



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

A.R.E.Q. Région 07 * Secteur D *

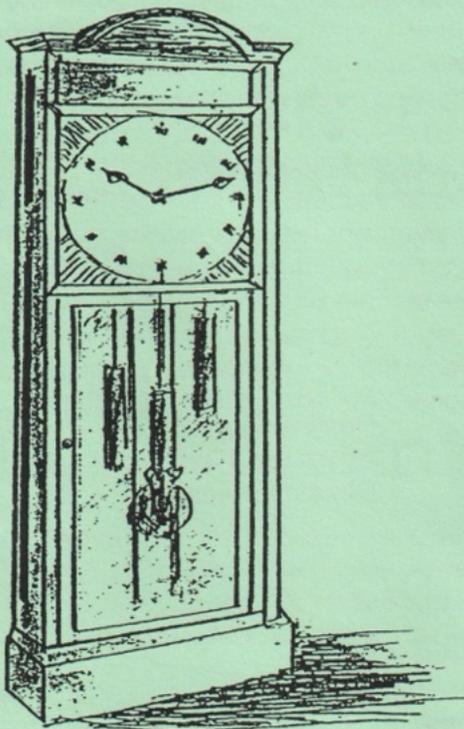
Vol. 7 no 2

Petite-Nation

Juin 2005

Enfilant

le temps...



www.infadfranc.qc.ca/areqpn/

Sommaire

LE DROIT FIL - Mot de la présidente - Heureusement qu'Ève était là	page 3
LE FIL CONDUCTEUR - Nouvelles de la région, du secteur	page 4
LE FIL NOUÉ - Relais pour la vie - Histoire vraie	page 5 page 6
AU FIL DES ANS - École St-Michel : 50 ans - Retrouvailles à Saint-André-Avellin	page 7 page 7
ASSURO-FIL - Assurance-voyage	page 8
ENVIRO-FIL - Comité de l'Environnement	page 8
AIGUILLÉE DE MOTS PEAUFINÉS - Plaidoyer pour la femme	pages 9 - 10 - 11 - 12
LE FIL CASSÉ - Décès	page 12
ON FILE À TOUTE ALLURE - L'A.R.E.Q. une mission qui nous engage	pages 13 - 14
AU FIL DE MA VIE - Avant le dernier détour	page 15 - 16
FIL-D'ELLES - Suggestion de lecture - Journée des femmes - Charte mondiale	page 17
Le FILON - Merci à vous tous	page 18
DE FIL EN AIGUILLE - La chaîne téléphonique	page 19
- Appréciation des membres du CHSLD pour la chorale	page 19
- Des cartes par centaines	page 20
- L'équipe du journal	pages 20 - 21
- Le comité d'accueil	pages 21 - 22
- Le comité directeur n'a pas chômé	pages 22-23
- Un mot à différents responsables de dossier	page 23
LE GOÛT DU FIL - Tarte à la sauterelle	page 23
LA COULEUR DU FIL - Commanditaires	page 24

Équipe du journal

Lucie Lacoste-Monfils
Nicole Thomas
Diane Modéry

Suzanne Gauthier-Lalonde
Denise Fahey
Louise Lyrette

Pauline Rioux
Raymond Whissell
Claudette Ménard

NOS COLLABORATEURS ET NOS COLLABORATRICES

Gilles Legault
Pierrette Gerard
Georgette Ménard
Suzanne Séguin
Jeanine Marcotte
Nicole Aubry-Hébert

Denise Ménard
Rollande H. Corbeil
Guy Marcotte
Diane Barrette
Chantal Brûlé



En réfléchissant au thème que nous exploitons cette année pour la Fête des bénévoles (la pomme), il m'est venu à l'idée qu'on a passé près de vivre une catastrophe au Paradis terrestre. En effet, que serait-il arrivé si Ève avait dit non à l'Esprit tentateur ou si Adam avait eu l'idée de dire non à Ève? Évidemment, soit dit en passant, c'est à Adam que revient la première tentative de se cacher derrière sa femme pour sauvegarder son orgueil et sa dignité....

Si notre Mère créatrice avait dit non à la tentation, nous vivrions dans un monde merveilleux où tout serait beau et pacifique. Finies les guerres inutiles, finies les querelles de famille, finis les conflits entre les ethnies, finis les gangs de rue, la mafia, les motards. Finis les sept péchés capitaux... On ne connaîtrait pas non plus la pauvreté, la maladie ou la mort. On passerait à côté de tous les mauvais jours de pluie, de verglas, d'ouragan ou de tsunami. Il n'y aurait pas de pollution pour provoquer le réchauffement de la planète. Pas besoin d'aller à l'école ou de se chercher un emploi. Les accouchements se feraient sans douleur et nos enfants ne seraient que source de joie... Bref, on vivrait un véritable conte de fée et on affirmerait : «Nous vivons heureux et nous avons beaucoup d'enfants».

Heureusement, Ève a succombé à sa curiosité... Je dis bien heureusement, car grâce à cette faiblesse, nous avons développé une prise de conscience de tous les moments magnifiques qui parsèment nos vies, ce qui nous permet de les savourer pleinement. En effet, comment pourrions-nous connaître la joie si nous ne sommes jamais confrontés à la douleur? J'en vois déjà qui se disent : «Elle charrie...» Peut-être, mais qu'est-ce qui nous prouve que nous aurions eu la chance de reconnaître et de vivre tous les sentiments que nous éprouvons face aux multiples événements de notre quotidien. C'est vrai qu'il y a des guerres, mais c'est durant ces moments atroces que se vivent les plus belles heures de fraternité humaine. C'est vrai qu'il y a des querelles familiales et des déchirements inutiles, mais c'est grâce à ces querelles que nous pouvons apprendre le pardon, le laisser vivre, l'abandon. C'est vrai qu'il y a des gangs de toutes sortes, mais ce sont eux qui nous font comprendre la profondeur de la misère humaine et qui nous font prendre conscience de la chance que nous avons de vivre dans un milieu sain, entourés d'amis. C'est vrai qu'il y a la maladie, la souffrance et la mort, mais elles nous apprennent la précarité de la vie et la nécessité de ne pas perdre un des ses instants précieux. C'est vrai que nos enfants sont parfois source d'inquiétude, mais ils nous donnent la chance d'apprécier la tendresse de leurs bras autour de notre cou quand nous sommes tristes et débordés (es) d'obligations. C'est vrai que la souffrance est notre lot, mais elle est compensée par l'amitié, l'amour et la compassion de ceux qui nous entourent. La vie, avec toutes ses horreurs, nous permet de prendre conscience de la nécessité de donner, de partager et de se serrer les coudes. Si notre monde nous semble aussi beau malgré tout, c'est grâce à des gens comme vous qui ne comptez ni le temps, ni les efforts pour apporter de la douceur aux autres. Si la vie était parfaite, on ne connaîtrait pas la beauté et la grandeur des bénévoles qui donnent autant d'amour dans l'oubli de soi.



D'ailleurs, pour en finir avec le Paradis terrestre, voulez-vous me dire comment nous aurions résolu le problème de croissance démographique? Notre planète commence à être surpeuplée... que serait-il arrivé si nous avions connu la vie éternelle? Et les animaux... Comment aurait-on pu superviser leurs besoins? Ils auraient connu la vie éternelle eux aussi... Je vous dis qu'il en aurait eu des petits chats dans la nature...

Je bénis notre Mère créatrice de sa curiosité et je vous redis toute ma reconnaissance de participer avec nous à rendre notre monde meilleur et notre secteur aussi humain.

Bon été!

Diane Modéry



Le fil conducteur

Nouvelles de la région

Le dossier de l'indexation : Robert Després a accepté de prendre la responsabilité régionale de ce dossier. Nous sommes donc entre bonnes mains.

Notre **présidente régionale, Claudette Caron-Vaillancourt**, a vu son mandat renouvelé pour les trois prochaines années. Bravo madame la Présidente!

L'assemblée générale régionale a eu lieu au restaurant le Capones à Ottawa. Très belle journée! Merci au secteur H de son accueil!

Nouvelles du secteur

Le 5 mai 2005, a eu lieu notre Assemblée générale. Denise Fahey a été réélue au poste de 2^e vice-présidence et moi-même à la présidence. Nous entreprenons notre dernier mandat, mais nous continuerons à donner le meilleur de nous-même. Cependant, il serait bon de commencer à penser à la relève.

Georgette Ménard et moi-même avons fait **le tour des Conseils d'établissement** des écoles primaires de notre territoire. Partout, l'accueil a été favorable. Nous leur avons fait connaître notre Association, la fondation Laure-Gaudreault et les ressources, tant matérielles qu'humaines, que nous pouvons mettre à leur disposition.

Le projet du CHSLD de la Petite-Nation, **l'écriture de l'histoire de la vie de chacun et chacune des résidents** va bon train. Certains participants ont même suggéré de créer une équipe permanente des membres de l'A.R.E.Q. qui serait contactée lorsqu'arrive un(e) nouveau (nouvelle) résident(e). Si vous avez le goût de vous joindre à nous, donnez votre nom à Denise Fahey (427-6734).

La rencontre de **l'Accueil des nouveaux retraités** aura lieu le **6 octobre** prochain, au **Club de golf Héritage**.

Nous préparons un nouveau bottin téléphonique. Nous croyons important de revoir les données et de renouveler votre consentement à la publication de ces données. Auriez-vous la gentillesse de remplir le coupon inséré dans votre journal et de me le faire parvenir? Nous vous prions de vérifier si toutes les informations du bottin actuel sont correctes. Sinon, nous pourrions faire les modifications nécessaires. Nous sommes 136 membres plus quelque vingt membres amis. Par conséquent, vous me faciliteriez la tâche si vous me faisiez parvenir les informations et votre signature le plus tôt possible. Ça m'éviterait beaucoup de route pour aller vous faire signer...

Avant de jeter le Quoi de neuf, nous vous conseillons de vérifier les pages qui parlent d'assurance ou d'autres sujets semblables et de vous faire un cahier pour les conserver. Belle initiative de Suzanne Gauthier-Lalonde.

Le prochain **Quoi de neuf** parlera de la **région 07**. Ce sera à lire....

Le 17 octobre prochain, la **Charte mondiale des femmes pour l'humanité terminera son périple**. Nous soulignerons sûrement cet événement dans notre secteur ou dans la région.

Diane Modéry



10 juin 2005

Depuis plusieurs années, j'entendais parler de cette marche de 12 heures afin de ramasser des fonds pour la Société canadienne du Cancer. En avril 2004, Lucette Lauzon de Saint-André-Avellin, survivante, m'approcha afin d'assister à une réunion d'information. Je fus attirée. Thérèse Whissell-Pilon accepta la présidence de cette première dans la Petite-Nation. Il lui a fallu beaucoup de courage, de détermination : le contrat était d'envergure. Elle reprend le collier encore cette année. J'en profite pour la féliciter. Lucette, comme l'an passé, remplit les fonctions de trésorière. Elle s'entoure d'une bonne équipe et nous affirme que ce n'est pas une tâche. Bravo à toi aussi Lucette!

C'est un travail d'équipe, un travail de longue haleine. L'an passé, nous avons, je crois, 13 équipes. Cette année, le double. Les gens sont sympathiques à cette cause. De prime abord, on craint, on se questionne. Comment puis-je collecter 100 \$?... C'est beaucoup trop... Je ne peux pas passer une nuit blanche... Je n'ai plus vingt ans...

Nous sommes au moins 10 dans l'équipe (hommes, femmes et enfants) et nous marchons 12 heures. Faites un calcul rapide. Vous marchez, en moyenne, un peu plus d'une heure. Si vous n'êtes pas un oiseau de nuit, vous choisissez de marcher avant 00:00 ou tôt le matin. On s'ajuste afin de ne refuser personne. L'important est que l'équipe soit représentée sur la piste en tout temps. Le 100 \$ (et plus) est facilement amassé parmi nos proches.

Je nourris un rêve : l'AREQ aura son équipe en 2006. Qui s'en chargera?... Je suis déjà capitaine d'une équipe. Cette année, je me suis adjointe une co-capitaine qui fait un travail extraordinaire. Âgée seulement de 37 ans (l'âge de ma fille), une de mes anciennes élèves, maman d'une fillette de 6 ans, Manon Bernard est une survivante. Inutile de vous dire que la cause lui tient à coeur. Merci Manon!

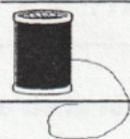
L'événement se tient sur le terrain de balle, derrière l'aréna de Saint-André-Avellin. Vous êtes tous bienvenus. Venez vivre une nuit inoubliable, assister au tour des survivants et à la cérémonie des luminaires, applaudir nos talents locaux et constater sur place, le merveilleux travail des bénévoles.

Ce fut pour moi une expérience marquante qui restera gelée dans ma mémoire. Il faisait un froid de canard le 11 juin 2004.

Pour information et inscription: Thérèse Whissell-Pilon 983-6378, Lucette Lauzon 983-2393 ou www.cancer.ca

Pierrette Gerard





Ce fil noué suite

Histoire vraie

Susie récupère à une vitesse incroyable pour quelqu'un qui a subi un accident vasculaire cérébral (AVC) massif. Tout cela parce que Sherry a vu Susie chanceler et lui a posé simplement trois questions. Si simple, c'est littéralement ce qui a sauvé la vie de Susie!

Écoutez et apprenez!

EST-CE UN AVC? Quelque chose que nous devrions tous savoir.

Parfois, les symptômes de l'AVC sont difficiles à reconnaître. Malheureusement, le manque de sensibilisation se traduit souvent par «désastre». La victime d'AVC peut subir des dommages cérébraux alors que les personnes près d'elle sont incapables d'en reconnaître les symptômes. Les médecins disent aujourd'hui que quelqu'un qui assiste à un tel incident peut reconnaître l'AVC en posant simplement trois questions.

- * **Demandez à la personne de SOURIRE.**
- * **Demandez-lui de LEVER LES DEUX BRAS.**
- * **Demandez-lui de DIRE UNE SIMPLE PHRASE.**

Si cette personne a de la difficulté à faire une de ces actions, appelez immédiatement le 9-1-1 et décrivez les symptômes au répartiteur ou à la répartitrice. Après avoir découvert qu'un groupe de bénévoles (personnel non médical) pouvait reconnaître la faiblesse du visage, la faiblesse des bras et la difficulté d'élocution, les chercheurs ont exhorté le grand public à apprendre les trois questions. Ils ont présenté leurs résultats à l'assemblée annuelle de l'American Stroke Association en février 2004. Le recours généralisé à ce test pourrait entraîner un diagnostic et un traitement rapides de l'AVC, et ainsi prévenir les dommages au cerveau. Un cardiologue indique que si quiconque lit ce message et l'envoie à 10 personnes, il y a fort à parier qu'au moins une vie sera sauvée. Alors, **SOYEZ CHIC ET PARTAGEZ CET ARTICLE AVEC AUTANT D'AMIS QUE POSSIBLE.**

Vous pourriez sauver une vie.

Lucie Lacoste-Monfils
Tiré d'Internet





Au fil des ans

École St-Michel: 50 ans!

Avec la venue de l'année 2005, l'école St-Michel de Montebello célèbre 50 ans, d'existence. Belle occasion pour organiser des retrouvailles. Depuis janvier dernier, une équipe fébrile est à préparer cette magnifique rencontre. En plus de la planification de la journée, soit samedi le 25 juin, un cahier-souvenir racontant brièvement l'histoire de cette école et contenant différentes photos d'élèves, d'enseignant(e)s, de directions et d'activités sera mis en vente. Les sous amassés seront remis au Comité de la cour de l'école. Tous ceux et celles qui ont fréquenté cette institution sont les bienvenu(e)s.

Les directions et enseignant(e)s sont convié(e)s le 25 juin à 10h30 au 240 rue Bonsecours. Les étudiant(e)s sont attendu(e)s pour 11h30, au même endroit.

Que de souvenirs à se rappeler!

Quelle joie de se retrouver et de se reconnaître après plusieurs années!

Rollande H. Corbeil



Retrouvailles à Saint-André-Avellin

Vous êtes invités à venir célébrer avec nous les 150 ans de Saint-André-Avellin. Différentes activités ont été planifiées.

Le dimanche 19 juin aura lieu le lancement du calendrier historique au cours d'une fête civique au Centre récréatif.

En assistant à la présentation de la Féerie avellinoise au Théâtre des 4 sœurs, le 12 ou le 13 août, vous en apprendrez encore plus sur l'histoire de notre municipalité.

Vous êtes attendus en grand nombre le 28 août pour vivre la Fête des retrouvailles. Au programme: procession, messe avec chants grégoriens, brunch au Centre récréatif. Toutes sortes de surprises vous attendront au Musée des Pionniers ce jour-là et pendant tout l'été.

Il y aura même un défilé de mode à l'ancienne le 12 novembre. Les mannequins d'une soirée paraderont au Centre récréatif juste pour vous.

De nombreux bénévoles travaillent fort pour bien vous accueillir.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à composer le 983-1491.



Raymond Whissell

PS : La narration de la naissance de la région de la Petite-Nation (Au fil de l'histoire) est reportée en octobre.



Assuro-fil

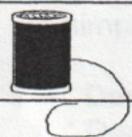
Assurance-voyage

À l'extérieur du Canada, le moindre problème de santé peut vous coûter les "yeux de la tête". À titre d'exemple, les frais médicaux et paramédicaux aux États-Unis peuvent, à eux seuls, remettre en question votre sécurité financière.

Les protections prévues par le régime d'assurance-maladie du Québec (RAMQ) ne suffisent pas. Voilà pourquoi, il est essentiel, lorsqu'on quitte le Québec, pour quelques heures, quelques semaines ou quelques mois, d'avoir une assurance-voyage qui complète le régime provincial d'assurance-maladie.

Les personnes, qui séjournent à l'extérieur du Québec 183 jours ou plus, consécutifs ou non par année civile, ne sont pas admissibles à l'assurance-maladie du Québec.

Denise Ménard



Enviro-fil

Comité de l'Environnement

Voici les dernières nouvelles de votre Comité de l'environnement. Votre délégué s'est rendu à deux rencontres à Gatineau pour collaborer avec le comité régional à l'organisation d'une conférence sur le réchauffement de la Terre. Cette conférence fut présentée par deux éminents scientifiques : MM. Francis Zwiers et Philippe Crabbé. Notre présidente, et moi avons participé à cette Journée de la Terre qui se déroulait à l'Hôtel Clarion, à Gatineau, le 22 avril dernier.

Selon M. Zwiers, scientifique d'origine hollandaise, le réchauffement climatique aurait été d'environ 0,5° C sur 50 ans (1950-2000). Cela semble peu mais ça peut avoir de grands effets sur la biosphère.

M. Crabbé, professeur à l'Université d'Ottawa, nous a mentionné, entre autres choses, qu'il faudra s'attendre à recevoir de plus en plus de verglas durant l'hiver. Au niveau local, il y aura peut-être quelques effets positifs (meilleures conditions agricoles) mais au niveau de la planète, ce sera sûrement négatif.

À la prochaine,

Gilles Legault, votre délégué à l'Environnement,
4 mai 2005



Notre Mère la Terre



Aiguillée de mots peaufinés

**PLAIDOYER POUR LA FEMME
PRÉSENTÉ LE 31 MARS 2005**



Mesdames, à l'aide d'une corporation fictive, je tenterai de démontrer le rayonnement que vous projetez dans la vie des personnes que vous côtoyez. Corporation évidemment qui se prêtera à toutes les situations dans lesquelles vous évoluez constamment avec l'aisance d'une colombe.

INTRODUCTION

Cette ambitieuse joie de vous porter aux nues me donne déjà le courage d'affronter les sarcasmes dont certains confrères ne manqueront pas de m'accablér avec des qualificatifs du genre: faux défenseur de la veuve et de l'orphelin, faux frère, renégat et d'autres sobriquets que je n'ose pas prononcer par délicatesse pour les jeunes oreilles de ces dames présentes ce soir.

Ne reculant devant rien, ces attributs délicats m'ont fait redresser la tête, sortir les dents, pour vous dire **HOMMES DE PEU DE FOI frappez mon partiel, je m'en remettrai un neuf y'é temps de toute façon.**

GENTES DAMES,

Avant de débiter laissez-moi dessiner une **toile de fond qui est, je pense à la base de votre ascension, soit : VOTRE ÉTONNANTE SIMPLICITÉ SI COMPLEXE.**

Regard tendre suivi d'un regard foudroyant.

Regard invitant suivi d'un regard dissuadant.

Une invitation corporelle pleine de promesses suivi d'un refus glaçant.

Moulin à paroles suivi d'un silence désertique.

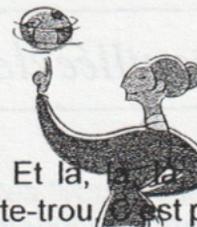
Ainsi, vous pouvez passer du chaud au froid non seulement dans la même journée, mais dans la même heure. C'est ce que j'appelle complexe, désarmant, mais combien excitant à vivre, des fois.

GENTES DAMES, JE VOUS VOIS EN SECRÉTAIRES GÉNÉRALES DE LA CORPORATION.

Qui évoque secrétariat général l'associe à : ordre, rangement, efficacité, bon goût. Qui de nous messieurs n'a pas eu cette faiblesse de demander de l'aide pour trouver un morceau de linge, harmoniser cravate et habit, trouver un document prêt à nous sauter dessus? Qui de nous messieurs n'a pas entendu ces réponses:



Aiguillée de mots peaufinés suite



“Dans ton 2^{ième} tiroir côté gauche.”? T’as pas trouvé évidemment. Et là, là, là, l’explication: gauche = côté du mur = peinture, c’est large; côté droit = porte-trou, est par là que tu entres dans ta chambre. Finalement, elle te le remet dans les mains. C’est là précisément là, que tu te demandes pourquoi t’as pas pris un “kleenex” au lieu d’un mouchoir.

Ou encore : “Le bleu poudre ne va pas avec le vert foncé de tes pantalons.” Et là, là, là, là... Comment a-t-elle pu savoir, elle n’est même pas là? J’aurais pas dû m’habiller ce matin-là. Et là, là, là, là, une seule explication : ordre, rangement, efficacité, bon goût.

GENTES DAMES, JE VOUS VOIS EN DIRECTRICES DU PERSONNEL DE LA CORPORATION.

Qui évoque personnel l’associe à : encouragement (meneuses de claque), équité, infirmière, consolatrice, clairvoyance... Rôles qui vous vont à merveille. La tendresse, le dépassement pour les vôtres et les autres vous ont-ils prédisposées? Aucune formation nécessaire. J’imagine que ça vient avec le mode d’emploi.

Inné pour percevoir une tristesse, pour y voir la nécessité d’un encouragement d’une consolation, d’un pansement.

As-tu vu? La plus vieille ou le plus vieux, y passe des moments difficiles. Et là, là, comment a fait pour voir ça? Ça lui saute aux yeux et moi je considère notre adolescent(te) comme normal(e). Y parle pas plus, sauf pour grogner et ça lui prend toujours un sofa entier pour s’asseoir. Quel don de clairvoyance les anime?

Ou encore comment savoir que le patron passe des moments difficiles? Et là, là, je n’ai rien vu. Pour moi il est très normal. Y’est toujours de mauvaise humeur.

Et là, là, une seule explication: Familiprix.

GENTES DAMES, JE VOUS VOIS EN DIRECTRICES DE L’ÉQUIPEMENT DE LA CORPORATION.

Qui évoque équipement l’associe à : matériel, essentiel, rationnel, fonctionnel.

Il ne faut surtout pas passer sous silence ce côté prolifique pour la décoration tant intérieure qu’extérieure. Quoique quelquefois dispendieuse, cette propension contribue à développer une ambiance de détente où il fait bon vivre. Vous pouvez ainsi sans effort créer un havre de paix où tous et chacun peuvent se trouver un coin bien à eux et avoir hâte d’y revenir.



Aiguillée de mots peaufinés *suite*



Mais là, là, combien de fois avons-nous dû changer des fleurs et des cadres de place sous l'influence du maudit agencement?

Il ne manque jamais rien, on dirait que tout se fait automatiquement : les bons petits plats, l'entretien, la décoration. C'est un don d'ubiquité fort recherché.

Et là, ah là, toi là, tu y'as pas pensé que t'avais oublié la fête de quelqu'un hier soir? Tu vas l'apprendre à tes dépens. Ça ne sera pas long non plus. Une seule explication possible : c'est essentiel, rationnel, fonctionnel.

GENTES DAMES, JE VOUS VERRAIS EN DIRECTRICES GÉNÉRALES DE LA CORPORATION.

Avez-vous REMARQUÉ le changement de vision : VERRAIS AU LIEU DE VOIS?

Écoutez attentivement ce qui suit...

Qui évoque direction générale l'associe à : inertie, ineptie, **apathie**.

Quelle hardiesse de décrire un D.G. de pareille façon. J'ose **espérer** que mon *boss* ne sera pas tenu au courant.

Ces mots ne s'adressent pas à vous, gentes dames. Il y a beaucoup d'appelées mais peu d'élues. C'est comme les vocations et il est temps que ça **change**. Non pas qu'il vous manque quelque chose, mais vous n'avez pas d'adjoint **digne de vous**.

Ces adjoints se cachent:

sous la loi du silence : je sais mais, j'me tais;

dans la faiblesse de nos institutions juridiques à punir sévèrement les abus qui vous sont faits;

dans l'inertie de nos dirigeants politiques qui se contentent d'enchâsser des textes qui ne changent rien du tout peu importe où ils le sont;

dans l'apathie de notre vieille institution religieuse à se débarrasser de ses positions archaïques.

Heureusement, vous ne devez plus jurer obéissance à votre mari dans la formule du mariage. Demeurons optimistes car la moyenne d'âge des candidats pour le remplacement du pape est de 69,7 ans. Ça commence à se dépoussiérer.

Et là, là, là, là, on est tous interpellés, même et surtout aujourd'hui.



Aiguillée de mots peaufinés suite



CONCLUSION

Le changement dans une société est la pire des guerres à gagner. Pire encore que celles d'Irak et d'Afghanistan parce que c'est une guerre silencieuse sans jamais de situation d'éclat et qui n'intéresse donc pas les nouvellistes. Et pourtant que de drames cachés encore!

Le secret du changement consiste à concentrer son énergie pour créer du nouveau et non pas se battre contre l'ancien. Heureusement, il y en a du nouveau, pas assez vite et pas assez nombreux, mais il existe. Les grandes oeuvres jaillissent non de la force, mais de la persévérance.

On se doit d'être différent sans pour autant se sentir dans l'erreur.

Il est peut-être temps de regarder l'avenir en face parce que c'est là que nous allons passer le reste de nos jours.

Et toi là, là, là, es-tu prêt à le changer?

Guy Marcotte



Le fil cassé

Nous ont quittés...

Mme Raymonde Dupuis-Labrosse, mère de Ginette Labrosse

M. Jean-Denis Charron, frère de Lucille Charron

Mme Thérèse Mercure, membre de l'A. R. E. Q.

Marquerite Brazeau, soeur de Germain Brazeau

M. Gilles Prouost, membre de l'A. R. E. Q.

Le temps est le bien le plus rare parce que c'est le seul bien qu'on ne puisse ni produire, ni donner, ni échanger, ni vendre. (**Jacques Attali**)



On file à toute allure



L'A.R.E.Q. UNE MISSION QUI NOUS ENGAGE!

Voilà le thème du XLII^e congrès général de l'A.R.E.Q. tenu à Gatineau les 24, 25 et 26 mai 2005. Cette mission indique la raison d'être de l'Association et nous devons bien la comprendre car nous devons y référer pour définir nos orientations et nos actions dans chacun de nos secteurs.

Les quatre grands volets de cette mission sont :

Volet 1 : Promouvoir et défendre les droits et les intérêts économiques, sociaux et culturels des membres.

Volet 2 : S'engager prioritairement à exiger le droit de vieillir dans la sécurité et dans la dignité.

Volet 3 : Contribuer à la promotion et au respect des droits des femmes et des hommes retraités.

Volet 4 : Participer à la réalisation d'une société plus égalitaire et plus démocratique.

Lors des prochaines sessions de préparation à la retraite, les membres encore actifs seront informés de cette mission autant que des sujets traitant des intérêts financiers: assurances, indexation, succession, etc.

Un plan d'action a été adopté pour améliorer les services aux membres (activités, entraide, information, etc.), la présence sur la scène politique (vigilance face aux politiques gouvernementales qui touchent les aînés, dossier de l'indexation, soins de santé, condition des femmes et des hommes, etc.) et notre engagement social (environnement et développement durable, pauvreté et violence, solidarité internationale, etc.). La proposition Gervais souhaitant que l'A.R.E.Q. favorise dans ses rangs une réflexion sur des débats portant sur l'euthanasie, le suicide assisté, la maladie et la mort a été acceptée à majorité.

Plusieurs amendements avaient été proposés aux statuts et règlements de l'A.R.E.Q. entre autres la présence de trois observateurs par région, l'ajout d'un mandat par tranche de 300 membres, le changement de nom de l'A.R.E.Q. Tous ces amendements, après discussion, ont reçu le verdict ~~dépôt~~ ce qui veut dire qu'ils vont sur une tablette jusqu'au prochain congrès à condition que quelqu'un décide de les ramener à l'ordre du jour. Sinon, on passe à autre chose. Une politique pour clarifier la procédure de modification des régions et des secteurs a reçu un meilleur sort : un comité continuera d'étudier le sujet.

Pour ce qui est de l'élection au Conseil exécutif, les candidatures devront être présentées avant l'ouverture de la 2^e journée du congrès et un candidat qui ne ferait pas partie des délégués aura le droit de parole lors de sa présentation et le droit de vote lors de l'élection. Autrement le droit de parole et le droit de vote sont réservés aux délégués.



Le quorum requis pour une assemblée générale sera à l'avenir de 5 % des membres réguliers ou un minimum de 20 membres. Cet amendement a été apporté par les secteurs plus peuplés et adopté par les 2/3 des délégués.

Le Conseil exécutif est formé pour les trois prochaines années par : Monique Gélinas, présidente, Robert Gaulin, 1^{er} vice-président, André Pelletier, 2^e vice-président, Adrienne Carpentier, secrétaire, Pierre-Paul Côté, trésorier. Madame Marie Nadeau qui quitte le poste de trésorière provinciale (maximum 6 ans au même poste) recommande dans son rapport financier le maintien du taux de cotisation actuel soit 0,34 %. M. Robert Després est nommé au Comité provincial des finances.

Nous avons eu la chance d'assister à deux conférences. Madame Viviane Labrie nous a parlé des moyens de combattre la pauvreté en jouant activement notre rôle de citoyen. M. Jean-Marc Piotte nous a invités à être des citoyens actifs, pas seulement des retraités, en faisant du bénévolat qui nous fait plaisir.

Ce troisième congrès en deux ans, le premier par délégation marque le début d'une nouvelle ère car la région de Laval devra attendre le printemps 2008 pour accueillir les prochains congressistes. Notre présidente régionale était fière du travail accompli par les bénévoles et heureuse de souligner le succès des artistes qui ont exposé leurs œuvres.

Résumer trois jours de réunion, c'est tout un défi! Mais nous aurons la chance de reparler de « notre mission de retraités (es) » au cours des trois prochaines années.

Suzanne Gauthier Lalonde



Bravo à Louise Lyrette et à Fleurette Bédard qui sont deux des trois artistes dont les toiles ont été choisies et achetées par l'A. R. E. Q provinciale, lors du Congrès, pour être exposées dans les locaux de notre Association, à Québec. Merci aussi à Carmelle Legault, Francine Tessier et Francine Pilon qui ont participé.



Au fil de ma vie

Avant le dernier détour

Au crépuscule de la vie, c'est l'âge de la rétrospective. Quand la vieillesse prend forme, il faut la préparer pour bien la vivre.

Ne pas être une vieille grincheuse, aspirer à être une aînée joyeuse.

Ne pas devenir une vieille râleuse, souhaiter devenir une personne affectueuse.

Ne pas vivre en vieille gâteuse, désirer vivre en dame radieuse.

Ne pas me transformer en une vieille enquiqueuse, me transformer en une aïeule chaleureuse.

Mais pour cela, ne faut-il pas, tant de fois, soigner son moi?

Mettre au défi son corps et son esprit?

Alors, je plonge assidûment dans différentes activités :

Marcher pour ma santé.

Chanter pour m'exalter.

Danser pour bouger et ne pas rouiller.

Jouer de la musique pour me bercer.

Pratiquer du tai-chi pour m'apaiser et m'oxygéner.

Écrire pour m'exprimer et m'épancher.

Jardiner pour me relaxer et m'émerveiller.

Lire pour explorer et me cultiver.

Me lier d'amitié pour socialiser et partager.

"**Cruciverbiser**" pour mémoriser et me concentrer.

Prier et méditer pour ma sérénité.

M'engager pour me dévouer.

Tous les jours, j'essaie de faire miennes ces pensées :

Aimer la vie à satiété.





Au fil de ma vie

suite

Distribuer baisers et sourires.

Collectionner les photos pour me souvenir.

Voir le bon côté des choses sans les subir.

Au diable les rides du visage et les plis de la peau, je ferai avec...

Au diable les petits bobos en espérant qu'ils ne seront pas trop gros, je vivrai avec...
L'essentiel est d'avoir l'âme lisse de la sérénité. Le fait d'avoir foi en la vie, en Dieu et en la famille m'apporte vivement la légèreté.

Je crois fermement que tous ces efforts me garderont la jeunesse du coeur malgré la vieillesse du corps et je pourrai:

Être vivante dans mon foyer,

Rester fringante en amitié,

Demeurer ardente dans ma communauté.

Au bout de longues années, *les plus loin possible*, je léguerai à ma postérité, ma force, mon courage, ma joie de vivre, mon intensité et ma coquinerie. Je serai devenue une aïeule "presque parfaite" et prête pour l'éternité.

C'est ce que je me souhaite!

Georgette Ménard

La vieillesse est une langue étrangère qu'il faut apprendre à un âge où le cerveau n'est plus guère disposé à acquérir de nouvelles connaissances.
(Jacques Laurent)

Le signe de la bonté chez les jeunes, c'est d'aimer la vieillesse; et chez les vieux, c'est d'aimer la jeunesse. (E. Geruzez)





Fil-d'elles



Suggestion de lecture

Bien que nous soyons retraités(es), le milieu de l'éducation nous intéresse encore. Madame Micheline Dumont, auteure de nombreux écrits sur les femmes, récidive avec un autre excellent ouvrage. Il s'agit de: "*Brève histoire des institutrices au Québec*". L'objet de l'étude porte sur l'historique des institutrices au primaire.

Journée des femmes

Le 8 mars dernier, le Comité de la Condition des femmes avait organisé la présentation du spectacle: *Tout feu, tout femme*. Quelle belle prestation du groupès *8 femmes, 8 mars!* C'est un spectacle à ne pas manquer. Surveillez bien les dates sur le calendrier de 2006.

Journée des aînés(es)

Le 1^{er} octobre prochain, nous vous invitons à poser un geste d'amitié envers une personne âgée de votre entourage, spécialement à une femme ou à un homme qui souffre de solitude.

Suggestions: une visite, un appel téléphonique, un petit cadeau, une sortie, etc.

Charte mondiale des femmes pour l'humanité

En 2003, à travers le monde, une vaste consultation s'est mise en branle en vue de l'élaboration d'une charte mondiale pour l'humanité. Cette charte est fondée sur cinq valeurs: *égalité - solidarité - justice - liberté - paix*.

Elle a commencé son périple à travers le monde en partant de Sao Paulo au Brésil. Elle fera escale dans une cinquantaine de pays. Elle était de passage au Québec le 7 mai dernier. Ensuite, elle est repartie vers la Turquie. Le voyage se terminera au Burkina Faso le 17 octobre 2005. Ce jour-là, à travers la planète, des vigiles seront organisées en suivant la course du soleil autour de la terre, pour appuyer les revendications de la charte.

Vous serez alors invités(es) à participer à une vigile, entre midi et treize heures. Ce sera pour nous, l'occasion de démontrer notre adhésion à ce grand projet de société qu'est *La charte mondiale des femmes pour l'humanité*.

Nicole Thomas

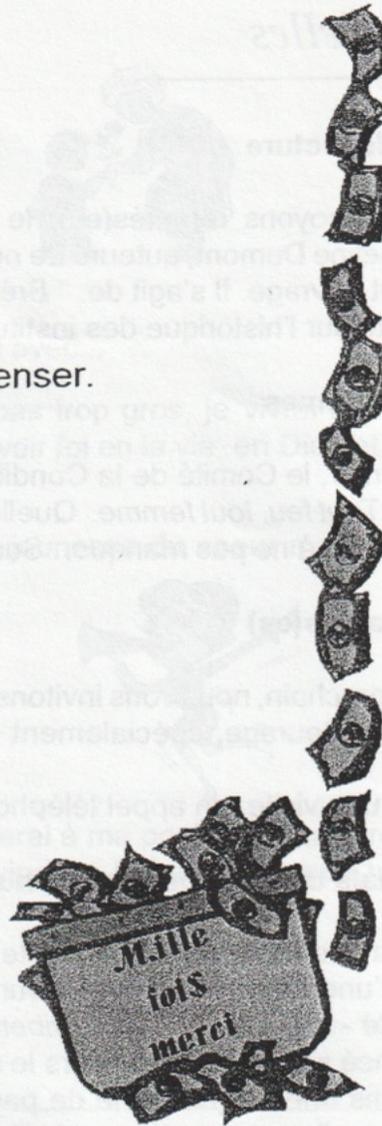


La vraie république: aux hommes leurs droits et rien de plus, aux femmes leurs droits et rien de moins.
(Susan Anthony)



Le filon

Me revoilà pour vous parler
Et cette fois c'est pour vous féliciter!
Réjouissez-vous! Trompettes sonnez!
C'est "la petite Laure" qui veut vous interpeler.
Il y a un temps pour quêter et un temps pour encenser.
Avec la fin des déjeuners,
Vous ne serez plus obligés de me donner
Ou bien vos sous noirs vous ramassez
Un beau jour vous me les offrirez
Si vous venez à nos déjeuners.
Tout ça pour vous remercier.
On s'est vraiment forcé
Un beau 822,87\$ qu'on a amassé.
Sans compter la collecte du dernier déjeuner.
Merci mille fois et à l'an prochain.
Nicole Aubry-Hébert



Si l'argent ne fait pas le bonheur, le gouvernement fait tout pour
que nous soyons heureux. (**Daniel Lemire**)

Avant, l'argent coulait à flot, maintenant j'éponge mes dettes.
(**Vincent Roca**)



De fil en aiguille

La chaîne téléphonique



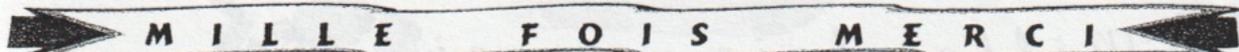
À vous de l'A.R.E.Q., responsables d'une chaîne téléphonique, merci pour votre bénévolat et surtout pour votre effort à faire si bien votre travail que ce soit de communiquer les messages, recueillir les réponses et les retransmettre à la tête dirigeante. C'est grâce à toutes ces informations, via la chaîne téléphonique, qu'on peut constater que l'A.R.E.Q. est bien vivante dans la Petite-Nation ainsi qu'au régional.

Dans le journal de septembre prochain, une nouvelle mise à jour de la chaîne sera faite. Si vous avez des changements à apporter, il faudra le faire bientôt. De plus, si vous avez le goût de vous joindre au groupe, n'hésitez pas à donner votre nom le plus tôt possible à Diane : 423-5681.

Votre générosité est grandement appréciée. Le temps d'un coup de fil et à défaut de l'autoroute 50, c'est l'autoroute de l'information de l'A.R.E.Q qui est en marche grâce à vous.

Un gros merci!

Suzanne Séguin



Appréciation des membres du CHSLD pour la chorale de l'A.R.E.Q.

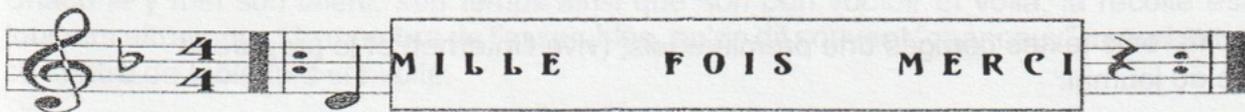
Le 17 janvier 2005, c'est avec grand plaisir que nous avons accueilli la chorale de l'A.R.E.Q. au CHSLD de la Petite-Nation.

Vous avez été d'une grande générosité en offrant votre musique et vos chants à plus de 70 résidents et ce, sur les trois étages.

Pendant quelques heures, vous avez réchauffé leur coeur et avez mis un sourire à leur visage.

Merci pour votre énergie!

Chantal Brûlé et les résidents du CHSLD



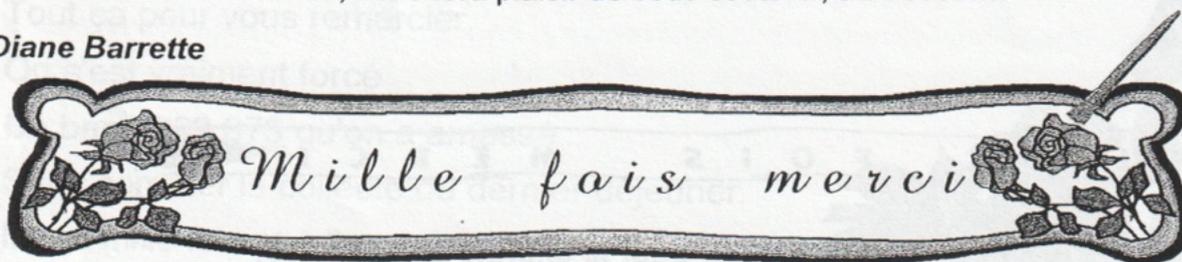


De fil en aiguille suite

Des cartes par centaines

Chaque anniversaire de nos membres est souligné par l'envoi d'une carte. Auparavant, ces cartes étaient créées grâce aux bons soins de l'équipe de Thérèse Foisy Bissonnette qui y investissait beaucoup de temps car tout était fait manuellement. Avec l'aide de la technologie moderne, voulant me rendre utile, j'ai pu réduire le temps consacré en utilisant un logiciel très efficace : Microsoft Picture It. Il renferme une banque de cartes déjà faites avec textes en anglais. Par contre, on peut modifier la carte en ajoutant les images de notre choix et un texte personnalisé exprimant nos vœux. Quant aux images, on peut numériser une oeuvre sur papier quand celle-ci est de format acceptable ou en prendre une photo numérique pour les peintures. Ces images pourront, à leur tour, être modifiées en utilisant le logiciel Photoshop. On peut refaire un cadre à l'image en ne prenant qu'une partie de l'oeuvre ou lui faire subir différentes transformations. On peut aussi effectuer un montage avec différentes images. Grâce à ce logiciel, on peut même transformer une photo grâce à des filtres lui faisant prendre l'apparence d'une aquarelle, d'un pastel... Des milliers de possibilités s'offrent à nous mais je suis loin de les maîtriser entièrement. Si l'aventure vous intéresse, il me fera plaisir de vous soutenir, au besoin...

Diane Barrette



L'équipe du journal

Il y a deux ans, j'ai été invitée à joindre l'équipe du journal "Enfilant le temps". Cela a été pour moi l'occasion de créer des liens avec ce groupe dynamique et créateur. Cela me permettait aussi d'utiliser les quelques habiletés informatiques acquises et d'en développer d'autres.

Le comité de rédaction se réunit une première fois pour décider des articles qui seront susceptibles d'intéresser les lecteurs. On échange des idées et on partage les tâches. Il ne faudra pas oublier de contacter les collaborateurs qui rédigent les différentes chroniques régulièrement ou occasionnellement. La date de tombée est fixée.

Je reçois les différents textes corrigés une première fois, (vive l'Internet) et je prépare la mise en forme du journal.



À la date fixée pour la retouche finale, l'équipe de correctrices se réunit et se questionne sur l'orthographe, les accords, la ponctuation... Naturellement, les profs, même retraité(e)s, ont toujours leurs livres de référence sous la main. Une attention toute particulière tend à favoriser le respect du sens que l'auteur a voulu donner à son texte. Ce travail terminé, il ne me reste plus qu'à faire la correction finale et à imprimer les feuilles qui serviront pour la photocopie du journal. Grâce à la générosité de la Commission scolaire au Coeur-des-Vallées, elles seront gracieusement photocopiées pour devenir votre journal... Les brocher et les identifier seront les deux dernières étapes qu'elles subiront avant de vous parvenir.

Suzanne Gauthier-Lalonde et Denise Fahey sont les deux coordonnatrices de toute cette aventure. Elles supervisent avec doigté toutes les étapes, de la rédaction à la distribution. Longue vie à cette entreprise rassembleuse!

Claudette Ménard



Le Comité d'accueil

Ce comité donne le ton aux rencontres. Dès votre entrée, un beau sourire, un p'tit bec ou une poignée de main et vous voilà entraînés vers vos confrères et vos consœurs.

De plus, pour bien vous recevoir, ces artisanes aux doigts de fée et à la joie de vivre, ont toujours la délicatesse d'embellir les tables avec le fruit de leur imagination qui nous étonne chaque fois. De l'utile à l'agréable, elles savent s'y prendre.

Vous devinez sans doute que, pour parvenir à vous en mettre plein la vue, ces butineuses se réunissent maintes fois pour en arriver au produit fini. Cependant, elles doivent tenir compte d'un budget raisonnable imposé par le Comité directeur.

Chacune y met son talent, son temps ainsi que son bon vouloir et voilà, la récolte est toujours attrayante. Un membre de l'assemblée, qu'on dit souvent "chanceux", repart avec ce centre de table tant convoité.



Leur chef "Pierrette" fait même de l'animation lors de certaines rencontres. Son savoir-faire, son entrain et son aisance au micro sont des atouts fort appréciés.

Un gros merci à toute votre équipe pour votre excellent travail!

C'est maintenant à mon tour de vous faire la bise en reconnaissance de toute cette chaleur humaine que vous répandez parmi nous avec tant de simplicité et de générosité...

Denise Fahey

Mille fois merci



Le Comité directeur n'a pas perdu son temps...

Quelle année! Je vous prie de croire que les membres du Comité directeur n'ont pas chômé. C'est le cas de dire que les filles avaient de la «broue dans le toupet». Heureusement, comme vous pouvez le constater, elles s'en sont sorties avec tous leurs morceaux et surtout avec toute leur tête. Dieu sait qu'elles ont souvent eu l'occasion de la perdre...

En effet, les réunions et les activités se sont multipliées pour elles. Ainsi, je compte six réunions régulières pour parler des différents dossiers touchant notre secteur et cinq réunions pour figoler des activités spéciales. En plus de ces rencontres, elles ont dû assister à trois réunions régionales reliées à la préparation du Congrès 2005. Elles ont aussi participé à ce Congrès les 24, 25 et 26 mai derniers.

Ce n'est pas tout, elles étaient présentes à toutes les activités sectorielles, à presque tous les déjeuners et à presque toutes les rencontres régionales qui se sont déroulées à Gatineau ou à Ottawa. Elles étaient là pour m'épauler dans le tournoi de golf, dans les visites des Résidences des aînés et dans le Comité en lien avec le CHSLD (ce Comité se dévoue pour écrire l'histoire de vie des résidents).

Ce n'est pas fini. Étant répondantes de l'un ou de l'autre des Comités suivants : le Comité du journal, le Comité d'accueil, le Comité des cartes d'anniversaire, la Chaîne téléphonique, elles devaient communiquer avec les responsables de ces Comités et en rendre compte au Comité directeur.

Pour couronner le tout, Georgette m'a accompagnée lors d'une rencontre sur l'indexation à Gatineau. Elle était aussi présente à mes côtés lors des rencontres que nous avons faites avec les Conseils d'établissement de chaque école primaire de la Petite-Nation. Les buts : faire connaître l'A.R.E.Q., faire connaître la Fondation Laure-Gaudreault, faire connaître la bourse remise à un élève méritant et faire connaître l'aide matérielle ou humaine que nous pouvons offrir aux enseignants.



De fil en aiguille suite

Si j'essaie de calculer la moyenne des journées qu'elles ont consacrées à votre Association, j'arrive au chiffre surprenant de 62 jours.

Bravo et merci, Georgette, Denise, Janine, Suzanne et Suzanne pour votre disponibilité, votre efficacité, votre réconfort et surtout votre bonne humeur. Grâce à l'atmosphère que vous avez su créer au sein du Comité directeur, mon travail me semble facile et tellement agréable.

Diane Modéry



**Un mot à Denise Ménard, Nicole Thomas,
Nicole Aubry, Gilles Legault et Gaétan Franc.**

Merci Nicole, pour ta constance au Comité des femmes au cours des dernières années.
Merci Nicole, pour ton ardeur à amasser des fonds pour la Fondation Laure-Gaudreault.
Merci Denise, pour tes informations toujours pertinentes sur les assurances.
Merci Gilles, pour ton implication dans le Comité de l'environnement.
Merci Gaétan, pour ton nouvel engagement au sein du Comité de l'homme.

Grâce à vous, nous sommes présents dans tous les Comités mis sur pied par L'A.R.E.Q. régionale et nous sommes informés de ce qui se passe ailleurs.

Vous avez toute notre reconnaissance.

Diane Modéry



Le goût du fil

Dessert délicieux et rafraîchissant

Tarte à la sauterelle

- 32 grosses guimauves blanches
 - 1/4 de tasse de lait
 - 1/2 tasse de crème de menthe verte
 - 1/2 tasse de crème à fouetter
 - abaisse de tarte aux biscuits Graham (de chocolat, de préférence)
- a) faire fondre les guimauves (coupées) au bain-marie, avec le lait.
 - b) ajouter la crème de menthe et faire prendre au congélateur environ 1/2 heure.
 - c) fouetter la crème et l'ajouter à la préparation. Mélanger uniformément.
 - d) décorer avec des copeaux de chocolat.
 - e) conserver au congélateur jusqu'au moment de servir.



Bon appétit!

Janine Marcotte



La couleur du fil



Commission scolaire

Cœur-des-Vallées

Les retraités et les 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 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.

INOVESCO

ASSURANCES & SERVICES FINANCIERS

Mêlez-nous de vos affaires

*L'assurance-groupe
des enseignants et des retraités !*

Entreprise - Automobile - Habitation

Cautionnement - Motocycliste - Bateau
Voyage - Assurance de personnes - Responsabilité
Services bancaires - RFR - Placements

St-André-Avellin
110, rue Principale, # 10
Québec, H1V 1W0
(514) 953-7366 • 1 888 827-7777



Desjardins

Nous remercions les **Caisses populaires Desjardins de la Zone des Deux-Vallées** pour leur généreuse participation à notre tournoi de golf de septembre 2004.

Nous désirons remercier la **Caisse populaire Desjardins de la Petite-Nation** pour leur précieuse collaboration monétaire lors de nos visites aux maisons de retraité(e)s.