



« On a deux vies. La deuxième commence
le jour où on réalise qu'on en a juste une. »

Confucius



Assemblée générale 2013



Conseil d'administration 2013-2015

L'APRFAE s'inspire de vous !

Visite guidée à l'Oratoire



SOMMAIRE

Éditorial	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 vos passions	7
Chronique santé	7
Actualités de l'APRFAE	8-9
Activités	10-11-12
Mots croisés	13
Nouvelles des régions	14
Babillard	15

éditorial

Nicole Frascadore
Présidente

Une association qui va de l'avant !

C'est avec grand plaisir que je signerai ce premier éditorial à titre de présidente de l'association. Le nouveau conseil d'administration a été élu le 12 novembre dernier et, depuis, il n'a pas chômé. Dès sa première réunion, il amendait le plan d'action 2014 pour y ajouter quatre éléments importants : l'analyse et la révision de notre régime individuel d'assurance maladie, une réflexion sur le ou les modes de financement récurrents à moyen et long termes, un plan de développement à court et moyen termes et l'analyse de la problématique des comités régionaux.

Les dossiers évoluent bien. Avec la précieuse collaboration des actuaires, nous avons pu convaincre *La Capitale* de la nécessité de revoir son régime individuel d'assurance maladie afin de permettre plus de flexibilité, une tarification plus compétitive et, si possible, d'offrir une valeur ajoutée exclusive aux membres de l'APRFAE. Le nouveau régime présenté aux pages 8 et 9 devrait normalement s'implanter ce printemps. Une campagne d'information est prévue pour soutenir l'implantation du nouveau régime.

D'autres rencontres se sont également tenues avec *La Capitale*, cette fois pour le dossier de l'assurance générale (domicile et auto). Nous avons discuté d'un certain nombre de difficultés à corriger. Différentes hypothèses d'amélioration sont à l'étude dont certaines devraient aboutir d'ici l'été.

Avec l'objectif d'établir des liens politiques solides et durables avec la FAE, nous avons conjointement établi de tenir des rencontres régulières où nous discuterons de moyens à mettre en place pour favoriser la communication, l'harmonie et la cohésion des deux organismes dans le respect de leur autonomie respective. En janvier dernier, nous avons déposé et présenté un document au Conseil fédératif de la FAE rappelant les grandes étapes de développement de l'APRFAE depuis sa fondation, la problématique actuelle et des pistes de réflexion pour l'avenir. Ce fut très bien accueilli.

Avec un soutien financier de la FAE, l'association doit revoir tout son parc informatique. La nouvelle installation permettra de mieux gérer et protéger les données de l'association et être plus efficaces dans nos communications aux membres notamment par l'émission du nouveau bulletin électronique L'APRFAE EXPRESS et du journal L'APRÈS FAE qui vous est présenté aujourd'hui dans sa nouvelle signature. Nos efforts sont récompensés puisque nous pouvons maintenant publier en couleur à moindre coût.



tous azimuts

« L'APRFAE s'inspire de vous »

Ce titre à la une de cette parution en dit long sur le contenu des pages qui suivent. Autrement dit, nous aimerions que vos joies, votre réalité de personne retraitée, votre désir d'avancer, vos passions nous inspirent et nous voulons le faire savoir.

Vous remarquerez les nouvelles chroniques, entre autres, celles de la page 7 : Vivre ses passions et Chronique santé.

Vivre ses passions nous a été inspiré à force d'échanger avec vous, lors des sorties, et de constater que la plupart d'entre nous ne restons pas les bras croisés, à cuver notre retrait de l'enseignement. Nous sommes épatés par tant de talents parmi nous. L'on s'adonne à toutes les formes de loisirs : peinture, musique, couture, écriture, ski de fond, horticulture, agriculture, etc. C'est tout cela qu'on veut faire ressortir des activités des membres de l'APRFAE. Sous forme d'interviews, nous voulons parler de vous.

D'autre part, avec la Chronique santé, nous vous transmettrons des nouvelles pour vous informer sur de saines habitudes alimentaires.

Que ce soit pour une chronique ou une autre, alimentez-nous de vos connaissances et de vos passions. Soyez nos collaboratrices et collaborateurs spéciaux.

Et pour compléter ces brèves informations, le site Web www.aprfae.ca détaillera ce que nous ne pouvons comprimer dans les seize pages de ce journal. Veuillez lire l'article à la page 15.

Enfin, le Babillard, également à la page 15, est là pour vos petites annonces personnelles qui peuvent servir à la collectivité des membres de l'APRFAE.

Écrivez-nous !

Marie-Rose Bascaron, coordinatrice du journal
mrbascaron@hotmail.com

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

Novembre 2013, Montréal Les États généraux du féminisme

La tenue du Forum des États généraux, auquel plus de 500 femmes dont deux membres de l'APRFAE ont participé, a permis de cerner les grandes orientations du mouvement féministe pour les vingt prochaines années.

Ce fut un événement historique qui a couronné deux ans de réflexion dans le cadre de l'action et de l'analyse féministes. Des nombreux enjeux y ont été abordés. Mentionnons seulement la violence faite aux femmes, le sort réservé aux autochtones, aux immigrantes et aux lesbiennes, la pauvreté et l'éducation. Les États généraux se voulaient aussi une occasion de reconnaître les changements intervenus dans nos sociétés ainsi que la nécessaire adaptation de la pensée et des modes d'action féministes connus sous l'appellation « *intersection des oppressions* ». Cette approche vise à prendre en considération que les femmes peuvent être victimes de plusieurs dynamiques liées non seulement à leur sexe mais aussi à leur statut d'immigrantes ou de membres de minorités visibles ou à leur orientation sexuelle, à un handicap, à leur religion ou à tout autre caractéristique personnelle.

Cette approche de l'« intersectionnalité » ne fait quand même pas l'unanimité au sein des groupes de femmes présentes aux États généraux, tels l'AFEAS (Association féminine d'éducation et d'action sociale) et PDF-Q (Pour les droits des femmes du Québec), qui ont émis des réserves à l'issue de cette rencontre.

Vous pouvez retrouver l'ensemble des résolutions adoptées sur le site des États généraux de la Fédération des femmes du Québec (www.etatsgenerauxdu-feminisme.ca).

Lucie Jobin, pour le comité des femmes



Notre nouveau conseil. De g. à d.,

1^{re} rangée : Jacques Dupont, Pierre Dion, Julia Simard et Michel Paquette ;
2^e rangée : Jean Lavallée, Nicole Frascadore et Bernard Gendron.

Non à la hausse des tarifs d'électricité

La Coalition opposée à la tarification et la privatisation des services publics nous invite à participer à des actions qui se tiendront le ou vers le 1^{er} avril prochain.

Malheureusement, les gouvernements successifs ont oublié l'esprit de ce qu'était le BLOC PATRIMONIAL et les hausses successives des dernières années constituent une véritable confiscation par l'état d'un avantage acquis.

Il est important de faire connaître notre opposition car :

- l'électricité est un bien essentiel ;
- l'électricité doit être abordable pour tous.

L'Union des consommateurs nous a invitées à nous joindre à eux pour remettre les cartes postales que plusieurs ont signées à madame Martine Ouellet, ministre des Ressources naturelles.

ENSEMBLE, BLOQUONS LA HAUSSE
D'HYDRO-QUÉBEC !

Michel Paquette, membre du C.A.

Merci Pauline !

Comme nous l'avions déjà annoncé, madame Pauline McDermott a quitté son poste de secrétaire à l'APRFAE pour profiter pleinement de sa retraite. Nous tenons à la remercier pour ses loyaux services, sa disponibilité, sa générosité et son grand dévouement. Nous lui souhaitons bonne chance dans ses nouveaux projets.

Nicole Frascadore

Retour sur l'assemblée générale du 12 novembre 2013

Au cours de cette réunion laborieuse, les 41 membres présents ont reçu les états financiers 2013 et adopté les prévisions budgétaires pour 2013-2014. L'assemblée a modifié les statuts de l'association.

Il y a eu présentation des rapports des différents comités de l'association, des plans d'action 2012-2013 et 2013-2014 et du Congrès de la FAE tenu en juin 2013.

Le conseil d'administration compte sept (7) postes et l'élection de ses membres se fait en alternance. Quatre (4) sièges étaient en élection : présidence, 2^e vice-présidence et deux postes d'administrateurs. L'assemblée a comblé les quatre (4) postes au conseil d'administration ainsi qu'aux comités de l'association.

Nicole Frascadore

Madame Danielle Turgeon : nouvelle secrétaire à l'APRFAE

En décembre dernier, le conseil d'administration a procédé à l'engagement de madame Danielle Turgeon au poste de secrétaire de l'association. Madame Turgeon sera au bureau de l'association tous les lundis, mardis et mercredis. Nous lui souhaitons la bienvenue et longue vie dans son nouveau poste.

Nicole Frascadore

j'ai aimé...

Hommage à Frédéric Back *L'homme qui plantait des arbres*

La personnalité de Frédéric Back (1924-2013) ressemble à celle d'Elzéard Bouffier, le personnage de *L'homme qui plantait des arbres*, cette œuvre écrite par Jean Giono. Frédéric Back est le talentueux réalisateur du film d'animation éponyme.

De même que le planteur d'arbres, le travail de création de Back s'accompagne de solitude. Il dessine une multitude de scènes pendant près de cinq ans pour compléter ce projet grandiose.

Il partage aussi la vision de son personnage : l'importance de planter des arbres. Elzéard Bouffier en a fait le but de sa vie entière, réussissant à reboiser un grand nombre d'hectares. Un à un, les arbres s'ajoutant et formant forêt pour recoloniser les sols. Ces plantations réussissent à changer l'environnement sous plusieurs aspects : la nature, l'eau, le vent, l'espoir, l'aisance. Les conséquences du reboisement sont énormes.



L'homme qui plantait des arbres, l'œuvre illustrée avec brio par Frédéric Back, a su émouvoir et conquérir le cœur des spectateurs pour les convaincre

de l'importance des arbres et de l'action régénératrice de l'homme dans l'environnement. Mais qui est donc Frédéric Back ?

Né le 8 avril 1924 en France, d'un père musicien et d'une mère dessinatrice, il étudie à Strasbourg, Paris, Rennes. Il débute sa carrière de peintre en exposant à Paris en 1946 et 1947.

Établi à Montréal en 1948, il enseigne à l'École du meuble où il succède à Paul-Émile Borduas et à l'École des beaux-arts de Montréal où il rencontre Alfred Pellan.

Il entre au service de Radio-Canada en 1952 comme illustrateur, créateur d'effets visuels, de décors et de maquettes pour de nombreuses émissions culturelles, éducatives et scientifiques.

Dans les années 1960, il réalise plusieurs verrières d'églises et de lieux publics, telle que celle, en 1967, de la station de métro Place-des-Arts à Montréal,

pour laquelle il a été assisté par René Derouin.

En 1968, il rejoint l'équipe du studio d'animation de Radio-Canada. De 1968 à 1993, Back réalise, entre autres, dix courts-métrages. Ses films sont acclamés sur tous les

continents. Il est nommé quatre fois aux Oscars et remporte deux fois celui du meilleur film d'animation : le premier pour *Crac !* (1982) et le second pour



Frédéric Back

L'homme qui plantait des arbres (1988). À lui seul, ce film a gagné plus de 40 prix dans des festivals de films, un peu partout dans le monde.

Une cérémonie en mémoire de Frédéric Back sera célébrée le 5 avril prochain à la *Maison symphonique de Montréal*. L'événement est organisé par la Ville de Montréal, en collaboration avec la famille Back et Radio-Canada.

Par ailleurs, une exposition réunissant des œuvres de M. Back qui était aussi humaniste, artiste-peintre, illustrateur et muraliste, se tiendra dans le hall d'honneur de l'hôtel de ville de Montréal.

Vous êtes invités à célébrer la mémoire de M. Back pour la valeur universelle du message qu'il nous a transmis, notamment sur l'importance de vivre en harmonie avec notre environnement qui est une richesse inestimable pour nous, tout comme pour le monde entier. Rappelons-nous ses paroles sur la création de films d'animation :

« L'animation est une folie amoureuse, quelque chose qui vient du cœur. »

Huguette Desrosiers Grignon

par Monts et par Vaux

Petit train va loin

Nous aimons profiter de la vie en nous promenant, mangeant, voyageant et découvrant. Après avoir mené notre carrière à fond de train, n'en sommes-nous pas rendus à cette étape où l'on peut enfin s'arrêter ? Allons-nous plutôt regarder le train passer ? Nous pouvons nous déplacer ou pas, mais rien ne nous empêche de rêver. Et cette chronique me permet de rêver à haute voix.

Embarquez dans le train et je vous ferai découvrir de beaux paysages, justement en train, à travers le monde.

Quand on parle de train, on pense à ces « grands chars » qui nous amènent

voulez, et que vous n'avez pas un guide qui vous dirige. En fait, vous êtes en sac à dos dans ce genre de voyage. Vous allez dans des régions que vous ne voyez pas souvent dans les circuits touristiques.

Si vous voulez mener grand train, avez à fêter un anniversaire, pourquoi ne pas opter pour le *Grand Transsibérien Express*, pour 15 nuits, en été, de Moscou à Pékin ? Vous pouvez choisir quelques arrêts en chemin et des nuits dans certains hôtels choisis par la compagnie, avec un groupe de francophones accompagné d'un guide. Le soir, comme dans les grands bateaux de croisière, vous vous habillez élégamment pour le repas dans le wagon-restaurant.

La plus grande jouissance serait de voyager dans ces grands wagons qui ont connu des jours meilleurs et de lire à travers ces palaces ambulants et bien entretenus une partie de l'histoire de l'humanité.

À combien s'élève la facture ? Ah ha ! Ce n'est pas le but de la chronique de donner des prix, mais de rêver. Il faut évaluer que si vous preniez un voyage standard (environ 6 000 \$), ça

vous coûterait moins que le Premium, le Classic, le Silver ou le Gold (25 000 \$). Je vous livre quelques prix quand même.

Pour des petites escapades de 2, 3 ou 4 nuits ou plus, on peut prendre l'*Orient-Express* qui a des itinéraires intéressants. Avec le *Venice Simplon-Orient-Express*, vous pouvez aller de Londres ou Paris jusqu'à Venise en 3 jours. Le plaisir est de manger dans ces voitures où le luxe est à son meilleur.

Pour l'Écosse, il y a le *Royal Scotsman* qui est très intéressant si vous avez entendu parler des Highlands :



grand tour quand même de ces beaux paysages et certaines visites comprises. Les vitrines panoramiques nous permettent de voir les paysages dans toute leur splendeur. C'est un coup de coeur !

Je ne voudrais pas terminer cette chronique sans mentionner le *Palace on Wheels* de l'Inde qui pour 7 nuits fait un tour très intéressant d'une partie de l'Inde du Nord, Agra comprise (Taj Mahal) avec toutes les visites incluses ; ou encore parler du train *Rovos* en Afrique, qui fait plusieurs itinéraires avec safari ou pas, dans plusieurs pays ou un seul (seul hic, il faut vérifier si la couchette est en hôtel ou en train) ; et pour finir, accorder quand même une toute petite place pour le train de Cuzco, au Pérou, jusqu'à Machu Picchu. J'ai adoré circuler dans la jungle en train, avec ces grandes fenêtres panoramiques qui vous donnent l'impression de circuler au milieu de la nature ; encore une toute dernière petite place pour le *Rocky Mountaineer*, qui est ici, pas loin de chez nous, et qui offre des paysages époustoufflants.

Je suis allée bon train et je finis ma chronique encore à fond de train !

Marie-Rose Bascaron

mrbascaron@hotmail.com



du point A au point B. Je n'élaborerai pas sur ces trains comme le *SNCF*, le *RENFE*, le *Trenitalia*, l'*Eurostar* et bien d'autres qu'on peut mettre sous le titre de *Rail Europe* facile à trouver sur Internet ! Je voudrais surtout parler de ces grands wagons luxueux qui ont de l'histoire et du vécu.

Que savons-nous du *Transsibérien*, du *Transmongolien*, de l'*Orient-Express*, du *Palace on Wheels*, du *Rovos*, du *Rocky Mountaineer* et tant d'autres ?

Saviez-vous que pour aussi peu que 6 000 \$, vous pouviez aller de Moscou à Pékin en *Transsibérien* ou *Transmongolien* ? Entendons-nous que vous voyagez en individuel, que vous arrêtez dans telle ou telle ville sur votre chemin, comme vous

virage vert... virage vers...

Faire l'économie... autrement

À quoi pensez-vous lorsque j'énonce « entreprise d'économie sociale » ? Ces entreprises ne sont pas très valorisées si on exclut les caisses Desjardins. Elles ont pourtant un rôle primordial dans nos vies que ce soit pour le logement, les loisirs, les garderies populaires, les projets culturels, etc. Elles répondent aux besoins des communautés de manière flexible, efficace et humaine. Elles sont un moyen de rendre accessibles des services autrement inexistantes.

Qui aurait dit que je serais responsable d'une entreprise d'économie sociale : le Marché de solidarité régionale de Brandon (MSRB) ? La retraite nous amène sur des terrains inconnus où tout est possible. En comprenant le sens du mot « éco » dans économie (oikos : maison ; oikonomia : administration de la maison), j'ai senti la motivation pour m'engager à gérer une entreprise d'économie sociale : une administration démocratique dans une perspective de développement durable.

Les AmiEs de la Terre de Brandon (ATB) reconnaissent d'emblée les enjeux économiques et environnementaux des MSR dans les villes et villages du Québec. Cependant, la souveraineté alimentaire est au cœur de nos préoccupations. Un récent rapport de l'ONU indique que 30 à 50 % de la nourriture produite ne se rend pas dans nos assiettes mais prend

directement le chemin de la poubelle alors que nos banques alimentaires manquent de victuailles.

En proportion, quelles sont les principales sources de gaspillage au Canada ?

Consommateur : 51 %

Récolte : 9 %

Emballage et transformation : 18 %

Transport : 3 %

Commerces d'alimentation : 11 %

Nous gaspillons 38 % de ce que nous achetons¹. Dans ce contexte, nous avons émis une proposition d'action lors du Forum social lanauois tenu l'automne dernier :

Réduire le gaspillage alimentaire en optimisant l'usage des cuisines communautaires et en créant des ateliers d'économie familiale en milieu scolaire et communautaire.

Faire l'économie autrement, c'est avoir une vision de développement durable où les principes écologiques sont respectés pour maintenir l'équilibre de la oïkos (maison). L'engagement de chaque acteur est le moteur de cette économie. Cette

fermentation sous-jacente aux grands courants de la mondialisation est une source d'espoir pour nous et les générations à venir. Pour notre implication dans notre milieu, les ATB ont obtenu le titre d'ambassadeurs de l'économie sociale de la MRC de D'Autray. Pour une meilleure qualité de vie dans nos communautés, découvrez les entreprises d'économie sociale de vos localités et valorisez le choix de ces entreprises pour vos usages personnels ou corporatifs.

Odette Sarrazin



Marché de Noël 2013 : Diane Durocher, Christiane Robidoux, Ruth Ellen Brosseau, députée NPD, Jeanne-d'Arc Fillion et Odette Sarrazin.

¹ Rousseau, Marie-Lise. *Production alimentaire, un scandaleux gaspillage*, Enquête volume XX, numéro 15, Montréal, 1er août 2013, pp 17-19 www.itineraire.ca

Des rabais exclusifs : c'est réglé.

Jusqu'à

12 %

DE RABAIS EXCLUSIF
sur vos assurances auto, habitation
et véhicules de loisirs

Jusqu'à

20 %

DE RABAIS SUPPLÉMENTAIRE
si vous avez 55 ans et plus et s'il n'y a
plus d'hypothèque sur votre maison



Obtenez une soumission
1 800 322-9226
lacapitale.com/aprfae

La Capitale
Assurances générales
Cabinet en assurance de dommages

vivre ses passions

C'est une nouvelle page qui s'ouvre sur les bons coups des membres de l'APRFAE. Notre association recèle de ces trésors que nous voulons vous faire découvrir sous forme d'interview.

Une dame de cœur : Priscille Lafontaine

Nous inaugurons cette chronique par une grande dame que plusieurs connaissent à l'APRFAE pour son implication, une dame de cœur : Priscille Lafontaine. Où que vous la voyiez, elle a toujours le sourire accroché. J'ai interviewé Priscille mais, avec sa modestie, elle ne vous dit pas tout.

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

PL : La musique a toujours eu une grande place chez nous. Nous sommes plusieurs musiciens dans la famille. On peut dire qu'on a le bonheur facile. Ma 1^{re} formation fut l'enseignement à la maternelle. À 23 ans, je me suis mariée avec mon chef de « chœur ». Quatre enfants, quatre petits-enfants et un cinquième en route. À 42 ans, j'ai obtenu mon 2^e baccalauréat et celui-là, en enseignement de la musique. Je réalisais un rêve en unissant mes deux passions : l'enseignement et la musique.

MRB : Tu continues à t'investir dans ta communauté. Pourquoi ?

PL : J'ai la fibre bénévole bien plantée dans le cœur. À la retraite, j'ai seulement « re- » traité mes intérêts. Comme la musique prend une grande place chez nous, mon mari et moi, tous deux trombonistes amateurs, nous jouons dans plusieurs groupes... Je sais, c'est un peu fou, mais c'est une passion commune !

MRB : Parle-nous de tes bons coups. Y a-t-il quelque chose dont tu es particulièrement fière ?

PL : Mes bons coups ? Je suis co-fondatrice de l'APRFAE ; j'y ai formé la superbe équipe du journal

L'APRÈS FAE. D'autres bons coups ? Nous organisons des rencontres à Granby, des petits déjeuners. Je suis certainement fière de la création des harmonies Relève et École, chapeautées par L'Harmonie de Granby qui célèbre en 2014 son 150^e anniversaire dont je suis présidente. Nous avons eu l'honneur d'accompagner Marc Hervieux, Laurence Jalbert, Marie-Josée Lord, Marie-Ève Janvier, Jean-François Breau et cette année ce sera au tour du pianiste Richard Abel.

Tant qu'à être dans les arts, en été, il y a des artistes-peintres qui viennent dans la région, inspirés par les beaux paysages. J'en héberge quelques-uns lors du symposium. Mais, mon meilleur coup, c'est mon livre « Une maille à la fois » qui rapporte les mémoires de ma mère, Lucie Tanguay.

Priscille, il y a encore beaucoup à dire sur tes réalisations. Tu as l'humilité de dire que « toutes ces réalisations ont vu le jour grâce à des équipes de personnes merveilleuses. Rien ne se fait tout seul. » N'est-ce pas grâce aussi à des gens dynamiques, comme toi, que les choses se font ?

Marie-Rose Bascaron



Marc Hervieux et Priscille Lafontaine

chronique santé

Bien manger pour bien vivre !

J'ai assisté dernièrement à une conférence qui m'a beaucoup intéressée sur l'Alimentation et le vieillissement du docteur Guylaine Ferland, de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM).

Saviez-vous que différents facteurs peuvent influencer notre santé nutritionnelle ?

Des facteurs d'ordre social, tant les ressources financières, le niveau d'instruction et l'isolement social, revêtent une importance dans la façon de nous alimenter. Il y a aussi des facteurs d'ordre psychologique, comme la dépression, le deuil et les atteintes cognitives ainsi que des facteurs d'ordre médical, tels des problèmes de cavité buccale, des incapacités fonctionnelles et la polymédication, qui influencent notre santé.

Quand on avance en âge, il devient primordial de manger de façon variée afin d'éviter les carences alimentaires et la dénutrition.

Voici quelques informations intéressantes :

- Rappel : pour les femmes et les hommes de 55 ans et plus, incorporez au quotidien des aliments des quatre groupes : légumes et fruits (7 portions), produits céréaliers (7-8), lait et substituts (3) et viandes et substituts (2-3).

- Quelques aliments santé : oeufs, légumineuses, poissons en conserve, abats et pâtes alimentaires.

- Attention particulière aux protéines à chaque repas, fibres (21 g pour les femmes et 30 g pour les hommes), vitamines et suppléments de calcium. Une alimentation quotidienne diversifiée assure la prise de la plupart des nutriments dont notre corps a besoin. Les suppléments vraiment recommandés sont le calcium, la vitamine D et la vitamine B12.

- Quant aux liquides, il faut consommer l'équivalent de huit verres par jour, ce qui comprend l'eau, les boissons chaudes, les jus et le lait.

Lucie Jobin

Régime d'assurance maladie individuel

Projet de révision (à l'étude)

ADMISSIBILITÉ

Par l'entremise de la FAE et de l'APRFAE, vous êtes admissibles à un régime d'assurance maladie individuel au moment de votre retraite, à La Capitale (pour les résidents du Québec, les médicaments admissibles à la RAMQ ne sont pas inclus dans cette couverture).

La décision de souscrire à ce régime est facultative et aucune exigence médicale n'est demandée si votre demande est effectuée dans les 90 jours suivants votre retraite.

CONTEXTE ACTUEL

Au cours des derniers mois, avec nos conseillers de Samson Groupe Conseil (SGC), nous avons fait certaines démarches auprès de La Capitale afin de les sensibiliser à nos besoins relativement au régime d'assurance maladie individuel. Une étude approfondie a été effectuée par nos représentants de SGC et les résultats de celle-ci ont été communiqués à La Capitale afin qu'ils puissent en tenir compte dans leur révision globale du régime individuel actuellement en cours.

CONTENU DES GARANTIES – CHOIX D'OPTIONS

Le régime actuel à La Capitale est de forme traditionnelle, soit un régime unique pour tous, sans considérer les besoins distincts propre à chaque individu.

La Capitale est à finaliser une mise à jour importante du contenu de ce régime, qui permettra davantage de flexibilité et répondra sans aucun doute aux besoins d'un plus grand nombre de membres prenant leur retraite.

À l'heure actuelle le contenu exact du futur régime n'est pas encore fixé. Cependant nous pouvons vous confirmer que celui-ci sera sous une forme modulaire. Le régime modulaire sera composé de 3 niveaux de protections différentes : régime minimum, régime standard et régime amélioré. Bien entendu, la prime à payer évoluera selon la générosité du régime choisi.

Puisque le régime sera sur base modulaire, vous aurez la possibilité de modifier vos choix de protection d'un module à la fois, après avoir complété la période minimale de couverture.

Afin de visualiser la structure du régime modulaire, le tableau ci-dessous en dresse un portrait général.

Nouveau régime modulaire

SPÉCIFICATIONS	MINIMUM	STANDARD	AMÉLIORÉ
Adhésion	Facultative	Facultative	Facultative
Règles de transfert entre modules	Durée minimale : 24 mois ou Événement de vie	Durée minimale : 36 mois ou Événement de vie	Durée minimale : 48 mois ou Événement de vie

Nouveau régime modulaire

SPÉCIFICATIONS	MINIMUM	STANDARD	AMÉLIORÉ
a) Frais remboursés à 100 %			
	Franchise : aucune	Franchise : aucune	Franchise : aucune
Assurance voyage			
Séjour à l'extérieur	90 jours	120 jours	180 jours
Assurance annulation voyage			
	5 000 \$/voyage	5 000 \$/voyage	5 000 \$/voyage
Hospitalisation			
Frais d'hospitalisation	Illimité, chambre semi-privée	Illimité, chambre semi-privée	Illimité, chambre semi-privée
b) Autres frais remboursables			
	Franchise : aucune Coassurance : 70%	Franchise : aucune Coassurance : 75%	Franchise : aucune Coassurance : 80%
Médicaments (sauf ceux admissibles à la RAMQ)			
Services médicaux	Contenu et maximums à déterminer par La Capitale		
Autres frais et produits médicaux			
Professionnels de la santé			

AUTRES NOUVEAUTÉS

Tel que mentionné précédemment, il est trop tôt pour vous confirmer le détail des couvertures de chacun des modules, mais il est déjà possible d'annoncer certaines nouveautés :

- **Soins oculaires** : Une couverture sera automatiquement incluse dans chaque module du régime maladie individuel.
- **Soins dentaires** : Une couverture facultative sera offerte, indépendamment du choix effectué en assurance maladie.
- **Carte de paiement direct** : En pharmacie, les assurés n'auront qu'à déboursier la portion non assurée de leurs médicaments.
- **Application mobile La Capitale** : Vous pourrez réclamer vos demandes de remboursement par l'entremise de votre téléphone intelligent ou sur le site web de l'assureur.
- **Programme Viva! Santé** : si vous avez comme objectif d'améliorer vos habitudes de vie, vous pourrez bénéficier de 3 consultations téléphoniques gratuites pour obtenir des services conseils. De plus, un site d'information complet portant sur les saines habitudes de vie sera à votre disposition.



QUAND TOUT CECI SERA APPLICABLE?

La mise en vigueur prévue du nouveau régime est envisagée pour le printemps prochain. À cet effet, nous assurerons un suivi lorsque les modalités finales du régime ainsi que la tarification correspondante seront connues.

AVIS AUX MEMBRES DÉJÀ RETRAITÉS

Le régime actuel sera aboli et remplacé par le régime modulaire. Si vous êtes assurés actuellement, une période de transition vous permettra de modifier votre protection au 1^{er} janvier 2015. Une communication de La Capitale suivra au moment opportun.

Sortie locale à la Taverne Magnan

Une trentaine de personnes se sont présentées au dîner organisé chez *Magnan* le 20 novembre dernier. Cela montre votre intérêt pour ces rencontres locales. Suggérez-nous des sorties. Faites-nous connaître votre restaurant préféré.

Comité des activités



Dîner chez Magnan

Visite de l'exposition *Roche, papier, ciseaux* à l'Oratoire Saint-Joseph

Nous étions 50 membres présents à la sortie de Noël de l'APRFAE le 3 décembre dernier. Partagés en deux groupes, nous avons visité l'Oratoire et les crèches.

Pour la visite des crèches, il y a eu le rappel de l'histoire de la Nativité par un guide de *Kaléidoscope*. Un film en boucle, montrant Claude Lafortune en train de créer des personnages de la crèche en papier, donnait le ton et le titre à l'exposition.

Plusieurs pays présentaient avec créativité leurs différentes crèches en utilisant une grande variété de matières premières : terre cuite, bronze, ébène, coquillages, roches, tissu, ailes de papillons...

Pour la visite de l'Oratoire, des guides spécialisés nous ont présenté le frère André, son œuvre, la première chapelle à Saint-Joseph et l'imposante construction qui pare maintenant le Mont-Royal. Grâce à la générosité de nombreux donateurs du Québec et des États-Unis, cette basilique, débutée en 1904, a été terminée en 1967.

Des documents d'époque exposent l'œuvre du frère André (1846-1937) qui guérissait des malades. Béatifié en 1982 et canonisé en 2010, il est l'homme religieux le plus célèbre au Québec.

La sortie s'est poursuivie par un dîner au restaurant *Bianco Nero*. Nous y avons partagé de bons moments en excellente compagnie.

Huguette Desrosiers Grignon

Sortie cabane à sucre

Les inscriptions vont bon train pour la sortie à la cabane à sucre. Il y a encore de la place.

Lieu : Cabane *Famille Éthier*

Adresse : 7940 rang St-Vincent, à St-Benoît, Mirabel, QC, J7N 2T6

Date : Jeudi le 20 mars à 13 h 30

Coût du repas : 22 \$

Vous apportez votre vin.

Veuillez faire votre chèque à l'ordre de l'APRFAE et le poster à :

APRFAE

8550, boul. Pie IX, bureau 100

Montréal, Québec

HIZ 4G2

514-666-6969

Pour toute autre information, veuillez communiquer avec la responsable de l'organisation de l'activité, Thérèse Hamel, au 450-965-0785.



Collection de crèches de Noël
au Musée de l'Oratoire

**POURQUOI CHOISIR
LA CAISSE
DESJARDINS
DE L'ÉDUCATION?**

**PARCE QUE NOUS SAVONS
QUI VOUS ÊTES!**

NOUS CONNAISSONS :

- Votre milieu
- Vos conditions de travail, votre salaire, votre régime de retraite et vos avantages sociaux
- Votre affiliation syndicale
- Les problématiques et les préoccupations qui vous concernent

Pour des conseils personnalisés, communiquez avec nous.

1 877 442-EDUC (3382)
www.desjardins.com/caisseeducation

Desjardins
Caisse de l'Éducation

MA PASSION.
MA CARRIÈRE.
MA CAISSE.

Réservez votre place à l'Ermitage pour le dîner local

Question de se réunir, avoir du plaisir ensemble et mieux se connaître, le 16 avril prochain à 12 h, nous avons choisi d'aller au restaurant russe *Ermitage* au 5024 chemin de la Côte-des-Neiges, au coin du chemin Queen-Mary, pas loin de l'Oratoire à Montréal. C'est un restaurant très original qui cherche à reproduire le décor du musée de l'*Hermitage*, mondialement connu, à Saint-Petersbourg en Russie. Les repas sont bons et le décor très réussi. Le menu est varié et le coût monte à 19 \$ et « des poussières », soit



20 \$, taxes et pourboire compris, payable à l'avance. Jetez un coup d'oeil au site suivant : <http://www.restomontreal.ca/fr/681/E>.

Quoi faire après ? Visiter l'Oratoire, marcher le long du chemin de la Côte, quartier des bibliothèques et librairies des étudiants, visiter le cimetière, monter à pied le mont Royal.

Responsable Marie-Rose Bascaron
Comité des activités

Annulation de la pêche blanche

Faute de participants, nous avons dû annuler la pêche sur glace. Nos excuses à ceux qui se sont inscrits. Ces derniers nous ont demandé de la reprendre l'an prochain. Si vous pensez que l'activité vaut la peine qu'on la réorganise en février 2015, veuillez nous le faire savoir.

mrbascaron@hotmail.com

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET DES DIFFÉRENTS COMITÉS 2013-2014

Le conseil d'administration composé de sept personnes :

Mme Nicole Frascadore
à la présidence

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

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

M. Pierre Dion
administrateur aux activités

M. Bernard Gendron
administrateur au site Web

M. Jean Lavallée
administrateur au sociopolitique

Mme Julia Simard
administratrice à L'APRÈS FAE et à la condition des femmes

Comité des statuts :
Mme Suzanne Desaulniers,
MM. Guy Dauphinais et
Jacques Dupont

Comité des finances :
Mme Suzanne Desaulniers,
MM. François Allard,
William Fayad et Michel
Paquette

Comité des élections :
Mme Madeleine Gravel,
MM. Charles Sajous et
Michel Trempe

**Comité de la condition
des femmes :**
Mmes Marie-Paule Bélec,
Lucie Jobin, Priscille
Lafontaine et Julia Simard

Comité journal :
Mmes Diane Charbonneau,
Diane Collin, Huguette
Desrosiers-Grignon,
Francine Germain, Priscille
Lafontaine, Madeleine
Légaré et Marie-Rose
Bascaron

**Comité d'action
sociopolitique :**
Mmes Diane Brunet, Lucie
Jobin et M. Jean Lavallée

Comité du recrutement :
Mmes Lucie Jobin, Priscille
Lafontaine, MM. Luc
Constantineau, Robert
Tibi et Michel Paquette

Comité activités :
Mmes Marie-Rose
Bascaron, Lise Gervais,
Thérèse Hamel, France
Tremblay, MM. Robert
Durocher et Pierre Dion

Dossier WEB :
M. Bernard Gendron

**Comité régional
Outaouais :**
Mmes Suzanne Lapointe,
Diane Ross, Francine
Tremblay, MM. Jacques
Dupont, Bernard Gendron
et François Allard

**Comité régional
Haute-Yamaska :**
Mme Priscille Lafontaine

Le FERR : une gestion souple et efficace de vos revenus de retraite !

Lahcen Moumen, Planificateur financier de la Caisse de l'Éducation

Voyager, découvrir de nouveaux loisirs, s'adonner à ses sports favoris ou tout simplement maintenir son style de vie, voilà autant de rêves possibles lorsqu'on a bien planifié sa retraite grâce au Fonds enregistré de revenu de retraite (FERR).

Les avantages du FERR :

- flexibilité du revenu ;
- possibilité de retraits pour faire face aux imprévus ;
- choix des placements ;
- possibilité de combiner avec une rente.

Quelques notions de base du FERR :

- le FERR est le prolongement de votre REER ;
- au début de chaque année, montant minimal établi en fonction de votre âge ou de l'âge de votre conjoint, selon votre choix ;

- possibilité de transformer la totalité ou une partie de votre REER en FERR avant l'âge de 71 ans ;
- possibilité de retirer plus, mais non moins que le minimum déterminé ;
- à partir de l'année qui suit celle où vous établissez le FERR, un montant minimal doit obligatoirement vous être versé chaque année ;
- les sommes reçues d'un FERR s'ajoutent à vos revenus imposables ;
- possibilité de posséder plus d'un FERR ;
- possibilité de répartir vos revenus de retraite sur un certain nombre d'années pour en tirer un revenu viager et étaler vos impôts sur plusieurs années ;
- possibilité de convertir en rente, en tout temps, en tout ou en partie.

Qu'arrive-t-il au décès ?

Si votre conjoint en est le bénéficiaire ou le légataire, selon le produit que vous détenez, la valeur du FERR est tout simplement transférée dans son REER ou son FERR et peut continuer de croître à l'abri de l'impôt. Vous avez des enfants ou des petits-enfants financièrement à votre charge ? Ils pourraient également être bénéficiaires ou légataires, selon le cas, de votre FERR.

Dans tous les autres cas, la valeur totale du FERR sera incluse dans le revenu du défunt.

Pour savoir comment le FERR pourrait vous être profitable, venez rencontrer nos conseillers et conseillères de la Caisse Desjardins de l'Éducation !

Inscrivez-vous au voyage de Chicago

Venez découvrir Chicago du 15 au 20 mai inclusivement (6 jours, 5 nuits), en autocar de luxe, petits déjeuners inclus. La première nuit, nous serons à London (Ontario) et la dernière à Toronto. Nous passerons trois jours à Chicago : tour de ville, ascension de la Willis Tower (Sears Tower), visite du Millennium Park et de Magnificent Mile, Navy Pier, Shedd Aquarium, etc. Temps libre pour magasinage chez Macy's et possibilité de croisière sur la rivière pour admirer l'architecture de la ville (\$). Prix 779 \$ par personne en occupation double, réservation avant le 1^{er} avril prochain. Je vous invite à consulter les détails fournis sur le site www.aprfae.ca et répondre le plus rapidement possible en retournant le formulaire de réservation avec un chèque de 100 \$ (par personne) en acompte. Si vous avez des questions, communiquez avec moi au 514 272-3140.

Lise Gervais pour le comité des activités



Ville de Chicago



Croisière en Outaouais

Pour le jeudi 5 juin, nous organisons une croisière sur la rivière des Outaouais, d'une durée de trois heures (15 h à 18 h). Il nous reste à voir si nous dînons ou nous soupons sur la terrasse du Rest'O'Bord. Le menu est varié et pas coûteux (table d'hôte disponible). Il y a de la musique d'ambiance sur la terrasse ainsi qu'une

Notre sortie de fin d'année



Rest'O'Bord

belle vue sur la rivière des Outaouais. Le restaurant est à moins d'un kilomètre du Quai des artistes. Mettez cette date à votre agenda.

<https://plus.google.com/112738107744421660152/photos?hl=fr>

Comité des activités

Voyage
organisé pour
l'APRFAE
Portugal-
Espagne en
automne 2015

CALENDRIER DES ACTIVITÉS ANNÉE 2013-2014

DATE	ACTIVITÉ	NATIONALE	RÉGIONALE	RESPONSABLE
20 mars	Cabane à sucre (Basses-Laurentides) <i>Famille Éthier</i>	X		Thérèse Hamel
16 avril	Dîner au restaurant russe <i>L'Ermitage</i>		BLLM	Marie Rose Bascaron
15 au 20 mai	Voyage à Chicago en autocar	Pour tous		Lise Gervais
5 juin	Sortie de fin d'année : sortie région Outaouais – Croisière et repas	X		Pierre Dion Bernard Gendron
À Gatineau, 4 ^e mercredi du mois, petit-déjeuner au restaurant Saint-Éloi, 9 h 30				
En Haute-Yamaska, 4 ^e jeudi du mois, petit-déjeuner, endroit déterminé par tirage au sort				

Pierre Dion, retraites@aprfae.ca

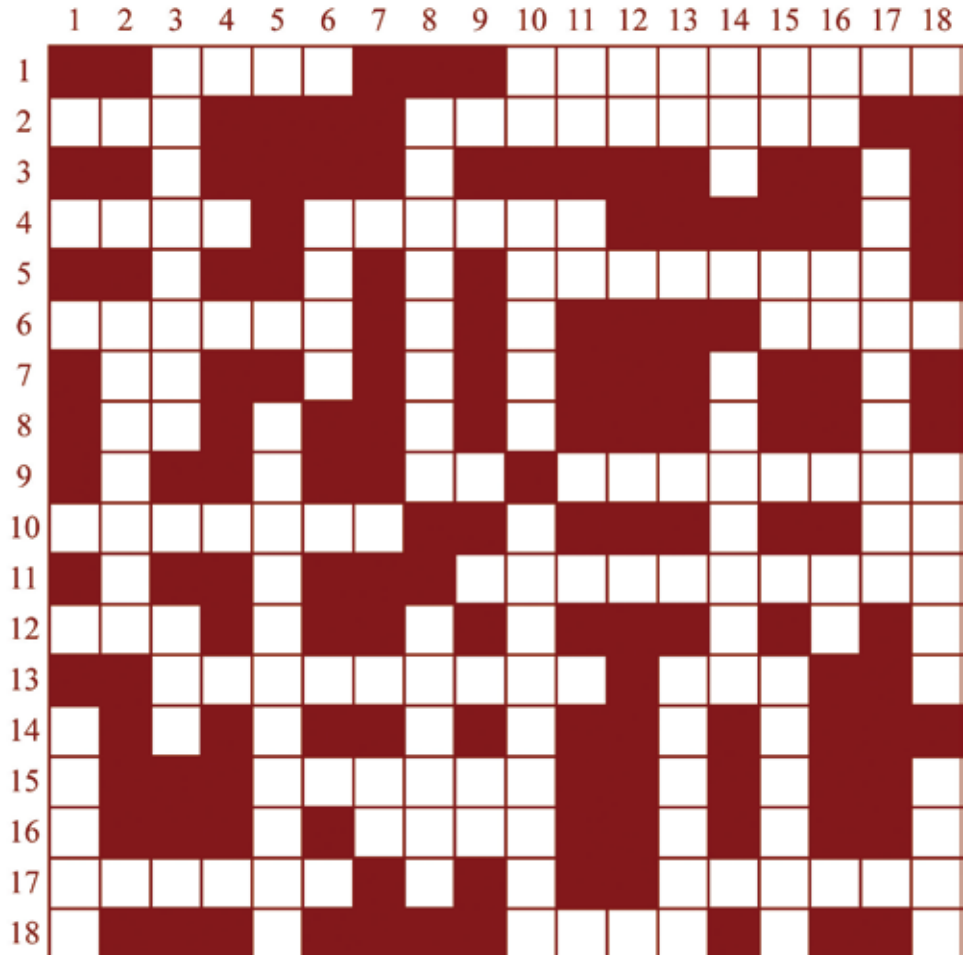
mots croisés thématiques

Marie-Rose Bascaron

Thème : Les femmes célèbres

HORIZONTALEMENT :

1. Kim ... - Reine de l'Égypte ancienne au beau profil.
2. 1^{re} femme. - Fondatrice de l'enseignement du français à Montréal.
3. ...
4. Dion. - Chancelière allemande.
5. Son règne fut le plus long.
6. Indira ... - Mère de Louis XIV, ... d'Autriche.
7. Pronom personnel.
8. Article.
9. C'était une lady. - A donné le droit de vote aux femmes.
10. Appelez-la Lise ! - Pronom réfléchi.
11. Vous avez intérêt à bien parler votre français avec elle.
12. Aung San Suu ...
13. Dernière reine de l'Égypte ancienne. - Dans Asbestos.
14. ...
15. Veil ou de Beauvoir.
16. Le monde entier la connaît.
17. Elle fut Haut-Commissaire aux Nations Unies. - Mère.
18. Chanteuse de renom et actrice.



Solution en page 15

VERTICALEMENT :

1. ... Winfrey.
2. Son mari et elle sont politiciens aux É.-U.
3. Lucille ... fut refusée comme femme chirurgienne en Amérique du Nord. - Pas ailleurs.
4. ...
5. Reine féministe qui s'est proclamée « Pharaon » dans l'Égypte ancienne.
6. Surnommée la « Dame de fer », avant Margaret Thatcher et « grand-mère de l'état d'Israël ».
7. 1500.
8. Journaliste, écrivaine, comédienne et féministe. - Première Première.

9. Drame japonais.
10. Sans fringue. - Icône de l'Argentine. - Première femme élue à l'Académie française.
11. Infinitif. - Mesure chinoise.
12. Initiales d'une chanteuse française qui chante : « Poupée de cire, poupée de son ».
13. Voyelles jumelles. - Première ministre assassinée au Pakistan.
14. Franco-manitobaine. - Christine ... du FMI.
15. Se trouve dans satire. - Dieu soleil. - Marie ...
16. Code de l'Islande. - À la mode. - La reine Élisabeth.
17. ... David.
18. Femme d'affaires, actrice et chanteuse québécoise. - La Môme.

Compte suisse La Capitale | Épargne en ligne, à intérêt élevé

Un budget et des projets
bien planifiés :
c'est réglé.

1 888 703-4480

2%¹
Taux d'intérêt
promotionnel

10\$²
EN PRIME
versés directement
dans votre
compte



LaCapitale
Assurance et
services financiers

1. Le taux d'intérêt promotionnel peut changer en tout temps et sans préavis. Il est offert pour une durée de 3 mois suivant l'ouverture d'un nouveau Compte suisse La Capitale et s'applique aux dépôts jusqu'à concurrence de 500 000 \$.

2. Versés directement dans votre compte à l'ouverture d'un premier Compte suisse La Capitale. Certaines conditions s'appliquent. La Capitale assureur de l'administration publique inc. est inscrite en vertu de la Loi sur l'assurance-dépôts auprès de l'Autorité des marchés financiers.

Inscrivez-vous en ligne.
C'est simple, sécuritaire et vraiment pratique!

comptesuisse.ca

Saisissez
le code promo : APRFAE10

nouvelles des régions

Outaouais

Souper de Noël

Pour l'APRFAE-OUTAOUAIS, l'année 2013 s'est terminée sur une note joyeuse avec notre souper de Noël le 5 décembre dernier au restaurant le *Saigon Thai*. Bonne humeur, rires et bonne bouffe étaient au rendez-vous. Une trentaine de nos membres étaient présents. Toutes nos félicitations à Pierrette Barrette et Jean Bélanger qui ont été les heureux gagnants de nos prix de présence.

Assemblée générale

Notre troisième assemblée a eu lieu au bureau de notre syndicat régional le SEO (Syndicat de l'enseignement de l'Outaouais) le 23 janvier dernier. Le comité régional actuel a été réélu et Suzanne Lapointe, récemment retraitée, s'est jointe au comité qui se compose donc des membres suivants :

Jacques Dupont, président
Bernard Gendron, vice-président et trésorier
François Allard, secrétaire
Diane Ross, administratrice
Suzanne Lapointe, administratrice
Francine Tremblay, administratrice

Nos remerciements à notre syndicat local qui nous permet d'utiliser ses locaux et qui nous soutient dans la réalisation de nos activités.

Le Tai Chi

Grâce à l'initiative de deux membres, Pauline Séguin et Diane Ross, une nouvelle activité a vu le jour : le Tai Chi. Cette collaboration avec le Service des loisirs permet à une dizaine de nos membres de se rencontrer tous les lundis pour pratiquer cette « gymnastique chinoise ».

Réunion du comité régional

Notre comité se réunit une fois par mois. Certaines de nos activités se poursuivent également de façon régulière. Nos déjeuners mensuels ont toujours lieu le quatrième mercredi de chaque mois et le mini-tennis tous les vendredis. Il ne faut pas oublier également notre BBQ annuel au mois de juin qui vient clôturer la saison de belle façon. Le comité est toujours ouvert à de nouvelles activités. Nous invitons nos membres à communiquer avec nous. Vos suggestions sont toujours bienvenues.

Sortie de fin d'année

En collaboration avec le comité national, notre région sera l'hôtesse de l'activité de clôture de la saison 2014, la *Croisière sur l'Outaouais*. Le comité régional a bien hâte de recevoir les membres des autres régions afin de fraterniser avec eux et de faire connaître no-

tre superbe région de l'Outaouais. Ce rendez-vous est prévu pour le 5 juin prochain. Les détails vous seront communiqués sous peu. Bonne saison 2014 à tous les membres de l'APRFAE !

Francine Tremblay
 Administratrice APRFAE-OUTAOUAIS

Haute-Yamaska



Les nouveaux membres de la Haute-Yamaska sont accueillis par les anciens au restaurant *Di Carlo* de Granby.

Accueil des nouvelles personnes retraitées

Les membres de l'APRFAE Haute-Yamaska se sont fait un plaisir d'accueillir les nouveaux retraités 2013 de la région de Granby au restaurant familial italien *Di Carlo*. C'est toujours un bonheur de se retrouver entre enseignants à la retraite et de partager nos anecdotes. Plus on est de fous, plus on rit !

Déjeuner de février à Cowansville

Notre rencontre du mois de février est à Cowansville au restaurant *La Couquerie*. Nous fonctionnons encore avec le même principe d'invitations lancées par l'un d'entre nous et, cette fois, c'est Gilles Ménard qui est notre hôte. En fait, Gilles est le seul parmi nous pour l'instant... qui a terminé sa carrière au secondaire. Il y a du recrutement à faire là !

La région de la Haute-Yamaska étant très étendue, chacun en profite pour faire connaître son coin de pays lors de l'organisation des déjeuners mensuels. On se demande bien où nous irons en mars ? Je le sais ! Nous irons à Bromont au *Magasin Général*, le restaurant voisin de Serge Lavertu, le tout nouveau retraité, qui nous recevra.

Infos

Nous cherchons toujours des informations sur nos assurances.

Échanges de maisons

Nous aimerions reprendre la conférence que Louise Lemyre nous a offerte sur les échanges de maisons à travers le monde. Ses expériences dans le domaine devraient être très enrichissantes. À suivre.

Priscille Lafontaine



Cours de Tai-Chi

babillard

L'Harmonie de Granby célébrera ses 150 ans de vie musicale samedi le 26 avril au Palace de Granby avec le pianiste Richard Abel.

Pour réservation : 1-800-387-2262
www.ovation.qc.ca

Voyage en Croatie en septembre-octobre 2014.

mbascaron@hotmail.com
ou 514-939-1232

Voyage Portugal-Espagne en septembre-octobre 2015.

mbascaron@hotmail.com
ou 514-939-1232

Cherchons bénévole ayant sens de l'humour, caricaturiste ou habile en dessin, pour illustrer notre journal L'APRÈS FAE. Une à deux caricatures par parution. Marie-Rose Bascaron
514-939-1232

Solution des mots croisés thématiques



Notre site Web attend votre visite : <http://aprfae.ca/>



Le site Web de l'association a pour but de vous renseigner sur une quantité impressionnante d'information qui pourrait vous être utile. La section « Menu » à gauche vous informe sur les activités nationales et régionales, les avantages et rabais ainsi que des liens Web utiles tels la CARRA, la RRQ, Passeport Santé et bien d'autres. La section « Publications » à droite vous fournit plusieurs documents tels le journal L'APRÈS FAE, des formulaires d'adhésion pour vos assurances, le calendrier des activités nationales, etc. Sous « Publications », vous trouverez aussi la section « Galerie d'images » dans laquelle plusieurs photos, prises lors de nos activités d'association, sont publiées. Finalement, la section « Nouvelles » en haut à droite contient plusieurs articles qui pourraient vous intéresser. Le site Web est VOTRE site, son contenu est là pour vous informer sur plusieurs facettes de votre association.

Si vous avez des informations, des souvenirs, des idées, des photos à partager, n'hésitez pas à me les transmettre via mon courriel à bgendron@live.fr.

Bernard Gendron, collaboration spéciale

NUMÉROS À CONSERVER :

APRFAE 514-666-6969
Assurances La Capitale.....
..... 1-800-463-4856
Assurances générales La Capitale.....
..... 1-888-522-5260
Caisse d'économie de l'éducation.....
..... 514-351-7295 ou 1-877-442-3382
CARRA 1-800-368-9883
RAMQ 514-864-3411
..... ou 1-800-561-9749
RRQ 514-873-2433
..... ou 1-800-463-5185
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

APRFAE

100-8550, boul. Pie-IX,
Montréal (Québec) H1Z 4G2
Téléphone : 514-666-6969
Télécopieur : 514-666-6770
Courriel : retraites@aprfae.ca

Une présence est assurée du lundi
au mercredi entre 8h et 16h.



Une autre tablée de nos membres chez Magnan à Montréal en novembre dernier.



On voit la passion dans les yeux d'Odette Sarrazin, membre de l'APRFAE, qui tient un kiosque pour écouler les produits à Saint-Norbert.



À l'assemblée générale, France Simoneau, Lucie Jobin, Diane Brunet et Priscille Lafontaine semblent absorbées dans leur document. Julia Simard apparaît en arrière-plan.



Pierrette Barrette de l'APRFAE-Outaouais, gagnante du prix de présence.



On a découvert avec Éric Drouin, guide de Kaléidoscope, qu'il y a de belles œuvres à l'Oratoire Saint-Joseph.



On fête en Outaouais.



Trois membres de l'APRFAE-Haute-Yamaska en compagnie de Marc Hervieux et d'André Gauthier, assis. Debout : Monique Benoît, Priscille Lafontaine et Georges Dubé.



Danielle Turgeon

Notre nouvelle secrétaire à l'APRFAE.