de conjoint ou de conjoint survivant
- 3.1 On a douze mois (12) mois pour en faire la demande;
 - 3.2 il faut remplir des formulaires et fournir certains renseignements.
4. Pour de plus amples renseignements: communiquez avec la Régie des rentes du Québec au 1-800-463-5185.

Ne sautez pas ces lignes!!

Appel à la solidarité...

Auriez-vous la gentillesse de nous avertir si vous connaissez des membres de notre secteur qui sont malades.

Parfois, nous ne le savons pas et pourtant, nous aimerions leur souhaiter un prompt rétablissement.

Autre appel à la solidarité... C'est aussi un appel à votre talent. En effet, plusieurs vivent des expériences intéressantes, d'autres ont vécu des aventures inusitées, certains connaissent des nouvelles susceptibles d'intéresser nos membres et la majorité possède, dans un coin de tiroir, un beau texte à partager ou même une recette à déguster. Nous vous demandons donc de donner ces écrits à un membre de votre Comité directeur qui l'acheminera à l'équipe du journal. Ne vous inquiétez pas pour la présentation et pour la correction, nous nous en occuperons.

Diane Modéry



Le fil conducteur (suite)

Vos membres du Comité directeur se sont claqués deux jours laborieux à l'Île Charron, Longueuil, les 28 et 29 janvier 2003.

Deux journées à prendre collectivement position sur les recommandations du C.A. à la suite du rapport transmis par la TRCO (table de réflexion sur le congrès d'orientation).

Qu'est-ce que cela peut changer dans ma vie de retraité(e) araquéenne?

Une vision de l'A.R.E.Q. en devenir versus la mission, les structures, les alliances stratégiques, la situation financière en vue de l'adoption d'un plan de développement lors d'un Congrès d'Orientation.

Les statuts et règlements de l'A.R.E.Q. doivent être mis à jour selon l'évolution de l'A.R.E.Q. depuis 1961, l'année de sa fondation.

Quand on réalise qu'en 2021 nous serons 67 500 membres, nous devons faire face à une nouvelle réalité. Il faut donc s'y préparer.

Ainsi bien formé, le Comité pourra vous informer des nouvelles recommandations.

Georgette et Janine
Membres du C.D.



Au fil des mots

Des nouvelles du collectif...

Les 22 auteurs(es) de la Petite-Nation (encore inconnus(es) pour la plupart) sont fiers(es) de vous annoncer que le collectif tant souhaité a enfin terminé sa période de gestation.

En avril, tel que prévu, il fera son apparition!

Mission accomplie!

Au nom de l'équipe de promotion de ce livre, je dis à tous ceux et celles qui ont osé: "Bravo! Mille fois: BRAVO!"

Denise Fahey



De fil en aiguille

Des instants de bonheur



Pendant trois mois hivernaux, un groupe dynamique de l' A.R.E.Q. a sillonné, beau temps, mauvais temps, les routes de la Petite-Nation du nord au sud et de l'est à l'ouest.

Quelle était leur motivation?

C'était de procurer des instants de bonheur dans dix-sept résidences de personnes âgées via le projet: «Être de son temps».

Des musiciens endiablés, des chanteurs à gorge déployée, des conteurs burlesques, des danseurs talentueux et une photographe performante se sont soudés en une équipe du tonnerre. Les attentes étaient là, nous les avons comblées par nos rires, nos fantaisies, notre joie de vivre et notre évidente complicité.

Qu'en est-il sorti?

Les *rougeurs* d'Yvelin, notre maestro. Les *sueurs* d'Yves, notre guitariste. La *timidité* de Darquise, notre accordéoniste. La voix *enrouée* de Philippe, notre pianiste. La *nervosité* de Robert, notre violoniste. Les *rythmes* de Thérèse, notre «cuillériste». Le «*bégayage*» de Denise, notre «farceuriste». Les *mimiques* de Nicole, notre «bouffonneriste». Le *délestage* de Diane, notre directrice. La *bonne humeur contagieuse* et la *grande souplesse* des cantatrices.

Ce **tout** a résonné au-delà de notre territoire, si bien que des invitations pleuvent sur notre impresario. Il pense sérieusement à nous transformer en Bottine Souriante et à créer une P.M.E. dans le milieu artistique de l'A.R.E.Q.

Que réserve l'avenir?

Janine Marcotte et Georgette Ménard, des humoristes.

À votre belle équipe,
Merci de votre talent, de votre temps, de votre générosité et de votre dynamisme. Vous semez la joie, le sourire et des moments de bonheur à nos personnes qui vivent des journées plus ou moins semblables.

Du fond du coeur, merci.

Gisèle Boucher, pour la résidence de Montebello

Nous remercions les retraités de l'enseignement du Québec pour leur spectacle qui se tenait le 22 novembre dernier.

La résidence des aînés de Plaisance. (Journal La Petite-Nation, 15 décembre 2002)



De fil en aiguille

(suite)

C'était un 12 décembre...



Les activités de l'année 2002 se sont terminées sur une note joyeuse, sous l'oeil vigilant du Comité d'Accueil, au resto : «Place du Forêt Noir».

Les membres et amis de l'A.R.E.Q. étaient invités à renflouer le garde-manger de la Banque Alimentaire de la Petite-Nation. Tous ont bien répondu. Gros merci!

Adrienne, notre "**mom**" régionale, nous avoue, en toute simplicité, qu'elle devra, en 2003, prendre des cours de **navigation**: St-André s'éloigne de plus en plus de Gatineau et le *Forêt noir* devra agrandir son panneau publicitaire.

On chante, on rit, on s'amuse comme des enfants: les rôles sont inversés. Chacun repart, le ventre plein, emportant un petit souvenir de la rencontre.

Le Comité d'Accueil vous réitère ses vœux de santé, bonheur, paix, joie, tendresse, douceur, bonne humeur et amour.

Grand merci à tous ceux et celles qui nous ont emballé ce beau **cadeau**.



Pierrette Gérard, responsable.



Le fil noué

Si vous avez vu Louise (Lyrette) dans les premières semaines de février, vous avez dû vous poser des questions. Non, ce n'est pas une femme battue, non, elle n'a pas foncé dans une porte mais elle est tombée en "pleine face" sur la patinoire du Lac Simon! Fracture du nez, points de suture sur le front, yeux au beurre noir, enflure et douleurs. Tu as compris Louise...laisse le patinage de fantaisie aux professionnelles. Nous souhaitons bon retour à ta belle figure habituelle.

Nous apprenons aussi que Diane (Barrette) a fait une mauvaise chute. Elle a voulu innover en faisant des rénovations et elle est descendue du mauvais côté de son petit escabeau. Son postérieur et sa tête en ont pris un mauvais coup. Le premier s'en est bien remis, mais elle éprouve encore des étourdissements et des pertes d'équilibre. Tu as compris Diane...on descend du même côté que l'on est monté. Prompt retour à ton équilibre naturel.

Nous savons que Nicole (Bessette) passe présentement une série d'examen. Nous pensons à toi dans ces moments d'incertitude et nous espérons que tout ira pour le mieux.

Lucien Bazin «file aussi un mauvais coton». Nous te souhaitons un prompt retour à la santé, car le printemps sera bientôt là et tu auras alors beaucoup à faire avec tes arbres et ceux de tes voisins.

Nos pensées accompagnent également Laurent Cloutier, conjoint de Margot, qui a été hospitalisé.

Francine Richer Roy,
Lucie Lacoste Monfils



Le fil s'étire

Une nouvelle page de ma vie

Il y a huit mois, je prenais ma retraite et c'est comme si c'était hier. Le temps passe à une vitesse incroyable. La retraite...que c'est merveilleux! C'est un temps où je peux me permettre de vivre à mon rythme, de relaxer, de penser à moi. N'est-ce pas formidable de partir faire une balade en contemplant la nature, de pratiquer un sport (ski de fond, raquettes, etc.) comme bon me semble sans me soucier du temps.

Je prends aussi le temps de suivre des cours de dessin et de peinture, de voyager, d'aller voir des pièces de théâtre ou un bon film à l'occasion, de bricoler et faire de bons petits plats. Il m'arrive de manquer de temps mais je sais que j'aurai encore de bien belles années pour mettre à exécution tous les projets qui me tiennent à cœur.

Je suis très heureuse et le fait d'être en excellente santé me fait apprécier davantage cette étape de ma vie.

Yolande B. Demers

Mot d'une nouvelle retraitée

Pour moi, la retraite ne comporte pas de «grands projets». Seulement prendre le temps d'être à mon écoute, de vivre chaque jour une vie simple, détendue et heureuse. Simplement être bien avec ceux et celles que j'aime et que j'apprécie.

Claire Durocher





Quoi? La retraite...

À la retraite, j'ai découvert que j'avais beaucoup de talent pour la paresse.

Avant c'était: travail - pause - travail.

Maintenant c'est: pause - travail - pause.

J'en profite pleinement!

Claudette Ménard

Retraite... Liberté

Après avoir enseigné trente belles années

Et avoir aimé ces petits endiablés

Voici comment je vois ma retraite... liberté.

Pour une retraite entièrement réussie

Beaucoup de rencontres entre amis.

Pour une retraite bien méritée

Quoi de mieux que mes sports préférés.

Pour une retraite satisfaisante

Recherche d'activités enrichissantes.

Pour une retraite très active

Prendre le temps de pleinement la vivre.

De ma retraite, je compte follement profiter

Et m'amuser encore plusieurs années.



Carmelle Legault



La retraite...

Quel bonheur que de ne plus entendre le réveil-matin sonner à 6 h 15! Quelle joie d'avoir le temps de prendre un bon déjeuner en regardant l'émission « *Deux Filles le Matin* »!

Enfin, je peux profiter du temps comme bon me semble sans être obligée de suivre un horaire.

Quelle sensation de liberté cela me procure! Je profite donc de certains moments pour lire non pas des guides pédagogiques, mais des romans captivants qui me font vivre de belles heures de détente.

J'ai la chance d'avoir un mari qui a pris sa retraite en même temps que moi. C'est une belle aventure que nous vivons à deux. Ensemble, nous avons plusieurs projets: voyages, rénovations, excursions de pêche, randonnées pédestres, etc.

Il y a quelques semaines, on m'a offert un contrat pour devenir enseignante associée pour un stage IV. Comme la tâche n'était pas trop lourde, j'ai finalement accepté. Je n'ai pas de regret, mais cela me fait apprécier davantage toutes les joies de la retraite.

Michelle Daigneault



La retraite pour nous...c'est prendre le temps de: **plus** de golf, **plus** de ski, **plus** de sieste, **plus** de rangement, **plus** de classement, **plus** de films, **plus** de repas entre amis, **plus** de lecture, **plus** de temps pour rendre service, **plus** de virées, **plus** de marche, **plus** souvent être ensemble. C'est aussi **moins** de stress, **moins** d'horaire, **moins** de cloche, **moins** de nuits d'insomnie, **moins** de rhume, etc. La retraite c'est comme à la maternelle: "Il était une fois deux enseignants retraités qui..." Tous et chacun, vous connaissez la suite...

Rachel Aubry et Gilles Ménard.





La retraite...

La retraite est une étape importante et combien désirée par tout travailleur. C'est très sereinement que j'ai abordé cette période de ma vie.

Depuis la fin du mois dernier, je profite du bon temps que m'offre la retraite. Le temps défile rapidement. Je peux affirmer que j'étais mentalement prêt à profiter de ces instants de calme et de repos.

Le travail de ma ferme ovine occupe la majeure partie de mon temps. Pour cette première année de retraite, je n'ai planifié aucun projet particulier si ce n'est de consacrer plus de temps à mes moutons. Évidemment, ma famille (mère, frères et sœurs) bénéficie de ma disponibilité pour lui venir en aide et la soutenir quand elle me réclame.

Finalement, ce que j'apprécie le plus à la retraite, c'est d'être capable de vivre à un rythme qui me permet de profiter des bons moments de la vie. Plus obligé de courir pour travailler et ainsi permettre à mon corps de jouir d'un repos bien mérité ce qui aide le mental à mieux savourer la vie.

Maurice Hotte





Les écoles de Duhamel

Poursuivons l'histoire des lieux d'enseignement de notre coin et visitons les écoles de Duhamel. En 1880, le père Joseph Amédée Therrien essaie d'établir sur l'Ile aux Raisins (Lac Long) une ferme-école pour recevoir les délinquants arrivant de l'école de Réforme de Montréal, mais des problèmes d'ordre matériel s'ajoutant aux problèmes de comportement des jeunes sujets ont fait que le projet fut vite abandonné surtout après le feu qui a tout rasé.

Dès 1881, les premiers colons s'installent à l'Ile aux Raisins. Cependant, la première école voit le jour en 1888, elle était bâtie en face de la chapelle située au cimetière actuel (aujourd'hui devenu un camping), mais faute de ressources, on devra la fermer et les jeunes se rendront dans une maison du voisinage pour s'instruire. En 1893, on ouvre l'école dans la chapelle et en 1894, une belle maison de bois rond construite au coût de 225,00\$ deviendra l'école du Lac Long et sera ouverte en 1940. Les maîtresses se succèdent. Certaines logent à l'école mais d'autres pensionnent dans les familles du voisinage. (Cette bâtisse rénovée est devenue un chalet).

Une deuxième école, celle du Petit Poisson Blanc, située au sud du village, est construite vers 1930 et reçoit les élèves jusqu'à leur transfert vers l'école du village. (Aujourd'hui, la maison de Mme Pilon). ***FAIT COCASSE:** les ressources ne permettaient pas d'affecter une maîtresse à chacune de ces deux écoles de rang. Alors, les enfants alternaient en allant un an à l'école du Lac Long et l'année suivante à l'école du Petit Poisson Blanc. Les élèves qui habitaient trop loin ne fréquentaient l'école qu'un an sur deux et certains marchaient plus de quatre milles, matin et soir, pour se rendre en classe...

Une troisième école est bâtie en face de l'église actuelle et accueille les jeunes du village. Plus tard, tous les élèves des deux écoles de rang seront transférés à cette même école. Plus de cinquante jeunes de première à neuvième année étaient dans la même classe. Les plus avancés aidaient les plus jeunes dans leurs travaux. (Cette école est devenue la bibliothèque).

Vu le nombre croissant d'élèves et le manque d'espace, on décida donc de bâtir une école plus moderne. À l'automne 1955, l'école Centrale ouvre ses portes en accueillant une centaine de jeunes de première à



neuvième année, répartis en quatre classes. En janvier 1968, la Commission Scolaire de Duhamel mentionne pour la première fois * école Jean XXIII*, ce nom survivra jusqu'à la fermeture complète en juin 1988 quand tous les jeunes seront transférés à Chénéville. Cette bâtisse a été transformée en Centre Communautaire, mais on y trouve aussi le bureau municipal.

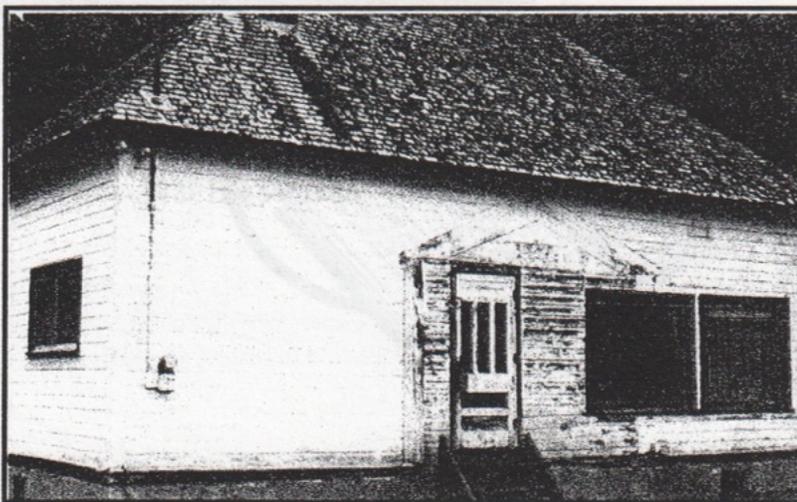
Une autre école située au centre du village accueillait les anglophones. Les Yank, les Purdy et les Rodgers ont fréquenté ce local. Mrs. Ruthetta Lamert y a enseigné plusieurs années. On a transféré les élèves de l'école «Duhamel Protestant School» à l'ancienne école catholique vers 1958 et tous ont étudié à l'école française. (L'école anglaise fut réparée et habitée mais quelques années plus tard, le feu a tout ravagé).

Ces écoles ont changé de vocation: elles ont été démolies ou elles sont devenues des résidences permanentes ou encore des chalets d'été.

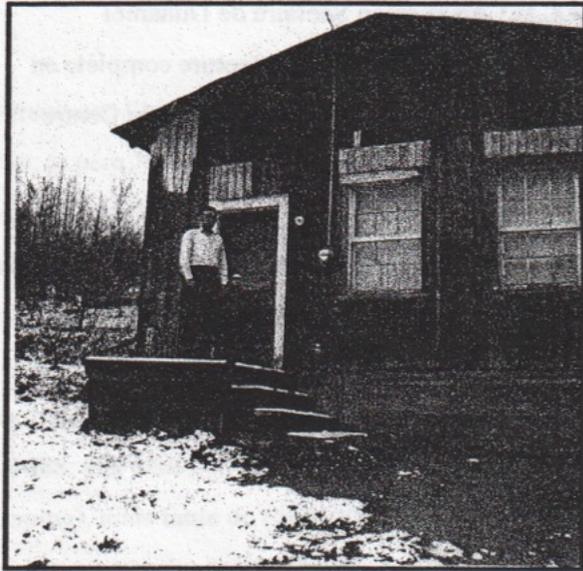
Chaque fois que j'assiste à une activité au Centre Communautaire, je ne peux m'empêcher de revivre les belles années passées à enseigner aux jeunes de Duhamel. J'entends encore les rires, les cris et aussi les chicanes lors de certaines récréations. Ces souvenirs ne peuvent disparaître car ils sont bien ancrés au fond de moi.

Madeleine Guindon Filiatrault, enseignante à l'école Jean XXIII, de Duhamel (1963-1988)

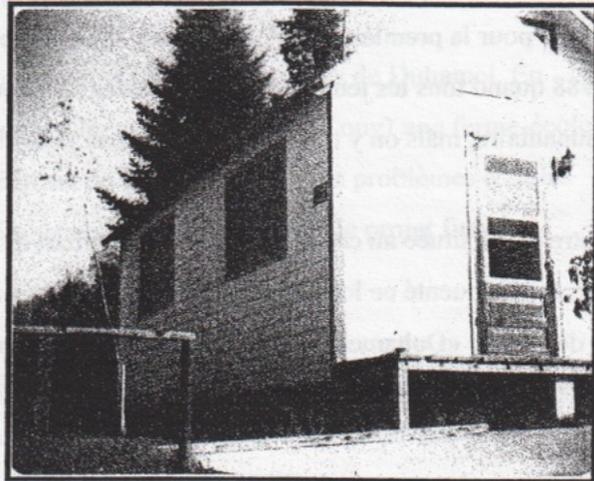
Source: le livre du centenaire.



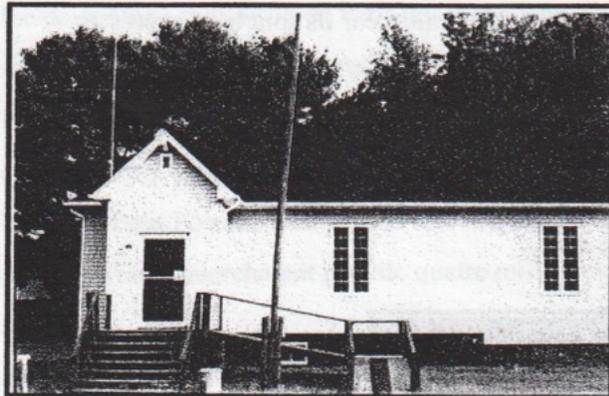
École du Lac Long



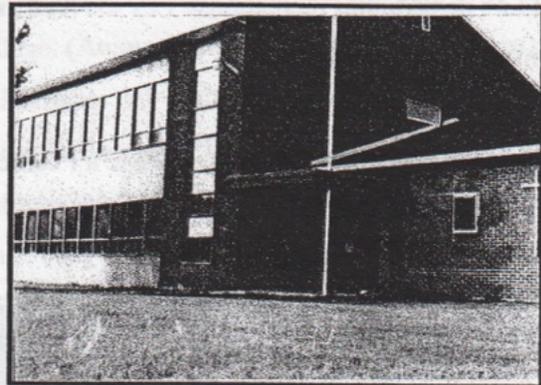
École du Petit Poisson Blanc



Duhamel Protestant School



1ère école du village



École Centrale ou Jean XXIII
Fermée en 1988



Les cendres de Compostelle

Les jours, les mois défilent et les cendres retombent; que ressurgit-il en moi de ce pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle de Santiago en Espagne?

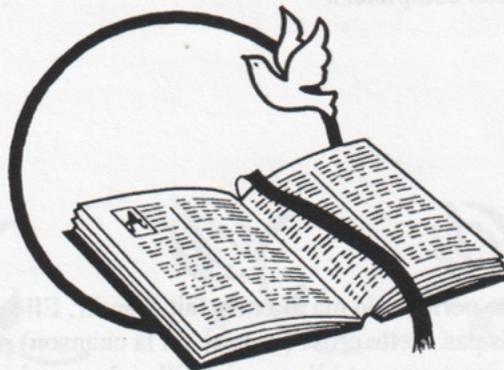
Je crois que je suis plus sensible à «l'art de regarder la vie» dans sa simplicité. Voyons cela. Marcher jour après jour dans l'inconnu m'a demandé de l'effort physique, du courage et de la confiance pour atteindre mon but. Cela a éliminé en moi des peurs inutiles de la vie.

Accepter l'autre qui me côtoie, surtout dans les gîtes, et qui n'a pas la même langue et culture que moi, m'a permis de développer une meilleure tolérance envers autrui et une fraternité nouvelle. J'ai apprivoisé la marche en solitaire et en groupe. Ce furent des moments pour partager nourriture, médicaments, opinions et autres, dans la gratuité, afin de soulager un pèlerin en besoin. J'ai vécu un jour à la fois dans l'acceptation du moment présent, malgré les intempéries parfois dérangeantes, qui m'ont amenée à assumer ma liberté humaine dans toutes ses facettes.

Tout ceci pour entendre la musique de Dieu et voir ses manifestations dans le quotidien. Vraiment, une belle expérience pour nourrir la sérénité en soi! De n'avoir qu'un sac à dos avec le strict nécessaire a été pour moi l'expérience du dépouillement et de l'humilité.

J'ai touché à l'essentiel de la vie dans un monde de modernisme et de consommation.

Juliette Tremblay





Au fil de ma vie (suite)

Vous connaissez cette chanson « Si fragile » de Luc De Larochellière? Je dois vous dire que les paroles de cette chanson, je les ai vécues comme beaucoup d'autres personnes qui comme moi, un jour, ont senti leur vie glisser sous leurs pieds.

Quand, il y a douze ans, on m'a annoncé que j'avais un cancer des ganglions et que j'avais un maximum de deux ans à vivre, ma vie a chaviré. C'est là que j'ai senti dans mes « tripes » la fragilité de la vie.

Je me suis alors rappelé ces paroles de la chanson « Si fragile ».

« On n'choisit pas toujours la route ni même le moment du départ... »

À la suite de cette nouvelle, j'étais maintenant engagée sur une longue route et je ne savais pas où elle me conduirait. Je n'avais pas prévu ce départ. Par la force des choses, j'ai réalisé que seul le moment présent prenait de l'importance et que je devais le vivre pleinement puisque c'était le seul temps de mon existence qui m'appartenait.

À deux reprises, à la suite de complications, j'ai frôlé la mort de près. Mais, je m'en suis sortie par miracle (miracle de la médecine, miracle de ma confiance en la vie, miracle de ma foi en Dieu, miracle de l'amour de mes proches, de mes amis...) J'ai fait mentir les statistiques. Je suis toujours là aujourd'hui à profiter plus que jamais du moment présent.

Et la chanson de dire :

« Car le temps est là
Toujours là
Seule justice ici-bas
On est si fragile... »

Oui, le temps est toujours là. Je profite de chaque seconde qui m'est donnée pour en faire des instants de bonheur. Car, il n'y a pas de plus grand bonheur que le cadeau de la vie, même si fragile... En effet, le 30 août dernier, j'ai fêté mon 12^e anniversaire de naissance. Eh oui! Ma nouvelle vie a commencé le 30 août 1990 alors que mon médecin m'a annoncé officiellement que j'étais une survivante. « Vous êtes une des chanceuses madame, vous êtes en rémission complète. »

Et la chanson de dire :

« On est seulement ce que l'on peut
On est rarement ce que l'on croit
Et sitôt on se pense un Dieu
Sitôt on reçoit une croix
Et la vie est si fragile... »

Aujourd'hui, j'aime à me répéter que cette période de ma vie m'a fait grandir. Elle m'a fait découvrir une énergie intérieure que je ne me connaissais pas. Cette croix (comme dit la chanson) placée sur mon chemin m'a centrée sur les vraies valeurs de la vie, me ramenant à l'essentiel. Elle m'a permis d'apprécier la richesse de vivre au temps présent.



Au fil de ma vie (suite)

J'aimerais ici, citer cette phrase d'une amie Léola Brisson, elle-même atteinte d'un cancer et décédée depuis:
« J'ai réalisé que ce n'est pas la longueur d'une vie qui compte, mais l'intensité des moments. »

Pour terminer, je voudrais vous faire part du constat que j'ai fait à la suite de cette terrible épreuve : chaque jour qui passe et j'en suis de plus en plus convaincue, je réalise que le fil conducteur de notre vie est le temps présent et que c'est lui que nous devons suivre pour mieux apprécier la vie et éviter de passer à côté de l'essentiel.

Amitiés,

Louise Lyrette

Si Fragile

Auteur : Luc De Larochellière

Compositeur : Luc De Larochellière

On n'chosit pas toujours la route
Ni même le moment du départ
On n'efface pas toujours le doute
La vieille peur d'être en retard
Et la vie est si fragile...

On n'chosit jamais de vieillir
On voudrait rêver un peu plus
La vie n'est pas faite pour mourir
On meurt souvent bien entendu
Car la vie est si fragile...

On n'atteint pas toujours le but
Qu'on s'était fixé autrefois
On n'çoit pas souvent son dû
La justice choisit où elle va
Et la vie est si fragile...

On est seulement ce que l'on peut
On est rarement ce que l'on croit
Et sitôt on se pense un Dieu
Sitôt on reçoit une croix
Et la vie est si fragile...

Car le temps est là
Toujours là
Seule justice ici-bas
On est si fragile...

On marche sur l'or ou sur l'argile
Dépend de ce qu'on a reçu
On reste tout aussi fragile
Pourquoi donc se marcher dessus?
Car la vie est si fragile...





Le 22 avril prochain, c'est la journée de la terre sous le thème de «L'eau douce».

À propos de l'eau douce, saviez-vous que...

- Quatre-vingt pour cent des maladies qui affectent la population des pays en développement sont liées à l'eau.
- Il faut environ 295 000 litres d'eau pour fabriquer 910 kilos de papier.
- Plus des deux tiers des réserves mondiales d'eau douce se trouvent sous terre.
- Les lacs et les cours d'eau du Canada renferment environ le quart de toutes les eaux douces du monde.
- Les utilisations domestiques de l'eau au Canada sont les suivantes: bains et douches, 35%; toilette, 30%; lessive, 20%; boisson et cuisson, 10%; nettoyage, 5%.
- La consommation d'eau baisse habituellement de 18% à 25% après l'installation d'un compteur d'eau.
- Les lacs, les cours d'eau et les aquifères (eau douce) ne renferment que 3,5% de l'eau du monde contre 95,1% pour les océans et les mers (eau salée).
- Depuis le début du XIX^e siècle, la superficie des marais canadiens le long du lac Ontario a diminué de 40%.
- Dans les prairies, c'est l'irrigation qui consomme le plus d'eau.
- Il faut 10 litres d'eau pour fabriquer 1 litre d'essence. Il faut 1 000 kilos d'eau pour produire 1 kilo de pommes de terre.
- Le niveau des Grands Lacs atteint habituellement son maximum en juin et juillet.
- Les maladies transmises par l'eau, les fèces et la saleté causent la mort d'environ 34 000 personnes par jour dans le monde (autant que l'écrasement de 100 gros porteurs par jour!).
- La glace au pied de nombreuses calottes glaciaires de l'Arctique canadien a plus de 100 000 ans.
- Le plus long fleuve du Canada est le Mackenzie, dans les Territoires du Nord-Ouest - 4 241 kilomètres.
- Environ la moitié de toute l'eau traitée durant l'été sert à arroser les pelouses, les jardins et les potagers.
- Dans de nombreuses maisons, les robinets qui fuient gaspillent plus d'eau qu'on en boit ou utilise pour la cuisson.
- Les Canadiens ont consommé environ 703 millions de litres d'eau embouteillée en 1998.

(Extraits de *Notions élémentaires sur l'eau douce*, Environnement Canada, Questions et réponses, 5^e édition).

Lucien Bazin



Le Fil cassé

Nous ont quittés...

M. Arthur Vallée, père de Ghyslaine Vallée-Lafontaine.
M. Maurice Gauthier, père de Suzanne Gauthier-Lalonde.
M. Roméo Dambremont, père de Pierrette Dambremont-Gérard.
Mme Yvette Maillé, belle-sœur d'Annette Maillé.
Mme Cécile Langlois, mère de Juliette Langlois-Tremblay.
Mme Claudette Hotte, sœur de Maurice Hotte.
Mme Rhéa Legault, belle-mère de Carmelle Laplante-Legault.
M. Jean-Paul Legault beau-père de Carmelle Laplante-Legault.
M. Lucien Ménard, beau-père de Claudette et Georgette Ménard.
M. Roland Lalonde, frère de Paul Lalonde

Adrienne a également perdu un frère et une sœur.



Nous offrons nos plus sincères condoléances à ces membres qui ont perdu un être cher.

« Que les souvenirs des beaux moments partagés avec l'être cher vous apportent le réconfort. »

Francine Richer Roy

Lucie Lacoste Monfils

Rappel...

Conserver le journal de septembre pour toutes les informations pertinentes et pour le calendrier des déjeuners.

NOS CONDOLÉANCES

Nos sincères condoléances à Noëlla Guertin
qui a perdu sa sœur, Eugénie Lasalle.





Le fil se tord

Une des nos membres pourtant bien empressée

À l'église, un certain dimanche a refusé

Catégoriquement de nettoyer

Les lunettes remplies de saletés

D'un des membres de ma communauté.

Ce pauvre homme a été tellement marqué

Qu'à moi, il s'est confié.

Si tu tiens à trouver

De qui je veux parler

Il te faudra solutionner

La charade ci-bas mentionnée.

Mon 1^{er} s'emploie comme coordination dans les phrases négatives. _____

Mon 2^e est le symbole chimique du cobalt. _____

Mon 3^e est un article défini. _____

Mon 4^e sert à appeler. _____

Mon 5^e est un lit de nouveau-né. _____

Mon tout personnifie la p'tite Laure Gaudreault. _____

Qui aime bien, taquine bien

Sans rancune.

Janine Marcotte





Une fois, à' cabane

Quins ben ta tuque
C'est l'temps des suc'



Une fille, laide, pis trop maquillée,
les ch'veux tout ébouriffés
est rentrée dans 'cabane
en s'en faisant à crère...La tabarnane....

Les aut' la r'garda,
ça s'cacha, pis ça ria...



Éta' en talons hauts
pis a voula du sirop.
A dit: "Ça sent bon en d'dans
Une chance qu'on r'nife gratissement...
Au prix qu'on doit payer la "can"
Faudra ben passer la journée à r'niffler dans 'cabane"

Les aut' la r'garda
ça s'cacha, pis ça ria...

Combien t'en veux, du sirop?
Qui d'mande, le p'tit Brazeau
Ben a dit: "Dis- moué comment tu d'mandes
Pis, j'décidrai comment j'vas en prende' ".

Les aut' la r'garda,
ça s'cacha, pis ça ria...

\$5,50 la "can", \$40 le gallon
Qui y dit. C'é-t'y d'adon?



"Pour me bourrer la panse
je r'garde pas à dépense!
Danne-moué-z-en deux gallons
M'a t'payer ça, yinque s'in talon!"

Les aut' la r'garda,
ça s'cacha, pis ça ria...



Le fil se tord

(suite)



Le corps tout croche
A s'é mis à fouiller dans sa sacoche
A fini par trouver son argent,
A payé, pis apra... a sacré son camp!

Les aut' la r'garda
ça s'cacha, pis ça ria...

"Êta parché haut, la gazelle"
Dit un de ceux qui avaient ri d'elle.
"Pis, a'va pas la langue dans sa poche"
rétorqua celui qui'ava les deux yeux croches.

Pu' parsonne ria,
Pu' parsonne s'cacha...



"Ouin, ça faite une divarsion"
"Ç'ta ben beau d'y ouère les talons!"
"Hein? Où s'qu' éta l'étalon?"
D'manda celui qui pâssa pour un gnochon.

Pis là, ça r'commença:

Les aut' le r'garda,
ça s'torda, pis ça ria...

"Quins! La 100 watt d'la place
Aussi épa qu'un baril d'm'lasse!
Y'a pas vu ses talons, comme de raison
Ben non! Y' r'garda yinque ses gros nichons!"

Les aut' le r'garda,
ça s'torda, pis ça ria...

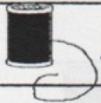


C't'a toujours comm' ça
Dans c'te village pas déluré...
Des gnaieux, y'en avait des tas....
S'pour ça qu'moué, j'ai déménagé!!!

Astheure, c'é moué qui rit
Pis j'en oué d'aut'icitte, qui rient aussi...
Pis ça m'fa pas un maudit pli...



Denise Fahey



Message important sur les assurances

1. Il est très important **d'aviser par écrit la S.S.Q. lorsque notre conjointe ou notre conjoint décède**, pour éviter de payer inutilement une prime familiale d'assurance-maladie, si nous n'avons pas de personne à charge. Même si vous avez une assurance-vie et que l'on vous a versé le capital, il faut avertir notre régime d'assurance maladie, car le tout ne se fait pas de façon automatique.
2. Si vous avez une ou des personnes à charge lorsque vous atteignez 65 ans et que vous prenez la décision d'adhérer à la **RAMQ** tout en conservant votre assurance complémentaire SSQ, il faut inscrire vous-même cette ou ces personnes à charge à la RAMQ pour lui ou leur assurer une assurance-médicaments.
3. Parfois, **Revenu Québec** exige une preuve que vous possédez une assurance-maladie ou collective. Dans ce cas, une photocopie de votre certificat (carte Capss) suffit. Si jamais on vous la refuse, SSQ fera parvenir au Ministère une attestation de votre adhésion si vous en faites vous-même la demande.
4. Lors de l'assemblée générale d'Assureq tenue le 31 octobre dernier, toutes les recommandations relatives à nos régimes d'assurance-maladie et d'assurance-vie, présentées lors de la consultation provinciale, ont été adoptées. Ces modifications sont entrées en vigueur le 1^{er} janvier 2003. Vous avez sûrement un nouveau certificat et une nouvelle brochure. Si vous avez besoin d'informations, je suis toujours disponible pour vous répondre ou encore pour acheminer vos questions à la personne responsable à Québec, Mme Linda Olivier qui remplace maintenant Mario Labbé (tél.: 1-800-663-2408).

Message important pour les membres résidant dans un C.H.S.L.D.

Si vous apprenez que un ou une de nos membres vit dans un C.H.S.L.D. il serait bon de l'avertir, ou d'avertir sa famille, qu'il ou elle peut maintenir son assurance-vie sans conserver les autres couvertures. Pour en être exempté(e), il ou elle n'a qu'à faire la demande à l'assureur.

Maison de convalescence dans la Petite-Nation

Le seul endroit reconnu est le C.H.S.L.D. de Saint-André-Avellin.

- À retenir:**
1. Toujours vérifier avec la S.S.Q. afin de savoir si cette maison est encore acceptée.
 2. Toujours remplir le formulaire de demande pour maison de convalescence.
 3. **Toujours** écrire le nom de la personne à qui on a parlé à Québec.



Suite à une expérience vécue...

Une personne de notre région, membre de l'A. R. E. Q. est partie en voyage et elle nous fait part de ses réflexions suite à son expérience avec la S.S.Q.

1. Obtenez de votre médecin de famille, dans les 3 semaines précédant le départ, un bilan complet de santé. Dans l'éventualité d'une «*Maladie subite et inattendue*» (page 3 de la brochure), ce bilan vous protégerait.
2. Selon la personne qui a répondu à ce membre au téléphone, nos conversations seraient enregistrées lorsqu'on avertit que l'on part en voyage et que l'on répond aux questions de la personne avec qui on a un contact téléphonique. (Réflexion de Diane: nos conversations sont peut-être toujours enregistrées lorsqu'on appelle à la SSQ pour un problème de santé.)
3. Un conseil: lisez bien votre brochure.

Murielle Tessier



On file à toute allure

Le déplacement en valait la peine

Le 18 février dernier, nous avons assisté à la rencontre régionale tenue à Val-Tétreault. Quelle belle journée!

Au cours de l'avant-midi, il y a eu consultation sur les propositions qui seront amenées au

Congrès d'Orientation et qui risquent d'apporter des changements majeurs à nos *Statuts et règlements*.

Après le repas, succulent et copieux, nous avons eu le plaisir de recevoir les élèves de 3^e et de 4^e année de l'école Massey. Ces élèves ont choisi l'option *Concentration musique*. Quel délice pour les yeux de voir des enfants aussi disciplinés et quelle douceur pour l'oreille d'entendre ces jeunes nous jouer des pièces à la flûte et au violon.

Pour terminer, ils nous ont charmés avec leurs voix juvéniles, en interprétant des pièces qu'ils présenteront bientôt à un concours de chorales. J'ai encore une «boule» dans la gorge simplement à en parler. La joie était d'autant plus grande que la petite fille de Georgette Ménard faisait partie du groupe de 3^e année.

Un «gros» merci à Adrienne de nous avoir permis de vivre de si beaux moments.

Diane Modéry



La journée internationale des femmes

Voici quelques dates importantes par rapport à cette journée:

.....Au début des années 1900, des Américaines mènent des luttes pour améliorer leurs conditions de travail et pour obtenir le droit de vote.

.....En 1910, la Conférence internationale des femmes socialistes recommande la création de la Journée internationale des Femmes afin d'obtenir le droit de vote.

.....En 1914, la Journée internationale des femmes est célébrée pour la première fois dans plusieurs pays d'Europe.

.....En 1977, les Nations Unies choisissent la date du 8 mars comme «Journée internationale des Femmes».

Le but de cette journée est de dresser le bilan des progrès accomplis en vue de promouvoir l'égalité des femmes. C'est aussi l'occasion d'identifier les difficultés qu'elles doivent surmonter dans la société, de se pencher sur les moyens à prendre pour améliorer leur condition et de célébrer les progrès réalisés.

Femmes solidaires, monde égalitaire

Le thème de cette année nous invite à réfléchir au fait que la solidarité entre les femmes d'ici et d'ailleurs peut permettre de construire un monde égalitaire. Je pense que toutes les femmes désirent sincèrement la justice et la paix, non seulement entre les sexes, mais aussi entre les pays et cela, en toute complicité avec les hommes.

Sources: Conférence des syndicats nationaux. (Internet)

Suggestion de lecture

«*Les chemins d'Ève*» par l'écrivaine Bernadette Renaud. Cette fresque romanesque en deux volumes raconte l'histoire de la famille Duranceau à partir de 1963, c'est-à-dire à l'époque de la Révolution tranquille. Ce roman illustre bien les nombreux changements survenus dans la société québécoise. Je suis certaine que plusieurs d'entre vous seront touchés par l'évocation de diverses situations que plusieurs ont vécues dans leur famille.

Bonne lecture!

Nicole Thomas



Commission scolaire
au
Cœur-des-Vallées

Les retraités et retraitées de la région 07, secteur D, de la Petite-Nation tiennent à remercier la Commission scolaire au Cœur-des-Vallées pour l'aide technique et matérielle apportée 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 sa disposition.



Municipalité de
Montebello

Nous tenons à remercier la municipalité de Montebello pour le prêt d'un local.



www.inovesco.com

Merci pour votre soutien!

Assurances de dommages et services financiers

Téléphone: (819) 983-7366

Sans frais: 1-888-827-7777

Télécopieur: 1-(819) 983-2430



Desjardins

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)