



«La vie est vraiment simple, mais nous insistons à la rendre compliquée»

Confucius



www.aprfae.ca

Lancement du
nouveau site Internet
de l'APRFAE

ASSOCIATION DE PERSONNES RETRAITÉES DE LA FAE

APR FAE
L'association qui nous unit

ACCUEIL QUI SOMMES-NOUS? ▾ SERVICES ▾ PUBLICATIONS ▾ ADHÉSION

RECHERCHER...

ÉVÉNEMENTS À VENIR

L'APRFAE étoffe ses comités



Assemblée générale 2016

SOMMAIRE

Mot de la présidente	2
Tous azimuts	2
Nous étions là pour vous	3
J'ai aimé...	4
Par Monts et par Vaux	5
Virage vert... virage vers...	6
Vivre ses passions	7
Actualités de l'APRFAE	8-9
Arts visuels	10
Activités passées et à venir	11-12
Chronique santé	13
Nouvelles des régions	14
Babillard	15
Coin-Détente	15

mot de la présidente

Vivre ensemble au-delà des mots ou des maux !

Ce texte est écrit quelques jours après l'attentat de la Grande Mosquée de Québec. J'ignore où nous en serons lorsqu'il sera publié, mais je suis convaincue que toute la problématique soulevée (encore une fois) par ces crimes ne sera certainement pas réglée.

Cet événement a provoqué un état de commotion collectif somme toute sécurisant. Des vigiles spontanées, des cérémonies ou des manifestations s'organisent, ici et ailleurs, en solidarité avec les familles éprouvées et en soutien à la communauté visée. La classe politique, aux trois paliers de gouvernement, est visiblement ébranlée et semble déterminée à agir. « *Il y aura un avant et un après* », a déclaré M. Couillard. Les discours sont rassembleurs et s'orientent tous dans la même direction : la nécessité de rapprochements entre les citoyennes et les citoyens, sans égard à leur race, leur religion, leur culture afin de construire une société plurielle, un « vivre ensemble » assumé, fondé sur une meilleure connaissance de l'autre et sur le respect.

Bien que ce discours ne soit pas vraiment nouveau, on pouvait percevoir cette fois une intensité dans le propos laissant soupçonner une volonté réelle d'agir ! Le temps fait souvent que l'on passe à autre chose ou encore, on veut bien, mais on ne sait pas trop comment faire alors, dans les deux cas, on oublie ! Quelle que soit la suite donnée concrètement à cet événement, les gouvernements n'ont plus le choix : au-delà des bonnes intentions, il faudra chercher, trouver et appliquer des mesures tangibles sans quoi le scénario se répétera inévitablement tôt ou tard. La société civile interpelle les gouvernements, ainsi que toute la classe politique, et les appelle à unir leurs efforts, sans partisanerie, afin d'enrayer cette violence et permettre l'épanouissement des citoyennes et des citoyens.

Quelques suggestions : reprendre le rapport Bouchard-Taylor en mettant en pratique ce qui fait déjà un consensus social ; prévoir et appliquer des mécanismes de surveillance des groupes d'extrême droite qui militent pour une vision ultranationaliste et qui sont de plus en plus visibles ; favoriser une vraie intégration des immigrants notamment par un accès réel au marché du travail et un mécanisme efficace de reconnaissance et de mise à jour de leurs compétences ; revoir les programmes d'enseignement afin de contrer l'ignorance qui souvent engendre l'intolérance ; prévoir un dispositif réprobateur et contraignant pour celles et ceux qui tiennent publiquement des propos haineux ; et tenter de convaincre les grands médias et réseaux sociaux d'y adhérer, etc.

Ce ne sont là que quelques pistes, qui devront être précisées et enrichies collectivement. L'important, c'est d'envoyer rapidement le message qu'il n'y a aucune tolérance au Québec pour des propos, des attitudes, des gestes et des comportements racistes, sexistes ou discriminatoires et que quiconque va à l'encontre de cette vision devra en subir les conséquences.

Vivre ensemble, c'est se donner des règles communes et claires afin d'assurer le respect, l'intégrité et la liberté, toutes et tous ayant les mêmes droits et obligations citoyennes !

Nicole Frascadore

tous azimuts



L'APRFAE étoffe ses comités

C'est le titre du présent volume de L'APRÈS-FAE. Étoffer, dans le dictionnaire, veut dire : rendre plus ample en utilisant plus d'étoffe; enrichir; élargir, ainsi de suite. Effectivement, rendus à notre millième membre, nous nous sommes enrichis, nous avons élargi nos horizons, car nous avons plus de créativité et pouvons compter maintenant sur de nouvelles recrues pour faire rayonner l'APRFAE.

À la dernière assemblée générale, plusieurs personnes nous ont donné leur nom pour nous assister bénévolement aux différents comités. Ainsi nous accueillons chaleureusement Siham Abou Nasr, Claude Belcourt, Jean-Pierre Julien, Badiâa Sekfali, Danielle Tremblay et Danielle Vien.

À la page 7, Jacques Dupont se confie et vous verrez que notre « Napoléon » n'est pas si petit que ça.

Les ruelles vertes, un beau concept à mettre de l'avant. Lisez la page 6.

Le comité des Arts visuels vous invitent à nous - et vous - découvrir. Artistes, à vos marques ! Non-artistes, veuillez vous dévoiler !

À la chronique santé, page 13, refaites le plein d'énergie grâce à de judicieux conseils.

Connaissez-vous les noms des cris des animaux ? C'est une belle occasion pour vous détendre, à la page 15.

Bonne lecture !

Marie-Rose Bascaron

N'hésitez pas à nous faire parvenir des articles, des annonces : concerts, expositions, conférences, voyages, etc. On se fera un plaisir de vous publier.



APRFAE

8550, boul. Pie-IX, bureau 100
Montréal (Québec) H1Z 4G2

Téléphone : 514 666-6969

Télécopieur : 514 666-6770
Courriel : retraites@aprfae.ca

Afin de respecter la limite du nombre de mots dans les articles de ce journal et de ne pas nuire à la clarté de la communication, la forme masculine sera utilisée.

nous étions là pour vous

Vigile du 30 janvier 2017 suite à l'attentat à la Grande Mosquée de Québec L'APRFAE était là !

Le 30 janvier, il faisait - 9°C sur la place, sise à la sortie de la station de métro Parc. Cela n'a pas empêché des milliers de personnes, des plus jeunes avec leurs parents aux plus vieux, de tenir un lampion et de manifester leur solidarité à l'égard des victimes du terrorisme survenu dans une mosquée de Québec, la veille.

Malgré le froid, une chaleur humaine se dégageait de cette assistance unie dans un même élan pour rappeler quelques valeurs du Québec dont *Le Québec n'est pas raciste! On est tous Québécois, peu importe notre foi!* En outre : *All you need is love!* Et qui plus est, une petite claqué à peine déguisée à M. Trump : *Immigrants, réfugiés, bienvenue!*

Cette vigile, organisée par de simples citoyens engagés, appelle aussi par son nom même à être vigilants contre toute forme de violence d'où qu'elle vienne et peu importe envers qui elle s'exerce !



Nous étions là de tout coeur avec tout le monde
Photo de Rim Mohsen

Votre comité sociopolitique vous y a dignement représentés : Diane Brunet-Ducharme a assisté aux différents discours au début du rassemblement et Badiâa Sekfali a scandé les slogans vers la fin du regroupement citoyen.

Badiâa Sekfali, collaboration spéciale

Nouvelles du Comité de la condition des femmes

8 mars et 22 mars : deux dates importantes à retenir et à noter dans votre agenda.

Le mercredi 8 mars

Journée internationale des femmes 2017 ayant pour thème : **L'égalité sans limites.** C'est une journée de bilans des luttes menées et de celles encore à engager. C'est aussi une journée d'actions et de mobilisations partout dans le monde. Ce collectif 8 mars propose un thème et un visuel à tous les groupes et organismes féministes du Québec afin de les inspirer et de les soutenir dans leur mobilisation.

Nous vous invitons à porter l'épinglette du 8 mars que vous pouvez vous procurer en contactant la table régionale des groupes de femmes de votre région ou le comité de la condition des femmes du syndicat auquel vous appartenez avant de prendre votre retraite.

Pourquoi ce thème ? Je vous invite à le découvrir sur le site de la FFQ le 8 mars 2017.

Pour la Journée internationale des femmes, faites-vous entendre : pour l'égalité et la justice pour toutes les femmes !

Le mercredi 22 mars

Vous recevrez sous peu une invitation à participer à un atelier-causerie ayant pour thème « **Les femmes et le vieillissement** ».

Cet atelier se déroulera dans les locaux de la FAE. Réservez votre après-midi et surveillez vos courriels pour vous inscrire. Pour en savoir un peu plus, rendez-vous au www.nouslesfemmes.org.

Marie-Paule Bélec, pour le CCF



j'ai aimé...

La femme qui fuit

Maniant habilement la langue française, la jeune auteure et cinéaste Anaïs Barbeau-Lavallette raconte avec nuances l'existence hors du commun de sa grand-mère Suzanne. Plus qu'une histoire familiale, le récit présente un pan important de la vie sociale canadienne-française de 1930 à aujourd'hui.

Diverses émotions nous habitent en parcourant ce roman. Nous voyons une femme, des années 50, restreinte dans sa liberté par les réalités de l'époque. Or, la vie de Suzanne Meloche n'est pas banale. Anaïs a eu besoin d'un détective privé afin d'en retracer les pas. Sa grand-mère est issue d'une famille de six enfants qui a vécu les difficultés de la crise économique. Le texte, ponctué d'anecdotes, illustre adroitement le quotidien de l'époque. Voici son histoire.

À 18 ans, Suzanne, la petite Franco-ontarienne de la basse-ville d'Ottawa, a l'occasion de participer à un important concours d'art oratoire ayant lieu à Montréal. Elle le remporte haut la main, damant ainsi le pion à l'écrivain Claude Gauvreau. Cet événement est décisif dans sa vie puisqu'il lui ouvre les portes du monde artistique de la métropole québécoise pendant qu'elle y complète son cours classique.

Elle rencontre alors plusieurs peintres, dont Paul-Émile Borduas, Jean-Paul Riopelle et Marcel Barbeau. Âgée de

22 ans, elle épouse ce dernier, le 7 juin 1948, et s'adonne à la peinture. En août de la même année, le lancement du manifeste *Refus global* a lieu et les signataires vivent dans son entourage. Elle-même le signe et ensuite se rétracte.

Le texte est percutant :

Les frontières de nos rêves ne sont plus les mêmes. [...]

Rompre définitivement avec toutes les habitudes de la société, se désolidariser de son esprit utilitaire. [...]

Subissant les soubresauts de cet événement historique, les membres du groupe, perçus comme indésirables, se démènent pour pouvoir survivre. À un certain moment, certains vivent en commune tandis que d'autres s'exilent. À 23 ans, elle devient mère de Mousse et, peu après, elle expose ses poèmes surréalistes en marge du Salon du printemps de Montréal. François voit le jour deux ans après, et les conditions de la famille sont particulièrement difficiles. Un an plus tard, elle place ses enfants en garderie pour les abandonner par la suite.

Les années passent; vivant la bohème tout en écrivant et peignant, les lieux défilent. Avec Peter, elle est postière en Gaspésie; ensuite, de passage à Bruxelles et, peu après, adepte du National Gallery de Londres. De retour à Montréal, elle part ensuite à New York. Avec Selena,



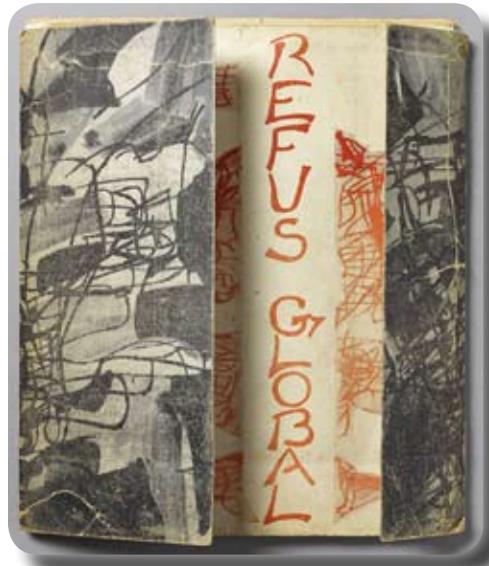
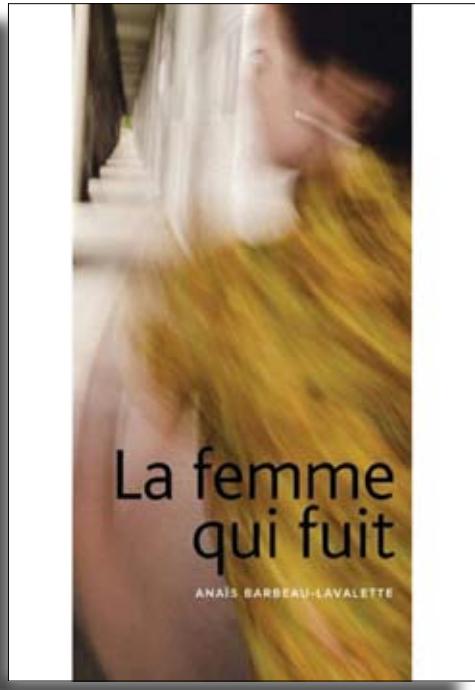
Anaïs Barbeau-Lavallette

elle combat au sein de mouvements des Noirs. De plus, elle rencontre Gary, rapatrié de la guerre du Vietnam, le troisième homme de sa vie.

Elle revient à Montréal avec lui. À sa mort, c'est la descente aux enfers. Elle apprend cependant la naissance de sa petite-fille Anaïs. Ensuite, elle retourne à Ottawa où elle vit en ermite. À 80 ans, elle rencontre Mousse et sa fille, mais ne les retient pas. Elle couche néanmoins les noms de ses enfants et petits-enfants sur son testament.

Au fil du texte, vous apprendrez à connaître plus intimement Suzanne, comme l'a fait sa petite-fille, et à l'apprécier dans sa vulnérabilité. Une lecture chaudement recommandée !

Huguette Desrosiers Grignon



par Monts et par Vaux

Voici le récit d'un membre de l'APRFAE-Haute-Yamaska, Priscille Lafontaine, qui voulait témoigner de son voyage en Jordanie et en Égypte au mois de septembre et octobre derniers. Nous étions 19 personnes du voyage. Et ce fut très agréable! L'équipe du journal a décidé de publier cet article en coupant une partie du texte afin de s'adapter à nos standards. J'en profite pour vous inviter à me soumettre vos voyages particuliers, surtout si des membres de l'APRFAE en font partie.

Marie-Rose Bascaron



Nos salutations de Jordanie et d'Égypte

« Sabah el Kheïr »

(jour de bonheur = bonjour)

C'est Marie-Rose Bascaron, notre Égyptienne qui salue ses voyageurs de cette façon.

Nous étions trois membres de l'APRFAE à ce voyage culturel en Jordanie et en Égypte : Carole Robichaud, Marie-Rose Bascaron et moi, Priscille Lafontaine.

Première réalité en voyage : nous sommes en sécurité partout, contrairement à ce que les médias peuvent en dire.

Pétra, en Jordanie, fut une visite marquante de notre voyage. Nous sommes chez les Bédouins. Énormément de jeunes vendeurs qui, lorsqu'ils réalisent que nous sommes québécois, nous font mourir de rire en répétant : *Ça roule ma poule!* Un conseil par contre : ne pas encourager les enfants sur le site qui ne vont pas à l'école et qui sont manipulés par leurs parents. Pas facile... À titre d'exemple, sur le site, on voit un enfant d'à peine 3 ans, seul, vendre des pierres... alors que nous sommes entourés de rochers!!! Pétra est cependant un lieu féérique et inspirant



Carole, Marie-Rose et Priscille, membres de l'APRFAE en Égypte

quand on s'assoit aux pieds de ses falaises. Toutes les trois de l'APRFAE, nous avons pris une pause sur un banc dans le Siq et nous regardions passer à toute vitesse des charrettes tirées par des chevaux, des ânes et des chameliers.



Priscille fait chanter des enfants dans une école égyptienne

La Jordanie est un pays pacifique qui n'aime pas le trouble tout comme les Québécois n'aiment pas les problèmes. On y voit toutes sortes de tenues : djellabas, femmes à visages découverts, niqabs, hijabs ou en civil tout simplement.

En Égypte, nous admirons les colosses en pierre qui portent des milliers d'années d'histoire. Les pyramides, le sphinx ne sont que quelques exemples de ces vestiges glorieux. Le peuple est moqueur et blagueur. Aux Égyptiens qui nous demandaient d'où nous venions, nous répondions : « Canada ». Aussitôt leur réponse était : « Canada dry, never die ».

Nous avons fait une croisière sur le Nil comprenant la visite de temples de Pharaons des plus

Priscille et Marie-Rose avec des chameliers de la garde bédouine royale à Pétra, en Jordanie

beaux et impressionnantes. Le Temple d'Abou-Simbel est hors proportion : voir 4 colosses à l'effigie de Ramsès, assis, avec un léger sourire, face au lac, semble imposer le calme. Parlant de ce lac, il prend une couleur bleue que l'on voit rarement pour une eau douce; cela, sur fond de sable jaune du désert.

Au Caire, la circulation est infernale. Tout le groupe est invité à souper chez des gens charmants. Ce fut très agréable, car nous avons connu des Égyptiens dans leur chez-soi, avec leurs traditions et leur hospitalité : amuse-gueule typiques, kébab, farcis et les desserts, dont je ne sais pas prononcer les noms... et avec cela, plein de fruits frais (mangues, goyaves, figues, même de la canne à sucre) et de jus fraîchement pressés. Une des belles sorties de notre voyage, que nous avons bien appréciée.

À Louxor, nous avons visité une école primaire mixte dont la priorité est donnée aux filles coptes ou musulmanes. Nous sommes reçus avec des danses et des chants. On laisse aussi des cadeaux, dont des cahiers CANADA, des crayons de couleur, stylos, colle, etc.

Il me resterait à parler de l'expérience dans la mer Morte, du mirage que nous avons admiré...et plus encore ... mais je manque de place; restriction journalistique oblige!

« As salam alikoum »

(La Paix soit sur vous = Au revoir)

Priscille Lafontaine,
collaboration spéciale

virage vert... virage vers...

Le phénomène Ruelle verte

Comme citoyenne et citoyen responsables, nous sommes invités à planter notre arbre au courant de notre vie. Ceci est, bien sûr, l'image, et nous voulons vraiment trouver le projet qui va nous stimuler. En voici un qui ne demande pas énormément de votre énergie si vous êtes jardinier dans l'âme : pourquoi ne pas convertir votre ruelle en ruelle verte ? Pourquoi ne pas disposer quelques plants de fleurs ou de légumes devant chez vous, autour de l'arbre qui vous fait de l'ombre ? Pourquoi ne pas accrocher une jardinière en dessous des escaliers extérieurs qui mènent au 2^e étage ?

J'habite à Saint-Henri et, en arrière de chez moi, il y a une ruelle mal entretenue : fissures dans la chaussée, poteaux croches, mauvaises herbes, crevasses accumulant de l'eau, terrain vague plein de fardoches, etc. Nous avons commencé à embellir nos balcons; les voisins d'en face, ont fait la même chose.

Éco-quartier est venu nous rencontrer et nous a fait la proposition d'aller plus loin dans notre idée et d'en faire un projet. Les points d'interrogation au-dessus de nos têtes étaient visibles à l'oeil nu. Comment ? Pourquoi ? Qui ? Je ne veux pas être liée par un autre engagement, je suis à la retraite et j'en ai assez de mon petit lot de jardin,

de mon balcon avant et arrière. Qui ferait cela ? Et pour qui ?

Avec l'aide des représentants d'éco-quartier, nous avons réussi à nous réunir. En un premier temps, nous étions 5 personnes, puis 15 qui communiquions tous ensemble, et nous sommes maintenant 56 participants à nous impliquer.

Voici comment notre ruelle verte est née depuis moins d'un an. Elle n'est pas tout à fait au point, mais nous y travaillons fort.



François Ouimet, voisin-musicien, qui met de l'ambiance

Qu'est-ce qui a été fait jusqu'à présent ? Nous avons ramassé beaucoup de pots de terre destinés aux rebuts dans lesquels



Les voisins se mobilisent pour embellir la ruelle



Arrangement floral au début de l'été

nous avons planté des annuelles et des vivaces ; nous avons aménagé des îlots de fleurs, disposé des bacs géants, récupéré de vieilles chaises, de vieux meubles, des vieux souliers, de vieilles étagères, etc. ; nous avons cloué des boîtes de fines herbes sur des clôtures, formé une chaloupe avec des fagots de bois, récupéré des jantes de roues de vélo sur lesquelles on a fait courir des plantes, avons fleuri le petit parc en mettant notre touche personnelle et la liste est longue. C'est sûr qu'il nous reste beaucoup à faire. Ce n'est qu'un début.

La ville, voyant que nous prenions au sérieux notre coin, nous a gratifiés d'une réparation des crevasses qui accumulaient l'eau. Bref, cette énergie investie dans notre ruelle a fait que tous les voisins sont fiers de leur cour arrière. Leurs enfants y jouent, les gens se sourient, se saluent, se connaissent et il n'est pas rare de voir des nouveaux plants pousser ici et là. Certains propriétaires ont entrepris de rénover leur clôture, d'autres leur mur, d'autres d'habiller leur parterre.

Pour ma part, je trouve qu'on est moins seuls ; de plus, l'étranger qui circule dans la ruelle est vite repéré, donc cela dissuade les malfaiteurs. Nous stationnons encore nos voitures dans nos espaces réservés, mais ce n'est plus une piste de course. Nous récupérons l'eau de pluie en plaçant un baril en dessous d'une gouttière. Chacun arrose les plantes qui sont vis-à-vis de son balcon.

Si vous voulez vous informer pour créer votre propre ruelle verte, voici un lien : www.eco-quartiers.org/liste_des_ecoquartiers

Et voici un numéro de téléphone pour la ville de Montréal : 514 727-6775.

Marie-Rose Bascaron



vivre ses passions

Tout le monde a une vie intéressante. Certaines personnes la trouvent plus palpitante que d'autres et nous sommes à la recherche de ces hommes et de ces femmes qui ont façonné la société. N'hésitez pas à nous en proposer.

L'équité coule dans le sang de Jacques Dupont

Jacques Dupont défend la veuve et l'orphelin. Il concentre ses efforts à protéger les jeunes et les moins jeunes. Il connaît beaucoup de gens influents et n'hésite pas à les interpeller pour le bien de la collectivité.

MRB : Jacques, présente-toi.

JD : Je suis né à Shawinigan-Sud et étais le 3^e d'une famille de quatre enfants. Très actif, je réussissais bien et mes enseignants me chargeaient de soutenir des élèves en difficulté afin de m'occuper. Au secondaire, je m'impliquais toujours dans le comité des élèves, ce qui m'a valu le surnom de Petit Napoléon, à cause de ma ténacité. À l'École normale Maurice-L.-Duplessis, je représentais aussi les étudiants.

MRB : Parle-nous de ton cursus de vie qui t'amène à être si actif aujourd'hui, alors que tu es à la retraite.

JD : Mon implication me vient de mon père, qui était engagé syndicalement et politiquement. Il m'a appris à choisir l'homme et non son parti; à regarder ce qui se passe de positif et de négatif dans un milieu de travail afin d'agir vis-à-vis des patrons, quitte même à faire la grève.

J'ai vu naître des magasins pour habiller les grévistes et leur famille : les magasins Croteau qui sont maintenant Aubainerie. J'ai connu des gens comme Réal Caouette, du Crédit social; ma plus belle rencontre c'est

d'avoir hébergé Michel Chartrand, qui était là pour relever le moral des grévistes, qui luttaient contre les patrons américains.

MRB : Tu continues à t'investir de droite et de gauche dans ta communauté. Pourquoi ?

JD : Ma mère était handicapée physiquement, ce qui lui a fait vivre l'enfer de la persécution. Dans ma famille, nous avons appris à surmonter la méchanceté et à ne jamais baisser les bras. Cela a eu un impact positif sur nous. J'aime bien que les gens ne se sentent jamais seuls et qu'ils sachent qu'il y a toujours quelqu'un qui est là pour les écouter et les aider. La vie est quand même belle malgré nos difficultés.

MRB : Parle-nous de tes bons coups et donne-nous un exemple tangible. Y a-t-il quelque chose dont tu es particulièrement fier ?



Jacques s'investit dans les événements avec les membres de l'APRFAE-Outaouais

JD : À l'École normale, j'étais fier de participer à la désaffiliation des institutions postsecondaires de l'Université Laval pour créer l'Université du Québec à Trois-Rivières et à Montréal, en compagnie de Rémi Trudel et Claude Charron.

D'autre part, lorsque j'enseignais au Centre de délinquance juvénile à Boscoville, j'ai réussi à obtenir des volumes de cours pour les élèves, afin de les préparer aux examens du ministère de l'Éducation.



Jacques participe aux activités.

Il est entouré de Paul-André et Francine Gervais et de Nicole Lanthier

En Outaouais, j'ai construit des programmes académiques en anglais, français et mathématiques adaptés au cours professionnel court.

En 1978, nous avons obligé les joueurs de l'équipe junior de hockey à faire leurs études, à réussir et à être disciplinés. Shawinigan, Chicoutimi et Rimouski ont emboîté le pas, ainsi que la LHJMQ.

Ma plus récente fierté, c'est la fondation de notre association de personnes retraitées à l'intérieur de la FAE : l'APRFAE.

MRB : Quels conseils donnerais-tu à tes pairs ?

JD : De ne jamais lâcher une cause malgré les difficultés qui peuvent se présenter. Ensuite, trouver un moyen de se ressourcer. Moi, c'est dans la nature que j'aime me promener pour observer et apprécier ce que Dieu a créé pour nous. C'est tellement beau et apaisant.

Merci, Jacques pour ta contribution à l'évolution de la société ! Ça prend des gens comme toi pour la construire.

Marie-Rose Bascaron

actualités à l'APRFAE

Nouveau site Web de l'APRFAE

L'APRFAE est heureuse d'annoncer le lancement de son nouveau site Web APRFAE.CA.

Depuis le printemps 2015, un comité de travail a été mis en place pour revoir le site Web de l'Association. Les travaux de réflexion et de mise en oeuvre ont été assurés par celui-ci, qui présentait des rapports d'étapes au Conseil d'administration.

Les membres de ce comité sont : Danielle Turgeon, secrétaire de l'APRFAE, Bernard Gendron, responsable du site web au Conseil d'administration et Nicole Frascadore, responsable du dossier informatique au Conseil d'administration. Le comité a été habilement guidé et

soutenu techniquement par Chantal Couture, technicienne en informatique pour l'APRFAE.

La version finale a été présentée au Conseil d'administration lors de sa réunion du 14 février dernier.

Le nouveau site devrait normalement se trouver en ligne à la mi-mars 2017 et sera mis à jour régulièrement. On y trouvera beaucoup d'information ainsi que plusieurs photos ou vidéos.

Nous remercions le comité pour son travail efficace et nous vous invitons à consulter notre nouveau site et nous faire connaître vos commentaires sur ces nombreux changements.

Nicole Frascadore

Nouvelle coordonnatrice à l'APRFAE

Comme prévu au plan d'action de l'Association, le Conseil d'administration a procédé à l'embauche d'une nouvelle coordonnatrice, le 26 janvier dernier, Madame Nathalie Brière.

Gouverné par un comité de sélection désigné par le Conseil d'administration, les travaux de conception, de préparation et de mise en oeuvre ont été menés assidument et présentés, pour approbation, au Conseil d'administration. Le comité de sélection était composé de 3 membres de ce dernier : Lise Gervais, administratrice, Pierre Dion, administrateur et Nicole Frascadore, présidente.

Après avoir reçu et lu 177 demandes d'emploi accompagnées d'un curriculum vitae, les personnes retenues en présélection ont été invitées pour une entrevue en janvier dernier. Après analyse fine des curriculum vitae et à la suite des entretiens, complétés par des tests



Nathalie Brière

Le Conseil d'administration, après avoir reçu un rapport écrit détaillé sur tout le processus d'embauche, sur les éléments du curriculum de la candidate retenue ainsi que des précisions reliées à son entrevue et à ses résultats, a donc cautionné unanimement la recommandation du comité de sélection.

Madame Brière a rencontré de manière formelle le personnel et les membres du Conseil d'administration le 14 février, mais elle n'entrera en fonction officiellement qu'à compter du 3 avril prochain.

Merci aux membres du comité de sélection pour les nombreuses heures de travail, et bienvenue à Madame Nathalie Brière, coordonnatrice de l'APRFAE.

Nicole Frascadore

Recrutement 2016

APRFAE

La période de recrutement de nouveaux membres pour l'année 2016 s'est terminée le 15 janvier 2017.

À la suite du travail effectué, il est l'heure de faire le bilan. Le laps de temps couvert se situe entre les 15 janvier 2016 et 2017.

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué au succès de la campagne d'inscriptions 2016. Nous remercions notamment, les membres du comité du recrutement, les bénévoles, les membres du Conseil d'administration de l'APRFAE. Nous exprimons notre reconnaissance aussi aux membres de tous les conseils d'administration ou des comités exécutifs des 8 syndicats affiliés à la FAE ainsi qu'à leur personnel, aux personnes déléguées de tous les syndicats affiliés, à la FAE et bien évidemment à la secrétaire de l'Association, Danielle Turgeon.

Au 15 janvier 2017, l'APRFAE comptait 870 membres réguliers et 63 membres associés; depuis ce temps, de récentes inscriptions se sont manifestées.

Nous sommes très satisfaits de la campagne de recrutement 2016 puisque :

- Le nombre absolu de nouveaux membres réguliers est de 152 pour l'année 2016 alors qu'il était de 99 en 2015;
- Le taux d'adhésion est en hausse dans tous les syndicats adhérents à la FAE;
- Le pourcentage d'adhésion progresse de manière importante dans 6 des 8 syndicats affiliés;
- Le pourcentage national est passé de 22,20 % en 2015 à 31,08 % en 2016;

Nos gestes ont porté fruit et l'APRFAE devient un incontournable au sein de la FAE.

Suite
Recrutement 2016 APRFAE

Pour la campagne 2017, nous devrons maintenir les démarches prévues au plan d'action de l'Association. Il faut continuer à assurer la visibilité de l'APRFAE au sein des membres des syndicats affiliés à la FAE.

Enfin, l'entrée en fonction de la personne à la coordination de l'Association sera un atout majeur pour le recrutement. Elle participera étroitement à la campagne 2017.

Encore une fois cette année, nous faisons appel à tous nos membres pour

faire connaître l'APRFAE et solliciter l'adhésion de vos collègues qui ont pris ou prendront leur retraite.

Merci à toutes et à tous ! Continuons le travail et, en route vers le 40 % d'adhésion à l'Association !

Michel Paquette

L'abolition des frais accessoires en santé, quoi comprendre de cette saga !

Depuis le 26 janvier dernier, les frais accessoires ont été abolis. Nous n'aurons en définitive plus à débourser pour ces frais jugés illégaux par plusieurs, mais tolérés depuis longtemps par les deux paliers de gouvernement.

Mais qu'est-ce donc que ces frais accessoires ? Pour le gouvernement du Québec, ce sont des dépenses que le patient doit payer au médecin ou à sa clinique, pour obtenir certains services. En clair, il s'agit de frais, très souvent abusifs, facturés (ou surfacturés) par le

2015 à la consultation publique sur les projets de loi 10 et 20, le ministre Barrette a tenté plutôt de normaliser les frais accessoires par un amendement. Ce dernier permettait aux médecins de facturer selon un règlement identifiant les frais autorisés.

Cette position inattendue, voire même saugrenue, du ministre a soulevé l'ire de la population, des organisations syndicales, communautaires et de plusieurs organismes en santé. La riposte s'est rapidement structurée, et la pression sur le gouvernement est devenue palpable.

En mai 2016, la FADOQ (Fédération de l'âge d'or du Québec) dépose à la Cour fédérale un recours en *mandamus* visant à contraindre le gouvernement fédéral à faire appliquer la Loi canadienne sur la santé pour que cesse la surfacturation aux patients (article 18).

En septembre dernier, la ministre fédérale en santé, acquiesce à la demande de la FADOQ et envoie une lettre au ministre Barrette l'informant qu'Ottawa ne tolérerait plus les frais accessoires et menaçait, le cas échéant, de diminuer les transferts en santé. Le 14 septembre



Image tirée du site Euroblog, les news d'eurodentaire

2016, le ministre québécois annonce la fin des frais accessoires, mais seulement à compter du 26 janvier 2017. Le projet de règlement fut alors déposé le 28 septembre qui suivit.

Ce fut au tour des fédérations de professionnels en santé de réagir en menaçant de ne plus prendre de rendez-vous, de fermer des cliniques ou les transférer au privé, de diminuer la liste des traitements, etc. Des ententes se sont finalement conclues au terme de négociations fort médiatisées entre le ministre et les associations et fédérations professionnelles en santé.

Voilà une bonne nouvelle pour l'accès aux soins. Il reste à voir si les cliniques s'y soumettront vraiment ou s'il ne se développera pas au fil du temps une tendance à la «désassurance» ou une diminution de soins de santé actuellement disponibles en cabinet privé.

Nicole Frascadore

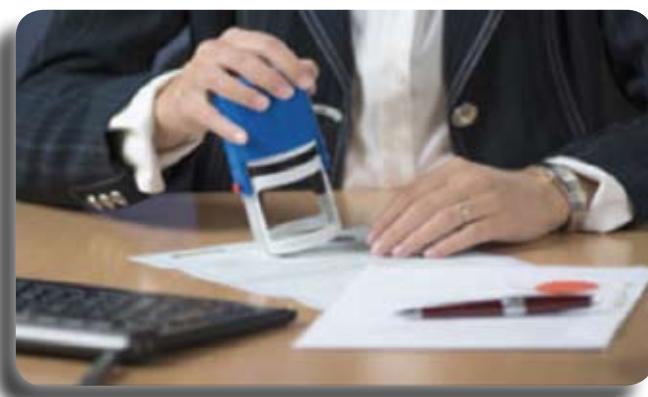


Image tirée du site MC.BE

médecin en cabinet privé qui s'ajoutent aux honoraires versés par la RAMQ pour des services couverts par le régime public.

Une longue saga !

Le 13 juin 2013, l'Assemblée nationale a voté une motion unanime demandant de mettre fin à cette pratique. Au printemps

La liste de ces frais est en ce moment accessible sur le site du Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS) :
http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/documents/frais-accessoires/orientations_frais-accessoires_27-01-2017_15h30.pdf
ainsi que celui de la régie de l'assurance-maladie (RAMQ) :
<http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/soins/Pages/frais-facture-medecin.aspx>



Des artistes de l'APRFAE « s'exposent » à Sainte-Rose

Sainte-Rose a accueilli, les 20 et 21 octobre derniers, quelque 13 artistes talentueux de l'APRFAE pour une 1^{re} exposition d'arts visuels de l'Association. Peintres, aquarellistes et photographe se sont lancés dans l'aventure et nous tenons à les remercier fortement.

Aquarelle, huile, acrylique, médium mixte et photographies ont occupé les murs de deux salles de Rose-Art. Dans une myriade de couleurs, de teintes et de formes, les artistes ont réveillé nos sens et nos émotions. Les toiles et les photographies exposées ont révélé les profondeurs de la réalité, de l'imaginaire et de la fantaisie.

Le vernissage a permis aux membres de l'APRFAE de venir nous rencontrer et de partager les résultats visuels de la vie active de personnes qui se « re-traitent » de façon ludique, reposante et bien accessible.

L'événement, qualifié de succès, sera répété l'an prochain. Nous espérons encore plus de participation avec une possibilité de créer une communauté d'artistes.

L'art s'impose comme une manière de s'exprimer et c'est ce que nous avons fait toute notre vie par l'enseignement, nous le poursuivons... en toute liberté.

Manon Labelle

Cours de photographie numérique : informations à surveiller

Le Comité des Arts visuels est heureux de vous annoncer les dates des prochaines formations prévues en photographie numérique. Les détails de chacune vous parviendront un peu plus tard, par courriel ou par L'APRFAE-EXPRESS.

En attendant, nous vous informons des dates retenues et des niveaux pour chacune des formations. Toutes ces formations, à l'exception de la dernière, auront lieu au siège social de l'Association (boulevard Pie-IX) en après-midi. Le quota pour chacune est de 12 personnes.

19 avril 2017 : Cours de base sur les appareils compacts (théorie et manipulation) ;

26 avril 2017 : Cours de base sur les caméras réflex (théorie et manipulation) ;

11 mai 2017 : Photo voyage : bloc théorique (prérequis : bien connaître sa caméra) ;

25 mai 2017 : Photo voyage : bloc pratique – safari photo dans le Vieux-Montréal (prérequis : bloc théorique).

Nicole Frascadore

Chronique des Arts visuels

Le Comité des Arts visuels vous propose une série d'articles pour se familiariser avec différents médium et leurs outils. Mais lequel nous convient ? L'aquarelle ? L'huile ? L'acrylique ? Le lavis ? La gouache ? Le collage ? La photographie ? La sanguine ? Le fusain ? Les pinceaux ? Les couteaux ? Les brosses ? L'éponge ? Etc.

Cette chronique pourrait vous permettre d'expérimenter et ainsi aborder le monde de l'art pictural.

L'acrylique, l'huile et la gouache

L'acrylique est une peinture synthétique qui se dilue à l'eau et est plus économique que l'huile. Elle est facile à manipuler, sèche très rapidement, ne jaunit pas, se mêle à d'autres composantes et peut servir de base à une toile à l'huile. On la travaille dans une assiette à godets. De plus, on peut utiliser des additifs comme des agents d'étalement, des retardateurs, des médiums de séchage, de lissage ou différentes pâtes de textures.

L'huile se qualifie de peinture noble ! Tout simplement parce qu'elle fait partie du monde pictural depuis des siècles. L'huile se travaille par superposition, couche par couche, petit à petit. Elle prend du temps à sécher, couvre bien la toile, gagne à être diluer avec un mélange d'huile de lin et de térébenthine ou un médium permettant un séchage plus rapide. Plus on avance dans les couches, plus la pâte doit être épaisse.

La gouache s'achète en pastille ou liquide. Elle nous fait penser aux enfants mais c'est un médium extraordinaire qu'on dilue avec de l'eau. Facile à manipuler, elle sèche rapidement. Il faut l'encadrer sous verre car elle ne résiste pas à l'eau. Elle se travaille avec une assiette à godets.

Les supports

Que ce soit l'acrylique, l'huile ou la gouache, on peut utiliser des toiles. Je vous suggère de les acheter toutes préparées à votre magasin d'arts. Le carton, le papier et le bois sont aussi de bons supports.

L'assiette à godets se prête au mélange des couleurs mais reçoit aussi les médiums plus liquides.

La palette d'artiste peut être en bois, en plastique ou en tablette de papier. Elle sert à mélanger les pâtes.

Les outils

Les brosses sont des pinceaux à poils durs, naturels ou synthétiques, permettant de créer des textures à utiliser avec l'huile ou l'acrylique. Elles sont rondes ou plates.

Les pinceaux sont à poils doux, naturels ou synthétiques et s'utilisent avec l'huile, l'acrylique et la gouache. Ils sont ronds ou plats.

Les couteaux ou spatules, en métal ou en plastique, servent à peindre et mélanger les pâtes sur la palette.



Manon Labelle,
artiste visuelle

activités passées et à venir

Visite patrimoniale dans le Vieux Sainte-Rose - animé par le Réseau ArtHist

Cette visite guidée a été très appréciée par ceux et celles qui sont allés à la découverte de la grande Histoire du Québec à travers la petite histoire de la ville de Sainte-Rose.

Notre guide, Vicky Onufriu était secondée par une comédienne qui nous présentait trois personnages du passé. Elle nous a d'abord fait rencontrer une téléphoniste qui avait beaucoup de potins à raconter, puis l'épouse du maire Joseph Ouimet, médecin de profession, qui a marié tour à tour chacune des trois sœurs, aussitôt devenu veuf de la précédente. Enfin, notre comédienne a incarné la mère de deux patriotes. Cette femme a élevé ses 17 enfants après avoir pris en charge les 9 premiers de son époux. Notre guide nous expliquait, en passant devant les édifices, l'histoire de ses habitants de façon

très dynamique. Beaucoup d'explications concernant l'architecture et l'évolution dans la construction des maisons selon les besoins (hiver rigoureux, grandes familles, etc.) nous ont été communiquées.

Sachez que derrière les deux jeunes femmes qui animaient cette visite, il y a tout le travail du Réseau ArtHist, dont Myriam Mongeau est l'historienne en résidence. Les textes, pour leur part, avaient été écrits par Sylvie Lemay, comédienne et écrivaine. Un grand merci à chacune pour cette reconstitution fascinante. À tous ceux qui n'ont pas eu cette chance, nous vous convions à profiter des activités de ArtHist (www.reseaurarthist.com).

Après la visite, nous sommes allés au restaurant *Les Menus-Plaisirs* pour le dîner.



« Mme Ouimet » (comédienne : Valérie Gagnon-Laniel) nous raconte l'histoire dans les rues du Vieux Sainte-Rose malgré la pluie

L'accueil était chaleureux, la nourriture excellente et le choix très varié. Nous avons été servis dans la serre. Quel cadre magnifique ! Un plaisir pour les yeux, doublé de celui de passer du temps avec nos collègues.

L'après-midi était consacré à l'exposition de nos artistes-membres de l'APRFAE. Ce fut une journée où nous avons fait le plein de connaissances et éprouvé beaucoup d'émotions. Elle restera inoubliable.

Thérèse Hamel

Dîner pour la région BLLMV du 1^{er} décembre 2016

Pour une troisième année, nous sommes allés à l'ITHQ (Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec) déguster un repas préparé et servi par les élèves. Encore cette année, la nourriture s'est révélée excellente. C'est toujours une expérience culinaire agréable et un prétexte pour connaître ou découvrir davantage les membres de l'APRFAE assis à notre table.

Lise Gervais

Bienvenus dans le Comité des activités

Nous souhaitons la bienvenue à Jean-Pierre Julien et à Danielle Tremblay dans l'équipe des activités. Les idées de sorties ne seront que plus variées.

Comité des activités



Du côté gauche de la table, Diane Brunet et Ginette Perreault

Du côté droit, Nicole Frascadore, Jean-Marie Janssen, Denise Laflamme, Lise Gervais, Marcel Bérubé

oublier les 7 braves qui se sont rendus au restaurant *Coco Gallo*, dans le quartier Rosemont-La Petite-Patrie. Profitant de généreuses assiettes et de nombreuses tasses de café, nous avons longuement échangé sur les projets en cours et ceux à venir.

Votre présence a été grandement appréciée, sans oublier les 7 braves qui se sont rendus au restaurant *Coco Gallo*, dans le quartier Rosemont-La Petite-Patrie. Profitant de généreuses assiettes et de nombreuses tasses de café, nous avons longuement échangé sur les projets en cours et ceux à venir.

Nous espérons vous revoir nombreuses et nombreux la prochaine fois!

Jean-Pierre Julien

Coco Gallo, prise II

Bon temps, bon déjeuner !

Le mardi 7 février, 27 membres de la région BLLMV se sont retrouvés pour prendre le petit déjeuner au restaurant *Coco Gallo*, dans le quartier Rosemont-La Petite-Patrie. Profitant de généreuses assiettes et de nombreuses tasses de café, nous avons longuement échangé sur les projets en cours et ceux à venir.

Cabane à sucre Famille Éthier

Nous retournons à notre cabane à sucre préférée, le mercredi 5 avril, soit à la cabane Famille Éthier. Si vous n'y êtes jamais allés, sachez que l'accueil est chaleureux et la cuisine authentique et succulente. Ce qui est intéressant c'est que l'endroit est facile d'accès. À part les membres associés, vous pouvez emmener une amie ou un ami si vous le désirez. Soyez au rendez-vous.

N.B. : À l'heure que vous aurez lu ce message, vous auriez déjà reçu les détails et il ne restera peut-être plus de place.

Thérèse Hamel



La fameuse omelette de Famille Éthier sous le nez de Marcel Bérubé, à gauche, Pierre Landry, Monique Goyette, Danielle Turgeon, Huguette Desrosiers Grignon et Jacques Grignon



compris. Vous pouvez inviter vos amis ou des membres de votre famille ($x 2 = 729,73 \$$; $x 3 = 669,67 \$$; $x 4 = 559,56 \$$).

Le paiement doit se rendre au bureau de l'APRFAE. Le programme prévu est très intéressant. Pour des renseignements ou pour l'itinéraire, prière de s'adresser à l'APRFAE : 514 666-6969 ou retraites@aprfae.ca ou consulter le lien suivant : www.aprfae.com/wp-content/uploads/2016/06/Voyage-%C3%A0-New-York.pdf

Marie-Rose Bascaron

Sortie au quartier Saint-Henri

Pour sa dernière sortie régionale (BLLMV), le comité des activités a prévu une visite du quartier Saint-Henri, sous le thème *Sur les traces de « Bonheur d'occasion »*, roman de Gabrielle Roy, qui a obtenu le célèbre prix Femina en 1947. Venez découvrir les lieux qui ont inspiré l'auteure et marcher dans les pas des personnages de ce premier roman urbain du Québec. La visite sera guidée par Tours Kaléidoscope; le parcours est d'environ trois kilomètres.

Si le nombre de personnes le permet, il y aura un premier départ le matin; et un deuxième, en après-midi. De plus, vous pourrez déguster un repas à saveur portugaise, au Restaurant 3734, situé au 3734 rue Notre-Dame Ouest, qu'il vous sera possible de couronner avec le fameux dessert Natas. Tous et toutes, vous y êtes invités.

C'est un rendez-vous découverte.

Lise Gervais

CALENDRIER DES ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS ANNÉES 2016-2017

DATE	ACTIVITÉ OU ÉVÉNEMENT	NATIONALE	RÉGIONALE	RESPONSABLE
Mercredi 22 mars, 13h30	Atelier-causerie « Les Femmes et le vieillissement » Lieu : APRFAE 8550 boulevard Pie-IX, bureau 100, Montréal	X		Marie-Paule Bélec
Mercredi 5 avril	Cabane à sucre Famille Éthier	X		Thérèse Hamel
Jeudi 4 mai	Visite de St-Henri sous le thème <i>Bonheur d'occasion</i> Dîner au Restaurant 3734		BLLMV	Lise Gervais Danielle Tremblay
19 au 22 mai	Voyage à New York	X		Marie-Rose Bascaron
Mercredi 7 juin	Sortie dans la région de l'Outaouais	X		Jacques Dupont Lise Gervais
Outaouais, 4^e mercredi du mois, petit-déjeuner au restaurant Saint-Éloi, 9 h 30				
Haute-Yamaska, 4^e jeudi du mois, petit-déjeuner à 10 h				

chronique santé

Février-mars : Perte d'énergie ?

Qu'à cela ne tienne ! Voici quelques consignes et aliments qui vous permettront de récupérer votre vitalité et de stimuler votre esprit pour les mois à venir.

D'abord, boire de l'eau tout au long de la journée, car la déshydratation représente un des premiers facteurs de fatigue. Ensuite, prendre différentes collations entre vos repas : fruits secs, amandes, chocolat noir, fromage, yogourt ou des fruits (pomme, banane ou clémentine). Ces divers produits contiennent à la fois plusieurs minéraux (fer, potassium, magnésium, etc.) tout en constituant une excellente source de fibres et de protéines.

N'oubliez pas de consommer pour vos pains et céréales, des grains entiers, car ils contiennent de véritables fibres qui vous soutiennent vraiment. Riches en protéines, le quinoa, les lentilles, les pois chiches stabilisent votre taux de sucre dans le sang et aident à prévenir une baisse d'énergie au beau milieu de l'après-midi. Ces divers ingrédients sont délicieux dans les salades et les mijotés. Quant aux graines de tournesol, de sésame ou de lin, aussi fortes en minéraux, vous pouvez tout autant en glisser dans vos salades et dans vos yogourts. Elles contiennent beaucoup de protéines, de bons gras, de la vitamine E et des antioxydants.

Des oeufs, des avocats, des patates douces ou du saumon constituent d'excellents repas. Tous ces aliments

fournissent à la fois de l'énergie d'abord à cause de leur apport en protéines, mais aussi en oméga-3 et en vitamines B et C. En plus, certains d'entre eux contribueront à stimuler votre cerveau.

Finalement pour combattre la fatigue et la baisse d'énergie, vous pouvez prendre une pause thé en après-midi, accompagnée d'une collation appropriée (voir les suggestions plus haut).

Dormir pour aider à refaire ses énergies — quelques conseils

- Levez-vous toujours à la même heure.
- Si vous manquez de sommeil, allez au lit plus tôt. Tant que votre lever suit un cycle régulier, changer le moment du coucher ne présente aucun inconvénient.
- Ne prenez que de courtes siestes, si vous dormez plus d'une demi-heure durant le jour, votre organisme en réclamera plus.

En terminant, j'espère que ces quelques conseils vous permettront de récupérer rapidement votre précieuse vitalité.

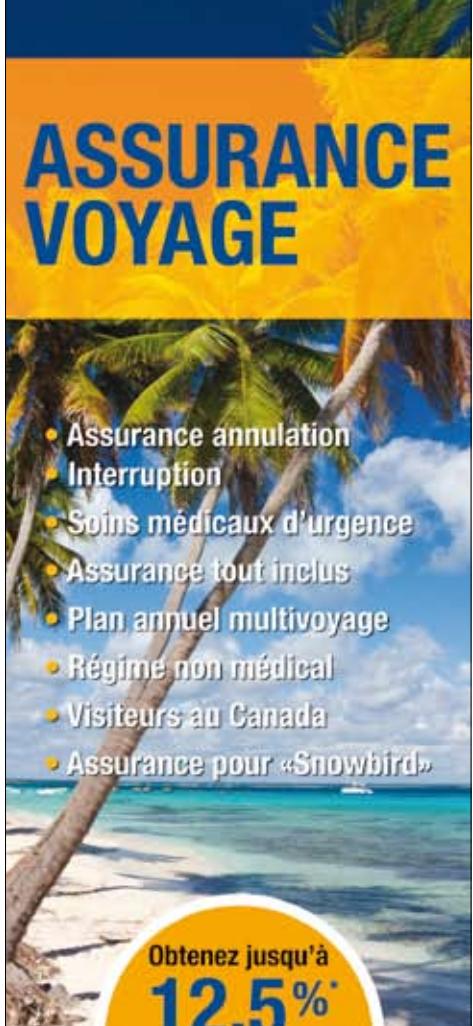
*Lucie Jobin,
en collaboration avec Badiâa Sekfali*

Sources :

Sélection du Reader's Digest (novembre 2016); MSN.com/fr.ca Santé-Mieux-vivre/Style de vie, 2016.



ASSURANCE VOYAGE



- Assurance annulation
- Interruption
- Soins médicaux d'urgence
- Assurance tout inclus
- Plan annuel multivoyage
- Régime non médical
- Visiteurs au Canada
- Assurance pour «Snowbird»

**Obtenez jusqu'à
12.5%*
DE RABAIS**

sur votre assurance voyage
Exclusif aux membres
de l'APRFAE

Comparez les produits
et tarifs des **14** assureurs
les plus concurrentiels.

securiglobe.com
1 888 211-4444



SECURI GLOBE™

Cabinet de Services Financiers

* Cette offre exclusive SecuriGlobe est proposée en collaboration avec un nombre limité d'assureurs. L'offre est disponible sur tous les produits d'assurance voyage offerts par les assureurs participants.

nouvelles des régions

Haute-Yamaska

Nouvelles de la Haute-Yamaska

Séminaire de planification à la retraite

Les 18 et 19 novembre 2016 s'est tenu le Séminaire de planification à la retraite, au Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin (CINLB). Les 35 membres présents semblaient très heureux de vivre ce séminaire. Les informations données par les représentants de la CARRA, de *La Capitale*, de l'Ordre des notaires et de l'APRFAE les ont rassurés et guidés, pour qu'ils puissent prendre une décision éclairée.



Nicole Frascadore et quelques participants au séminaire de planification de la retraite

Activité mensuelle

Pour notre activité de janvier, Sylvie Flibotte avait organisé une randonnée dans la montagne de Shefford, qui a été annulée à cause de la pluie, suivie d'un dîner au *Café de la Brûlerie*. Elle nous a donné plutôt une formation sur l'équipement essentiel que tout bon randonneur devrait avoir afin de bien profiter de ses sorties. Les crampons n'ont maintenant plus de secrets pour nous ! De plus, nous avons accueilli avec plaisir un nouveau membre ce jour-là : Hélène Goasdoué, qui a pris sa retraite dernièrement.

Rabais pour l'APRFAE Haute-Yamaska

Les représentantes régionales de l'APRFAE Haute-Yamaska ont effectué des démarches auprès de différents marchands de la région afin de faire bénéficier les membres et les membres associés de rabais intéressants.

Ainsi, sur présentation de la carte de l'APRFAE, nous avons droit à des réductions dans certains restaurants, ou pour un abonnement sportif, ainsi que pour de la peinture, des achats de laine, de couture, pour des accessoires d'aspirateur, pour *Essentrics*, et pour d'autres rabais.

Nous vous encourageons fortement à en bénéficier, ceci donne de la visibilité aux marchands et à notre Association. Nous sommes toujours en démarche pour vous faire profiter de nouvelles réductions; de votre côté, peut-être connaissez-vous des marchands qui montreraient un intérêt à s'associer avec nous ?

*Lisette Beaulieu et Martine Roberge,
Représentantes régionales de l'APRFAE*

Outaouais

Nouvelles de l'Outaouais

Le comité régional APRFAE-OUTAOUAIS tient à souhaiter une année 2017 remplie de bons moments à tous.

Pour terminer l'année 2016, deux belles rencontres ont eu lieu. Tout d'abord, le dîner des nouveaux retraités en octobre au Resto Bar Rumeur a permis à une douzaine de personnes de venir sociaiser. En décembre, notre souper de Noël au restaurant Ottavio s'est déroulé dans la bonne humeur. Une trentaine de membres étaient présents.

En ce début d'année 2017, nous aimerais souligner le travail de madame Diane Ross de notre comité régional qui, depuis janvier 2015, offre bénévolement des cours de tai-chi. Il est à noter que l'argent recueilli lors des inscriptions est remis en don à la *Maison Mathieu-Froment-Savoie* de notre région. Celle-ci est un centre de soins palliatifs qui compte, entre autres, sur la générosité de la population pour mener à bien sa mission. Depuis janvier 2015, c'est un montant de 10 000 \$ qui a été mis à la disposition de cet organisme. Merci, Diane, pour ta solidarité ! Ces cours sont offerts tous les lundis à la *Maison Mathieu-Froment-Savoie*.

Pour de plus amples informations, vous pouvez communiquer avec Diane (courriel : podi@videotron.ca; tél. : 819 243-0916; cell. : 819 923-3426).

Nous vous rappelons également que notre région sera l'hôtesse, le 7 juin prochain, de l'activité nationale de fin d'année de l'APRFAE. N'oubliez pas de mettre cette date à votre agenda. Les détails de la journée vous parviendront bientôt. C'est avec grand plaisir que le comité régional vous recevra.

On vous attend tous !

*Francine Tremblay
pour le comité régional de l'APRFAE-OUTAOUAIS*



Souper de Noël des membres de l'APRFAE - Outaouais

NUMÉROS À CONSERVER :

APRFAE 514 666-6969
Ass. La Capitale (contrat 3992)
..... 1 866 612-3473
Ass. La Capitale (contrat 1275)
..... 1 844 928-7307
Caisse d'économie de l'éducation...
. 514-351-7295 ou 1 877 442-3382
Retraite Québec (CARRA)
..... 514 873-2433
..... 1 800 368-9883
.....ou 1 800 463-5185
RAMQ 514 864-3411
..... ou 1 800 561-9749
SAAQ 514 873-7620
..... ou 1 800 361-7620
Sécurité de la vieillesse
..... 1 800 277-9915
Crédit d'impôt 514 864-6299
.....ou 1 800 267-6299
Office de protection des consommateurs 514 253-6556
.....ou 1 888 672-2556
Références-Aînés 514 527-0007

coin-détente

Jeu des animaux et leur cri

par Charles Sajous

Associez les noms d'animaux à leur cri.

- | | | | |
|------------------|---------------|----------------|--------------|
| 1) chauve-souris | a) nasille | 11) cigale | k) chuinte |
| 2) chien | b) margote | 12) paon | l) craquette |
| 3) chouette | c) bégûête | 13) dindon | m) graille |
| 4) cigogne | d) glougloute | 14) bouc | n) lamente |
| 5) corneille | e) zinzipule | 15) caille | o) jase |
| 6) crocodile | f) jargonne | 16) canard | p) babille |
| 7) pie | g) trisse | 17) hirondelle | q) braille |
| 8) merle | h) grince | 18) jars | r) stridule |
| 9) souris | i) rée | 19) mésange | s) cacarde |
| 10) oie | j) clabaude | 20) cerf | t) chicote |

babillard

Ce babillard est réservé **gratuitement** pour vous. Faites-nous part de vos trouvailles, expositions, concerts, conférences, activités ou autres dans lesquels vous participez et qui sont d'intérêts communs aux personnes retraitées de l'APRFAE (retraites@aprfae.ca).

Concert de l'Harmonie de Granby, dirigé par André Gauthier, sur le thème de La Magie. Dimanche 30 avril, 14 h, Cégep de Granby. Billets en vente auprès des musiciens et musiciennes, et à la porte. 20 \$/adulte; 10 \$/étudiant; 6 ans et moins gratuit.

L'Harmonie de Granby présente son Harmonie Relève, dirigée par Alain Pilon. Vous êtes invités à venir applaudir des

musiciennes professionnelles de chez nous : Anne-Marie Pilon et Caroline Morneau, dans des airs que vous apprécierez. Samedi 27 mai, 19 h 30, Église Unie, au 101 rue Principale, Granby. Billets en vente à la porte et auprès des musiciens et musiciennes de l'ensemble. 15 \$/adulte; 10 \$/étudiant; 6 ans et moins gratuit.

Profitez-en pour essayer les excellents restaurants de la ville de Granby dont l'*Impérial*.

Notre nouveau recueil de textes, intitulé **CONTINUITÉ** est maintenant disponible. Fruit de l'atelier d'écriture AREQ-ARSSMI, vous aimerez la plume de ces retraités. Pour vous le procurer, rejoindre hgrignon@bell.net ou 514 338-3710.

Cours de piano : Thérèse Hamel à Bois-des-Filion, 450 965-0785

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET DES DIFFÉRENTS COMITÉS 2016-2017

Le conseil d'administration composé de sept postes :

Nicole Frascadore
à la présidence

Jacques Dupont
à la 1^{re} vice-présidence

Michel Paquette
à la 2^e vice-présidence, au secrétariat et à la trésorerie

Pierre Dion
administrateur aux activités

Jocelyne Dupuis
administratrice à l'action sociopolitique

Bernard Gendron
administrateur au site Web

Lise Gervais
administratrice à L'Après-FAE

Comité des finances :
Michel Paquette,
Suzanne Desaulniers,
Michel Douanvis, William
Fayad

Comité des statuts :
Jacques Dupont,
Guy Dauphinais, Paul
Desaulniers, Martine
Roberge

Comité des élections :
Madeleine Gravel, Charles
Sajous, Michel Trempe

Comité de la condition des femmes :
Nicole Frascadore,
Lisette Beaulieu, Marie-

Paule Bélec, Lucie Jobin,
Danielle Paquette, Martine
Roberge

Comité d'action sociopolitique :
Jocelyne Dupuis,
Diane Brunet, Badiâa
Sekfali, Siham Abou Nasr

Comité activités :
Pierre Dion,
Marie-Rose Bascaron, Lise
Gervais, Thérèse Hamel,
Jean-Pierre Julien, Danielle
Tremblay, Danielle Vien

Comité des Arts visuels :
Nicole Frascadore,
Manon Labelle, Carmen
Neault, Gilles Therrien

Comité journal :
Lise Gervais,
Marie-Rose Bascaron,
Claude Belcourt, Huguette
Desrosiers Grignon, Lucie
Jobin, Charles Sajous

Comité du recrutement :
Michel Paquette,
Rita Duguay, Pauline
McDermott, Jocelyne
Séguin, Robert Tibi,
Danielle Tremblay

Comité régional Outaouais :
Jacques Dupont, Bernard
Gendron, Suzanne
Lapointe, Pierre Martel,
Diane Ross, Francine
Tremblay

Comité régional Haute-Yamaska :
Martine Roberge, Lisette
Beaulieu, Danielle
Paquette

Dossier Web :
Bernard Gendron,
Nicole Frascadore,
Danielle Turgeon

Le Petit Robert, 2008
<http://www.animaux-nature.com/liste-crit.php>

19 e, 20 i,
11 n, 12 q, 13 d, 14 c, 15 b, 16 a, 17 g, 18 s,
1 h, 2 i, 3 k, 4 l, 5 m, 6 n, 7 o, 8 p, 9 t, 10 s,

Solution du jeu



Les membres de l'Outaouais ont apprécié le repas de Noël



Les membres de la Haute-Yamaska profitent d'une formation sur l'équipement de randonnée avec Sylvie Flibotte au Café de la Brûlerie



Après une visite du Vieux Sainte-Rose, les membres se sont rassemblés autour d'un bon repas au restaurant *Les Menus-Plaisirs* pour ensuite aller visiter l'exposition des artistes de l'APRFAE



CONCOURS VOYAGE DE RÊVE AVEC LA CAPITALE

EXCLUSIF AUX MEMBRES

Participez en nous demandant une soumission ou en nous laissant vos dates de renouvellement

partenaires.lacapitale.com/aprfae 1 844 928-7307

À GAGNER

CRÉDIT-VOYAGE
DE 5 000 \$¹



La Capitale
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. [\[1\]](#) Détails et règlement disponibles au partenaires.lacapitale.com/aprfae. Le concours se déroule du 1^{er} janvier au 31 décembre 2017. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.