



« La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »

Albert Einstein



Manifestons !



Assemblée générale

L'APRFAE poursuit son évolution

Comité du journal



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
Activités passées et à venir	10-11-12
Chronique santé	13
Nouvelles des régions	14
Babillard	15
Coin-Détente	15

mot de la présidente

tous azimuts

FROID, TERRORISME et AUSTÉRITÉ

Voilà les trois mots-clés de notre actualité hivernale. Journal, radio ou télévision, au moins un des trois domine l'actualité de chaque jour.

On ne peut pas changer la froidure de la température. À moins de sauter dans un vol vers le sud (et encore), on ne peut pas y échapper. Il nous reste donc à **espérer** une température plus clémente et plus stable.

L'inertie malade du Gouvernement Couillard face à la montée de l'intégrisme religieux développe, à elle seule, un sentiment de peur dans la population. Il justifie sa position en nous disant que « l'intégrisme est un choix personnel ». Cette réponse « à la Bolduc » n'a rien de rassurant. Il faut **exiger** que le gouvernement se commette et prenne les mesures nécessaires pour rassurer et sécuriser la population.

Quant à l'austérité, l'énergie du gouvernement Couillard est débordante. Faisant flèche de tout bois, des coupes aveugles et disparates sont annoncées partout. Rien n'y échappe, enfin presque puisque les entreprises, les banques, les abris fiscaux, les conditions des députés et ministres sont épargnés. Le DÉFICIT ZÉRO est une obsession malade fondée sur une approche de la dette publique qui est loin de faire l'unanimité chez les économistes.

Le gouvernement fait la sourde oreille aux différentes solutions développées et suggérées par plusieurs intervenants sociaux crédibles et recon-

nus. Il choisit plutôt les mesures, parfois draconiennes, mises de l'avant par ses proches conseillers triés sur le volet qui « livrent la marchandise ». Plusieurs coupures porteront atteinte directement au bien-être de la population par la diminution de l'accès aux services, la hausse des tarifs ou la privatisation et la disparition de certains.

Le Québec ne s'enrichira pas, mais sa population s'appauvrira dramatiquement !

Pourquoi aller si loin ? La dette publique est le prétexte, la privatisation, l'objectif. Le projet est loin d'être nouveau pour le Parti libéral. La différence aujourd'hui, c'est qu'on fonce ! Cette témérité n'a d'égal que la cupidité et la rapacité !

Même si nos conditions de personnes retraitées n'ont pas encore été directement touchées, l'effet additionné de ces mesures, combiné à la sous-indexation de notre rente, nous conduira toutes et tous à l'appauvrissement (parfois même à la pauvreté), à moyen ou long terme. C'est pourquoi il faut **réagir et agir** notamment en participant aux événements publics de protestation.

Nicole Frascadore



Bon printemps !

L'APRFAE entame sa cinquième année d'existence et souhaitons-le, poursuit son évolution.

Nous accueillons M. Paul Desaulniers, nouveau membre du Conseil d'administration et responsable du comité journal. Bienvenue, Paul, et merci à Julia Simard pour sa collaboration !

Dans ce numéro, vous trouverez les rubriques habituelles sur des sujets plutôt accrocheurs comme *Le chocolat et le bonheur*, *Un jeune prodige*, sans parler des enjeux environnementaux et d'Oléoduc Trans Canada Énergie Est et aussi des actions menées contre les mesures d'austérité du gouvernement Couillard par la Coalition Main Rouge. Vous aurez des nouvelles du comité de la condition des femmes qui prend un nouveau départ avec la Marche mondiale des femmes de 2015. Consultez aussi le calendrier des activités à venir tout en jetant un coup d'oeil sur celles qui ont déjà été réalisées. Lisez de bons conseils pour vos voyages et rencontrez Bernard Gendron pour connaître ses passions.

Comme vous pourrez le constater, nous aurons un printemps plutôt actif : négociations du secteur public, actions de la Coalition face à un gouvernement qui multiplie les coupures et les attaques dans les services publics et dans nos poches avec les différentes augmentations des taxes et des tarifs. Vous êtes invités à participer à ce mouvement qui nous rappellera sans doute le printemps de 2012. Vous pourrez suivre les activités par le bulletin *L'APRFAE Express*. Et si vous avez des idées, de nouvelles informations, n'hésitez pas à les soumettre à l'équipe du journal ou au conseil d'administration.

Elles seront les bienvenues. Bonne lecture !

Lucie Jobin
coordonnatrice de L'APRÈS FAE

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

Que cesse l'austérité !

On entend souvent dire que l'État devrait cesser d'être providentiel. Questionnons-nous sur le rôle de l'État, pour nous, occidentaux. Son rôle n'est-il pas de redistribuer équitablement la richesse, de prendre soin des moins chanceux, des plus démunis sans pour autant nier le droit aux plus nantis d'accumuler une certaine richesse ? Oui, l'État doit être providentiel.

Au Québec, nous avons cette préoccupation jusqu'à tout récemment. La mondialisation est venue changer cette perception. Des considérations extérieures (ex. les multinationales) sont venues confronter le rôle des états. Désormais, nous avons à nous battre contre l'austérité qui appauvrit les moins chanceux et qui touche maintenant la classe moyenne. Regardons ce qui se passe en éducation, en santé, en culture. Coupures, coupures, coupures ! Au Québec, le gouvernement demande de plus en plus aux organismes d'aide d'intervenir à sa place et pousse l'audace jusqu'à leur couper le financement.

La majorité de la population est attaquée par les politiques d'austérité et les réformes

néolibérales mises en place par le gouvernement libéral de Philippe Couillard. Au cours des derniers mois, il a imposé de **nombreuses coupures et compressions** dans divers secteurs, dont l'aide sociale, le transport adapté et les repas des personnes handicapées, la protection de la jeunesse, les services aux enfants souffrant de déficience intellectuelle et de troubles envahissant du développement, la santé mentale, la santé publique, les soins aux aînés, le développement des communautés et le développement régional, la protection de la faune, les cégeps et les universités, les CPE et les services de garde, les commissions scolaires, le logement social, etc.

La coalition contre la hausse de la tarification d'Hydro-Québec et la privatisation des services publics ne peut laisser faire. C'est trop injuste, d'autant plus que la fameuse dette, nous la devons à 80 % à nous-mêmes, Québécois et Québécoises. C'est loin d'être catastrophique !

La coalition travaille toujours à contrer l'austérité qui affaiblit la classe moyenne et les plus démunis. Des actions ont déjà été entreprises. Ainsi, le Premier Ministre a été

accueilli, le 3 février, au *Palais des Congrès de Montréal*. Le 12 février, une journée d'étude avec différents ateliers a été organisée à Québec. Là aussi les parlementaires ont été interpellés pour plus de justice. Partout en province, on se mobilise pour que le gouvernement change d'avis. La tâche est difficile et la coalition a besoin de nous et de vous.

De plus, la semaine du 22 au 27 février a été riche en dérangements partout au Québec. Qui a été visé par ces actions ? Toutes les personnes ou les organismes qui font de l'évitement fiscal. Nous étions nombreux à y participer le lundi 23 février, à 13 h 00, devant les bureaux du Premier Ministre à Montréal.

Pour terminer, posons-nous une question. À qui profite l'austérité ?

Plus nous serons nombreux, plus notre action a des chances de porter fruit.

Tenez-vous au courant des différentes actions faites dans vos milieux respectifs. Consultez vos journaux et le site de la coalition : nonauxhausse.org

Participez-y pour que ce soit une réussite !

Diane Brunet,
comité d'action sociopolitique

Le comité de la condition des femmes (CCF), c'est reparti !

Le comité s'est réuni le 11 février 2015. Composé de Marie-Paule Bélec, Lucie Jobin, Martine Roberge et de la présidente Nicole Frascadore, nous avons élaboré le plan d'action à partir de celui du CCF de la FAE et des actions en cours. Ce dernier reposera sur deux grands axes :

- Participer aux opérations, manifestations ou événements prévus au plan d'action du CCF de la FAE pour le printemps 2015 ;
- Préparer la mobilisation du grand rassemblement pour la *Marche mondiale des femmes 2015* dont l'aboutissement est prévu le 17 octobre 2015 à Trois-Rivières.

Suivez-nous de près dans la publication d'articles dans *L'APRÈS-FAE* et *L'APRFAE-EXPRESS*.

Le 8 mars, Journée internationale des femmes 2015, ce sera le lancement d'une action sur la *Marche mondiale des femmes* (jusqu'au 17 octobre, le jour J à Trois-Rivières).

Thème: FEMMES EN MARCHÉ POUR L'ÉGALITÉ SOLIDAIRES CONTRE L'AUSTÉRITÉ !

Solidaires, les femmes sont une force politique incontournable contre l'austérité

- Sous-thèmes ?
- Une réduction des dépenses de l'État sans précédent
 - Des services publics et des programmes sociaux mis à mal
 - Les femmes, les grandes perdantes des mesures d'austérité
 - Un double discours gouvernemental
 - Des solutions fiscales existent
 - Les femmes : une force politique qui doit se faire entendre !

Tiré du dépliant de l'Intersyndicale des femmes

Durant la semaine du 9 mars, il y aura une action nationale en lien avec la négociation nationale.

Le 9 mars, les membres des comités de la condition des femmes des syndicats affiliés prendront part à une manifestation à Gatineau.

Le 17 avril, ce sera le Réseau des Femmes de la FAE à Laval et les membres du CCF de l'APRFAE qui y participeront. Nous vous informerons du déroulement de cette journée dans *L'APRÈS-FAE*.

Le 17 octobre 2015, on arrive au jour J de la Marche mondiale des femmes à Trois-Rivières. Cet événement, d'une seule journée, a lieu aux 5 ans. Nous vous inviterons à y participer.

Au plaisir de vous informer des différentes actions du comité.

Marie-Paule Bélec, pour le CCF



Le Collectif 8 mars, Huguette Latulippe/Promotion inc.
Illustration: Virginie Egger

j'ai aimé...

Un jeune prodige québécois Stéphane Tétreault, violoncelliste



Je suis allée au concert « Soirs d'hiver » de l'Orchestre Métropolitain à la Maison symphonique de Montréal, le 19 décembre 2014 pour voir et entendre tout particulièrement Stéphane Tétreault. Vous allez comprendre pourquoi en lisant sa présentation dans le programme de la soirée.

Stéphane Tétreault, 20 ans, est le premier lauréat de la toute première Bourse de carrière Fernand-Lindsay de la Fondation Père Lindsay. En 2011, il a été nommé Révélation Radio-Canada en musique classique et Personnalité de la semaine par *La Presse*, il a aussi fait partie du palmarès annuel des 25 artistes de l'année 2012 et a été en nomination dans la catégorie Personnalité de l'année 2012 du quotidien montréalais. Le violoncelliste est également récipiendaire du prix Opus de la Découverte de l'année et du prix Choquette-Symcox 2013 de la Fondation Jeunesses Musicales du Canada.

En septembre 2012, cet artiste lança son premier album, accompagné de l'Orchestre symphonique de Québec et du maestro Fabien Gabel, sous étiquette Analekta. Cet enregistrement a reçu les éloges des magazines britanniques

L'homme violoncelle

En cette soirée de concert, quelle exécution !
L'homme s'incarne dans l'instrument de musique
Le violoncelle bat au rythme de son cœur
Le souffle, la respiration, entraîne le mouvement
Le Stradivarius vit et traduit les émotions variées
Il habite tout l'espace et prend toute la place
Même l'orchestre se tait pour lui laisser la vedette

En douceur, il émeut avec la grâce de l'enfant
Accompagnés de sourires, s'exécutent des airs joyeux
Aux coups scandés de l'archet, s'interprète la tragédie
Des aigus aux sons graves, l'étendue sonore éblouit
Une certaine douleur accompagne quelques passages
Tandis que l'instrument se berce au rythme de la mélodie

C'est un enchantement !
L'instrument prend possession de l'artiste
Une table d'harmonie au service des émotions
Les jambes l'enserrent et lui transmettent la vie
Les bras souples se prolongent dans l'archet agile
La tête se colle au manche et ressent les vibrations
L'homme violoncelle maîtrise les variations russes

À peine 20 ans,
Stéphane Tétreault et son violoncelle
Méritent une ovation debout !

Huguette Desrosiers-Grignon

The Strad et *Gramophone* — qui lui ont décerné le titre de Choix de l'éditeur dans leur édition de mars 2013. Il a également été en nomination dans la catégorie Album de l'année au gala de l'ADISQ 2013 et Disque de l'année au gala des Prix Opus 2013.

Il a étudié le violoncelle durant plus de 10 ans sous la tutelle du regretté Yuli Turovsky et est titulaire d'un baccalauréat en interprétation de l'Université de Montréal. Il joue sur le violoncelle Stradivarius « Countess of Stainlein, Ex-Paganini » de 1707, qui lui est généreusement prêté par madame Jacqueline Desmarais.

Nous avons été particulièrement enchantés

d'entendre ce concert. L'auditoire dans la salle a été conquis. Cet événement m'a inspiré les lignes ci-haut.

Ils interprétaient les *Variations sur un thème rococo pour violoncelle et orchestre, op.33* de Piotr Ilitch Tchaïkovski.

Au lendemain du concert, un critique a écrit : « Le jeu inspiré de Tétreault nous a fait découvrir une profondeur insoupçonnée à cette pièce pourtant légère. »

Pour apprécier véritablement cet artiste, il faut le voir et l'entendre jouer. Je vous invite donc à visionner des vidéos sur le web en tapant son nom dans Google, à le voir en concert ou à acheter son CD. Vous serez conquis à votre tour.

Huguette Desrosiers-Grignon



par Monts et par Vaux

TROP c'est TROP

J'arrive de Cuba où j'ai rencontré une Québécoise (pas difficile d'en trouver à Cuba). Parle, parle, jase, jase, elle m'apprend que son mari, 74 ans, est malade, qu'elle ne peut voyager n'importe où, que tout doit être facile en cas de défaillance de sa santé, qu'elle est armée jusqu'aux dents en terme d'assurances voyages et qu'elle en a trois.

Trois assurances ?!?!?

Dubitative, je me suis promis, de retour à Montréal, de vous en parler. Voilà, je le fais. Et pour cela, j'ai effectué une très bonne recherche et j'ai appelé plusieurs compagnies qui assurent les voyageurs : *La Capitale*, *Visa Desjardins*, *Visa CIBC*, *RBC assurances*, *RBC Visa Infinite*, *la Croix Bleue* et d'autres assureurs. Je vais vraiment essayer de résumer ; ce qui n'est pas très facile quand on parle d'assurances.

Êtes-vous bien assurés lorsque vous voyagez ? Savez-vous ce que contiennent vos assurances ? « Trop assuré », c'est comme « pas assez ». Pas assuré du tout, n'est pas mieux. Ignorer ce que nos assurances voyages contiennent coûte cher. J'ai longtemps voyagé sans savoir que je n'étais pas couverte pour vol ou perte de mes bagages.

Cette dame, citée plus haut, vraisemblablement ne sait pas que si son mari a un ennui de santé (connu), il ne sera pas remboursé, car il a un mal préexistant ! ; ensuite... trois groupes d'assurance : celles du travail de son mari (dont je tais le nom de l'employeur, mais que je sais avoir de très bonnes assurances), celles de sa carte Visa (*Infinite*) et celles de la Croix Bleue qui est connue des voyageurs. Pourquoi tout ça ? Le moment venu, qui va-t-elle réclamer ? Les compagnies d'assurance risquent de se relancer, car c'est bien connu, les assureurs ne sont pas là pour perdre. Ils misent sur la bonne santé de la collectivité.

Saviez-vous que la plupart d'entre vous avez des assurances soit avec votre carte de crédit (dépendant du type de carte) que vous détenez, soit avec votre assurance complémentaire telle le contrat 3992 de *La Capitale* ? Nous, les retraités de l'enseignement, nous avons une assurance voyage des plus efficaces en contribuant à notre Régime individuel d'assurance-maladie (annulation/interruption/médicales, etc.).

Cependant, il n'y a pas une assurance qui est parfaitement à votre mesure, à moins que vous en payiez le prix.

Savez-vous que :

- ça vous prend une assurance complémentaire si vous faites un sport extrême : parapente, parachute, deltaplane et même que certaines assurances considèrent que faire du ski en dehors du pays est un sport extrême ?
 - Plusieurs conditions entrent en ligne de compte. Ex. : permis pour la plongée sous-marine, etc.
- votre carte de crédit, selon le type, vous donne un minimum de protection à vous et à votre famille si elle voyage avec vous ?
 - Il faut payer le billet avec votre carte de crédit, bien sûr.
- votre carte de crédit, selon le type, ne vous rembourse pas la pleine totalité de votre voyage si vous l'annulez ?
 - Ex. : Votre voyage vous coûte 6 500 \$. En cas d'interruption, avec la carte *Odysée*, vous êtes remboursés 2 000 \$. Par contre, avec la même carte, vos bagages sont protégés jusqu'à 1 000 \$ et endommagement jusqu'à 500 \$.
- certaines assurances voyage/carte de crédit ne vous assurent pas contre le vol/perte de bagage ou retard de vol de plus de six heures ?
 - Ex. : *La Capitale* ne vous assure pas contre le vol/perte de bagage. *Visa RBC Infinite* vous assure contre le



Voyage
Portugal et Espagne
du 12 avril au 3 mai 2015
 Il reste 2 places,
 4 200 \$ pour 3 semaines.
 Rabais avec carte FADOQ.
 infos : 514-939-1232

cambrilage de votre chambre d'hôtel, retard de vol et autres (attention aux conditions).

- certaines assurances médicales vous couvrent à 1 000 000 \$ et d'autres à 5 000 000 \$
 - Ex. : *La Capitale* vous assure pour 5 000 000 \$ en cas d'ennuis qui touchent votre vie ou votre santé. Contrairement à des cartes de crédit qui vont jusqu'à 1 000 000 \$. Ne sous-estimez pas le montant, car juste pour une jambe cassée à l'étranger qui a besoin d'une intervention chirurgicale et si vous êtes dans un endroit éloigné d'un centre hospitalier, ça va vite! Pensez à l'ambulance, l'anesthésiste, le chirurgien, la chambre d'hôpital et tous les intervenants qui fourmillent autour de vous.
- vous devez être résident(e) du Québec pour avoir droit à une assurance voyage ?
 - Les compagnies d'assurances réclament la RAMQ de votre part, mais déboursent le reste : l'assistance 24 h, le rapatriement de la dépouille et autres.

Je vous laisse sur un conseil : rafraîchissez votre mémoire en relisant votre police d'assurance avant de réserver. Ça vaut le coup ou le coût ?

Marie-Rose Bascaron
 mrbascaron@hotmail.com

I Attention ! Il n'est pas dit que vous ne pouvez pas voyager si vous avez un mal préexistant. Il y a des conditions et restrictions. Lisez votre police d'assurances.

virage vert... virage vers...

TransCanada : Oléoduc Énergie Est

Le projet *Oléoduc Énergie Est* de *TransCanada* transporterait 1,1 million de barils par jour de pétrole des sables bitumineux de l'Alberta jusqu'au port de Saint John (NB) d'où le pétrole serait exporté. L'entreprise prévoit ainsi convertir un gazoduc existant dans l'Ouest et en Ontario et construire un tout nouveau pipeline qui traverserait 9 régions administratives au Québec ainsi que 600 cours d'eau. D'une longueur de 4 400 km, dont 700 km au Québec, ce pipeline est le plus important de tous les projets de pipelines en Amérique du Nord.¹

En 2013, des agriculteurs reçoivent la visite d'employés de *TransCanada* pour ce projet de pipeline. L'inquiétude de ces propriétaires et de la population grandit, car les informations nous parviennent au compte-gouttes lorsque nous réussissons à les obtenir. Nos élus ont été rencontrés, mais tout se fait sous le sceau de la confidentialité. Dans ce contexte, la mobilisation citoyenne s'accroît. Divers comités citoyens se réactivent ou d'autres sont formés en se regroupant au sein du *Regroupement vigilance hydrocarbures Québec* (RVHQ) pour informer la population des risques et des impacts de ce développement pétrolier. Appuyée par les 12 comités de *Vigilance hydrocarbures* (CVH) de Lanaudière, la MRC

D'Autray engage une firme indépendante *Jacques Harvey et associés*, des consultants, pour rédiger un « Rapport d'information : Les impacts du projet *Oléoduc Énergie Est* de *TransCanada* dans la MRC D'Autray ». Ce rapport a été rendu public le 4 février 2015 et démontre clairement que ce projet n'apporte aucun avantage pour le Québec autant d'un point de vue économique, environnemental que social.

Pourquoi se mobiliser ? C'est la seule voie qui s'offre à nous pour freiner une industrie qui met en danger l'approvisionnement en eau potable et le garde-manger des Québécois. De plus, « L'industrie canadienne des sables bitumineux grandit rapidement, avec comme objectif de presque tripler la production pour passer de 1,8 à 5,2 millions de barils par jour en 2030. Le développement de ce projet engendrerait l'émission supplémentaire de 30 à 32 millions de tonnes de GES par année (soit l'équivalent d'un ajout de 7 millions de voitures sur nos routes) ».²

L'*Oléoduc Énergie Est* est un projet dédié majoritairement à l'exportation. Le Québec consomme 300 000 barils de pétrole par jour et s'approvisionne en pétrole de manière diversifiée en ce moment. La ligne 9B d'Enbridge, dont la production passera de 240 000 à 300 000 barils par jour en

2015, permettrait de répondre à elle seule à la demande québécoise.

Étant un projet de juridiction fédérale, c'est de l'ingérence de ce gouvernement dans nos lois et réglementations provinciales et municipales. De plus, les compagnies de cette industrie intentent des poursuites aux municipalités qui se dotent de réglementation protégeant le bien commun. La municipalité Ristigouche Est de 168 habitants subit une poursuite de 1,5 million \$ de la compagnie pétrolière *Gastem* pour avoir adopté un règlement municipal protégeant les sources d'eau potable.³

C'est pourquoi nous demandons aux citoyens de toutes les municipalités du Québec de s'informer et de prendre position dans ce débat. Il y a plusieurs façons d'unir nos forces. Vous pouvez joindre un comité de citoyens existant ou en former un. Vous pouvez participer aux audiences du *Bureau d'audiences publiques sur l'environnement* (BAPE), donner votre opinion via les tribunes médiatiques, assister aux conférences et aux diverses manifestations publiques, etc.

Ce développement pétrolier et gazier aura des impacts sur les générations à venir. Les aspects juridiques et les réglementations ont leur limite dans le contexte actuel. Il nous reste la force politique et c'est nous qui avons ce pouvoir. C'est pourquoi il est si important de joindre les rangs citoyens.

Odette Sarrazin
collaboration spéciale

Regroupement vigilance hydrocarbures Québec (RVHQ)

<https://www.rvhq.ca/>

odettesarrazin@hotmail.com
450 835-9201



La MRC D'Autray s'oppose, manifestation citoyenne de joie 4 février 2015 crédit: Pierre Bellemare, journaliste

1. <http://www.equiterre.org/choix-de-société/blog/tout-ce-que-vous-devez-savoir-sur-energie-est-mais-quon-vous-ne-dit-pas>
2. <http://www.pembina.org/reports/energy-east-climate-implications.pdf> Institut Pembina p.21
3. <http://ristigouche.ca/>

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'homme multifonction

Devrions-nous l'appeler l'homme bio-nique, l'homme cybernétique, l'homme au large sourire ou l'homme dynamique ? Bernard Gendron est tout cela et même plus. De la région de Gatineau, découvrons notre retraité, qui ne semble pas avoir pris sa retraite.

MRB : Bernard, présente-toi.

BG : Je viens d'une famille très unie. J'ai des frères avec qui je joue aux cartes tous les jeudis (ou presque). J'aime être entouré de gens, qui comme moi, ont la joie de vivre. Avec mes amis, on me surnomme souvent *social butterfly*.

Marié depuis 44 ans avec Mado, l'amour de ma vie, j'ai un fils Patrik et deux petits-enfants, Marie-Pier et Frédérick.

Amateur de plein air, je passe tous mes étés au bord de l'eau et dans mon bateau

à pêcher le doré. J'aime aussi jouer au golf même si je n'y excelle pas.

Je suis passionné de voyages et en profite beaucoup. L'an prochain, je planifie un souper à la chandelle avec mon épouse à Venise pour notre 45^e anniversaire de mariage.

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

BG : Très jeune j'ai appris à développer des habiletés de débrouillardise. Au secondaire, j'ai fait partie d'un corps de clairs, les Cadets LaSalle, grâce auquel mes études au secondaire ont été payées. Ensuite est venue l'Université d'Ottawa où j'ai obtenu un B.A. en géomorphologie et plus tard, une maîtrise en administration scolaire.

De 1973 jusqu'en 1991, j'ai enseigné en géographie, été conseiller pédagogique et occupé un poste de directeur adjoint. Puis je suis revenu à ma première passion, soit l'enseignement de la géographie. J'ai aussi enseigné l'histoire du Canada jusqu'à ma retraite en 2007.

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

BG : Je crois que personne ne devrait être victime de solitude. C'est une des raisons qui m'a poussé à m'investir dans l'APRFAE. J'aime organiser des événements qui ont pour but de regrouper les gens afin qu'ils aient du plaisir. J'ai hérité du poste de responsable du site web de l'APRFAE et j'en suis très fier. Grâce à l'Association, je continue à rendre service à mes anciens collègues et à ma communauté.



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

BG : J'ai toujours été un enseignant passionné par ce que je faisais. En troisième secondaire, j'ai inventé un jeu Géomanie qui avait pour objectif de permettre aux élèves d'apprendre, par le jeu, les connaissances de base en géographie du Canada et du Québec. De plus, j'ai écrit un cahier d'activités pour eux. Mes élèves l'ont beaucoup apprécié.

MRB : Quel(s) conseil(s) donnerais-tu à tes pairs ?

BG : Actif et plein d'énergie, je mords dans la vie à pleines dents. La terre est une belle planète à visiter, alors maintenant que nous avons le temps profitons-en. Il ne faut pas repousser à demain ce que l'on peut faire aujourd'hui, surtout pendant que nous avons la santé.

Dans ma classe, j'avais imprimé le dicton suivant sur une grande banderole et bien en vue afin que mes élèves le voient tous les jours :

LES ÉLÈVES QUI RÉUSSISSENT TROUVENT LES MOYENS ET LES ÉLÈVES QUI ÉCHOUENT TROUVENT LES EXCUSES

Durant mes nombreuses années dans l'enseignement, plusieurs élèves m'avaient surnommé le *prof des moyens*... « Cute » !

MRB : Merci Bernard ! Tu es un bon exemple pour les jeunes enseignants en quête de passion et les personnes retraitées en quête de projets.

Marie-Rose Bascaron



Bernard Gendron aime pêcher

actualités à l'APRFAE

Suivi à l'Assemblée générale de l'APRFAE du 19 novembre 2014

Un rapport exhaustif des décisions prises lors de la réunion de l'Assemblée générale de novembre dernier a été publié dans *L'APRFAE-EXPRESS*, volume 2 numéro 4, le 8 décembre 2014*.

Depuis cette date, le Conseil d'administration et l'ensemble des comités travaillent à la réalisation de notre plan d'action. Il a été déposé intégralement au Conseil fédératif de la FAE. Il a été bien accueilli et nous pouvons compter sur l'appui des syndicats affiliés pour sa réalisation.

En plus des dossiers réguliers de l'Association, le Conseil d'administration a autorisé la création du Comité des arts visuels. Le recrutement de ce comité a été lancé dans le dernier numéro de *L'APRFAE-EXPRESS* (numéro 2 volume 7)*.

Le Conseil d'administration a également résolu de confier toute l'étude sur le financement futur de l'Association à un Groupe-conseil dirigé par Monsieur Michel Paquette, vice-président au secrétariat et à la trésorerie. Il est formé de trois membres : Suzanne Desaulniers, Yvan Desrochers et Pierre St-Germain. Leur expérience et leur expertise

constitueront un apport considérable dans la réflexion sur notre avenir.

Afin de souligner le 5^e anniversaire de l'APRFAE, le Conseil d'administration a demandé avis au Comité des activités et au Comité des arts visuels. Sur la base de ces avis, le Conseil d'administration prendra les décisions nécessaires à sa réalisation.

Nous travaillons activement sur les moyens de recrutement. Suite à la tenue des séminaires de planification de la retraite, le portfolio à l'intention des futures personnes retraitées est maintenant disponible en versions papier et électronique. Le Comité exécutif travaille activement à la préparation d'une tournée de tous les syndicats affiliés.

Devant l'ampleur des récupérations contenues dans les offres patronales déposées en décembre 2014, mais aussi le cumul des mesures d'austérité qui nous toucheront, directement ou indirectement, le Conseil d'administration

a résolu de soutenir et d'encourager la mobilisation syndicale et citoyenne. Ainsi, en plus d'assurer l'information sur la tenue d'événements organisés par la FAE



ou la *Coalition opposée à la tarification et à la privatisation des services publics*, des demandes spécifiques, envoyées à votre domicile, solliciteront votre participation sous plusieurs formes.

Nicole Frascadore

* disponible pour les membres en version électronique (retraites@aprfae.ca).

Le portfolio 2015 de l'APRFAE



Le portfolio de l'APRFAE a été mis à jour et il est prêt pour la distribution. Il s'adresse aux personnes retraitées qui n'ont pas encore adhéré à l'APRFAE ou aux futures personnes retraitées. On y retrouve des renseignements sur l'Association, sur les assurances des personnes retraitées, une copie de notre journal *L'APRÈS FAE* et bien d'autres choses. Une version électronique est aussi disponible.

Si vous connaissez une ancienne ou un ancien collègue qui a déjà pris sa retraite ou qui la prendra dans les prochains mois, demandez-lui de nous contacter et c'est avec plaisir que nous lui trans-

mettrons la version électronique du portfolio. Des copies papier seront disponibles dans les syndicats affiliés à la FAE.

Le recrutement c'est l'affaire de toutes et tous.

Michel Paquette, 2^e vice-président

Séminaires de planification de la retraite 2014-2015

Pour une deuxième année, l'APRFAE a pris la responsabilité de la tenue des séminaires de planification de la retraite. Elle a organisé sept sessions et accueilli 227 futurs retraités de la FAE et de ses syndicats affiliés. Quatre syndicats ont accepté d'être les hôtes : l'Outaouais, l'Ouest de Montréal, Laval et les Basses-Laurentides. Des formateurs ont touché les aspects psychologiques, financiers, juridiques ainsi que le RREGOP et les assurances qui vont avoir une influence dans la décision de prendre sa retraite et de la vivre sagement.

Jacques Dupont, 1^{er} vice-président

La dette publique : pas si alarmante qu'on le dit !

Après le Japon et l'Australie, le Québec a le plus haut degré d'austérité au monde. L'objectif avoué de ces mesures : diminuer la dette. Plusieurs économistes et chercheurs partagent l'objectif d'équilibrer les finances publiques, mais énoncent des réserves sur la stratégie. Celle-ci priverait le Québec de sommes importantes, amputant le produit intérieur brut (PIB), donc ralentissement de la croissance économique. Le taux de la dette par rapport au PIB a chuté de plus de la moitié depuis 20 ans et il n'y a pas lieu d'être alarmiste.

Afin de faciliter notre compréhension, l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS) a publié la brochure *État de la dette du Québec 2014*. Dans cette publication, les chercheurs confirment la thèse voulant que le gouvernement utilise la dette pour nous divertir de son objectif réel soit le financement privé des services publics.



Image tirée de *classiques.uqac.ca* pour
« La méthode de l'OCDE : une juste mesure de l'endettement du Québec ? »
de Louis Gill

Qu'en est-il de cette dette publique ?

- On parle souvent de la *dette brute* cela ne tient pas compte des actifs du Québec.
- On évoque des chiffres en dollars (ce qui effraie) plutôt qu'en pourcentage de la richesse collective (PIB).
- Il y a les mauvaises dettes (déficit des budgets de fonctionnement) ET les bonnes dettes (pour les infrastructures - investissements pour l'avenir). Selon l'IRIS et d'autres chercheurs, la dette du Québec se compose de 32 % de mauvaises et 68 % de bonnes dettes.
- Environ 70 % de la dette correspond à des engagements envers la population dont le tiers est totalement contrôlé par le gouvernement (régimes de retraite, RRQ, Caisse dépôt et placement, etc.); le gouvernement doit donc davantage à la population qu'à l'étranger : un transfert vers la population actuelle et non aux générations futures.
- Le taux d'endettement est le plus haut au Canada, mais plus bas que la moyenne des pays de l'OCDE ; le Québec figure parmi les moins endettés.
- L'accroissement de la dette est lié à l'augmentation des taux d'intérêt plus qu'aux dépenses du gouvernement.
- Le Québec emprunte à l'étranger, pour de bonnes dettes et maintient sa cote d'emprunt stable depuis au moins 15 ans.

On n'administre pas le budget du Québec comme un budget familial ou



image tirée de *Front de gauche*,
Marie-Hélène Boulet de Montvel

celui d'une entreprise. L'État a des responsabilités sociales qu'il doit assumer pour le mieux-être de la population. Au lieu de verser et laisser l'argent dans le Fonds des générations, créé en 2006 pour réduire la dette, le gouvernement devrait le réinvestir afin de relancer l'économie et ainsi améliorer les programmes sociaux et les services publics; cela pourrait même diminuer la proportion de la dette publique. Les économistes plus critiques affirment que de maintenir la dette en deçà du PIB est préférable pour permettre un meilleur taux de croissance économique.

Nicole Frascadore

Sources : *Le Québec, un champion mondial de l'austérité*, Jonathan Trudel, *l'Actualité*, Le Blogue sur l'économie, 11 février 2015.

État de la dette publique du Québec 2014, Francis Fortier et Simon Tremblay-Pépin, IRIS, 26 novembre 2014. <http://iris-recherche.qc.ca/publications/dette2014>

La méthode de l'OCDE : une juste mesure de l'endettement du Québec ? de Louis Gill, économiste retraité de l'UQAM, Les classiques des sciences sociales, publié dans *L'Autre Journal*, 23 mars 2010. http://classiques.uqac.ca/contemporains/gill_louis/Methode_OCDE_juste_mesure/Methode_OCDE_juste_mesure_texte.html

DÉCOUVREZ LA CAISSE DE L'ÉDUCATION : CELLE QUI VOUS RESSEMBLE PLUS QUE TOUT.

- + CONÇUE POUR LE PERSONNEL DE L'ÉDUCATION
- + DES AVANTAGES EXCLUSIFS
- + DES SOLUTIONS ADAPTÉES

COMMUNIQUEZ AVEC NOTRE ÉQUIPE
DÈS MAINTENANT POUR BÉNÉFICIER
DES AVANTAGES EXCLUSIFS OFFERTS
À LA CAISSE DE L'ÉDUCATION.

1 877 442-EDUC (3382)
DESJARDINS.COM/CAISSEEDUCATION

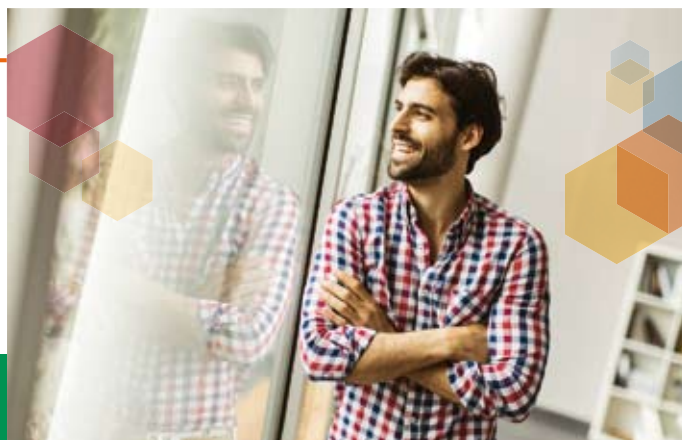
OUVREZ UN COMPTE EN LIGNE MAINTENANT, C'EST AVANTAGEUX !



Desjardins
Caisse de l'éducation



Votre passion,
notre devoir !



activités passées et à venir

Dîner à l'ITHQ

Activité locale pour les membres des régions Basses-Laurentides, Laval et Montréal

Le 4 novembre dernier, nous étions 60 personnes, membres et amis, à déguster un excellent repas servi à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ). Au niveau du repas et du service, la réputation de qualité n'est plus à faire et ce midi-là, nous avons été en mesure de le constater par nous-mêmes. L'école offre toujours quatre choix pour les entrées, le repas principal et le dessert. Nous avions des tables dressées pour 8 convives ce qui favorise les échanges entre les personnes. C'est une expérience à répéter l'an prochain, mais attention l'Institut n'accepte que 60 personnes à la fois ; cette année le chef et le maître d'hôtel ont accepté d'autres convives puisque les étudiants en étaient à leur dernière semaine de stage en salle.



Lise Gervais, pour le Comité des activités.

Au comité des activités, nous avons besoin de relève. Vous avez de bonnes idées ? Vous cherchez à diversifier les sorties ? Nous avons besoin de vous.

Pierre Dion
retraites@aprfae.ca

Déjeuner au Coco Gallo

Le comité d'activités de l'APRFAE a obtenu une belle réponse à la sortie locale du mercredi 21 janvier dernier. Surprise, 31 personnes se sont inscrites, 32 se sont présentées. Tant mieux ou tant pis pour la personne de plus ? Un fait est qu'il y avait de la place dans ce petit restaurant sympathique et que tout le monde a été fidèle au rendez-vous.

Ça parlait, mes amis ! C'était vraiment agréable de voir les nouveaux retraités, comme les moins nouveaux, échanger entre eux tout en dégustant les pommes de terre rôties qui font la renommée de ce resto.

À la prochaine sortie !

Marie-Rose Bascaron



Déjeuner au Coco Gallo

Dîner de Noël au restaurant Le Cabaret du Roy

Pour une quatrième année, l'Association a organisé son dîner des fêtes en décembre. Cette année, comme vous le savez, nous avons fait changement : contrairement à la coutume nous n'avons pas effectué de visite guidée. En plein hiver, c'est toujours risqué avec notre météo imprévisible. Nous avons donc choisi un repas festif, cuisine Nouvelle-France au *Cabaret du Roy*, situé au Marché Bonsecours à Montréal. Plusieurs d'entre nous étaient costumés pour l'occasion. Tout au long du repas, des pirates s'occupaient de l'animation : table de jeux, chansons, énigmes, pas de temps mort. Le repas était très bien (la joue de boeuf était d'une tendreté... Mmm !). Nous étions 30 personnes et toutes ont apprécié l'expérience. Les photos en font preuve.

Lise Gervais, pour le comité des activités

La pêche sur glace a été annulée par manque de temps pour l'organiser.





Les crêpes sont cuites au fur et à mesure à Famille Éthier

Cabane à sucre

Les inscriptions à la cabane à sucre vont bon train. Au moment d'écrire ce petit mot, 40 personnes nous ont envoyé leur chèque de 26 \$. Si vous voulez venir le jeudi 19 mars à 13 h, il n'est pas trop tard de vous inscrire en appelant au 514-666-6969, du lundi au mercredi.

Cabane Famille Éthier, au 7940 rang St-Vincent, à St-Benoît de Mirabel.

Comité des activités

Sortie de fin d'année

Nous écrivons cet article à la fin février alors qu'il fait -22°C à l'extérieur. Pour vous réchauffer, le comité des activités vous a déniché une belle sortie de fin d'année au Fort Chambly, suivi d'un souper au restaurant *Fouquet Fourchette*. N'est-ce pas intéressant ?

L'évènement aura lieu le jeudi 4 juin, à Fort Chambly en après-midi, où l'on nous expliquera l'uniforme du soldat ainsi que son arme pour ensuite visiter le musée du fort.

Le souper se déroulera au *Fouquet Fourchette*, situé au bord de l'eau, tout de suite après la visite du lieu historique. Le stationnement est adjacent à celui du fort.

S'il fait beau - et il fera beau - ceux qui le veulent peuvent venir plus tôt et faire de la bicyclette, il y a une piste cyclable de 17 km qui mène à Saint-Jean-sur-Richelieu ; pour ceux qui désirent pique-niquer ou se promener au bord de l'eau avant la rencontre, il y a des tables au bord des rapides. Détails suivront bientôt. Soyez nombreux !

Marie-Rose Bascaron



Fort Chambly

MERCI!

AVANTAGES EXCLUSIFS AUX EMPLOYÉS ET RETRAITÉS DES SERVICES DE L'ÉDUCATION

d'être là au quotidien pour nous et nos familles

JUSQU'À 29 % DE RABAIS EXCLUSIF ADDITIONNEL

sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs parce que vous êtes membre de l'APRFAE

RETENUE SALARIALE DISPONIBLE

pour simplifier le paiement de vos primes

CONCOURS EXCLUSIF

20 week-ends détente à gagner²!

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



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. Source : Sondage CROP mené auprès de 300 clients indemnisés en auto ou en habitation - mai 2014. 2. Le concours se termine le 31 décembre 2015. Détails et règlement disponibles au lacapitale.com/aprfae.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS ANNÉE 2014-2015

DATE	ACTIVITÉ	NATIONALE	RÉGIONALE	RESPONSABLE
Mardi 7 octobre	Dîner au vignoble <i>La Roche des Brises</i>		BLLM	Thérèse Hamel
Mardi 4 novembre	Dîner à l'ITHQ		BLLM	Lise Gervais
Mercredi 3 décembre	Dîner médiéval au <i>Cabaret du Roy</i> Costume facultatif	X		Lise Gervais
Mercredi 21 janvier	Petit déjeuner <i>Coco Gallo</i>		BLLM	Lise Gervais et Marie-Rose Bascaron
Mercredi 12 février	Pêche sur glace ANNULATION		BLLM	Marie Rose Bascaron
Jeudi 19 mars	Cabane à sucre <i>Famille Éthier</i> (Basses-Laurentides)	X		Thérèse Hamel
12 avril au 3 mai	Voyage Espagne et Portugal (3 semaines)	Pour tous		Marie-Rose Bascaron
Mardi 5 mai	Dîner au <i>Bourlingueur</i> dans le Vieux-Montréal		BLLM	Thérèse Hamel
Jeudi 4 juin	Sortie de fin d'année au Fort Chambly et souper au <i>Fouquet Fourchette</i>	X		Marie-Rose Bascaron, Pierre Dion et Lise Gervais
Jeudi 11 juin	Barbecue à la Polyvalente de l'Érablière		OUTAOUAIS	Bernard Gendron

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, endroit déterminé par tirage au sort

Pierre Dion, retraites@aprfae.ca

1er mars 2015



Conférences

Pour votre information, voici quelques conférences présentées gratuitement par *AvantÂge*, le Centre de promotion de la santé de l'IUGM (Institut universitaire de gériatrie de Montréal) et l'*Observatoire Vieillesse et Société*, au 4545 chemin Queen-Mary.

Le 19 mars à 16 h 00

La vision et l'âge : à quoi s'attendre ? Hélène Kergoat, optométriste, Ph. D. et chercheuse nous entretient de cataractes, de dégénérescence maculaire, de moins bonne acuité dans le noir...

Le 2 avril à 13 h 30

Normal d'avoir mal ? Dr David Lussier, médecin gériatre à l'IUGM, spécialiste de la douleur.

Le 16 avril à 16 h 00

Jusqu'à quand peut-on gérer sa fortune ? Anne-Bianca Morissette, analyste à la direction de l'éducation financière à l'Autorité des marchés financiers, nous aidera à mettre en perspective les dangers... et les réalités à prendre en compte.

Le 7 mai à 13 h 30

Ces gadgets qui nous simplifient la vie, Jacqueline Rousseau, Ph. D., chercheuse au CRIUGM, professeure titulaire à l'École de réadaptation de l'Université de Montréal et spécialiste des « gérontechnologies », analysera avec nous ce que peut représenter un environnement confortable et sécuritaire.

Le 21 mai à 16 h 00

Les oreilles vieillissent-elles forcément ? Perte d'audition et aînés : données récentes, Jean-Pierre Gagné, Ph. D.

Le 18 juin à 16 h 00

Aînés et publicité : un exemple du complexe géronto-industriel. Paula Lazar, M. Sc. et Martine Lagacé, professeure en communications à l'Université d'Ottawa, chercheuse, Ph. D. en psychologie sociale.

Composez le 514 340-2800, poste 3139

expertise.iugm@ssss.gouv.qc.ca

Entrée libre, sans inscription

chronique santé

Le chocolat est bon pour le cœur

Vous aimez le chocolat ? Vous n'êtes pas seul. Les bactéries qui colonisent votre système digestif l'apprécient également. Présentes dans l'estomac, celles-ci broient les polyphénols, ces antioxydants du cacao, qui sont ensuite absorbés par le sang. Les polyphénols ont plusieurs vertus, dont celle de diminuer l'inflammation des tissus cardiovasculaires, réduisant du coup les risques d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). À noter que plus le chocolat contient de poudre de cacao, meilleur il est pour votre cœur.

Pourquoi mettre du chocolat au menu ?

Consommé dans les occasions spéciales, il est festif et joyeusement rassembleur. On peut l'utiliser en sauce, avec des noix, des fruits secs, des piments ou divers aromates, il en étonnera plus d'un. Remarquons qu'il est l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes (des antioxydants).

Bien que le chocolat contienne des gras saturés, il s'agit principalement d'acide stéarique, un gras qui n'est pas néfaste et qui exercerait même certains effets bénéfiques sur le plan cardiovasculaire.

Quels sont les vices et vertus du chocolat ?

Le chocolat noir est-il vraiment bon pour la santé ? Les recherches le suggèrent. Manger un peu de chocolat noir ne fait pas de mal, bien au contraire. De là à le présenter comme un aliment miracle ? Un pas que les nutritionnistes et autres scientifiques ne franchissent pas. D'autres études sont nécessaires pour évaluer à long terme ses bienfaits. En attendant,

partons à la découverte de ses aspects nutritionnels et santé !

Pourquoi le chocolat est-il digne d'intérêt ?

Dans une méta-analyse publiée en 2006 dans *Nutrition and Metabolism Journal*, des épidémiologistes de l'Université Harvard ont passé au crible 136 articles scientifiques avant de conclure que le chocolat noir est particulièrement bon pour protéger des maladies cardiovasculaires.

De fait, le chocolat noir, tout comme la poudre de cacao, est très riche en polyphénols dont les flavonoïdes, ces antioxydants qui aident à fluidifier le sang en agissant sur la coagulation.

Gramme pour gramme, le cacao contient des taux de flavonoïdes supérieurs à ceux d'autres sources alimentaires comme le vin rouge, le thé, la pomme ou les baies. « Tout comme dans le vin, le taux de polyphénols dans le chocolat varie selon sa variété, son terroir, son climat ou encore les processus de transformation, la fermentation ou la torréfaction notamment. Il est préférable de privilégier des chocolats à 70 % de cacao et plus pour s'assurer des bienfaits pour la santé » explique la Dre Dodin.

Malgré toutes ces vertus, le chocolat noir peut, s'il est consommé en grande quantité, causer quelques désagréments, que ce soit des troubles digestifs, des reflux d'acidité, des calculs rénaux ou biliaires, sans oublier la prise de poids.

Lucie Jobin

Source : Protégez-vous (janvier 2015)



Le chocolat est bon pour le moral

Je parlerai ici du livre *Chocolatez votre vie de bonheur* de Suzie Champagne. Il est construit en deux parties, une première dans laquelle l'auteure relate certaines difficultés vécues, mais aussi une seconde partie dans laquelle les trucs pour passer au travers des moments difficiles ont un goût de chocolat. Ainsi le sujet du livre est le bonheur et l'ingrédient en est pour une part le chocolat.

La première partie du livre aborde le lâcher-prise avec un passage du pessimisme vers l'optimisme, ainsi que l'abandon de la perfection à la faveur de la spontanéité. La deuxième partie traite du moment présent, des petits bonheurs et de la passion avec un petit goût chocolaté.

On peut se demander pourquoi utiliser le chocolat comme métaphore de la vie. « Parce qu'elle est parfois amère comme le chocolat noir, sucrée comme celui au lait et surprenante comme le blanc qui ne contient pas de cacao », explique l'auteure.

De fait, le lecteur est invité à comparer le bonheur à une truffe au chocolat. La vie, tout comme le chocolat, n'est-elle pas pleine de surprises, de saveurs et d'imprévus ? Parfois douce ou amère, il reste qu'elle est extraordinaire et qu'il suffit de prendre le temps de s'arrêter et de s'ouvrir à toutes les sources de joie pour être en mesure de savourer pleinement chaque instant.

Lucie Jobin



nouvelles des régions

Haute-Yamaska

Une retraite, ça se planifie !

De futurs retraités de la Haute-Yamaska avaient un rendez-vous dans un endroit enchanteur de l'Estrie, le 29 novembre dernier. L'EXorde est situé sur la route 243 à Shefford près de Waterloo. La neige qui tombait n'a pas empêché les gens d'être sur les lieux, à l'heure convenue. L'accueil fait par nos hôtes fut des plus chaleureux. Des collations santé et des breuvages réconfortants nous ont été servis. Le dîner du samedi, préparé avec des produits bio venant de producteurs locaux, a conquis nos convives qui semblaient très satisfaits. D'ailleurs, les odeurs qui flottaient dans la bâtisse nous faisaient saliver d'avance.

Les participants ont apprécié les conférenciers tous aussi compétents les uns que les autres. Ces derniers ont répondu aux interrogations des enseignants avec précision et humour relatant des faits vécus dans leur expérience de travail. L'atmosphère était détendue. À la fin du séminaire, les gens semblaient rassurés face à leur avenir de futurs retraités.

L'endroit choisi pour tenir l'événement a charmé les participants ainsi que les organisateurs. Ce genre de petite entreprise familiale mérite, à mon avis, d'être encouragé pleinement. En passant, L'EXorde offre une mini épicerie bio ainsi que des cours de cuisine, de mise en forme, de langues et j'en passe. À voir sur le site internet www.lexorde.com.

*Lisette Beaulieu
Collaboration spéciale*



L'EXorde - www.lexorde.com

Outaouais



Souper de Noël de la région de l'Outaouais

Nouvelles de l'Outaouais

Premièrement, les membres du comité régional tiennent à offrir leurs plus sincères condoléances à Mme Diane Ross (administratrice au comité régional) pour le décès d'un être cher survenu le 29 novembre dernier. Merci, Diane, de perpétuer la mémoire de Pauline (membre associée qui nous avait initiés à la pratique du Tai-Chi l'an dernier), en continuant à offrir des cours de Tai-Chi aux membres de l'Association. Grâce à ta générosité, le coût des inscriptions est acheminé à la *Maison Mathieu Froment-Savoie* (centre de soins palliatifs de notre région). Merci de continuer à t'impliquer au sein du comité régional. Nous te souhaitons bon courage et t'assurons de notre soutien.

Deuxièmement, voici un bref bilan des actions de notre association :

Lors de l'assemblée générale annuelle de l'APRFAE tenue à Montréal le 19 novembre dernier, deux membres de notre association régionale furent réélus pour un second mandat. Félicitations à messieurs Jacques Dupont et Bernard Gendron, respectivement président et trésorier de notre association régionale.

Le 12 décembre 2014, lors de notre souper de Noël, nos membres se sont régalez au restaurant *Ekko de Brasil*.

Nos activités habituelles demeurent : déjeuner mensuel chaque 4^e mercredi du mois, quilles, Tai-Chi et mini-tennis.

En terminant, merci aux membres qui ont amassé un montant de 1 667 \$ en contribuant à la campagne *Centraide Outaouais* par l'achat de billets de tirage pour un séjour au Château Montebello. L'heureuse gagnante est madame Monique Decelles de la FAE.

À tous nos membres nous souhaitons une belle saison 2015 et nous vous attendons pour notre BBQ annuel qui aura lieu en juin prochain.

*Francine Tremblay
Administratrice APRFAE-Outaouais*

babillard

Ce babillard est 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).

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

Voyage organisé pour l'APRFAE au Portugal et en Espagne, 3 semaines, du 12 avril au 3 mai 2015. Prix : 4 100 \$. reste 2 places. mr-bascaron@hotmail.com ou 514-939-1232.

RÉSILIENCE Excellent recueil de textes de l'atelier d'écriture AREQ-ARSSMI. L'émotion des écrits de huit retraités vous est livrée dans ce livre. Rejoindre hgrignon@bell.net 514 338-3710

Vous aimez l'art ? Visitez mon site pour connaître les dates de vernissages et d'expositions au www.lorraineseguine.me

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET DES DIFFÉRENTS COMITÉS 2014-2015

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. Paul Desaulniers administrateur à L'APRÈS FAE

M. Pierre Dion administrateur aux activités

M. Bernard Gendron administrateur au site Web

M. Jean Lavallée administrateur au sociopolitique

Comité d'action sociopolitique :

Jean Lavallée,
Diane Brunet, Jocelyne Dupuis, Lucie Jobin

Comité activités :

Pierre Dion,
Marie-Rose Bascaron,
Lise Gervais, Thérèse Hamel

Comité de la condition des femmes :

Nicole Frascadore,
Lisette Beaulieu, Marie-Paule Bélec, Lucie Jobin,
Martine Roberge, Julia Simard

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

Comité des finances :

Michel Paquette,
Suzanne Desaulniers,
Thérèse Hamel, William Fayad

Comité journal :

Paul Desaulniers,
Lucie Jobin, coordonatrice,
Marie-Rose Bascaron,
Diane Collin, Huguette Desrosiers-Grignon

Comité du recrutement :

Michel Paquette,
Lucie Jobin, Priscille Lafontaine, Luc Constantineau, Robert Tibi

Comité des statuts :

Jacques Dupont,
Suzanne Desaulniers, Guy Dauphinais

Comité régional Outaouais :

Suzanne Lapointe, Diane Ross, Francine Tremblay,
Jacques Dupont et Bernard Gendron

Comité régional Haute-Yamaska :

Mme Priscille Lafontaine

Dossier WEB :

Nicole Frascadore,
Bernard Gendron

Erratum

Au dernier numéro, vol. 4, no 3, dans **VIVRE SES PASSIONS**, en page 7, au 4^e paragraphe de la 2^e colonne, il faudrait lire : « Les chemins m'ont amenée à **étudier** à l'Université... » et non à enseigner.

Solution du jeu

<http://www.listesdemots.com/motsavecqsansu.htm>

1. coq ; 2. faq ; 4. qin ; 5. cinq ; 6. fiqh ; 7. qing ; 8. nqibq ; 9. qibla ; 10. Nasdaq ; 11. pasqon ; 12. qasida ; 13. qatar ; 14. qatarlen ; 15. qwert ; 16. Qwertz ; 17. iraqien ; 18. qaddish ; 19. qarate ; 20. tamacheq.

coin-détente

Marie-Rose Bascaron

Connaissez-vous les mots qui s'écrivent avec q sans le u ? Il y en a 47 dans la langue française* et admis au Scrabble.



- | | |
|--|-------------------|
| 1. Dans une basse-cour ⁺ | 1. - - q |
| 2. Foire aux questions | 2. - - q |
| 3. Substance hallucinogène ⁺ | 3. q - - |
| 4. Cithare chinoise ⁺ | 4. q - - |
| 5. Se compte sur tous les doigts d'une main | 5. - - - q |
| 6. Science du droit de l'islam | 6. - - q - |
| 7. Adjectif d'une dynastie chinoise ⁺ | 7. q - - - |
| 8. Voile intégral ⁺ | 8. - - q - - |
| 9. Direction de La Mecque | 9. q - - - - |
| 10. Marché boursier américain ⁺ | 10. - - - - q |
| 11. Paquet, en argot ⁺ | 11. - - q - - - |
| 12. Poème arabe ⁺ | 12. q - - - - |
| 13. Du Qatar ⁺⁺ | 13. q - - - - |
| 14. Du Qatar aussi ⁺⁺ | 14. q - - - - - |
| 15. Clavier anglais | 15. q - - - - |
| 16. Suisse romand | 16. q - - - - |
| 17. De l'Iraq ou Irak ⁺⁺ | 17. - - - q - - - |
| 18. Prière juive ⁺ | 18. q - - - - - |
| 19. Secte issue du judaïsme ⁺ | 19. q - - - - - |
| 20. Dialecte berbère ⁺ | 20. - - - - - q |

* Liste incomplète

⁺ peuvent s'accorder en genre ; ⁺⁺ peuvent s'accorder en genre et en nombre

NUMÉROS À CONSERVER :

APRFAE 514-666-6969
 Ass. La Capitale (contrat 3992)
 1-866-612-3473
 Ass. La Capitale (contrat 1275)
 1-855-441-5190
 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



Souper de Noël dans l'Outaouais



Au Cabaret du Roy, nous écoutons attentivement la serveuse qui crie le menu en ancien français



Dîner à l'ITHQ



L'attention des membres est soutenue à l'assemblée générale annuelle

Les membres du Conseil d'administration

Jacques Dupont, 1^{er} vice-président
 Michel Paquette, 2^e vice-président
 Bernard Gendron, administrateur
 Pierre Dion, administrateur
 Nicole Frascadore, présidente
 Paul Desaulniers, administrateur
 Jean Lavallée, administrateur

