

AREQ RÉGION 07 SECTEUR D
Association des retraitées et retraités
de l'éducation et des autres services
publics du Québec



VOL. 20 NO 1

Petite - Nation

Mars 2018

*Enfilante
le temps...*



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

LE SOMMAIRE

LE DROIT FIL	Mot de la présidente	Page 3
	Mot du président	Page 4
	Nouvelles nationales	Page 5 et 6
FILS CONDUCTEURS		
	Nouvelles régionales	Page 6-10
	Nouvelles sectorielles	Page 10
	1er déjeuner de l'année	Page 12
	Activités hivernales	Page 13
	Assemblée générale	Page 15
LE FIL SE TISSE	Activités à venir	Page 16
AU FIL DES MOTS		Page 18
LE FIL NOUÉ		Page 23
LE FIL BRISÉ		Page 23

L'ÉQUIPE DU JOURNAL

Suzanne Gauthier-Lalonde

Lucie Lacoste-Monfils

Micheline Maillé

Suzanne Séguin

Ginette Labrosse-Lafleur

Denise Fahey

Yvelin Corbeil

NOS COLLABORATEURS

Joël Quenault, Robert Leclerc, Jacques Paulhus, Suzanne Gauthier, Georgette Ménard, Denise Fahey, Brigitte Fournier, Rollande Hébert-Corbeil.

Photo couverture "Printemps hâtif" Claudie Lafleur ST-André-Avellin

Le droit fil...



De l'isolement à l'Association...

En ce début de triennat, les conditions climatiques imprévisibles s'ajoutent à un contexte politique mondial incertain. Le vieillissement de la population, notamment au Québec, exige des remises en question sur l'état de nos infrastructures et sur notre approche auprès des différents groupes vulnérables de notre société. L'AREQ est sur le terrain à promouvoir ses valeurs d'égalité, d'équité, de respect et d'engagement. Notre association est active à tous les échelons : au national et dans les 10 régions qui supportent les secteurs.

Madame Lise Lapointe, nouvellement élue au Conseil exécutif de l'AREQ, secondée par son équipe, est présente dans les médias ou en commission parlementaire à l'Assemblée nationale pour défendre les grands enjeux sociaux qui touchent particulièrement les personnes âgées. On peut suivre l'avancement des dossiers politiques dans le magazine « Quoi de neuf », l'infolettre hebdomadaire et le bulletin mensuel « Le Focus » diffusés sur le site national de l'AREQ. Les membres du Conseil administratif, dont fait partie notre président régional, monsieur Michel Tessier, voient à répondre aux attentes identifiées par les délégations lors du Congrès de juin 2017 et à poursuivre les actions déjà entreprises. De grands dossiers sont actuellement sur la table dont la santé en lien avec l'environnement, la santé et le vieillissement, la protection du pouvoir d'achat, etc.

Du côté sectoriel, la vie associative resserre les liens et permet aux membres d'échanger sur leur réalité respective. Il y a celles et ceux qui participent aux rendez-vous déjeuner ou aux activités thématiques et créent une synergie positive dans notre association. Il y a celles et ceux qui sont personnes aidantes auprès d'une personne proche malade et gardent le contact avec l'association. Il y a celles et ceux qui revendiquent plus de services pour notre région La Petite-Nation; leurs efforts sont rassurants et porteurs d'espoir. Il y a celles et ceux qui à travers leurs chants apportent un vent de fraîcheur dans les résidences des personnes âgées. Il y a celles et ceux qui supportent notre association de près ou de loin, parce qu'ils ont à cœur l'AREQ et croient en la mission de sa fondatrice, Laure Gaudreault. Il y a celles et ceux...Merci pour tous ces gestes qui nous permettent collectivement de grandir, mais surtout de vieillir plus sereinement.

Vous trouverez dans le présent bulletin, la convocation pour la prochaine Assemblée générale sectorielle (AGS). Les membres du Conseil sectoriel et moi-même souhaitons vous rencontrer en grand nombre afin de partager notre plan d'action 2017-2018 et entendre vos recommandations pour la prochaine année. Le calendrier des activités inclus dans ce bulletin et le site de l'AREQ Petite-Nation sont là pour vous informer et vous inviter à vous joindre au groupe d'irréductibles aréquiennes et aréquiens qui ont le goût de faire la différence entre l'isolement et l'Association.

Micheline Maillé, présidente sectorielle



Bonne année 2018 active et en santé!



Brrr... il faut que je me secoue un peu pour sortir de ma tanière avec ce froid intense! Même bien emmitouflé, mes marches de santé sont plus courtes et les idées prennent plus de temps à germer.

J'ai hâte de commencer le ski de fond. En attendant, je revois dans ma tête le calendrier de l'AREQ et les activités qui reprendront en février. En plus de la réunion du Conseil d'administration, se tiendront les rencontres des responsables régionaux des différents comités : des femmes, des assurances, du sociopolitique et de l'environnement qui se donnent rendez-vous à Québec à tour de rôle. Ce sera l'occasion d'échanger, de partager nos points de vue afin que chaque comité représente les intérêts des membres et s'inspire dans son cheminement du thème du Congrès : *Conviction Engagement Cohésion*. L'année 2018 sera celle de la tenue du Conseil national dans notre région. En votre nom, j'accueillerai les membres du Conseil exécutif, les président(e)s de tous les secteurs et régions du Québec ainsi que des employé(e)s du bureau de l'AREQ à Québec.

Le Conseil national est l'instance de décision entre les congrès et je me réjouis que celui-ci ait lieu en Outaouais. Ce sera l'occasion pour nous de faire découvrir notre région urbaine et d'inviter les gens à y revenir.

C'est d'ailleurs ce que je vous souhaite pour 2018 : de découvrir et de participer davantage à votre milieu de vie. Sortez pour découvrir des horizons nouveaux et faire de nouvelles connaissances. Laissez-vous guider par votre cœur afin de vous créer une vie active qui correspondra à vos attentes. Participez aux activités que vous offre votre conseil sectoriel. Vous y trouverez des personnes enthousiastes qui sauront embellir vos journées.

Michel Tessier
Président régional AREQ-Outaouais

Nouvelles nationales :

Accueil du Conseil national* à Gatineau du 25 au 29 mars 2018

*Le Conseil national comprend les membres du conseil d'administration et les personnes présidentes élues de l'ensemble des secteurs et des régions de l'Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec. Il est l'autorité entre les congrès. Il se réunit deux fois par année, à l'automne et au printemps. Ses sujets sont déterminés par le conseil d'administration. Le CN adopte le plan d'action national et le budget.

Participation du secteur Petite-Nation

- L'invitation est lancée aux artistes en arts visuels du secteur Petite-Nation, membres de l'AREQ, pour exposer une œuvre lors du Conseil national qui se tiendra à l'hôtel Crowne Plaza, Gatineau. L'exposition des œuvres provenant des secteurs de l'AREQ Outaouais 07 se tiendra le 27 mars et trois coups de cœur seront remis aux artistes primés, soit 200\$, 150\$ et 100\$.
- Les cartes artisanales de l'Atelier de la formation socioprofessionnelle de la Petite-Nation (FSPN) ainsi que les sacs de plastique recyclés tissés par Diane Parisien feront partie de l'exposition de produits locaux à la mezzanine de l'hôtel.
- Le cadeau remis à la centaine de membres participants au CN sera une carte de Jean-Yves Guindon, artiste aquarelliste de la Petite-nation

Restez à l'affût des activités de l'AREQ grâce à votre Focus.

L'AREQ a bougé sur de nombreux dossiers d'intérêt pour ses membres et pour améliorer les conditions de vie des personnes âgées du Québec.

Les optométristes se retirent de la RAMQ



Pour l'AREQ, il n'est pas question que les 65 ans et plus perdent leur couverture des frais d'optométristes. C'est pourquoi notre Association a uni sa voix à celle de l'AQRP par voie de communiqué. Ainsi, nous avons invité le gouvernement à retourner immédiatement à la table de négociation avec l'Association des optométristes du Québec (AOQ) afin de s'entendre sur le renouvellement de l'entente de tarification des examens remboursés par la RAMQ.

Luttons contre la maltraitance organisationnelle

Dans un geste concret et concerté, l'AREQ, la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) et la Fédération de la Santé du Québec (FSQ-CSQ) ont fait parvenir une [demande officielle](#) à la protectrice du citoyen pour qu'elle mène une enquête sur la maltraitance organisationnelle dans les établissements de santé du Québec.

En plus de ces dossiers importants, vous retrouverez une foule d'informations intéressantes et diversifiées sur les actions de l'AREQ dans votre édition *Le Focus* du mois de février.

Source : [focus février, site areq.lacsq.org](#)



Nouvelle conseillère financière à l'AREQ



Madame Martine Faucher vient d'être embauchée au poste de conseillère à la planification et à l'analyse financière, en remplacement de Doris Dumais qui quitte pour la retraite. Nos sincères remerciements à M. Dumais pour le travail accompli et les formations données aux personnes trésorières de notre région.

Nouvelles Régionales

Convocation à l'Assemblée générale régionale

L'Assemblée générale régionale (AGR) se tiendra **mardi, le 22 mai** à la Salle des Chevaliers de Colomb située au 635, boul. de la Gappe, à Gatineau. Coût : 25 \$, remise de 5 \$ par le secteur aux membres participants.

- 9h30 Accueil (Le projet d'ordre du jour sera remis sur place)
- 10h00 Début de l'assemblée

Diner servi par le traiteur L'Indocile

Prestation de la chorale Les 4 jeudis

Prix de participation

Notre nouveau parrain national, M. Marcel Leroux, sera présent à cette assemblée.

Bienvenue à tous les membres de la Petite-Nation

Des fils conducteurs



Journée Internationale des femmes
Le Comité des femmes de l'AREQ Outaouais
vous invite
à participer à l'activité régionale annuelle.

Date : Jeudi le 8 mars 2018

Conférence : « La résilience et l'estime de soi »

Donnée par l'organisme : La Destinée de Gatineau.

Partie musicale : 11 h 15 à 11 h 45

Endroit : Centre communautaire Père Arthur-Guertin,
Salle Bolduc, 16 rue Bériault, Gatineau

Accueil : 9h30 à 10h00 (ascenseur si nécessaire)

Repas servi aux tables vers 12h00

Coût : 25,00 \$

Au plaisir de vous rencontrer le 8 mars 2018.

Comité des femmes, AREQ Outaouais



Carmen
Langlais,
responsable
régionale.

Nouvelles régionales :



Invitation

*Le Jour de la Terre par Robert Leclerc,
responsable régional du comité EDD et membre du comité national*

Le Comité Environnement et développement durable (EDD) de l'AREQ Outaouais a le plaisir de vous inviter à participer à deux conférences du groupe Équiterre, le lundi 23 avril 2018 entre 10 h 30 et 14 h 00, au Buffet des Continents, salle des Nations au 4, Impasse de la Gare-Talon à Gatineau.

Deux conférences sont au menu. La première porte sur les changements climatiques, les enjeux et les solutions et la seconde renseigne sur comment être un citoyen écoresponsable. Ces conférences seront présentées par Madame Geneviève Aude Puskas, conférencière du groupe *Équiterre* considéré comme le plus important groupe environnemental du Québec. *Équiterre* contribue depuis 1993 à bâtir un mouvement de société en incitant citoyens, organisations et gouvernements à faire des choix écologiques, équitables et solidaires.



L'inscription doit se faire avant le 13 avril 2018 par chèque payable à l'AREQ remis à la personne trésorière de votre secteur qui remettra un chèque global à la trésorière de la région Outaouais. Pour chaque personne inscrite, le coût de l'activité, incluant le diner, est de 20 \$, taxes comprises.

Le coût de l'activité est financé à près de 90 % par l'AREQ Outaouais et son comité EDD.

Cette activité en lien avec le Jour de la Terre du 22 avril nous permettra de voir ce qui se fait collectivement actuellement pour tenter de limiter le réchauffement climatique (état de la situation et bilan) et de voir individuellement ce que, comme citoyennes ou citoyens, l'on peut faire pour changer le monde un geste à la fois.

Comité régional de la retraite

Conférence : « La désindexation des rentes de retraite, comment y faire face »

Mercredi 2 mai 2018 de 13h 30 à 15h 00.

Endroit : Salle des Chevaliers de Colomb au 635, boul. de la Gappe, Gatineau.



« L'indexation partielle des rentes RRE/RREGOP : bien mesurer son impact et comment faire face à l'écart croissant par rapport au coût de la vie. »

Conférencier : M. Michel Lizée : économiste retraité service aux collectivités à l'UQAM

1. Mesurer l'impact pour chacun de la sous-indexation de nos rentes RRE/RREGOP.
2. Comment faire face à l'érosion de notre pouvoir d'achat. Ex. Analyse de cas, selon les revenus bruts mensuels reçus.
3. Quelles sont vos options, si vous êtes encore au travail? Ex. Choisir le bon moment pour prendre votre retraite.
4. Planifier et gérer votre budget, dans un contexte d'érosion du pouvoir d'achat.
5. Quelles sont nos options collectivement?
 - a) Amélioration des régimes publics de retraite
 - b) Amélioration des mécanismes d'indexations
 - c) Faire appel aux services publics disponibles

Présentation des services offerts à l'ACEF par Lise Bouchard, conseillère budgétaire.

Venez en grand nombre à la conférence et posez vos questions aux spécialistes invités. Le co-voiturage est une solution économique et respectueuse de notre environnement.

Au plaisir de vous y rencontrer.

Jacques Paulhus Responsable du comité régional de la retraite

Des fils se tissent

Nouvelles sectorielles :

Une rencontre à faire pâlir les Jeux olympiques d'hiver de PyeongChang 2018

par Micheline Maillé



Quelque 55 personnes ont assisté à l'activité de Noël, au Fairmont Le Château Montebello sous le thème « Les Olympiades Athéna ». Les Jeux se sont déroulés rondement sous la houlette expérimentée de nos deux animatrices, Georgette Ménard alias Athéna et Janine Marcotte alias Aphrodite. Les athlètes représentant une dizaine de municipalités du secteur Petite-Nation ont fait leur entrée, suivis par les porte-étendards de la bannière de l'AREQ soit : Micheline, Rollande, Suzanne GL. et Suzanne S., ce qui a donné le ton à cette grande rencontre festive.

Ensuite, la présidente a prononcé une allocution de bienvenue rappelant l'esprit de Noël qui doit animer les femmes et les hommes de bonne volonté en ce temps de l'année avant de déclarer ouvertes ces olympiades d'hiver.

Comme il se devait, différents jeux d'adresse se sont déroulés à chacune des tables où, à tour de rôle, les huit concurrents ont dû démontrer leurs habilités respectives. Le niveau de compétition a été tel que chacune des personnes participantes a remporté la très convoitée médaille olympique en « chocolat pur », ce qui a eu pour effet de modifier la traditionnelle remise des médailles d'or, d'argent ou de bronze. Par la suite, les tests antidopage ont attesté que tous les athlètes étaient sains de corps et d'esprit, même après avoir bu la mini-bouteille de liqueur offerte pour l'occasion. Ouf!

La mi-temps a été un moment de pure exaltation. La chorale « Le Chœur Joyeux » a interprété les chants de circonstance et pour terminer les jeux, le président régional, Michel Tessier, a fait le discours de fermeture en rappelant les valeurs de l'AREQ.

Comme le veut la tradition, les centres de table, artistiquement élaborés par les membres du comité d'accueil, ont fait la joie de celles et ceux que le sort a favorisé.

La clôture des jeux a été célébrée au Restaurant « Aux Chantignoles » où un succulent buffet a été proposé aux participantes et participants.

En fin de repas, Nicole Aubry-Hébert a passé « la petite poche olympique » pour venir en aide à la Banque alimentaire de la Petite-Nation en cette période particulière de l'année. Un montant de 287 \$ a été recueilli grâce à la générosité des athlètes présents.



BRAVO!

Encore une fois, Georgette et Janine se sont surpassées pour nous faire vivre des moments inoubliables. Merci à ces deux membres qu'on peut présenter au Temple de la renommée aréquiennaise

L'ACTIVITÉ DE NOËL, AU FAIRMONT LE CHÂTEAU MONTEBELLO SOUS LE THÈME
« LES OLYMPIADES ATHÉNA ». Photos prises lors de l'activités



Merci! Georgette, Jeanine et le CHŒUR JOYEUX

Un début d'année fraternel et stimulant



Le premier déjeuner de l'année 2018 s'est tenu au restaurant la Toquade à Saint-André-Avellin. Ce rendez-vous après les fêtes de Noël et du Nouvel An est très prisé par les membres, 15 hommes, 9 femmes ont renoué avec leurs habitudes de fraterniser et de prendre soin les uns des autres. Ambiance aréquienne chaleureuse et annonciatrice d'une année remplie de petits bonheurs. Merci de votre présence et de votre implication.

Un bon déjeuner entre amis(es)





Activités hivernales du Comité des hommes au lac Croche, Montpellier

par Joël Quenault, responsable du Comité des hommes

Nous étions onze représentants de la gent masculine pour partager et lever notre verre de bière à la santé de la condition des hommes, le 16 novembre dernier. Moment magique de plaisir ponctué d'histoires amusantes et de rires. Ce fut une rencontre très amicale et agréable où un rendez-vous a été donné à nos



dames en février prochain pour la St-Valentin, en plus de procéder à une opération C H A R M E auprès des autres associations...

L'azur, un soleil splendide et un confortable chalet dans son écrin de neige ont fait de notre journée de plein air une merveille.

Le poêle ronronnait et répandait sa chaleur dans les deux pièces où l'on se reposait tout en se réchauffant. Certains jouaient aux cartes ou autres jeux de société. En contrebas

de notre refuge, sur le bord du lac, Marcel Otis, aidé de Jacques Bernard Major, avait percé des trous dans la glace et organisé la pêche.

Les skieurs de fond et les adeptes de raquettes se sont bien amusés, car la neige était fraîche et profonde. Aucune motoneige présente, seul Yves Hurtubise de la chorale Le Choeur Joyeux a utilisé son 4 roues, en compagnie de sa femme, pour rejoindre le groupe.

Pour le repas de midi, chacun mangea son sandwich et dégusta la bonne soupe aux pois préparée par Christine Dion, épouse de Michel Papillon. Il y avait d'autres surprises, les fèves au lard cuisinées par Gilles Ménard dans une marmite de fonte et le gâteau présidentiel aux bananes, chocolat et noix. Une tasse de chocolat chaud fut servie après le repas par votre responsable du Comité des hommes aidé par Paul André David.

Dans ce cadre superbe de luminosité, 29 personnes sont venues en toute amitié. Parmi les présences, il y avait nos membres mais aussi nos amies et amis de l'AREQ, des conjointes et conjoints, des membres de la FAE, de l'AQRP, d'anciens directeurs d'école et des amis tout simplement...

Bravo et merci à toutes et à tous! Mes respects à Marcel Céré pour sa collaboration.



Un accueil chaleureux



Un repas- partage



Une randonnée en raquettes



La pêche sur la glace

**Région 07- Outaouais
secteur D, Petite-Nation**

Les membres de votre Conseil sectoriel vous convient à

l'Assemblée générale sectorielle

Au restaurant Le Bistro

570, rue Notre-Dame, Montebello

Jeudi, 19 avril 2018

Accueil : 9 h 30 ; assemblée 10 h 00

Coût : Repas gratuit pour les membres présents

Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la présidente et nomination de la présidente ou du président d'assemblée

2. Lecture et adoption du projet d'ordre du jour

3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'Assemblée générale du 13 avril 2017

4. Affaires financières :
 - a) adoption du rapport annuel 2016-2017
 - b) dépôt du rapport annuel au 19 avril 2018

5. Rapports de la présidente, des responsables des comités et de la représentante de la Fondation Laure-Gaudreault

6. Parole aux membres

7. Mot du président régional

8. Autres sujets : a) _____ b) _____

9. Levée de l'assemblée



Suivie d'une courte conférence donnée par une représentante de la résidence Le Monarque

<i>Le fil de tissu en 2018</i>		
1 mars	Déjeuner 9h30	Restaurant La Villa du Bifteck 58, rue Principale, Chénéville
8 mars	Journée internationale de la femme Dîner-conférence Accueil 9h30	Centre communautaire Père Arthur-Guertin, Salle Bolduc, 16, rue Bériault, Gatineau
15 mars	Conseil sectoriel (CS)	
25 au 29 mars	Conseil national (CN) + Conseil régional (CR)	Hôtel Crowne Plaza, Gatineau
19 avril	Assemblée générale sectorielle- AGS (9h30)	Restaurant Le Bistro 570, rue Notre-Dame Montebello
23 avril	Conférence sur les changements climatiques Journée de la Terre (EDD) Accueil 10h00	Buffet des Continents 4, Impasse de la Gare-Talon Gatineau
2 mai	Conférence régionale Retraite (13h30)	Salle des Chevaliers de Colomb 635, boul. de la Gappe, Gatineau
10 mai	Déjeuner (9h30)	Restaurant Au Moulin du temps 519, route 323, Namur
11 mai	Rencontre d'information régionale sur les assurances (9h30) Johanne Freire (National)	Quality Inn 111, rue Bellehumeur, Gatineau
17 mai	Conseil sectoriel (CS)	
22 mai	Assemblée générale régionale-AGR (9h30)	Salle des Chevaliers de Colomb 635, boul. de la Gappe Gatineau
24 mai	Visite de l'Aspergeraie de Guy-Louis Poncelet (Projet AREQ Toujours en action)	Ferme la Macédoine 502, route 323, Papineauville
1^{er} juin	Relais pour la vie 2018 avec l'équipe des Gais Lurons de l'AREQ	530, rue Charles-Auguste Montreuil Saint-André-Avellin
4 juin	Conseil régional (CR)	Gatineau
14 juin	Fête des bénévoles (9h30)	Auberge et Club de Golf Héritage 70, route 323 Notre-Dame-de-la-Paix
20 juin	Conseil sectoriel (CS) ¹	

¹ Nous vous aviserons si des changements sont apportés au calendrier.



*Quand on se compare on voit comment en 109 ans on a fait du progrès.
On a fait un sacré bout de chemin mais...*

Voici quelques statistiques retrouvées de **1909** :

- La moyenne d'âge des hommes n'était pas plus que **47 ans**.
- L'essence pour une **Ford 1909** n'était vendue qu'en pharmacie.
- Seulement **14 %** des maisons possédaient une **baignoire**.
- Seulement **8 %** des maisons avaient le **téléphone**.
- Il n'y avait que **8000** automobiles dans le **monde entier** et seulement **144 milles** de route étaient **pavées**.
- Dans presque toutes les villes la limite de vitesse était de **10 mph**.
- La plus haute structure au monde était la **Tour Eiffel**.
- Le salaire moyen aux États-Unis était de **0,22 \$ l'heure**.
- Le salaire moyen des travailleurs Américains était entre **200 et 400 \$ par année**.
- Un professionnel comptable pouvait gagner **2000 \$ dans une année**,
un dentiste environ **2500 \$**, un vétérinaire entre **1500 \$ et 4000 \$**
et un ingénieur mécanique, **5000 \$**.
- **95 % des femmes** accouchaient dans leur demeure.
- **90 % des médecins** n'avaient pas d'éducation collégiale. Ils avaient plutôt fréquenté ce qu'on appelait une école médicale condamnée par les médias du temps et les gouvernements comme étant sous les standards.
- Le sucre se vendait à **0,04 \$ la livre**.
- On obtenait une douzaine d'œufs pour **0,14 \$**.
- La livre de café était à **0,15 \$**.

- La plupart des femmes ne se lavaient les cheveux **qu'une fois par mois** et elles utilisaient soit du Borax ou du jaune d'œuf comme shampoing.
- Le **Canada** a passé une loi défendant à toutes personnes pauvres d'entrer au pays.
- Les **cinq** principales causes de **décès** étaient : la pneumonie ou influenza, la tuberculose, la diarrhée, maladie du cœur et attaque cardiaque.
- Le drapeau américain n'avait que **45 étoiles**. (**45 États**).
- En **1909**, il n'y avait que **30** résidents à **Las Vegas** au Nevada (U.S.A.).
- Les mots croisés, les cannettes de bière et le thé froid n'avaient pas encore été inventés.
- Il n'y avait pas ni « Fête des mères » ni « Fête des pères ».
- Deux adultes sur dix ne savaient ni lire ni écrire.
- Seulement **6 %** de tous les Américains avaient obtenu leur diplôme du secondaire.
- La **marijuana**, l'**héroïne** et la **morphine** étaient vendues à la **pharmacie** du coin comme médicaments.
- En **1909**, les pharmaciens nous disaient que l'**héroïne**, nettoyait la complexion, donnait de l'énergie au cerveau, activait et régulait l'estomac et les intestins et qu'enfin c'était l'**ange gardien de la santé**. Belle publicité hein !
- **18 %** des domiciles avaient au moins un ou une domestique ou servante à plein temps.
- En **1909**, il y eut **230 meurtres** rapportés dans tous les U.S.A.
- **95 %** des taxes que nous payons aujourd'hui n'existaient pas en 1909 .

Aux fils des mots



Par Suzanne Gauthier

On ne peut pénaliser une personne qui choisit d'utiliser la nouvelle orthographe ou au contraire de ne pas l'utiliser. Heureusement pour nous, toutes les règles et tous les mots ne sont pas changés et nous ne devons pas jeter nos livres. Dans *Enfilant le temps*, nous utilisons souvent l'orthographe traditionnelle même si la nouvelle orthographe nous fait de l'œil.

Plusieurs rectifications sont passées dans nos habitudes tout simplement, d'autres nous interpellent un peu plus. Imaginez le professeur au travail en 2018.

Dans les phrases suivantes plusieurs mots auraient pu être écrits différemment selon la nouvelle orthographe en vigueur depuis 1990. Lesquels?

Malgré sa bonhomie naturelle, mon frère est très combatif, il adore faire des gageures avec ses amis.

Tous les après-midis, je lui donne son médicament au compte-gouttes pour soigner son eczéma.

Ce nouvel ajout complètera la liste des invités.

Les oignons cuits ont meilleur goût.

Quelle pagaïe à la papeterie! Où sont les stylos à bille?

La neige s'amoncelle devant la porte, entre-temps le voisin pellette le trottoir.

Solutions

Malgré sa **bonhomie** naturelle, mon frère est très **combattif**, il adore faire des **gageüres** avec ses amis.

Tous les **après-midis**, je lui donne son médicament au **compte-goutte** pour soigner son **exéma**.

Ce nouvel ajout **complètera** la liste des invités.

Les **ognons** cuits ont meilleur **gout**.

Quelle **pagaille** à la **papèterie**! Où sont les nouveaux **stylos-billes**?

La neige **s'amoncèle** devant la porte, **entretemps** le voisin pellette le trottoir.²



² Source : Multi dictionnaire de la langue française de Marie-Éva de Villers (5^e édition)
Éditions Québec Amérique

Depuis 1976, plusieurs municipalités de notre région ont choisi un gentilé pour désigner leurs habitants. Avez-vous le gout de compléter ce tableau?

La solution se trouve à la page 26

	Municipalité	Gentilé	Année
a)		Fassettois, Fassettoise	1986
b)	Montebello		1982
c)	Papineauville		1978
d)		Plaisancien, Plaisancienne	1985
e)	Saint-André-Avellin		1976
f)		Riponnais, Riponnaise	1980
g)		Pacificien, Pacifienne	1986
h)		Montpelliérois, Montpelliéroise	1986
i)	Namur		2011
j)		Chénévillois, Chénévilloise	1986
k)	Saint-Sixte		1986
l)		Suffolkien, Suffolkiennne	1986
m)		Plageois, Plageoise	1986
n)		Simonet, Simonette	1978
o)	Duhamel		1981

Source : Commission de toponymie du Québec

L'Antre de la littérature

par Georgette
Ménard

À Plaisance, comme dans presque dans toutes les municipalités au Québec, il existe un lieu privilégié que j'appelle l'Antre de la littérature, la bibliothèque municipale. Quand j'entre dans cet endroit feutré, mon regard balaie les murs de cette grande pièce tapissée de haut en bas de milliers de livres bien alignés et rangés dans un ordre établi sur des nombreuses étagères ou empilés sur une table, ou entassés dans un coin, ou savamment exposés sur des rayonnages à la vue de tous.

Dans cet éden culturel hanté par la présence de centaines d'auteurs, tels les : Gilles Vigneault, Marie Laberge, Ken Follett, Marc Fisher, Margaret Atwood, Gabrielle Roy, Charlotte Link, Jean-Pierre Charland, Hergé, Mary Higgins-Clark, Guillaume Musso, Patrick Senécal et j'en passe et j'en passe ...

Ces écrivains m'interpellent et semblent me dire : « Choisis mon roman, opte pour mon essai, lis ma poésie, amuse-toi avec ma bande dessinée, devore mon polar, renseigne-toi avec mon documentaire, réfléchis avec mes réflexions, découvre l'histoire de ma biographie. »

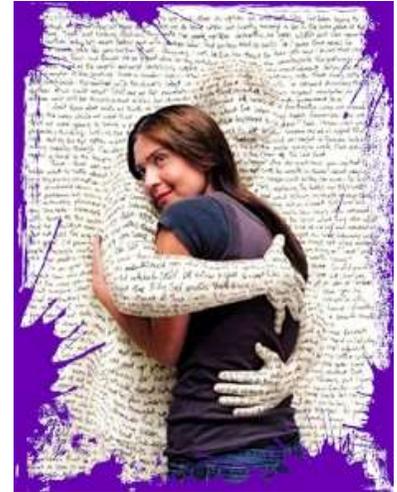
Avec toutes ces œuvres, je voudrais étancher la soif de lecture que j'ai toujours eue.

Je me rappelle « l'Heure du conte » instaurée dans mes classes de premières et deuxièmes années du primaire. Les tout-petits assis par terre autour de moi, déguisée d'un châte et les lunettes sur le bout du nez, je tentais de capter leur attention à la manière de Fanfreluche, leur donnant le goût de belles histoires.

Je me souviens aussi que dans mes classes de troisièmes et quatrièmes années du primaire, j'avais inscrit mes élèves à un club de lecture. Mensuellement, certains pouvaient commander un ou deux livres. À la réception des bouquins, c'était la fête de la lecture. Les élèves se regroupaient pour découvrir ces trésors livresques et partageaient ensemble ce plaisir. Les moins fortunés ou intéressés pigeaient dans ma bibliothèque de classe que je garnissais régulièrement avec mon budget scolaire et souvent personnel.

Maintenant, je fais partie d'un club de lecture: « Les bouquineuses ». Quel plaisir de «puncher» un coup de cœur littéraire et de partager généreusement nos découvertes tout en socialisant avec d'autres membres aussi passionnés.

Bonne dégustation littéraire !



Au fil de la vie



Quand ta vie bascule...

Quand le déclin de la vie s'installe, inmanquablement il impose des limites à tout ton être. De surcroît, quand un AVC surprend ton conjoint de 76 ans, tu écopes subito presto, sans préparation ni diplôme, du titre « *Aidante naturelle* ». Ce jour-là, une tâche stressante et plus lourde qu'à l'habitude t'incombe. Ta douce liberté perd des plumes.

Je ne viens pas me plaindre aujourd'hui. Pas du tout. Pantoute! Faisant partie d'un groupe d'écriture, le thème de cette semaine proposait de parler d'un cadeau qu'on a reçu et qu'on n'a plus. Eh bien moi, j'avais pensé parler des gens que j'ai perdus, partis pour l'au-delà, des gens que j'ai tant aimés. Mais à l'instant, j'ai plutôt le goût de *jacasser* sur MA LIBERTÉ PERDUE!

Étant âgée de 77ans, mes vieux os en ont plein leur casque de me soutenir jour et nuit et les *Tamalous* (t'as mal où), gros lots des gens âgés, m'affligent jusqu'à me faire trainer de la patte, certains jours.

Cette liberté qui m'était si chère, qui faisait de moi une femme épanouie, libre, oui, libre d'aller et de faire ce que bon me semblait, sans avoir à quémander une permission quelconque... Non, non, ne pensez pas mal... Jamais je n'ai abusé de cette liberté mais j'en ai profité au maximum. Ces instants de liberté, hors de la maison ou même à la maison, n'existent plus ou si peu... Que je m'ennuie de toute cette liberté qui me permettait d'évacuer le trop plein... qui me permettait de me ressourcer, de changer le mal de place comme on dit souvent.



Je ne me considère ni prisonnière, ni malade, mais je me sens limitée dans mon physique plein d'arthrose. Certains jours, mes jambes ne me supportent presque plus et Dieu sait qu'il faut être sur le piton pour être une aidante naturelle. Jusqu'à mes deux bras qui s'en mêlent et me causent bien des douleurs, même la nuit... Mes os sont usés à la corde. Et mon système qui ne tolère aucun anti-inflammatoire... *Fa..que... Endure la mère!*

Cette liberté que j'estimais tant, je ne pourrais plus en profiter comme autrefois. Je le sais. J'ai mes limites maintenant et j'en suis consciente. À l'occasion, je prendrais bien un petit envol, le temps de me changer les idées. Si vous comprenez ce que je veux dire...

Moi qui jadis étais une couche-tard, j'ai viré mon capot de bord et quand mon homme se couche vers 21 h, soyez assurés que quinze minutes plus tard, je ne suis pas loin de mon lit.

Le stress, l'inquiétude, les malaises qui assaillent autant l'un que l'autre, la physiothérapie quotidienne (depuis fin d'octobre 2017, ça se fait à la maison) qu'il ne faut surtout pas négliger, la vente de la propriété et tout ce qui suit, les Fêtes qui se pointent, toutes les incertitudes qui interfèrent mêlées

d'appréhension, oui, toutes ces préoccupations déteignent sur le moral, je vous l'assure.

Moi qui jadis me la coulais douce, moi qui faisais presque mes quatre volontés, moi qui m'en donnais à cœur joie dans les centres commerciaux, moi qui aimais tant me joindre aux amis de l'AREQ pour prendre un lunch et piquer une bonne jasette, moi qui avais le temps d'aller voir un film ou un spectacle, moi qui

aimais aller au Casino... C'était du bon temps! Je n'ai plus ce temps. Robert a si peu d'équilibre que je ne peux pas le laisser seul trop longtemps et il refuse toujours de «se faire garder». Alors...

Il y a cependant une lumière au bout de ce tunnel : à l'été, nous prévoyons emménager dans une maison jumelée que nous avons retenue dans le village de Plaisance et qui sera construite au printemps. Je crois que là, je me sentirai moins seule car je serai près des gens... Des gens que j'aime et que je connais bien ayant passé ma prime jeunesse avec eux. Et Robert aura un triporteur pour se déplacer à son aise... une fois assis, tout va pour lui.

Malgré toutes ces embuches, je dois dire : « MERCI » à Dieu. Robert est encore là, avec moi et malgré tout, on arrive à bien se débrouiller. Nos enfants nous épaulent autant qu'ils le peuvent et nos petits-enfants sont notre consolation. Ils sont tellement attachants, chaleureux et affectueux. Bien sûr qu'il faut être capable d'apprécier tout ce qu'on a de beau et de bon autour de soi! C'est ce qui met un baume sur les moments difficiles. Il ne faut pas oublier qu'on a tout de même bien vécu toutes les années précédentes.

Somme toute, je crois que rien n'arrive pour rien dans la vie. C'est toujours ce que je me suis répétée. Alors, LIBERTÉ chérie, je vais m'organiser pour que tu ne me manques pas trop en m'accommodant du moment présent, comme je l'ai toujours fait. En restant optimiste, je ravive l'espoir de jours meilleurs. Tellement espérés, ces jours meilleurs!

Ce matin, je vous ai livré mes états d'âme. Ne croyez pas que je suis amère... pas du tout! Je suis réaliste et je comprends enfin comment la santé est une denrée précieuse qu'on apprécie à sa juste valeur quand elle déménage ses pénates ailleurs.

Je sais que parmi vous, quelques-uns ont perdu la forme ou sont devenus des aidants naturels par la force des choses... Que Dieu nous aide dans notre cheminement car c'est souvent presque au-dessus de nos forces!

Denise Fahey 9 décembre 2017



Une marche pour la cause

Pour la quinzième année, les Gais Lurons ayant pour Chef d'équipe Lucie Monfils marcheront lors du Relais pour la Vie.

Au fil du temps des membres de l'AREQ se sont greffés à cette équipe.

Bravo aux marcheurs, aux donateurs et aux bénévoles pour ce bel engagement!

Sous la bruine, Johanne Fontaine en compagnie de quelques membres de l'équipe en juin 2017.

DES CRIS DU CŒUR!



Élargissement de l'aide médicale à mourir

Je suis une jeune retraitée, membre de l'AREQ. J'ai devancé ma retraite afin d'être une aidante naturelle. Je ne regretterai jamais les moments privilégiés de lucidité de mon père et le soutien offert à ma belle-mère afin de maintenir celui-ci à domicile le plus longtemps possible, mais après...

Dans le cas de mon père, la maladie a frayé sournoisement son chemin dans son cerveau, d'abord lentement puis rapidement. Nous constatons des changements dans son humeur, son caractère, il s'isolait. Puis, le diagnostic est tombé, papa était atteint d'aphasie, de dysphagie et de démence atypique. En deux ans, ce n'était plus mon père, sauf pendant quelques brefs moments où il versait des larmes, serrait nos mains semblant nous dire : « Non je ne veux pas cela! ».

Bien qu'il soit maintenant possible d'exprimer des directives médicales anticipées, <http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/volontes/Pages/directives-medicales-anticipees.aspx>, cela ne couvre pas encore l'aide médicale à mourir que je prône également pour les personnes qui souffrent de dégénérescence du cerveau à un stade avancé. Les personnes atteintes ne souffrent pas nécessairement physiquement mais elles sont prisonnières de leur tête malade et d'un corps qui ne sert plus, qui se flétrit jusqu'à en mourir, quoiqu'il y ait davantage de probabilités que la cause du décès soit liée à une pneumonie d'aspiration. Souhaitons-nous mourir noyé dans nos sécrétions? Eh bien, non!

Est-ce que cela s'améliorera avec le vieillissement de la population? Je n'y crois pas! Je veux avoir le droit d'inscrire dans mon mandat de protection en cas d'incapacité ou encore mieux dans les directives médicales anticipées mes désirs face à l'aide médicale à mourir quand je ne serai plus en mesure de faire connaître mes besoins par moi-même. Je ne veux pas prendre un bain trop chaud dans une pièce trop froide et pire... Mourir dans la dignité, pas dans la déchéance!

Hôpitaux débordés et patients dépourvus

Au moment de son hospitalisation, en décembre 2016, papa marchait encore. Toutefois, le secteur de soins où il fut amené n'était pas approprié aux caractéristiques de son état, alors on lui a administré des sédatifs et des contentions. C'est horrible de voir son père attaché, incapable de s'exprimer à cause de l'aphasie. Bien sûr, nous nous sommes objectés puisqu'il était mentionné



dans son mandat de protection en cas d'inaptitude qu'il ne voulait pas de contentions. Enfin, nous croyons qu'il a été admis après trois semaines au CHSLD Papineau de Saint-

André-Avellin parce qu'il dérangeait beaucoup à l'hôpital.

Ouf! Nous étions soulagés, nous allions être en mesure d'aider davantage mon père à traverser ce bout de vie problématique. Demeurant dans le nord de la Petite-Nation, nous devons parcourir plus de 150 kilomètres par jour pour le visiter à l'hôpital. Or, les déplacements grugent tout ton temps et tes énergies, et ce, alors que tu es déjà épuisée et éprouvée, c'est très difficile d'abdiquer, de ne plus être en mesure de soutenir l'être aimé.

➤ **Dénonciation de la centralisation de services**

Voilà que j'apprends que les services aux nouveaux bénéficiaires, atteints de troubles cognitifs, d'Alzheimer ou toute autre forme de dégénérescence du cerveau, sont dorénavant dirigés dans le secteur de Gatineau La Lièvre. Terminés les services au CHSLD de Saint-André-Avellin.

Pitié cher gouvernement, centraliser pour ne pas saupoudrer les services et le personnel et économiser c'est bien beau, mais pourrions-nous penser aux pauvres bénéficiaires qui se retrouveront seuls à attendre la mort, aux familles et à la population des régions qui perdent des emplois. Elle se fera comment la régionalisation?

Serait-il possible que les Ministères de la Santé, de la Famille, du Travail et autres convergent vers la régionalisation promise! Moi, je revenais dans ma région en me disant que les services reçus à Saint-André-Avellin étaient bien meilleurs que ceux de Montréal parce que les gens se connaissent et prennent soin les uns des autres.

En terminant, autre triste nouvelle... J'ai appris que dorénavant les bénéficiaires du CHSLD mangeront du surgelé, préparé à Gatineau. Au total, trente-deux postes ont été perdus ou transférés de Saint-André-Avellin à Gatineau avec la centralisation, et ce, dans différents secteurs de travail.

Brigitte Fournier, membre AREQ Petite-Nation depuis le 30 juin 2016

Filature ...



Rollande Hébert-Corbeil sur les traces d'Annette Bélisle-LeSieur

Cette fois, Rollande Hébert-Corbeil a eu le plaisir de rendre visite à l'une de ses anciennes institutrices durant son cours élémentaire. Annette Bélisle-LeSieur était heureuse de partager de nombreux souvenirs.

Mon enfance

Née sur le bord du lac Bélisle à Saint-André-Avellin, le 17 janvier 1932, on s'empresse de m'emmailoter pour m'emmener directement à l'église de Saint-André-Avellin pour être baptisée. Fait inusité, j'ai voyagé en automobile, car le chemin de la Côte-Saint-Pierre était peu enneigé. J'ai cinq sœurs et trois frères. Je suis la cinquième de la famille. J'ai eu des parents formidables. Ils m'ont inculqué de belles valeurs. Encore aujourd'hui, je leur dis **merci** pour la foi reçue.

Le monde scolaire



De façon inhabituelle, j'ai commencé l'école en janvier 1938. Mon enseignante était Florence Cadieux. Je suis allée à l'école du rang Côte-Saint-Pierre Sud, non loin du lac Bélisle. Ce dernier doit son nom à celui de mon père, propriétaire d'une des terres entourant le lac. J'ai quitté mon école de rang après ma sixième année. Devenue pensionnaire à l'école des Sœurs de la Providence à Saint-André-Avellin, j'y ai fait mes septième, huitième et neuvième années. J'ai été acceptée en septembre 1948 à la nouvelle École normale récemment construite à Saint-André-Avellin pour faire mes deux années du cours Complémentaire. J'ai gradué en juin 1950.

Mes années d'enseignement

Septembre 1950, je commence à travailler à Papineauville, à l'école de La Baie sur la route 8 entre Papineauville et Plaisance avec un groupe de sept élèves. J'ai enseigné à ces jeunes pendant deux ans. Je me retrouve pour ma troisième année d'enseignement à Vinoy, près de Chénéville ; je me rapproche de mon milieu familial, simplifiant le transport. Mon père m'amène à mon école chaque matin en voiture tirée par son cheval et me ramène la journée terminée jusqu'au moment où je décide de m'acheter un « vieux bazou ». Pour calmer les ardeurs de l'un de mes frères à qui j'enseignais, je lui permettais de conduire mon véhicule pour nous rendre à l'école.



Depuis trois ans, j'enseignais à des degrés multiples. En septembre 1954, nouvel emploi, j'enseigne à Masson à un seul degré et ce, pendant quatre ans. Les vingt-sept années suivantes, j'ai travaillé dans les écoles de Gatineau.

Mon meilleur souvenir



Pendant mes années d'enseignement, j'ai eu l'ambition de m'inscrire à l'Université du Québec à Hull pour parfaire mes études dans le but d'obtenir un baccalauréat me permettant d'enseigner à la clientèle de l'Enfance inadaptée. Quelle satisfaction et quelle fierté d'être une graduée de l'Université de Hull dans ma quarantaine !

Ma retraite

Après trente-quatre belles années à prodiguer patience, générosité et amour auprès de la jeunesse, j'ai décidé de prendre ma retraite en juin 1984. Je suis revenue au lac Bélisle. Présentement, je demeure à Chénéville près de l'église. Heureuse d'être en santé, j'occupe mon temps à cuisiner, à recevoir frères, sœurs, nièces, neveux et ami (e)s. J'aime beaucoup la lecture et faire des mots croisés grâce à ma précieuse loupe, car mes yeux me font réaliser que je n'ai plus vingt ans.

À vous collègues de l'AREQ Petite-Nation

Je suis choyée d'être membre de l'AREQ Petite-Nation. Je fais partie d'un groupe formidable partageant chaleur, amitié et amour. Je me sens accueillie et bienvenue lorsque je participe aux activités de notre association. Je me considère très chanceuse d'être en santé et de jouir de la vie de retraitée depuis trente-trois ans. Je vous aime tous et toutes.

a) Fassett, b) Montebellois(e), c) Papineauvillais(e), e) Avellinois(e),
f) Ripon, g) Notre-Dame-de-la-Paix, h) Montpellier, i) Namurois(e),
j) Chénéville, k) Saint-Sixtois(e), l) Saint-Émile -de- Suffolk,
m) Lac-des-Plages, n) Lac-Simon o) Duhamellois(e).

Réponse de la page 19

Le fils noué



À nos amis malades...



Nous vous souhaitons un bon rétablissement suite à votre maladie. N'oubliez pas que nous sommes toujours là si vous le souhaitez pour vous apporter notre soutien ou notre aide en cette période difficile.

Guéris vite !

Le fil cassé



" On ne vous oubliera jamais. " Hugues Aufray



- ♥ *Monsieur Maurice Gousy, membre de l'AREQ, décédé le 1^{er} octobre 2017, époux de Lucie Sabourin*
- ♥ *Monsieur Claude Fournier, décédé le 23 octobre 2017, père de Brigitte Fournier*
- ♥ *Madame Lucille Larose, décédée le 29 janvier 2018, belle-sœur de Nicole Aubry-Hébert et de Rachel Aubry*
- ♥ *Monsieur Rhéaume Perrier, décédé le 23 février 2018, conjoint de Rhéa Lavigne.*

La couleur du fil...



Les membres de l'Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services du Québec désirent remercier la Caisse Desjardins de la Petite-Nation pour sa précieuse contribution monétaire lors de leurs visites aux maisons de personnes du 3^e âge.



Finalement, l'AREQ Petite-Nation remercie chaleureusement la Société historique de *Saint-André-Avellin inc.* pour le prêt d'un local de travail.