



« Dans la musique,
je suis la mélodie. »

(philosophe indien)



La FAE et la FIQ en Outaouais



J'APPUIE
les profs et les soignantes

1^{er} mai

L'APRFAE s'affirme...



Assemblée générale 2014

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	8-9-10
Activités passées et à venir	11-12
Chronique santé	13
Nouvelles des régions	14
Babillard	15
Coin-Détente	15

mot de la présidente

Une autre année s'achève, l'heure du bilan approche. Comme ce fut le cas l'an dernier, le « Bilan de l'APRFAE 2014-2015 » sera envoyé par courriel à tous les membres de l'Association l'automne prochain.

Dans le suivi du plan d'action adopté à l'automne, le Conseil d'administration mène actuellement une réflexion sérieuse sur l'avenir de l'Association. Le type d'organisation et son financement sont au cœur des discussions. Afin de s'outiller pour mener cette réflexion à terme et la traduire par des solutions, le Conseil d'administration a créé un Groupe-conseil composé de trois membres dirigés de main de maître par Michel Paquette, vice-président au secrétariat et à la trésorerie mais aussi responsable du recrutement.

Les membres du Groupe-conseil ont été approchés sur la base de leur expérience et de leur expertise : Pierre St-Germain, à titre de président de la FAE, a contribué à la mise en place de l'APRFAE et à son financement par la FAE ; Yvan Desrochers, un militant syndical de longue date a également œuvré au sein de plusieurs organismes à but non lucratif ; et Suzanne Desaulniers, ex-vice-présidente à la trésorerie de l'APRFAE et membre du comité des finances, connaît bien

l'APRFAE puisqu'elle faisait partie du groupe fondateur ayant travaillé à sa création depuis 2009. Le Groupe-conseil a déposé son rapport ainsi que ses recommandations en mai dernier.

Le Conseil d'administration tient à saluer le travail de ce comité et remercier chacun de ses membres pour son apport à cette démarche qui vise un développement significatif de l'Association.

La réflexion et les discussions que soulève ce rapport occuperont l'agenda politique de l'année 2015-2016 de l'APRFAE mais également celui de la FAE puisque des orientations et des recommandations seront débattues lors du prochain congrès de la FAE, en juin 2016. Les membres de l'APRFAE seront également associés à cette réflexion.

Mais avant tout cela, il y a l'été, il y a les vacances. Je vous souhaite de bonnes vacances remplies de plaisir et de joie de vivre.

Nicole Frascadore



tous azimuts

L'APRFAE poursuit son engagement et continue de s'affirmer au sein de la Fédération autonome de l'enseignement (FAE) et auprès de ses syndicats affiliés.

Vous pourrez le constater dans nos pages, l'APRFAE a été présente lors de la manifestation du 1^{er} mai et a appuyé les profs et les soignantes dans les différentes actions menées au printemps. Vous retrouverez d'ailleurs, en pages 9 et 10, les résultats d'un sondage SOM commandé par la FAE en appui aux revendications des enseignantes et enseignants.

Dans ce numéro, vous pourrez prendre connaissance d'un nouveau service d'assurance voyage, SécuriGlobe, offert par l'Association ; des activités qu'on retrouve dans les écocentres et des bienfaits de la nature et du sommeil sur notre moral. Marie-Rose Bascaron vous présente France Tremblay, une de nos membres, ornithologue et vous raconte quelques anecdotes du voyage Espagne-Portugal auquel plusieurs de nos membres ont participé en avril dernier. N'oubliez pas de jeter un coup d'œil sur le calendrier des activités prévues au cours de l'année 2015-2016. Dès l'automne, il y aura un événement important à ne pas manquer : la Marche mondiale des femmes, prévue le 17 octobre à Trois-Rivières.

Sur ce, bonne lecture et profitez bien de l'été !

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

1^{er} mai 2015 : Journée de mobilisations, de grèves et de perturbations contre l'austérité

La Coalition Main rouge cible les banques

À l'occasion de la journée internationale des travailleurs et travailleuses, le 1^{er} mai 2015, des milliers de personnes sont mobilisées à travers le Québec pour s'opposer aux mesures d'austérité. Quelques 860 organisations sont en grève sociale, un nombre inégalé dans l'histoire du Québec. Plus d'une centaine d'actions ont été réalisées. Une grande partie de ces groupes sociaux ont répondu à l'appel de la Coalition opposée à la tarification et à la privatisation des services publics (Coalition Main rouge). À Montréal, la Coalition a organisé pour sa part une manifestation en matinée. Pendant une heure, de 8 h à 9 h, une centaine de personnes ont occupé l'entrée de la *Tour de la Banque nationale*, empêchant ainsi le début des activités du siège social.

« Secteur économique le plus rentable, la moitié des banques ne paît pourtant pas d'impôts ! Remarquons que 40 % des profits des institutions financières proviennent des frais bancaires qui d'ailleurs augmenteront encore dès la semaine prochaine. Qu'attend-t-on pour rétablir la taxe sur leur capital ? » a questionné Véronique Laflamme co-porte-parole de la Coalition. « Pendant ce temps, les PDG de ces banques font plus de 600 fois le salaire d'une personne travaillant à temps plein au salaire minimum ! Comment peut-on continuer de couper dans les services publics et les programmes sociaux, augmenter les tarifs et marteler que l'on n'a pas le choix ? C'est indécent ! ».

Grèves, blocages, piquetages, manifestations de quartiers, interventions bruyantes, activités de perturbations... c'est pour exiger du gouvernement qu'il recule sur ses décisions antisociales que les groupes sociaux à travers le Québec se sont mobilisés. Pour la très grande majorité de la population, des coupures, compressions et hausses de tarifs sont annoncées mais pour les institutions financières, les grandes entreprises et les personnes les plus nanties, des traitements de faveur, baisse d'impôts et autres cadeaux fiscaux sont mis de l'avant. Les gens sont en colère et refusent ce projet de société que veut lui imposer le gouvernement actuel.



Le gouvernement répète qu'il n'a pas le choix, qu'il n'a pas les moyens de faire autrement. Pourtant, la Coalition Main rouge propose un ensemble de solutions fiscales qui permettrait de renflouer les coffres de l'État.

Des représentantes et représentants d'organisations membres de la Coalition, dont la Fédération des femmes du Québec (FFQ), le Front d'action populaire en réaménagement urbain (FRAPRU), la Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec (FAFMRQ), la Fédération autonome de l'enseignement (FAE) et notre association (APRFAE), l'Association pour une solidarité syndicale étudiante (ASSÉ), le Mouvement d'éducation populaire et d'action communautaire du Québec et la Coalition montréalaise pour la survie des services publics, la Table régionale des organismes communautaires de la Montérégie, l'Association québécoise pour la Taxation des Transactions financières et pour l'Action Citoyenne (ATTAC-Québec), et le Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM), participent à l'action de perturbation et sont disponibles pour des entrevues.

Certaines et certains d'entre nous ont aussi participé au piquetage devant les écoles organisés par les syndicats de la FAE à l'heure du dîner.

Jean Lavallée
pour le comité d'action sociopolitique

(Réseau des Femmes 2015)

Références :

IRIS www.iris-recherche.qc.ca

10 milliards \$ de solutions

www.nonauxhausses.prg/10-milliards

Réseau des Femmes 2015

Nous avons participé au Réseau des Femmes de la FAE le 17 avril dernier. Quelle bonne idée de commencer notre journée avec l'humoriste Mme Émilie pour détendre l'atmosphère. Ensuite, on a eu droit à trois conférenciers tous aussi intéressants les uns que les autres.

Pour débuter, Simon Tremblay-Pépin, chercheur, est venu nous entretenir d'un sujet chaud et très d'actualité : L'austérité et les femmes. Il ne faut pas chercher longtemps pour se rendre compte que ce sont nous les femmes qui sommes le plus touchées. On nous dit comme prétexte que l'on doit atteindre l'équilibre budgétaire, alors on coupe surtout dans les emplois féminins.

Pour continuer, nous avons accueilli Florence Thomas de la Fédération des femmes du Québec (FFQ). Le discours économique que l'on entend est toujours le même. On parle du Déficit 0, Restructuration, Réingénierie et Régime d'Austérité. Ce qui nous ramène à l'équilibre budgétaire, en identifiant des resserrements immédiats des dépenses.

Pour terminer, Mme Kim De Baene, de la Coalition opposée à la tarification et à la privatisation des services publics, nous a présenté dix-neuf solutions pour éviter les coupes budgétaires dans les programmes et services sociaux.

Notre journée s'est conclue par un *slam*. Voici un petit extrait de ce texte composé et présenté par Hélène Sylvain.

Ne me dites pas
Qu'il faut réduire les dépenses
Alors que dansent
Transnationales et banques,
Crédits d'impôts
Et paradis fiscaux

Ne me dites pas
Qu'il y a une crise.
Qui cumule les profits ?
Parlez-en aux grandes entreprises
Alors que les ménages basculent sous le crédit
Et que les femmes, en nage, cumulent les défis.

En terminant, parlons d'une prochaine action d'envergure : La Marche mondiale des Femmes qui aura lieu, le samedi 17 octobre 2015, à Trois-Rivières. Elle se déroulera sous la thématique suivante : Libérons nos corps, notre Terre et nos territoires ! Vous recevrez davantage d'informations à la rentrée en septembre.

Le comité de la condition des femmes

j'ai aimé...

OSM, maestro Nagano et Lang Lang « ange et démon »

J'ai aimé l'Orchestre symphonique de Montréal (OSM) et son directeur artistique maestro Kent Nagano lors du concert ayant comme invité spécial le pianiste Lang Lang, en mars dernier.

Avant tout, j'ai pu assister à la répétition générale du concert puisque l'OSM offre à ses bienfaiteurs ce privilège. En début de programme, a été interprétée la pièce *Amériques* (version de 1929), une pièce moderne du compositeur français Edgard Varèse, composée pour le milieu urbain, où nous entendions des sons saccadés et des bruits de sirène.



Maestro Nagano a alors apporté plusieurs corrections ou nuances. Je me demandais comment il se souviendrait de toutes les annotations ou corrections apportées à l'œuvre qui était d'une durée de 26 minutes approximativement. J'ai eu la réponse au concert. Il nous a expliqué qu'il avait déjà dirigé cette pièce bien des années auparavant avec un autre orchestre. De plus, lors des concerts, maestro Nagano prend régulièrement le temps d'expliquer les pièces et les compositeurs moins connus du public ; c'est un trait fort apprécié.

Venons-en au pianiste d'origine chinoise Lang Lang qui a interprété le concerto pour piano no 24 en do mineur de Mozart. La réputation de Lang Lang n'est plus à faire, il est reconnu mondialement. Il a débuté le piano à l'âge de trois ans. À 13 ans, il remportait le premier prix au Concours international de Tchaïkovski, les prix se sont multipliés et sa réputation a toujours grandi. Nous l'avons vu en prestation lors de la transmission de l'ouverture



des Jeux olympiques à Pékin et au cours de bien d'autres occasions, particulièrement aux États-Unis.

En répétition, Lang Lang est tout naturel, décontracté mais, en concert, il arrive en *rock star*, habillé en costume noir, chemise blanche avec des boutons scintillants, cheveux décoiffés artistiquement. Sa gestuelle est empreinte de grandeur, des mouvements lents et en hauteur, des mains à peine déposées sur le piano, un visage habité par la musique. Pour moi, Lang Lang est « ange et démon », un ange avec une gestuelle sublime et un démon complètement habité par la musique.

Bravo à l'OSM et à son directeur artistique ! À chaque concert dirigé par maestro Nagano, le public est comblé et les applaudissements sont chaleureux et bien nourris. Il n'est pas nécessaire de connaître la musique pour apprécier l'OSM.

Lise Gervais

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



par Monts et par Vaux



Avril au Portugal et châteaux en Espagne !

« Mamannnn ! C'est finiiii ! » Eh oui ! Notre beau voyage au Portugal et en Espagne fait déjà partie du passé !

Nous étions 20 joyeux lurons à profiter de cette tournée de trois semaines.

Notre coup de coeur : le Portugal en général ; cependant l'Espagne n'a pas souffert de cette préférence puisque nous l'avons adorée. Quelle belle tournée ! Et surtout quel beau groupe !

Nous avons parcouru plus de 2 200 km en bus et croyez-nous, nous ne l'avons pas trop senti car le programme était bien équilibré et l'autocar était très confortable et spacieux. Chacun de nous avait son espace vital bien protégé. Les chauffeurs portugais et espagnols ne dépassaient pas les 100 km/h, ce qui créait une atmosphère de calme et de repos.

Ce qui nous a le plus enchantés au Portugal, c'est la nature, la nourriture, l'architecture et surtout la gentillesse des Portugais.

La nature nous offrait ses plus beaux paysages au bord de l'Atlantique avec ses hautes falaises de toutes les couleurs d'ocre se découplant sur un ciel bleu balayé de quelques rainures de nuages. Les tapis de fleurs fuchsias, jaunes, bleues et blancs poussaient sur leurs flancs, déferlaient jusqu'au sable de la plage et constituaient de beaux tableaux pour les artistes-peintres. Allez voir plus de photos sur notre site : www.aprfae.ca

Manger au Portugal est un vrai plaisir : le poisson et fruits de mer sont frais péchés. Les seiches sont à connaître et les calmars, sous toutes leurs formes de cuisson, sont

délicieux, sans oublier les sardines qui nous donnaient du travail, mes amis, mais elles étaient goûteuses. Et comme dessert ? Les *natas*, absolument !

Bien sûr, l'architecture des villes avec leurs énormes monuments nous a séduits, mélange d'histoire et de civilisation et le tout est harmonieux. Je ne voudrais pas passer sous silence le travail mosaiqué des trottoirs



des avenues et des grands boulevards. Des artistes dessinent les motifs et des ouvriers effectuent le travail avec la pierre des carrières de la région : calcaire et basalte essentiellement et granit ailleurs ou encore marbre.

www.aprfae.ca

Et surtout ce qui nous a plu c'est la simplicité et la gentillesse des Portugais. De plus, la vie n'est pas chère. C'est le bonheur !

Et l'Espagne dans tout ça ? Une merveille!

De Séville... où le festival du flamenco battait son plein ; tout le monde était costumé dans la ville : les dames élégamment vêtues avec les robes à froufrous, chignons et toques se promenaient en calèche ou à pied aux bras de leur galant (leur mari, père, fils ou autre) avec leur éventail à la

main ; les hommes en habit de cérémonie portaient un chapeau. Les rues étaient bondées et les grandes calèches avec cochers paradaient, tirées par 2 ou 4 et même 6 chevaux tout décorés et crinières tressées. Certains chevaux avaient des pompons qui embarrassaient leurs yeux, les pauvres !

... à Mijas... petit village près de Malaga, tout fleuri, en haut de la montagne. Nous avons bu une bonne sangria et cassé la croûte sur une terrasse d'où l'on voit Benalmadena et la Méditerranée à nos pieds.

... à Ronda... petite ville romantique impressionnante, surplombant la gorge d'El Tajo. Ceux qui souffrent du vertige, veuillez vous accrocher ! Les paysages sont à couper le souffle. La tauromachie et ses principes y sont bien expliqués et font partie de leur quotidien.

... Grenade, Valence ont défilé avec leur lot de plaisir et d'émerveillement. A-t-on besoin de faire l'apologie de l'Alhambra et de ses jardins ?

Finalement, Barcelone nous a arraché les plus hauts cris d'éblouissement. La Sagrada Familia, quelle splendeur ! La Casa Batlló, la Pedrera, les grands boulevards, le parc Güell, la mosaique, les trottoirs, les lampadaires, les musées (de Miró entre autres), la Rambla, les boutiques, la Boqueria, le Palais de la musique catalane, le Montjuic, le métro ouf ! Tout, tout, tout est beau et propre.

Adiós mis queridos ! Y hasta la vista !

Marie-Rose Bascaron



virage vert... virage vers...

Connaissez-vous les ÉCOCENTRE s ?

Gérez mieux vos matières résiduelles

Le premier centre de récupération écologique a vu le jour dans la communauté urbaine de Bordeaux, en France, en 1979 qui est devenu par la suite le concept de déchetterie. En 1990, RECYC-QUÉBEC entreprend les démarches pour acheter ce concept comme plusieurs pays européens l'ont fait avant lui.

En 1993, la ville de Montréal implante sur son territoire le concept de déchetterie. C'est à Montréal, au milieu des années 1990, que le terme écocentre est apparu.

Depuis, nombreuses sont les municipalités qui se sont intéressées au concept d'écocentre qu'elles voient comme un moyen simple, efficace et économique de rencontrer les objectifs de la Politique québécoise de gestion des matières résiduelles. En 2005, la province de Québec comptait 74 écocentres tandis qu'en 2014, elle en comptait 211.

Les matières principalement visées par ces organismes sont les matériaux secs issus des secteurs de la construction et rénovation résidentielle et les résidus domestiques dangereux.

Les résidus dangereux que l'on retrouve dans ce genre d'infrastructure sont purement d'origine résidentielle et doivent être dénués de déchets biomédicaux ou radioactifs, ne doivent pas contenir de BPC ou de produits explosifs et encore moins être des armes.

D'autres matières peuvent aussi être acceptées dans les écocentres dans le but de favoriser le réemploi d'objets qui sont en plein cœur de leur vie utile.

Certains écocentres offrent même un service de récupération des matières recyclables à même le site.

En raison de la nature ponctuelle des matières, les écocentres fonctionnent par apport volontaire des citoyens. La clientèle principalement visée par ce genre d'infrastructure est

Leur financement provient, le plus souvent, des instances publiques municipales. Les responsables des écocentres sont donc concernés par la provenance de leur clientèle et doivent demander des preuves de citoyenneté avant de prendre en charge les résidus qui leur sont apportés. En général, ces services aux citoyens sont gratuits pour un certain nombre de visites ou un certain volume de matières. Au-delà d'une certaine limite, le citoyen doit défrayer un coût supplémentaire.

Quant aux citoyens en provenance de l'extérieur, ils doivent parfois payer au volume pour décharger les matières. Certaines matières, comme le métal, peuvent être acceptées sans restriction en raison de leur valeur de revente élevée.

Nous vous invitons à profiter de ce service qui vise à réduire les volumes dirigés vers les sites d'enfouissement et

de mettre fin au gaspillage. Notez qu'il est préférable de vérifier l'offre de service de l'écocentre le plus près de chez vous avant de vous y présenter.

Huguette Desrosiers Grignon



d'ordre résidentiel. Ainsi, les ménages peuvent, suite à un grand nettoyage du printemps, un déménagement ou une petite rénovation, choisir de se départir de leurs résidus de manière responsable. Certains écocentres acceptent aussi les résidus en provenance des petits entrepreneurs.

À première vue, l'écocentre ressemble principalement à un espace clôturé, faisant l'objet d'une surveillance, où les citoyens viennent se départir de leurs résidus occasionnels. Leur fonctionnement est fort simple.

Source :

Guide sur le fonctionnement et l'optimisation des écocentres au Québec

http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/guide_sur_le_fonctionnement_et_loptimis.pdf

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.



France Tremblay : la dame aux oiseaux

Rappelez-vous de cette grande dame qui nous a initiés à l'ornithologie au Jardin botanique de Montréal, au mois de mai 2013, mois des amours et de la nidification des oiseaux. Dans ce décor, où la nature se réveille tranquillement, elle nous a fait découvrir sa passion pour ces petits êtres. Maintenant, nous voulons en savoir plus sur sa personne.

MRB : France, présente-toi.

FT : Issue d'une famille de 7 enfants, je suis née au Saguenay. J'ai toujours aimé la nature et le sport. Petite, j'étais malheureuse à l'école. Pourtant, j'ai choisi de faire mes



études en éducation, peut-être dans le but de trouver une façon pour que les enfants soient heureux.

À 18 ans, j'ai quitté ma région natale pour étudier à Montréal. Je me suis mariée et j'ai eu 3 enfants à qui je me suis consacrée pleinement. Je n'ai pas eu la vie toujours facile. J'ai appris à me débrouiller assez jeune.

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

FT : La retraite n'est pas un arrêt, c'est une continuité. Il y a 4 ans, je me suis cherchée

au début et c'est là que j'ai commencé à m'intéresser à des choses que j'aimais quand j'étais plus jeune et que je n'avais pas eu le temps de faire.

Je me suis inscrite au club d'ornithologie de la région des Moulins (CORDEM) et, en regardant les oiseaux vivre, j'ai pu m'intérioriser. J'ai compris leur liberté et leur fragilité, pas dans le sens de faiblesse. L'indigo (ou passerin), la paruline, le merle sont vulnérables, mais ils continuent à voler quand même. L'oiseau devient alors le symbole de ma vie. J'observe ses couleurs, ses déplacements, son repos et je reproduis en peinture ses attitudes.

Je profite de plusieurs tournées ornithologiques qui me comblient. Récemment, j'étais à Toronto avec un groupe d'ornithologues amateurs. C'est très intéressant ce que chacun a à dire de ses expériences. Nous formons une grande famille.

J'étais au Panama aussi, dernièrement, et ce que j'ai vu en espèces d'oiseaux m'a inspirée : le cormoran représente la mer ; le coq sur l'île, le réveil au petit matin.

Je fais aussi du bénévolat, au cégep de Sainte-Thérèse, à la billetterie, pour les spectacles. J'aime le monde et comme j'aime assister aux spectacles, je fais d'une pierre deux coups. Je ne suis pas toujours seule même si j'apprécie l'être de temps en temps.

MRB : Parle-nous de tes bons coups.

FT : J'en ai plusieurs.

Ma carrière fut ma réussite et ma fierté. Dans ma recherche pour procurer du bonheur à mes élèves, ce qui m'a le plus aidée quand j'étais dans l'enseignement, ce sont les formations sur les intelligences multiples. Je classais donc mes

élèves, je formais mes équipes par affinité : logico-mathématique, artistique, linguistique, etc. (il y en a 8), j'établissais un équilibre et c'est ainsi que je sortais le meilleur de chacun.

Quand je rencontre des élèves aujourd'hui qui me disent que grâce à moi ils sont devenus enseignants, je me dis que j'ai réussi.

J'ai fait la même chose avec mes enfants et je suis particulièrement fière d'eux et mes 3 petits-enfants sont ma récompense.

Une bonne réussite aussi, c'est d'avoir concilié le sport et mes loisirs. J'ai trouvé mon équilibre de retraitée : je fais beaucoup de vélo, de marche, de réflexion, je ne me sens pas à la course et suis plutôt zen.

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

FT : La vie est une pirogue, elle est fragile, mais tu vois toujours devant. Tu avances lentement et jamais tu n'arrêtes.

Je n'aurais jamais cru voyager au bout du monde pour trouver mon équilibre. C'est la retraite qui m'a permis de le faire.

MRB : Merci, France ! Avec ta belle énergie, on sent les ailes nous pousser.

Marie-Rose Bascaron



actualités à l'APRFAE

Nouveau service à l'APRFAE : assurance voyage complémentaire

Trop de gens partent en vacances en pensant que rien de grave ne peut leur arriver. Malheureusement, un voyage peut soudainement tourner au cauchemar. Divorce, perte d'emploi, sérieuses blessures ou même décès d'un proche pourraient soudainement chambouler vos plans de voyage. Que se passerait-il si votre compagnie aérienne ou de croisière faisait faillite, que votre passeport ou votre porte-monnaie étaient dérobés pendant votre voyage ? Sans compter les vols annulés, manqués et les bagages perdus ? Et si vous tombiez soudainement malade à destination ?

Les couvertures peuvent inclure les soins médicaux d'urgence, l'annulation et l'interruption de voyage, les bagages et plus encore. Dans la majorité des cas, nous pensons que notre assurance maladie ou notre carte de crédit nous couvrent lors de nos voyages. Malheureusement, ces derniers ne nous couvrent pas assez, voire pas du tout.¹

Récemment, le Conseil d'administration de l'APRFAE a autorisé la signature d'une entente de partenariat avec SécuriGlobe, un courtier spécialisé en assurance voyage. Cette entente prévoit un certain nombre d'avantages pour les membres de l'APRFAE qui souhaitent voyager avec la garantie d'être bien protégés si des problèmes se présentent avant et au cours d'un voyage.

À qui s'adresse ce service ?

Aux membres de l'APRFAE qui n'ont pas d'assurance voyage

Tous les membres ne sont pas couverts par le Régime d'assurance-maladie 3992. Certains doivent adhérer au régime collectif du conjoint, d'autres choisissent de s'assurer ailleurs ou carrément de ne pas s'assurer.

Pour les membres qui ont une assurance autre que *La Capitale* 3992, il faut bien lire les garanties et conditions d'application de votre police et, au besoin, appeler l'assureur (ou la compagnie de carte de crédit) pour confirmer clairement vos couvertures.

Pour les membres qui n'ont aucune protection d'assurance, il est fortement recommandé de prévoir minimalement une assurance voyage puisque la RAMQ couvre peu d'éléments et que la facture peut devenir rapidement hors de prix.

Aux membres de l'APRFAE du 3992 ou qui ont une assurance voyage incomplète ou insatisfaisante (variable selon la tolérance au risque)

Le Régime d'assurance de *La Capitale* 3992 s'applique hors du Québec c'est-à-dire que toutes les garanties prévues s'appliquent en cas d'accident ou de maladie selon les plafonds fixés dans chacun des régimes (1M \$ ou 5M \$ à vie). Cependant, tous les frais doivent être préautorisés. Au niveau de l'assurance voyage, comme c'est le cas dans bien des compagnies, la protection se limite à l'annulation avec un plafond de 5 000 \$ et aux différentes conditions pour le retour au pays en cas de maladie ou d'accident graves. Pour couvrir la perte de bagages, augmenter la somme de remboursement en cas d'annulation ou tout autre élément non couvert, il faut convenir d'une deuxième assurance voyage complémentaire dont les coûts sont très variables d'une compagnie à l'autre.

Aux membres de l'APRFAE qui ont des interdictions partielles ou totales de leur assureur à cause de leur état de santé (conditions préexistantes avant le départ)

Lorsqu'on part en voyage, on doit déclarer à l'assureur tout changement de son état de santé depuis son adhésion au régime ou son dernier voyage. Dans ce cas, l'assureur peut limiter vos protections en partie ou en totalité pour une durée précise. Dans le cas d'un problème cardiaque par exemple, il peut suspendre toutes les protections reliées à cette condition pour une durée de 5 ans.

Les personnes qui ont subi un cancer, en rémission ou non, peuvent voir leurs protections reliées à cette maladie interrompues pour une durée déterminée par l'assureur. Dans ces cas, ou bien on ne voyage pas ou bien on cherche un assureur qui acceptera de couvrir ce risque précis.

Pourquoi avoir choisi SécuriGlobe ?

La recherche d'une assurance voyage complémentaire est une tâche compliquée qui peut devenir très onéreuse. Plusieurs font affaire avec une compagnie ou deux, sont souvent dépassés dans leur compréhension de l'offre de service et paient des primes en double ou parfois beaucoup trop élevées.

SécuriGlobe, est un courtier qui peut vous conseiller et rechercher pour vous la meilleure assurance, au meilleur prix selon vos conditions et votre tolérance au risque. Les représentants de SécuriGlobe ont analysé le régime 3992 afin de vous informer, vous conseiller et éviter le dédoublement des protections et des primes inutiles. Le service est gratuit pour les membres de l'APRFAE et on appliquera le rabais convenu sur la prime totale. D'autres avantages peuvent s'appliquer selon l'assureur retenu. SécuriGlobe compare avec 14 assureurs différents et ses employés ne sont pas à commission. De plus, l'APRFAE peut représenter ses membres en cas de difficulté ou de litige avec SécuriGlobe.

La suite

L'automne prochain, l'APRFAE tiendra des sessions d'information sur les assurances incluant les services de SécuriGlobe. Les membres peuvent toutefois contacter la compagnie (voir leur publicité) ou leur site. Il suffit de donner son numéro de membre. Des informations supplémentaires suivront à l'automne.

Nicole Frascadore

¹ Texte inspiré du site SécuriGlobe <https://www.securglobe.com/fr/>

Séminaires de planification de la retraite pour 2015-2016

L'Association des personnes retraitées de la FAE organise chaque année, dans chacune des régions, au moins 7 séminaires de planification de la retraite. Ces réunions s'adressent principalement aux membres et au personnel des syndicats locaux, de la FAE et de l'APRFAE qui prendront leur retraite au cours de l'année 2015-2016. Mais la responsabilité des inscriptions relève des syndicats locaux et de la FAE. Voici le calendrier 2015-2016.

Organisme	Dates	Lieux
APPM (1)	23 et 24 octobre 2015	Bureaux de la FAE
FAE	4 et 5 décembre 2015	Bureaux de la FAE
SEBL	13 et 14 novembre 2015	Bureaux du SEBL
SEHY	27 et 28 novembre 2015	Centre d'interprétation de la nature du Lac Boivin
SEO	16 et 17 octobre 2015	Bureaux du SEO
SEOM et SES	6 et 7 novembre 2015	Bureaux du SEOM
SEPI et APPM (2)	4 et 5 décembre 2015	Bureaux de la FAE
SERL	15 et 16 janvier 2016	Bureaux du SERL

Sessions d'information sur les assurances

En septembre 2014, l'APRFAE tenait des sessions d'information sur le nouveau régime d'assurances (police 3992). Le bilan de cette tournée qui a été très positif a amené le Conseil d'administration à prévoir la tenue de sessions d'information sur les assurances pour l'automne 2015.

Cette session s'adresse principalement aux nouvelles personnes retraitées et leurs conjoints, à toute personne dont le régime collectif du conjoint prend fin et qui souhaite adhérer au 3992.

Cet automne, l'information portera sur les trois grands volets des assurances : l'assurance-maladie, les assurances générales (automobile et résidence) et l'assurance-voyage. Les deux derniers volets s'adressent à tous les membres intéressés.

Dates	Heures	Lieux
9 septembre 2015	13h00 à 15h00	Montréal - Bureaux de la FAE
14 septembre 2015	18h30 à 21h30	Outaouais - Bureaux du SEO
24 septembre 2015	10h00 à 13h00 (après le déjeuner mensuel)	Région de la Haute-Yamaska – à déterminer
29 septembre 2015	13h00 à 15 h00	Montréal Ouest et Vaudreuil – bureau du SEOM
30 septembre 2015	13h00 à 15h00	Rive-Nord -Bureaux du SEBL
6 octobre 2015	18h30 à 21h30	Montréal - Bureaux de la FAE

La population rejette les propositions du gouvernement en Éducation

Afin de mettre fin aux allégations du gouvernement libéral qui « fait parler » la masse dite silencieuse de la population en sa faveur, la FAE a donné mandat à la Firme SOM de mener un sondage auprès de la population afin de connaître l'opinion publique sur les propositions déposées par le gouvernement dans le cadre de la renégociation des conventions collectives. À la page 10, vous trouverez le résumé des résultats publiés lors d'une conférence de presse donnée par le président de la FAE, Monsieur Sylvain Malette, en présence de journalistes et des affiliés. La présidente de l'APRFAE assistait à cette conférence de presse.

Suite à la page 10

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

securiglobe.com
1 888 211-4444



SECURIGLOBE™

Cabinet de Services Financiers

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

Suite de la page 9

Questions	Opinion publique
La fermeture des classes spéciales et l'intégration des élèves en difficulté dans les classes ordinaires	En désaccord : 86 %
L'abolition des postes d'enseignants ressources au secondaire et d'enseignants orthopédagogues au primaire, dont le mandat principal est de travailler auprès des élèves en difficulté	En désaccord : 82 %
La fin de la prise en compte des élèves en difficulté pour établir le nombre d'élèves par groupe	En désaccord : 67 %
L'augmentation du nombre d'élèves par classe	En désaccord : 84 %
Les élèves doivent pouvoir bénéficier des mêmes conditions d'apprentissage, peu importe l'école qu'ils fréquentent	En accord : 95 %
Qui est le mieux placé pour identifier les difficultés d'ordre scolaire des élèves ?	enseignants 70 % parents 14 % direction 10 % commission 2 % ministère 1 % ministre 1 % Autre 2 %
Qui est le mieux placé pour prendre des décisions de nature pédagogique, comme le choix des approches pédagogiques, les outils d'évaluation des apprentissages, etc. ?	enseignants 55 % direction 17 % commission 10 % ministère 8 % parents 6 % ministre 2 % Autre 2 %
L'ajout, pour les enseignants, de tâches administratives qui ne sont pas directement liées au rôle éducatif auprès des élèves	En désaccord : 75 %
Le gel salarial de deux ans pour les enseignants	En désaccord : 65 %
L'école publique est une priorité pour le gouvernement québécois actuel	En désaccord : 52 %



Le président de la FAE pose fièrement entouré des affiliés

activités passées et à venir



En attendant le repas à la cabane à sucre Famille Éthier

La Famille Éthier nous a sucré le bec

Pour une deuxième année nous nous sommes rendus à la cabane à sucre Famille Éthier, à Saint-Benoît de Mirabel, le 19 mars dernier. En tout, 41 personnes ont apprécié la soupe aux pois goûteuse, l'omelette cuite dans une poêle de fonte, dorée à point et tout droit sortie du four, les pommes de terre rôties dont les propriétaires seuls détiennent la recette secrète, les savoureux grands-pères au sirop et les crêpes faites au fur et à mesure.

Il était trop tôt pour que les érables nous fournissent la tire que nous avons dégustée dans la grange, cependant cette journée-là ils avaient coulé un peu, mais pas assez pour qu'on goûte au cru 2015. Nous n'avons pas semblé en souffrir et nous nous sommes régaliés.

À l'an prochain, tout le monde !

Marie-Rose Bascaron



Des gens bien repus à la cabane à sucre Famille Éthier

Le Bourlingueur

Le 5 mai dernier, un groupe de membres de l'APRFAE de la région des BLLMV était au rendez-vous au restaurant *Le Bourlingueur*, au Vieux-Montréal.

L'endroit, avec des fenêtres donnant sur la rue Saint-Paul, offrait une vue sur le secteur touristique. Le temps était idéal, les calèches se succédaient et c'était fort distrayant de voir les piétons qui profitaient de cette si belle journée.

Les propriétaires nous ont bien accueillis et nous sommes restés longtemps sur place tellement nous étions bien ; le ton de la conversation pouvait en témoigner. Le service était très agréable et les mets étaient abondants et délicieux : on nous a servi de la gazpacho, du saumon, coquille de fruits de mer et de la choucroute bien garnie.

Cette sortie nous laissera un bon souvenir.

Nous espérons vous voir à la prochaine sortie.

Thérèse Hamel



Une croisière en Alaska pour août 2016

Que pensez-vous d'une croisière en Alaska organisée par l'APRFAE ? C'est une des destinations les plus populaires au monde.

Cette croisière permet de visiter des paysages époustouflants, des forêts interminables, des montagnes enneigées, des villages isolés, et voir des animaux rares. Rien ne se compare à cette merveille de la nature que de passer tout près de ces énormes glaciers qui sont comme des monuments. Et que dire de ces icebergs dans la mer.

Nous prévoyons un départ pour le mois d'août 2016.

Plus d'infos dans le journal suivant ou écrivez-moi.

Lise Gervais, comité des activités
lise7004@gmail.com

Fermeture des bureaux de l'APRFAE

Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés du 1^{er} juillet au 23 août 2015.

Les membres du conseil d'administration vous souhaitent un bel été !

Sortie de fin d'année. Belle mission accomplie !

Nous étions 65 personnes à profiter du soleil qui était de connivence avec nous pour que nous saluions l'été qui s'en vient.

Le Fort Chambly nous a dévoilé son histoire à travers la bouche non pas de ses canons, mais de la guide, qui nous a décrit les secrets de ce fort. François Boisvert, l'un d'entre nous, a accepté de revêtir l'uniforme du soldat. Nous ne verrons plus cet uniforme de la même façon ; la carabine, la baïonnette, les souliers et la cartouchière, non plus.

Après la visite du musée (bien intéressant), nous avons profité du parc et de la terrasse du Fouquet Fourchette où nous avons fini la soirée devant un excellent repas.

Le coucher de soleil nous a offert notre dernier cadeau de la journée avant que l'autobus nous ramène au point de départ. Le cœur rempli d'une belle journée en belle compagnie, nous nous sommes quittés en nous souhaitant de bonnes vacances.

Marie-Rose Bascaron,
pour le comité des activités



Soldat François Boisvert



Sous le chapiteau de la terrasse du Fouquet Fourchette



Bien attentifs aux propos de la guide du musée de
Fort Chambly

CALENDRIER DES ACTIVITÉS ANNÉE 2015-2016

DATE	ACTIVITÉ	NATIONALE	RÉGIONALE	RESPONSABLE
Mercredi 2 décembre	Dîner à l'ITHQ		BLLMV	Lise Gervais
Jeudi 21 janvier	Petit déjeuner Coco Gallo		BLLMV	Pierre Dion
Jeudi 18 février	Patin ou marche à Joliette		BLLMV	Pierre Dion
Mercredi 6 avril	Cabane à sucre Mont Bleu (Basses-Laurentides)	X		Thérèse Hamel
Jeudi 12 mai	Dîner au Crescendo		BLLMV	Marie-Rose Bascaron
Août	Voyage Croisière en Alaska	X		Lise Gervais
Mercredi 8 juin	Sortie région Montréal, rallye dans le Vieux-Montréal	X		Lise Gervais

Outaouais, 4^e mercredi du mois, petit-déjeuner au restaurant Saint-Éloi, 9 h 30

Haute-Yamaska, 4^e jeudi du mois, petit-déjeuner à 10 h, endroit déterminé par tirage au sort

chronique santé

Avec le retour de la belle saison, effectuez un retour à la terre !

Jardinez, dormez bien et relaxez !

Saviez-vous que la bactérie mycobacterium vaccae a l'effet d'un antidépresseur naturel. En jouant dans la terre, vous stimulez des cellules de votre cerveau qui améliorent l'humeur, réduisent l'anxiété et facilitent l'apprentissage. Dre Lem, dans la revue *Vert santé* de la Fondation David Suzuki, nous explique le lien qui existe entre le stress et le temps passé dans la nature. On entend souvent deux explications sur la façon dont la nature peut soulager un cerveau stressé. Selon la première, l'humain a une capacité limitée de concentration. L'environnement urbain rend cette concentration plus difficile, ce qui entraîne fatigue et irritabilité. À l'inverse, la nature laisse le cerveau conscient se reposer, restaure l'attention et diminue l'anxiété.

La deuxième théorie stipule que jadis, l'affinité avec la nature a favorisé l'évolution. Les zones d'eau et de végétation permettaient plus facilement de trouver de la nourriture et d'échapper aux prédateurs. Ainsi, les habitants de ces lieux vivaient plus longtemps et



étaient moins stressés. Bien que les humains d'aujourd'hui sillonnent des villes où foisonnent les feux rouges et les tours de verre, il est peu probable que leur cerveau s'y soit vraiment adapté.

Des études révèlent que passer du temps dans la nature est plus bénéfique que faire de l'exercice, une activité pourtant reconnue pour atténuer le stress. Il est recommandé d'aller se promener dans la nature pour favoriser le bien-être physique et mental, d'après Dre Lem.

Lucie Jobin

Source : Fondation David Suzuki



Le sommeil est tout aussi important pour réduire notre stress et notre anxiété.

L'impact précis du stress sur le vieillissement ne fait pas consensus dans la communauté scientifique, en partie parce qu'il est difficile à définir. Personne ne réagit avec la même intensité aux coups durs ou à la pression. Des données confirment tout de même qu'un niveau élevé de stress augmente les dommages causés par les radicaux libres, ce qui accélère le vieillissement.



Il peut aussi causer un affaiblissement du système immunitaire, attaquer les fonctions cognitives, accroître la vulnérabilité à certaines maladies graves - les maladies cardiovasculaires et neurodégénératives, le diabète de type 2 et le cancer - et en accélérer l'évolution.

On dit du sommeil qu'il est le «mécanisme naturel de rajeunissement». Chaque nuit, les systèmes biologiques se reposent et se réparent. Dans une stratégie pour éviter un vieillissement prématûr, on recommande de dormir au moins sept heures par nuit mais pas plus de neuf.

Adopter une attitude détachée face aux préoccupations, grandes et petites, prend plus d'importance quand on avance en âge. Pour une large part, le stress relève de la manière dont nous réagissons aux événements. Il est possible, bien qu'exigeant, de modifier nos attitudes anxieuses. Cela redonne de la vitalité...

Soyez joyeux pour vivre vieux ! Une attitude gaie et positive peut prolonger la vie de dix années, comparativement aux personnes qui sont insatisfaites de leur existence.

Lucie Jobin

Source : Passeportsanté.net



nouvelles des régions

Haute-Yamaska

Nos déjeuners mensuels

Le déjeuner mensuel d'avril a eu lieu au restaurant *C'est Belge*, rue Principale à Granby. De plus en plus de membres assistent à ces rendez-vous chaleureux. Les discussions s'animent autour des voyages effectués ou à faire éventuellement, des petits-enfants à choyer, des spectacles à voir et même des rénovations qui vont bon train. Nous sommes tous de joyeux retraités actifs, avec des projets plein la tête et du temps pour les réaliser. Cependant, le recrutement de nouveaux membres nous préoccupe et nous en discutons ainsi que des activités à faire dans notre région. Bref, ce sont des rencontres amicales dans la détente et le plaisir.

Rappelons en terminant que notre déjeuner de mai s'est déroulé au *Café de la Brûlerie* à Granby.

Lisette Beaulieu
Collaboration spéciale



Un autre bon déjeuner de l'APRFAE Haute-Yamaska, dans un décor bucolique de la région. Bonnes vacances !
Prochain rendez-vous le 24 septembre.

Nouvelles de l'Outaouais

La saison printanière de notre association régionale a débuté par une agréable visite à la Maison symphonique de Montréal, le 19 avril dernier. Organisée par M. Denis Laplante, cette sortie nous a permis de vivre une journée touristique très enrichissante. Dîner à l'Académie Saint-Denis, tour guidé dans Montréal et finalement découverte de cette magnifique salle qu'est la Maison symphonique de Montréal. Le concert au programme « Verdi : Orgue et Chant » a permis aux membres du groupe d'apprécier la sonorité incroyable de cette salle. Merci à Lita Pelletier, membre de l'APRFAE-OUTAOUAIS, pour nous avoir transmis cette invitation.



Visite à la Maison symphonique

Outaouais

Le 12 mai dernier, c'est au restaurant école « La Table des trois vallées » qu'une trentaine de nos membres se sont réunis. Nous avons dégusté divers mets préparés avec soin par les élèves du programme de cuisine de l'École hôtelière de l'Outaouais, située dans le secteur Buckingham de la ville de Gatineau. Bonne bouffe et plaisir étaient au rendez-vous.

Le 15 mai, nos membres ont pu découvrir une nouvelle activité physique en participant à une clinique offerte par M. Marcel Lemieux, président de la fédération québécoise de Pickleball. Cette clinique a eu lieu au centre sportif de Gatineau. Le but était de faire connaître davantage cette activité et éventuellement en favoriser la pratique dans notre région. Le pickleball est une activité très appréciée particulièrement auprès des aînés. Pour en connaître davantage sur ce sport, il est possible de consulter le site www.pickleballquebec.com

Pour terminer, « comme la tradition le veut », les représentants du comité régional de l'APRFAE-OUTAOUAIS invitent tous ses membres à venir clôturer la saison 2014-15 en participant à notre BBQ annuel, le mercredi 10 juin, à compter de 18 h dans la cour arrière de l'école secondaire de l'Érablière. De plus, une nouveauté cette année, l'assemblée générale de l'association régionale se tiendra à compter de 17 h juste avant le BBQ. Une belle occasion pour nos membres de nous faire part de leurs idées et attentes pour l'année à venir.

Au plaisir de vous voir en grand nombre.

Francine Tremblay
(pour le comité régional de l'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).

Expositions et vernissages : Symposium d'aquarelle de la Montagne-coupée, à St-Jean-de-Matha, les 11 et 12 juillet. Symposium de Ste-Rose, à Laval, du 23 au 26 juillet. Symposium de peinture de Bois-des-Filion, du 21 au 23 août. Festival de peinture à Mascouche, du 5 au 7 septembre. Pour informations 450 417-1997. Lorraine Séguin vous y invite www.lorraineseguin.me. Danielle Turgeon, notre secrétaire, vous invite également au Symposium d'aquarelle de la Montagne-coupée et au Symposium de Ste-Rose www.danielleturgeon.com.

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

Harmonie de Granby :

Dimanche en harmonie, le 21 juin, au kiosque Harmonie, parc Victoria, Granby de 11 h à midi.

Dimanche 12 juillet, parc Davignon, Cowansville de 14 h à 15 h 30.

La Fanfare 1864 :

Dimanche 26 juillet, parc Dreamland, rues Capleton et Main, North Hatley, 12 h à 13 h ; si pluie, à 13 h à l'église Unie, 201 rue Main.

Pour d'autres dates de concerts, visitez le site www.harmoniegranby.org.

Suggestion : Apportez votre chaise de parterre pour le concert et votre vélo pour circuler sur les pistes cyclables qui sont nombreuses dans le coin.

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

coin-détente

But du jeu

Pour chacune des expressions suivantes, placez les lettres fournies dans le bon ordre pour former un mot utilisé au Scrabble.

1. Phrase mnémotechnique pour se rappeler de 5 mots d'entre eux :

Le LNXY _____ court après l'ORXY _____ ESXY _____ aux
EUXY _____ d'NOXY _____.

2. Obtenez 14 mots courants avec les lettres Y et X (à part les 5 mots plus haut)*

- a) DEOXY _____
- b) EOPXY _____
- c) EPRXY _____
- d) ALNRXY _____
- e) CCCOXY _____
- f) EJOUXY _____
- g) EORUXY _____

- h) EOSUXY _____
- i) ACERUXY _____
- j) ADNOTXY _____
- k) AENSTXY _____
- l) AHNPRXY _____
- m) BDEIOXY _____
- n) EEGNOXY _____

* Mots acceptés au Scrabble

Solution du jeu

1. Le LYNX court après l'ORXY SEXY aux YEUX
2. a) OXYDE ; b) EPOXY ; c) PYREX ; d) LARYNX ;
e) COCCYX ; f) JOYEUR ; g) OXYURE ; h) SOYEUR ;
i) CRAYEUR ; j) OXYDANT ; k) SYNTAXE ;
l) PHARYNX ; m) BIOXYDE ; n) OXYGENE
DONYX.

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



Déjeuner dans l'Outaouais



À Séville, dans la *Place d'Espagne*



Tout le groupe a mangé dans un restaurant typique portugais et a eu droit à quelques chansons du fado



Au Portugal, dans une cave à Porto.
Nous avons tous le sourire



Ça jase ferme sur la terrasse du Fouquet Fourchette près du Fort Chamblay



Sortie à la cabane à sucre Famille Éthier