



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

A.R.E.Q. Région 07 * Secteur D *

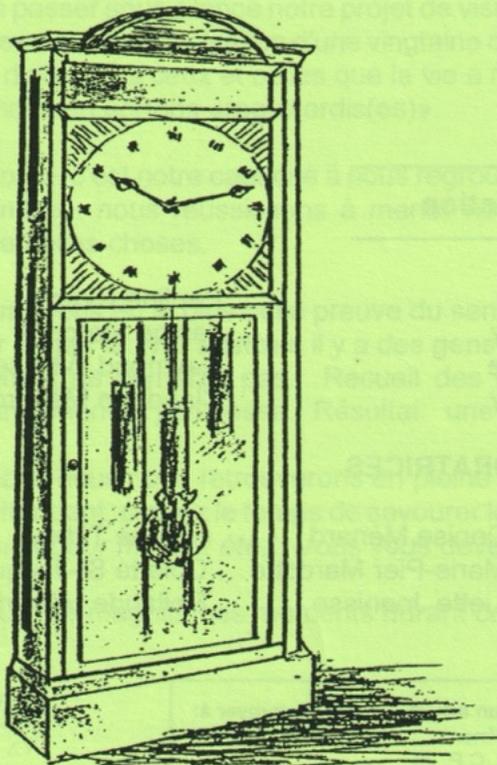
Vol. 5 no 2

Petite-Nation

Juin 2003

Enfilant

le temps...



Sommaire

LE DROIT FIL - Mot de la présidente - Bénévole	page 3
LE FIL CONDUCTEUR - Nouvelles du C.A.. - du Secteur	pages 4-5-6-7
LE FIL NOUÉ - Ça pourrait vous sauver la vie	page 8
ENVIRO-FIL - Indispensable marais	page 9
AU FIL DES MOTS - Grapilles - Écrire	pages 10-11-12 page 13
LE FIL CASSÉ - Décès	page 13
AIGUILLÉE DE MOTS PEAUFINÉS - Hommage à Adrienne - Mot d'Adrienne - Bénévoles... merci!	pages 14-15 page 16 page 16
ON FILE À TOUTE ALLURE - Assemblées: 8 mai et 20 mai - Congrès	page 17
AU FIL DE MA VIE - Compostelle: une expérience marquante	page 18
AU FIL DE CHEZ NOUS - 150e de la paroisse de Sainte-Angélique - Petite-Nation pépinière d'artistes	page 19 page 20
FIL D'ELLES - Conférence de Lucie Pagé	page 21
ASSURO-FIL - Informations	page 22
LE FIL SE TORD - A dit qu'êta tombée - Distraction ou vieillissement	page 23 page 24
DE FIL EN AIGUILLE - Nouvelle	page 25
LE GOÛT DU FIL - Aide-mémoire - Sauce pour Natcho - Coquettes au boeuf haché	page 25 page 26 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

Guy Marcotte
Marie-Claire Cronier
Michèle Mantha Simon

Lucie Labrosse
Yvette Meunier
Murielle Tessier

Denise Ménard
Marie-Pier Marcotte
Liette Joanisse

Hélène Tittley
Colette St-Jacques
Rollande Hébert Corbeil

Si vous désirez nous faire parvenir un article, veuillez l'envoyer à:
Claudette Ménard
80 Huneault, C.P. 26
Plaisance J0V 1S0
Courriel: claudette30@hotmail.com



Ce mot venu du latin *benevolus*, lui-même dérivé de *bene* (bien) et *volus* (je veux) exprime dans tout son sens ce que vous, les membres de notre secteur, pratiquez avec autant de dévouement et de gentillesse.

En effet, quand vous acceptez de faire partie d'un comité ou quand vous acceptez de vous intégrer dans une activité comme *Des instants de bonheur*, vous dites: "Oui, je veux le bien! J'accepte d'être dérangé(e) pour apporter du confort, de la joie aux autres et du support aux membres de mon équipe."

Nos activités sont souvent des canaux nous permettant de nous ressourcer tout en apportant du réconfort à ceux qui sont dans l'inquiétude ou dans la peine. Je pense à la chaîne téléphonique, cet excellent moyen de rejoindre tous nos membres, qui devient souvent un lien avec certaines personnes se sentant seules. Il vous est sûrement arrivé à l'occasion de déposer le combiné avec l'assurance que l'autre, grâce à votre écoute et à vos conseils, se sentait mieux, rassuré(e). Que dire du bottin? Celui-ci nous rappelle la grande famille que nous sommes et que nous pouvons rejoindre facilement. D'ailleurs, pour confirmer que quelqu'un pense à nous, nous recevons une magnifique carte peinte et calligraphiée à la main, à notre anniversaire. Puis, lorsque se présente une occasion spéciale, ou simplement à nos déjeuners mensuels, il y a toujours des personnes souriantes qui vous accueillent et qui ont pensé à placer des douceurs pour l'oeil, et parfois à déguster, sur les tables. Il y a aussi le journal *Enfilant le temps*. Il se faufile dans nos maisons et nous apporte information et distraction. Je n'oublie pas non plus celle qui se préoccupe de la condition des femmes, ou celui qui nous sensibilise à l'environnement. Leur engagement dépasse les limites de notre association. Nous avons, en plus, nos anges gardiens des assurances, toujours à l'affût des changements afin de mieux nous protéger. C'est une autre façon de penser à nous. La Fondation Laure-Gaudreault, quant à elle, nous permet de remettre un peu de ce que l'on a reçu aux membres de notre communauté et si elle est en bonne santé dans notre secteur, c'est que quelqu'un y met tout son coeur. La saison prochaine, les hommes auront leur porte-parole. Il est temps que vous preniez soin de vous! Nous sommes à vos côtés.

Nous ne pouvons passer sous silence notre projet de visites aux personnes âgées, *Des instants de bonheur*. Savez-vous qu'une équipe d'une vingtaine de personnes a consacré une quinzaine d'après-midi afin d'aller vers ceux et celles que la vie a ralenti? Comme une de nos membres le disait si bien, nous en sortons «regailhardis(es)».



Ce qui fait notre force, c'est notre capacité à nous regrouper, à nous serrer les coudes et à nous entraider. Ensemble, nous réussissons à mener nos projets à bon port et surtout, nous accomplissons de belles choses.

Cette année, nous avons eu la plus belle preuve du sens de la maxime: *l'union fait la force*, par la parution du collectif. Pour mener le livre à terme, il y a des gens qui ont dit un jour: "Oui, je veux le bien." Pour ces personnes, le temps ne comptait pas. Recueil des textes, correction, montage du livre, impression, préparation du lancement et j'en passe. Résultat: une magnifique réussite!

L'automne prochain, nous nous retrouverons en pleine forme pour reprendre les activités de la saison 2003-2004. En attendant, prenez le temps de savourer les jours heureux de la saison estivale et dites-vous: "Oui, je veux le bien pour moi cet été." Vous vous devez d'être votre propre bénévole...

J'espère pour vous, de magnifiques moments durant cette période de relâche.

Diane Modéry, présidente



Nouvelles du C.A.

1. **Comités provinciaux**

Si quelqu'un, parmi vous, désire se présenter à un des différents Comités provinciaux, comme représentant provincial ou régional, vous devez m'acheminer votre C.V. (un résumé) afin que je le présente au Conseil régional dès septembre prochain.

2. **Condition de l'homme**

Ce nouveau comité a déjà commencé à se pencher sur l'orientation à prendre. À la première rencontre, quatre hommes étaient présents. Je vous annonce que Raymond Whissell se joindra à eux, lors des prochaines rencontres. Merci Raymond!

3. **Dossier indexation (résumé de la situation fait par l'A.R.E.Q. provincial)**

«Force est d'admettre que depuis bon nombre d'années, L'A.R.E.Q. se préoccupe des revenus à la retraite de ses membres. Elle est intervenue régulièrement auprès des parties négociantes lors des rondes de négociation et, principalement depuis 1990, tout en se rappelant que ce dossier ne relève pas que de la CSQ, mais se négocie à la table centrale.

Négociation de 1999

Lors de la dernière ronde de négociation des secteurs public et parapublic, l'A.R.E.Q. avait insisté fortement pour que l'indexation de la rente de retraite soit à l'ordre du jour, ce qui s'est réalisé, en expliquant que la problématique de la désindexation partielle (IPC - 3%, depuis 1982) toucherait plus durement les futurs retraités. À cette ronde de 1999 le résultat obtenu fut (IPC -3%, minimum 50%) pour les personnes qui prendraient leur retraite à compter de janvier 2000, ce qui constituait une demi-victoire plus qu'une défaite.

Les actions à l'A.R.E.Q.

Depuis, le débat sur le principe de l'indexation d'une rente de retraite et de la sécurité du revenu se poursuit en nos rangs. À chaque rencontre du Conseil provincial, nous avons fait le point sur le dossier. Des actions ont été initiées avec le Plan d'opérationnalisation dans lequel les responsables régionaux en indexation ont comme mandat d'informer et de sensibiliser les membres à l'aspect technique, de réaliser les actions retenues par le Conseil d'administration et de prendre contact avec les syndicats CSQ de la région. Le dernier rapport des responsables régionaux en indexation a été fait lors d'une session de formation le 27 février dernier.

(À noter: lors de l'assemblée sectorielle, le 8 mai dernier, Claude Duplessis, responsable régional du dossier, est venu informer les membres sur les enjeux de l'indexation).



Rappel de la proposition votée par le C.A. et le C.P. en novembre 2002 comme interprétation de la principale 11 et de sa complémentaire 13 comme elles ont été adoptées au Congrès 2001.

La complémentaire amendée 13

“Que l’A.R.E.Q. concentre ses démarches pour que les retraitées et retraités du RRE, du RREGOP, du RRCE, du RRF et tout autre régime de retraite affecté par la loi de 1982 retrouvent la pleine indexation.”

Est un complément de la principale 11

“Que l’A.R.E.Q. accentue ses démarches sur le dossier indexation de la rente de retraite versée par la CARRA dans un but d’améliorer la formule actuelle pour ses membres actuels et futurs.”

La complémentaire 13 ne vient donc pas éliminer la principale 11 mais l’éclairer en lui donnant une plus grande portée.

Prochaine négociation

Ce dossier est très politique puisqu’il est en lien avec la négociation provinciale de la CSQ, CSN, FTQ, FIIQ, SFPQ et les actions communes avec les 43 associations de l’Alliance des associations de retraités (AAR) dont 25 sont assujetties au RREGOP, ce qui nécessite une grande cohésion.

À cause du report de la négociation, les conventions collectives se terminent le 20 juin 2003. Nous sommes donc maintenant à l’aube d’une prochaine négociation. Les dossiers d’ordre sectoriel ont été en partie déposés au gouvernement. Par contre, ceux de l’intersectoriel (salaire et retraite) seront en consultation auprès des membres de la CSQ possiblement vers les mois de mai et juin. Il faudra ensuite que les cinq (5) unités syndicales de la Table centrale harmonisent leurs demandes.

Une première démarche

L’Alliance des associations de retraités a convenu d’une demande d’amélioration de la formule d’indexation faisant l’objet d’une première démarche à être déposée au gouvernement dont elle attend une réponse à sa demande de rencontre. À l’A.R.E.Q., le Comité de la retraite a étudié et recommandé cette demande au Conseil d’administration qui l’a adoptée et recommandée au Conseil provincial des 18, 19, 20 mars 2003.»

Décision adoptée par le Conseil provincial des 18, 19, 20 mars 2003

“Dans le cadre du dossier indexation et en suivi des décisions du congrès et du Conseil d’administration, le Conseil provincial retient dans une première démarche, la demande suivante:



Que l'indexation des pensions de retraite soit calculée selon la formule obtenue par les employées et employés des secteurs public et parapublic (IPC - 3%, minimum 50%) applicable à partir du 1^{er} janvier 2000."

4. **Loi 111**

Merci d'avoir répondu aussi rapidement à la demande d'informations. Vous en aurez bientôt des nouvelles.

Nouvelles du secteur

1. **Retour sur les activités**

Cette année a été riche en rencontres et en activités. Voici un résumé de notre année «aréquienne».

Fête des bénévoles: Le travail de près de 40 bénévoles a été souligné au *Forêt noire* en juin 2002. Ce fut un succès. Remarquez que le succès c'est vous qui le faites.

L'Accueil: En octobre 2002, dix «jeunots et jeunottes» ont reçu le baptême de l'accueil. Notre nouveau comité a été à la hauteur et encore une fois, le plaisir était au rendez-vous.

Des instants de bonheur: Croyez-le ou non, mais nous sommes devenus des stars. Le pire, c'est qu'on est très bons, et on a un vrai chef de chorale. Le mardi 6 mai, on chantait encore à Chénéville. On refuse des contrats... Cette année, nous avons ajouté le CHSLD sur l'invitation de nos musiciens. C'est quasi devenu une «accoutumance» pour ceux et celles qui font la tournée des foyers. Finalement, c'est à nous que ça rapporte le plus.

Noël: Les organisatrices y ont mis le paquet et la rencontre fut très agréable. On a chanté, puisque c'est notre marque de commerce, on a ri, on a mangé et on est reparti «énergisés».

La St-Valentin: À St-André-Avellin les petites brouettes m'ont bien impressionnée. La température était plus ou moins agréable, mais vous étiez au rendez-vous. Si je me rappelle bien, il faisait «fret».



La Cabane à sucre:

Là, c'était Plaisance qui nous recevait. Avez-vous déjà vu une réception faite par les filles de Plaisance qui ne tourne pas en catastrophe? C'est toujours à elles que ça arrive... Cette fois-ci, le musicien, Yves pour ne pas le nommer, était descendu du lac Etchemin à pied et il a failli ne jamais arriver.

La journée des femmes:

Quel travail magnifique accompli par le Comité, et je tiens à féliciter Nicole Thomas qui était parmi les organisatrices. D'ailleurs, c'est grâce à sa persévérance et à son insistance que nous avons pu entendre la conférencière Lucie Pagé, auteure de *Mon Afrique*.

Le lancement du livre *Grapilles*:

Encore une grande réussite. Le lancement s'est fait au Fairmont le Château Montebello. Nous voilà maintenant des vedettes de la littérature. Les livres se vendent comme des petits pains chauds. Félicitations aux filles qui ont travaillé à finaliser ce projet: Margot, Denise, Janine, Georgette, Rachel et toutes les travailleuses anonymes.

2. Les déjeuners mensuels

Le Comité directeur fait relâche cet été. De plus, pour vous permettre de faire le plein à vous aussi, nous avons décidé **d'annuler les déjeuners des mois de juillet et août**. Si vous avez le goût de vous réunir, libre à vous de le faire.

3. Des impressions sur *Grapilles*

Vous avez déjà lu notre collectif et vous avez des commentaires à nous faire. Ne vous gênez pas de nous les envoyer et nous les publierons dans le prochain journal... sous le sceau de l'anonymat si vous le désirez.

4. Bottin

Il est possible que nous fassions une mise à jour de notre bottin, cette année. Si vous désirez retirer votre nom ou changer certaines informations, veuillez le faire par écrit ou en téléphonant à Diane Modéry, 423-5681. Si nous n'avons pas de vos nouvelles, nous prenons pour acquis que vous êtes toujours d'accord pour être inscrits(es) dans ces pages.



Le fil noué

Ça pourrait vous sauver la vie!

Si soudain, vous ressentiez une forte douleur à la poitrine et que cette douleur commence à s'étendre jusque dans votre bras puis remonte à la mâchoire, que feriez-vous en attendant de l'aide?

COMMENT SURVIVRE SEUL(E) À UNE CRISE CARDIAQUE?

Nous avons constaté que plusieurs personnes sont seules quand survient la crise cardiaque, c'est pourquoi cet article est si important et de mise.

Sans aide, la personne de qui le coeur s'arrête de battre et qui commence à ressentir des douleurs, a à peu près 10 secondes avant de perdre conscience.

Cependant, ces victimes peuvent s'aider... **en toussant à répétition et très vigoureusement!**

Une profonde respiration devrait suivre chaque série de toussotements. La toux doit être profonde et prolongée jusqu'à ce que se produise un crachat venant des profondeurs de la poitrine.

Une respiration et une toux doivent se répéter à peu près à chaque 2 secondes sans interruption jusqu'à ce que l'aide arrive ou jusqu'à ce que le coeur se remette à battre normalement encore une fois.

Une profonde respiration apporte de l'oxygène à l'intérieur des poumons et l'action de tousser exerce une pression sur le coeur et aide le sang à circuler. En exerçant une pression sur le coeur, ça l'aide aussi à reprendre un rythme normal. De cette façon, les victimes de malaises cardiaques peuvent se rendre à l'hôpital.

Dites-le à autant de personnes possible, ça pourrait leur sauver la vie!

(From Health Cares, Rochester General Hospital via Chapter 240's newsteller and THE BEAT GOES ON...

Denise Fahey



Bon rétablissement à Melvin Durocher suite à son opération au canal carpien.
Lucie Lacoste Monfils



INDISPENSABLE MARAIS

Terres humides
Marécages
Étangs
Étendues
D'eau douce
Indispensable équilibre

Végétation hydrophile
Graminées
Carex
Iris versicolores
Quenouilles
Indispensable filtre

Habitat privilégié
Sauvagine naissante
Reptiles, amphibiens, poissons
Libellule chasseresse
Oiseaux aux nids
Indispensable à leur survie

Abri nourricier
Envasement de la grenouille
Couverture de débris pour l'insecte
Oeufs d'insectes pour les poissons
Racines pour l'origan
Indispensable garde-manger

Du jaune du grand nénuphar
Du blanc de la nymphie odorante
Du lilas de la pontéderie cordée
Du rose de la renouée amphibie
De le blanche sagittaire à feuilles larges
Indispensable armoire à médicaments

Marais épuré par tes quenouilles
Utilisé par la faune
Nourricier par ta flore
Ecosystème précieux
Absorbant le trop plein d'eau
TU ES VIE.



Au fil des mots

Si je n'avais pas lu le livre *Grapilles*, je n'aurais jamais si bien su qu'il existe chez les profs de chez nous autant de poètes, de philosophes, de conteurs, d'humoristes... bref, autant d'écrivains de talent capables de jongler avec les mots à la manière de vrais artistes.

Ce livre nous transporte dans l'univers des mots où se côtoient tour à tour rêve et réalité. Il y a les poèmes qui nous font rêver, d'autres plus réalistes nous ramènent les deux pieds sur terre. Il y a les poèmes qui nous donnent envie de les chanter tellement les mots choisis sont mélodiques. Il y a les contes dans lesquels on retrouve, avec émotion, toute la nostalgie de notre enfance. Il y a les réflexions philosophiques qui nous amènent à un questionnement certain. J'ai lu ce livre rapidement avec intérêt et curiosité une première fois.

Depuis, je le relis plus lentement, un peu chaque jour. Je prends le temps de savourer chaque mot me rappelant chaque fois une pensée, une idée, une réflexion.

Quelle belle création que ce livre! Félicitations aux créateurs!

Au plaisir de vous relire.

Louise Lyrette



J'ai lu avec avidité votre "*Grapilles*" au cours des quelques jours qui ont suivi son lancement.

Il y a dans la Petite-Nation de véritables talents. Sans nommer les auteurs(es), pour ne pas blesser leur modestie, j'avais hâte au cours de mes lectures de les retrouver. Je sautais même quelques pages pour arriver plus vite au suivant et relire plus tard ce que j'avais sauté! De grâce, vous qui avez la plume agile et qui avez des idées plein la tête, écrivez votre livre. Revenez-nous, seul(e) ou en groupe, ce sera toujours un plaisir de vous lire.

Yvette Meunier



Grâce à l'invitation de Denise Fahey j'ai pu assister au lancement de *Grapilles* au Château Montebello. Ce fut une très belle expérience et je l'en remercie.

J'ai parcouru *Grapilles* et j'ai beaucoup aimé les récits de Compostelle, les textes de poésie. J'ai apprécié les anecdotes qui m'ont fait revivre les vieux souvenirs presque déjà oubliés. Cependant, certains récits hélas trop courts, m'ont laissée sur mon appétit.

Je conclus que notre région fourmille de véritables talents et j'ose espérer que ces écrivaines et écrivains reprendront la plume dans un avenir rapproché.

Bravo encore aux auteurs(es)

Lucie Labrosse





Grailles est un excellent livre.

Je l'ai lu d'une page à l'autre.

J'ai écrit cette critique littéraire dans le cadre d'un cours de français.

Les récits et les poèmes sont tous aussi intéressants les uns que les autres.

Les uns portent à réfléchir et les autres sont tout simplement drôles.

Le vocabulaire est riche et bien choisi.

La première de couverture est très belle et les couleurs sont attrayantes.

Grailles est un livre qui vaut la peine d'être lu, car c'est un recueil composé par des auteurs(es) de notre région, remplis(es) d'imagination.

Mary-Pier Marcotte, 13 ans, petite-fille de Janine



C'est un plaisir de lire *Grailles* et de le relire. On comprend mieux ce que les personnes ont voulu nous laisser comme messages. Il contient une manne de trésors. Félicitations à toute l'équipe qui a participé à ce succès... Bravo au secteur la "Petite-Nation".

Amicalement, **Hélène Tittley**



Lancement du livre *Grailles*

Quelle belle soirée! La lecture d'extraits par les auteurs(res) m'a vraiment donné le goût de lire le livre. Ce fut une agréable surprise de découvrir tous ces talents de chez-nous. Félicitations aux auteurs(res).

Liette Joanisse





Grapilles

Mardi le 29 avril 2003, a eu lieu à Plaisance le lancement du livre "GRAPILLES" pour ceux et celles qui, comme moi, n'avaient pas eu la chance de se joindre aux auteurs(res) à Montébello lors du lancement initial.

J'ai eu le plaisir d'entendre quelques extraits du livre, ce qui m'a permis, même si je ne suis pas critique littéraire, de constater le grand talent des gens de chez nous. Les passages lus par leur auteur, m'ont tour à tour surprise, amusée et émue. Tous et toutes méritent de sincères félicitations.

Continuez, ne laissez pas de tels trésors enfouis au fond de vos tiroirs.

Merci pour cette belle soirée!

Colette St-Jacques



À propos de **Grapilles**

Voici en quelques lignes, comment je vois la **Naissance de Grapilles**

Quelques retraités (es) volontaires
Ont uni leurs talents similaires
Ils, elles sont devenus (es) partenaires
Ils, elles ont réalisé un collectif hors pair.
J'ai eu l'immense chance
De participer à la collectivité de ces écrits
Ce fut une merveilleuse expérience.

Cette pratique m'a fait réaliser
Que pour atteindre les objectifs fixés
Et gravir les sommets de l'immensité
Une équipe, doit les coudes se serrer,
Pour qu'ensemble parvenir à revendiquer
Hautement la mention de " L'excellente solidarité"
Et qu'au sein de notre groupe, la corrélation soit prônée.

Janine Marcotte





Au fil des mots Suite

Écrire?

Écrire, c'est une douce médecine
Qui dilapide en sourdine
La dépendance à l'amphétamine.

Écrire, c'est une drogue à la caféine
Redonnant vigueur à la carence de l'adrénaline
À tous les maux, l'effet de la morphine.

Écrire, c'est le résultat de l'antiphlogistine
Qui répand en nous sa chaleur divine
Et de nouveau notre énergie s'anime.

Écrire, c'est le bienfait d'une héroïne
Lorsque la vie nous chagrine
Il surgit à la rescousse de sa copine.

Écrire, ce sont des mots qui légèrement trottent
Ce sont des phrases qui candidement se dandinent
Ce sont des paroles qui virevoltent comme une ballerine
Fagotée sous son tutu, doté d'une élégante crinoline.

Janine Marcotte



Le Fil cassé



Nous ont quittés...

Madame Anna Latourelle, mère de Théo Latourelle
Madame Bernise Malette, belle-soeur de Lucie Lacoste-Monfils

Lucie Lacoste-Monfils



Le chapitre

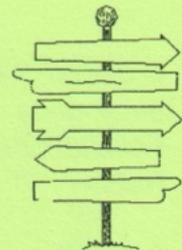
À partir d'aujourd'hui, le chapitre de la Petite-Nation retire de ses rangs la dénommée «Mom Carpentier» pour les raisons suivantes:

1- Adrienne est reconnue pour ne pas avoir la langue dans sa poche. Mais elle aurait dû tenir sa langue car elle est devenue «délateur» en colportant soit des paroles soit des écrits à l'organisation provinciale de l'A.R.E.Q avec qui nous avons des contacts assez fréquents.

2- Adrienne n'a aucun respect pour le Comité directeur du chapitre de la Petite-Nation. Partout où elle en a la capacité, en public, elle y va de sa langue longue en nous traitant de folles, de flyées, d'écervelées, d'énervées... Des qualificatifs semblables, mettez-en, elle les a tous sortis... Pour parler ainsi, elle ne se fait jamais tirer la langue.

3- Adrienne s'est même infiltrée dans notre collectif. Elle a osé poser des questions telles que: "Pourquoi la guerre? Pourquoi la paix? Pourquoi l'amour? Pourquoi la haine?" Eh bien! à son âge et avec son vécu, si elle ne connaît pas les raisons qui poussent soit à la guerre, à la paix, à l'amour ou à la haine, faudra lui apprendre... Pourquoi ne s'est-elle pas tournée la langue sept fois avant d'écrire de pareilles phrases restées sans réponses...

4- De plus, Adrienne ne sait jamais où elle va: elle n'a aucun sens de l'orientation. Elle ne sait jamais comment se rendre à un nouvel endroit désigné après maintes et maintes explications. Elle rate toujours la cible du premier coup. Elle aurait dû ajouter les questions suivantes dans son texte du livre Grapilles: "Pourquoi s'orienter? Pourquoi s'écarter?". Pas de danger qu'elle ait mis ces questions... Ces mots ont dû lui brûler la langue, mais elle s'est abstenue sachant qu'on la connaissait à fond...



5- Adrienne incite et ça c'est grave: elle incite même au vol, pour son propre compte: dans les hôtels où elle loge avec ses soi-disant membres, lors de certaines réunions, elle demande expressément (elle use de son pouvoir, donc abus de pouvoir) qu'on lui ramasse les savons, les shampoings, les brosses à dents... enfin tout ce qui est gratuit et à la disposition pour la toilette individuelle. Elle prétend qu'elle veut faire des cadeaux avec ces petits articles. Foutaise! Des témoins oculaires ont vu, de leurs yeux vu, dans sa propre salle de bain de sa propre maison, une collection de ces petits soi-disant cadeaux qu'elle prétendait faire! Elle a le tour de se faire aller la langue, n'est-ce pas?

6- Enfin, il faut bien le dire, tous en ont été témoins: Adrienne nous est arrivée à une certaine réunion, déguisée en motard... D'abord elle nous a terriblement fait peur. Quatre de nos compagnes se font soigner pour un choc nerveux depuis ce fameux jour. Puis, elle nous a fait honte accoutrée d'un casque dur et d'un foulard sur la bouche. Je crois qu'elle portait même une veste de cuir noir. Elle faisait vraiment dur... parmi les membres si distingués et si réservés dans la salle.

Alors, pour toutes ces raisons, aujourd'hui, nous nous dissociions de celle que jadis on appelait chaleureusement «Mom»... Un nom pourtant si amical!

Voilà! La dissolution est maintenant chose faite!

Denise Fahey



Passons maintenant aux choses sérieuses.

Tu sais, Adrienne, nous manquons souvent de sérieux et nous faisons toutes sortes de folies, mais notre coeur nous dicte parfois des douces folies qui nous poussent à poser des gestes révélant notre «vrai fond»... C'est donc avec un pincement au coeur, mais avec beaucoup de tendresse que nous désirons, ce matin, souligner ce que tu es pour nous.

Une page d'histoire de notre complicité continue à s'écrire aujourd'hui. Elle ne se termine pas, mais l'écriture va changer, car toi qui en étais le moteur, tu dois nous quitter...

Adrienne, tu as rédigé des pages et des pages d'amour, de tendresse et d'affection avec nous. Tu nous a soutenus, tu nous a enseignés, tu nous a guidés, tu nous a encouragés à toujours resserrer nos liens afin de former une cellule unie et unique.

Ton nom restera pour nous, synonyme de spontanéité, jovialité, simplicité, vivacité d'esprit, humour, joie de vivre, courage de vivre, enthousiasme, efficacité et compétence.

Nous te remercions d'être la personne exceptionnelle que tu es... Nous savons tous que l'on devient exceptionnel quand on se distingue autant par ses valeurs que par ses mérites. C'est ton cas...

Comme nous désirons continuer cette amitié qui nous lie à toi d'une façon particulière, nous désirons te réintégrer dans le secteur «D» Petite-Nation à titre d'amie de l'A.R.E.Q., ce qui te donne les privilèges suivants:

1. Être inscrite dans notre bottin téléphonique.
2. Recevoir notre journal *Enfilant le temps*.
3. Être inscrite sur notre chaîne téléphonique.
4. Être invitée à toutes nos activités.
5. Rencontrer du «ben» bon monde et quelques «mosus de folles» comme tu le dis si bien.

Tu fais maintenant partie des nôtres au même titre que chacun et chacune de nous.

2. Goodbye my love

Quand l'oiseau exceptionnel a accompli sa mission et qu'il est interpellé ailleurs, il se voit dans l'obligation de quitter le nid pour réaliser sa destinée...

L'autre, celui qui reste, voyant qu'il ne doit pas le retenir, le regarde partir en murmurant: "Goodbye my love!"

Silencieusement, une larme s'échappe de son oeil embué...

Il sait que le souvenir de son ami ne s'effacera jamais et qu'il sera toujours présent dans l'absence.

Au plus profond de son être, il gardera intacte l'image de l'autre, de celui qui a su tant donner. Et très souvent, en pensant à lui, il redira: "Goodbye my love..."

Fleurette Bédard a su peindre cette histoire d'amour qui est la nôtre et nous t'offrons cette aquarelle qui te rappellera ceux et celles qui sont restés dans le nid, tes amis(es) de la Petite-Nation.



Au Comité directeur ainsi qu'à tous les membres de la Petite-Nation, Merci!

Je suis arrivée les mains vides, mais je suis retournée les mains pleines... Je suis surtout partie avec le coeur rempli de tendresse et d'amitié... et pour combler le tout ... avec cette chaleur humaine dont j'ai besoin pour vivre...

Ne changez jamais votre façon de fonctionner. Cette joie de vivre est, comme pour une artiste avec son oeuvre, votre marque d'authenticité.

Lisez le dernier paragraphe de la **une** du Reflet: c'est mon message.

Je vous embrasse toutes et tous,

Adrienne

Bénévoles... merci!

Bien des gens, à la retraite,
ne se cassent pas la tête
pour savoir quoi faire de leur temps.
Un mot leur suffit: «dévouement»...
C'est alors que leur coeur s'ouvre démesurément.

Ils donnent sans chercher à recevoir.
Cependant, ils ne sont pas sans savoir
qu'en distribuant de l'espoir
ils accomplissent un grand devoir...
Ainsi, ils s'endorment plus sereins, le soir.

Pour tous ces gestes gratuits posés,
toutes ces paroles encourageantes maintes fois répétées,
toutes ces actions bénévolement réalisées,
au nom de tous les gens côtoyés
à vous tous, bénévoles tant aimés
le mot « MERCI » cent fois, mille fois vous est répété!

« Celui qui se pense trop grand pour faire de petites choses est probablement trop petit pour faire de grandes choses. »

« Tant que nous aimons, nous restons utiles. Tant que nous sommes aimés, nous sommes indispensables. »

Denise Fahey



On file à toute allure

Assemblée du 8 mai

Lors de notre assemblée sectorielle, nous avons eu des élections au poste de la présidence et de la 2^e vice-présidence. Denise Fahey a été réélue à ce dernier poste et Diane Modéry a conservé son poste de présidente. Les deux élues se sont empressées de remercier tous ceux et toutes celles qui avaient voté pour elles...

Nous avons profité de l'occasion pour remercier Adrienne de son dévouement durant toutes ses années comme présidente régionale. Pour ne pas qu'elle nous oublie, nous lui avons remis une aquarelle de Fleurette Bédard intitulée «*Goodbye my love*». Nous publions les textes que nous lui avons lus lors de cette journée dans «*Aiguillée de mots peaufinés*».

Encore une fois, vous étiez présents et nombreux. Merci!



Assemblée générale régionale du 20 mai

À cette assemblée qui s'est tenue à Buckingham, Claudette Caron-Vaillancourt, ancienne présidente du secteur de la Haute-Gatineau, a été élue présidente régionale. C'est une femme dynamique et décidée. Je suis certaine qu'elle marchera dans la foulée d'Adrienne. La 1^{ère} vice-présidente régionale est Diane Modéry (en l'occurrence moi-même) le 2^e vice-président est Roger Bock, président du secteur Hull-Aylmer, la trésorière, Rose Cousineau, présidente du secteur Gatineau, la secrétaire, Nicole Laplante, présidente du secteur La Lièvre. Nous avons aussi eu la chance d'entendre un jeune virtuose du violon: François-Xavier Perreault-Dupuis. Un délice! Merci à l'équipe du secteur Lièvre qui nous a si bien accueillis.



Congrès d'Orientation à Trois-Rivières

C'est une vraie délégation qui représentait le secteur Petite-Nation lors de ce Congrès. Nicole Aubry-Hébert, Lucie Lacoste-Monfils, Georgette Ménard, Janine Marcotte, Denise Fahey, Suzanne Séguin et moi-même étions là. Ce n'était pas une partie de plaisir puisque nous étions en assemblée délibérante du matin à 5 h de l'après-midi, mais nous avons su quand même nous détendre afin d'être plus attentives. Comme le Congrès se déroulera dans l'Outaouais en 2005, nous avons invité les gens à venir nous visiter en leur présentant un diaporama accompagné d'une adaptation du chant *La ballade des gens heureux*. L'automne prochain, nous vous parlerons des changements qui ont été votés à Trois-Rivières et des enjeux qui s'y rattachent. La nouvelle secrétaire provinciale a été élue et c'est Adrienne Carpentier. Bravo! Québec n'a pas fini d'entendre parler de l'Outaouais.

Diane Modéry





Au fil de ma vie

Compostelle: une expérience marquante

«Quitte tout et suis-moi». Aux sources de notre histoire, on part parce que Dieu l'ordonne. En ces temps où les injonctions divines ont perdu de leur évidence, pourquoi, encore, se mettre en marche? Il n'y a pas de réponse simple à cette question.

Les raisons qui ont motivé mon départ sont diverses. En voici quelques-unes: j'aime beaucoup marcher, je marche chaque jour et Compostelle m'offrait un belle occasion de relever le défi de pouvoir me livrer à cette activité pendant plusieurs semaines. Une autre raison de partir est sûrement le goût de vivre une expérience de dépouillement, de rencontre de soi, de pouvoir trouver des heures de solitude pour prier et méditer. Aussi trouver du temps pour faire le tri de mes priorités.

Le chemin suit un double itinéraire, l'un tourné vers l'extérieur: découvrir dix siècles d'histoire. L'autre, intérieur, est une quête spirituelle. Sur la route, j'ai vécu de bien belles choses. Tout d'abord, il y a le contact avec la nature: les sentiers bordés de fruits et de fleurs sauvages, les arbres de toutes sortes, les forêts d'eucalyptus, les moutons avec leur clochette. La vision des paysages d'une grande beauté. Et que dire des rencontres avec d'autres pèlerins qui viennent de plusieurs pays du monde et qui enrichissent notre intérieur par leur diversité. Le plaisir de partager nos simples repas avec eux sur une roche ou dans un grand champ d'herbe fraîche où il fait bon se reposer.

On ne marche pas tous ces kilomètres sans qu'il se passe quelque chose. Si la route revêt un caractère exceptionnel, ce n'est pas tant celui de l'effort physique mais bien l'opportunité qu'il offre d'aller au bout de quelque chose de grand. Il y a toujours quelqu'un sur la route pour t'aider ou bien quelqu'un à aider. Parfois c'est un pépé qui t'offre de remplir ta gourde d'eau fraîche, parfois tu prêtes tes sandales pour permettre à un autre de continuer son chemin. J'ai appris à faire confiance, à m'abandonner et aujourd'hui devant un événement où je me sens impuissante je redis le psaume *«Le Seigneur est mon berger rien ne saurait me manquer»* et j'arrive à m'abandonner plus facilement.

Michèle Mantha Simon





Au fil de chez nous

150° DE LA PAROISSE SAINTE-ANGÉLIQUE

LA PAROISSE SAINTE-ANGÉLIQUE fête ses 150 ans d'existence... 150 ans d'histoire. C'est la fête **au village de DENIS-BENJAMIN PAPINEAU «ville»**. Le **samedi 23 août 2003**, notre communauté accueillera: d'anciens vicaires et curés, d'anciens résidents(tes), étudiants(tes), professeurs(res), directeurs(trices) des écoles de campagne (La Baie, Des Cascades, Les Presqu'îles, Du Portage, La Rouge, St-Amédée et Saint-Charles), des écoles du village (Sainte-Jeanne-D'Arc, Saint-PieX et Louis-Joseph-Papineau), nous tous et toutes qui vivons, étudions et travaillons dans l'ancienne Seigneurie de la Petite-Nation et vous tous (tes) d'ici et d'ailleurs qui avez le goût de fraterniser.

Quel rendez-vous!... Quelles retrouvailles!...

La fête débute à 13h30 par la **PARADE** de chars allégoriques défilant en direction du **CENTRE COMMUNAUTAIRE** (lieu des retrouvailles) à l'arrière de l'école secondaire Louis-Joseph-Papineau.

AMÈNE-TOI avec tes **SOUVENIRS** en tête et sur photos*... **ON T'ATTEND...**

BIENVENUE À TOUS ET TOUTES...

Il y aura **CANTINE** sur place ou apporte ton **PIQUE-NIQUE** et **TA CHAISE**.

*(**P.S.** photos numérisées ou photocopiées à apporter au local du 150°, de 8h30 à 16h30, du lundi au vendredi, au 188 rue Jeanne-D'Arc, ou le jour même de l'activité. Les photos seront exposées au centre communautaire.)

Pour le comité des retrouvailles

par **Rollande Hébert Corbeil**, co-présidente du comité des fêtes du 150° de la paroisse Sainte-Angélique de Papineauville.





Petite-Nation, pépinière d'artistes

J'ai eu la chance, que dis-je, j'ai eu le privilège d'animer une soirée bénéfice au profit de la Fabrique de Plaisance qui s'est tenue à l'église paroissiale.

Je suis encore émerveillé par la qualité et la performance des artistes qui ont accepté bénévolement de divertir cette salle remplie à capacité.

Comme ce fabuleux spectacle avait lieu dans une église, j'ai débuté mon animation par une courte prière de mon cru qui résume bien l'extraordinaire succès de ces vedettes.

" Prions mes frères et mes soeurs pour ceux et celles qui sont présentement au Centre National des Arts, en ce samedi 3 mai, ils ne savent pas ce qu'ils manquent."

Ce n'est pas la première fois que ces virtuoses viennent nous faire profiter de leurs immenses talents et je demeure toujours étonné par leur art du " *show business* ".

Les spectateurs et les spectatrices interrogés (es) à l'entracte et à la fin nous ont rendu unanimement ce commentaire suivant: " *Le prix est si peu élevé pour une représentation de cette envergure qu'il aurait fallu nous charger en sortant.* "

Ces célébrités de chez nous, tous et toutes issus (es) de souche familiale de Plaisance et vivant dans la Petite-Nation ont su nous divertir par leur compétence " *made in Petite-Nation.*"

Chapeau à ces étoiles!

Guy Marcotte





Conférence de Lucie Pagé

C'était jour de fête le 10 mars 2003 à Buckingham. En effet, le Comité de la condition des Femmes de l'A.R.E.Q. Outaouais avait organisé une super fête pour célébrer la journée des Femmes.

Mme Lucie Pagé, journaliste et auteure, était la conférencière invitée. Le thème choisi pour cette conférence: «*La femme et le pouvoir*».

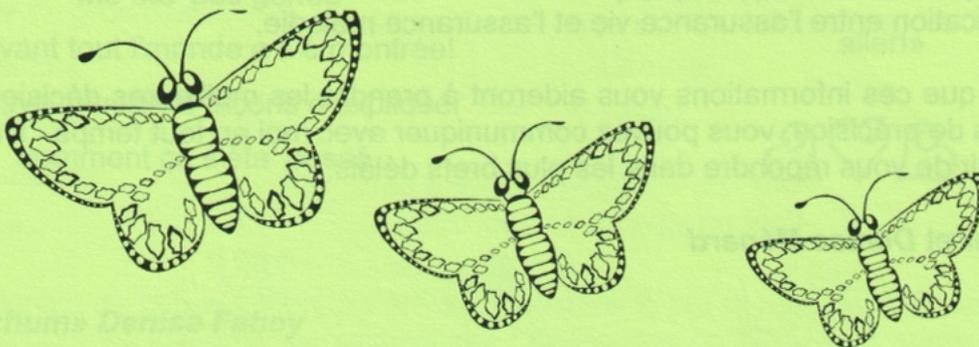
L'auteure du livre «*Mon Afrique*» nous a parlé de son cheminement professionnel. De plus, elle nous a brossé un tableau de la condition des femmes en Afrique du Sud. Elle en a profité pour établir un parallèle parfois troublant avec les femmes du Québec. Cette femme qui connaît bien Nelson Mandela, un des hommes les plus remarquables du 20^e siècle, nous a souligné l'importance de l'intégrité dans l'exercice du pouvoir.

Je pense que cette conférencière a permis à beaucoup de participants(es) de constater la situation difficile que vivent des milliers de femmes tant au Québec qu'à l'extérieur du pays. Les propos tenus par Lucie Pagé ont été bien appréciés par les gens de l'assistance.

En terminant, permettez-moi de citer un extrait de cette présentation:

*“Avec les grands privilèges et droits du **pouvoir** viennent aussi de grandes responsabilités et devoirs. Il demande de la sagesse et de l'intégrité. Il demande de la compassion et de l'abandon. Il demande des sacrifices et des dons. Mais le plus grand pouvoir qui puisse exister, tant chez la femme que chez l'homme, est d'utiliser nos ressources en nous-mêmes au service des autres, en s'affirmant soi-même, en accomplissant des choses, si minimes soient-elles, mais toujours avec intégrité et honnêteté.”*

Nicole Thomas, Condition des Femmes





A. Que faire à 65 ans avec notre régime collectif d'assurance-maladie?

Deux options s'offrent à cette personne:

1- s'inscrire au régime d'assurance médicaments de la RAMQ et conserver ses garanties complémentaires d'assurance maladie avec SSQ. Cette option est avantageuse: réduction de prime et maintien de toutes les garanties complémentaires y compris celle des médicaments non couverts par la RAMQ.

Si cette option est retenue, l'inscription se fait automatiquement. SSQ considère que la personne de 65 ans maintient son inscription à la RAMQ. Cependant, elle doit inscrire toutes ses personnes à charge à la RAMQ même si elles n'ont pas 65 ans. (Ceci n'est pas automatique). Cette décision est irrévocable.

2- Maintenir le régime d'assurance médicaments et ses garanties complémentaires avec SSQ. Une surprime doit être déboursée; c'est pourquoi ce choix n'est pas à conseiller. Si cette option est retenue, il faut informer SSQ et la RAMQ de notre décision. En tout temps, il est possible de s'inscrire au régime public.

B. Précisions sur les maisons de convalescence

Une liste approuvée par SSQ nous a été remise. Des modifications sont apportées fréquemment. C'est pourquoi il faut toujours vérifier avec SSQ. Il faut demander le formulaire à SSQ, le faire remplir par le médecin traitant et ensuite le faire approuver par SSQ.

C. En cas de décès

Lors du décès d'une personne à charge ou conjoint(conjointe), il faut aviser notre régime d'assurance maladie SSQ pour que nos primes soient ajustées s'il y a lieu. Il n'est pas automatique que l'assurance maladie soit révisée. Pas de communication entre l'assurance vie et l'assurance maladie.

J'espère que ces informations vous aideront à prendre les meilleures décisions. Pour plus de précision, vous pouvez communiquer avec moi en tout temps. Il me fera plaisir de vous répondre dans les plus brefs délais.

Murielle Tessier et Denise Ménard
tél:568-5964



Le fil se tord

A dit qu'êta' tombée....

A dit qu'êta' tombée
que les pieds y'ava' glissé!
A s'r-as-tu mal chaussée
ou qu'sa vue a'ra' baissé
ô bedon, qu'une claque a l'ara'
mangée?

En té cas, éta' «pokée»
pis ça nous ava' ben énarvés.
Ben, y'a tellement de femmes
agressées
ça peut ben aouère arrivé...

Le 8 mai, à l'assemblée,
a l'ava' l'oeil ben enflé.
C'é vra' qu'êta' ben habillée
mé, a fais'a' ben «piqué»

Mé éta' pas gênée
devant tout l'monde a s'é montrée!
A l'ava' plusieurs façons d'expliquer
comment ça s'éta' passé...

J'commence à me d'mander
Si a pas faite expra' pour se cogner.
A l'sava ben qu'étant éclopée
par pitié, sa présidence, on y'aura',
r'donnée...

J'commence à me d'mander
si a nous a conté la vérité...
C'pas d'més affaires, je l'sé
pis pour «bavarde» j'voudra' pas
passer...

mé un message j'voudra' y'adresser:

«T'é dans la soixantaine bien sonnée...
Tâche donc de saouère où tu mets les
pieds!

Prends l'temps d'tâter, de r'garder pis
t'enligner...

pis de t'faire une idée ousque tu veux
aller!»



Ta «chum» Denise Fahey



Distraction ou vieillissement?

Une petite aventure avec Yvelin Corbeil.... C'est vrai... et ça s'est passé dernièrement.
Les 3 femmes embarquées sont: Janine, Georgette et moi... Alors... J'veux pas passer
pour une bavarde, mais il faut que ça se sache.....

Un bon gars de notre patelin
non reconnu pour être malin
mais distrait comme un gamin
a failli laissé poirotter, au loin,
les 3 femmes qu'il avait embarquées en chemin.

Imaginez, après avoir dirigé sa chorale,
sans mot dire, il détail.
Les 3 dames, n'ayant reçu aucun signal
avaient bien du mal
à le voir sortir rapidement de la salle.

Embarquant dans son auto,
il part, subito presto...
Sortant du village, il fait un saut:
un parapluie oublié le ramène aussitôt
à penser aux 3 femmes restées là-haut...

Peu de temps après,
penaud, dans la porte, il apparaît...
"Excusez... comme je suis distrait!
dit-il souriant, d'un ton quelque peu désuet...
Les 3 dames, soulagées, riaient
et lui promirent que «ça» elles le publieraient!



Voilà, c'est fait!

Mais ces 3 femmes, farce à part,
t'ont pardonné, ce petit écart...

Denise Fahey





De fil en aiguille

Rolland et Fleurette Poirier ont appris avec joie et fierté que leur fille Isabelle était récipiendaire de la bourse *Linda Rabin*. Cette bourse lui est remise pour son implication dynamique aux Ateliers de danse moderne. Toutes nos félicitations!

Louise Lyrette



Le goût du fil

AIDE-MÉMOIRE

Durée de conservation de différentes sortes de viande au congélateur:

viande hachée	3 mois
viande en petits morceaux	4 mois
viande en gros morceaux	12 mois
volaille crue	12 mois
volaille cuite	3 mois
charcuteries	2 mois
poisson	3 mois

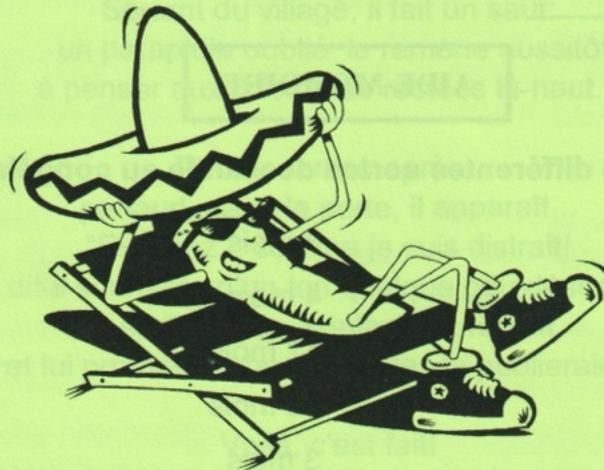
Ces durées de conservation ont été établies dans le but d'assurer un maximum de qualité pour les viandes bien emballées. Les viandes consommées après ces durées ne sont pas toxiques, mais leur qualité commence à se détériorer. (Source: Santé et Bien-Être social, Canada.)



SAUCE POUR NATCHO

1. Ramollir un gros paquet de fromage *Philadelphia* mélangé à 3/4 de tasse de crème sure. Mettre dans un grand plat rectangulaire.
2. Couvrir ce mélange d'une couche de légumes hachés finement. (Céleri, poivron, échalotte...)
3. Couvrir de sauce à *Taco*.
4. Couvrir de rondelles d'olives farcies.
5. Finalement, étendre du fromage râpé sur le tout et servir.

Claudette Ménard





COQUETTES AU BOEUF HACHÉ
(recette pour barbecue)

Ingrédients:

1 lb de viande haché

1/2 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de poivre

4 oignons émincés

1 gousse d'ail émincé

1/4 t. de persil haché

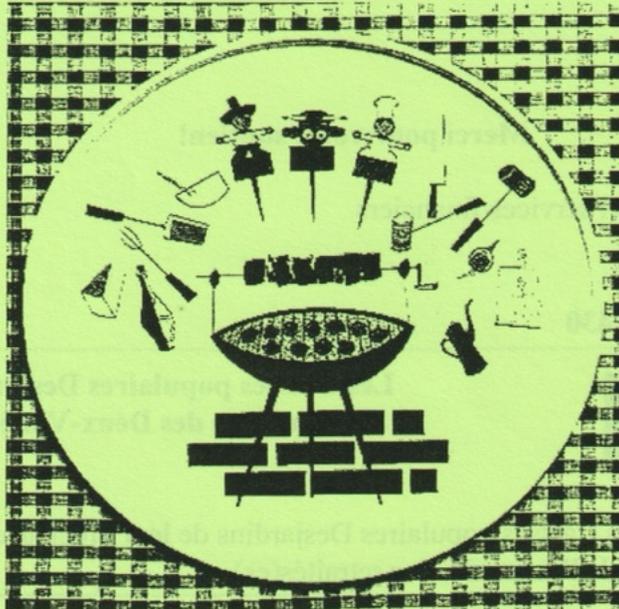
1 c. à thé de paprika

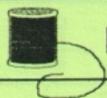
1 c. à table de farine

1/4 t. d'huile

Mélanger parfaitement la viande, le sel, le poivre, les oignons, l'ail, le persil, le paprika, la farine et 2 c. à table d'huile. **Façonner** en forme de saucisses. **Huiler** la surface des coquettes avec le reste de l'huile. **Faire rôtir** sur le gril du barbecue, 5 minutes de chaque côté. La salade de chou blanc est un bon accompagnement pour ce mets.

Claudette Ménard

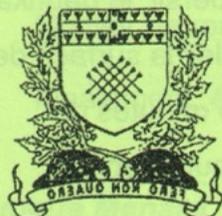




Commission scolaire
au
Cœur-des-Vallées

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).