



« Le travail me fascine : je peux rester des heures à le regarder »

Jerome K. Jerome



## Assemblée générale 2015



## Après 5 ans, l'APRFAE maintient la garde



Manifestation

### 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

## L'École publique en péril... avons-nous le bon ministre?

L'École publique en péril... avons-nous le bon ministre (voire le bon gouvernement) pour la sauver?

Il ne se passe pas une journée sans que nous entendions parler de la détérioration de l'École publique québécoise : les services aux élèves, l'insalubrité des bâtiments, les mauvaises conditions de travail et d'apprentissage, la surpopulation dans plusieurs écoles, etc. Le ministre devrait avoir honte de l'état de délabrement de son ministère.

Tout l'automne, la mobilisation des syndicats de l'éducation et des parents a certes contribué à sensibiliser les médias et la population à cet enjeu important. Malheureusement, la quasi-totalité des syndicats a cédé à la pression du gouvernement en décembre dernier : peur d'une loi spéciale, manque de mobilisation, satisfaction du contenu obtenu ou d'autres motifs ont conduit le Front commun, dont la CSQ et la FSE, à convenir d'une entente de principe qui comporte des reculs et surtout aucune avancée réelle pour l'école publique. En fait, concrètement, on semble se satisfaire du 80 millions annoncé qui ne laisse aucune trace dans les conventions collectives déjà convenues et aucun engagement pour l'an prochain. On est loin, mais très loin du milliard coupé au cours des dix dernières années.

La FAE est le seul syndicat qui a refusé ces offres indécentes qui équivalent, en grande partie, au statu quo, mais éga-

lement à des pertes importantes. Pensons aux salaires et à la retraite!

Pour la FAE, comme pour les parents engagés, la lutte continue. Objectif : réinvestissement massif en éducation et dès le prochain budget (en mars). Même des chercheurs de HEC plaident en faveur de prioriser l'éducation par un réinvestissement.

Pendant ce temps, l'ex-ministre palabrait un peu partout auprès de gens d'affaires et s'attardait davantage aux structures scolaires et à la gouvernance des commissions scolaires... quoi de plus pressé!

Depuis le 28 janvier dernier, monsieur Pierre Moreau est devenu le 3<sup>e</sup> ministre de l'Éducation du gouvernement Couillard qui n'est pas encore à mi-mandat. Souhaitons que ce nouveau changement ne soit pas cosmétique comme les précédents et que monsieur Moreau exprime rapidement sa volonté politique d'agir dans le sens d'un réinvestissement massif et que le gouvernement lui donne les moyens de le réaliser promptement.

Appuyons la lutte pour le réinvestissement massif en éducation et la fin des mesures d'austérité!



# tous azimuts

## Année de mobilisation

Jamais nous ne nous sommes sentis aussi interpellés que par cette année de mobilisation pour nos consœurs et nos confrères dans l'enseignement à travers la province. Espérons que le 3<sup>e</sup> « nouveau » ministre de l'Éducation sache déceler l'essentiel.

Quand nous enseignons, nous nous sentions sous-estimés dans notre besogne.

Avec les propositions que le gouvernement offre à nos éducatrices et éducateurs, notre bon sens nous dicte d'épauler nos pairs qui ont besoin de notre appui. C'est ainsi que plusieurs d'entre nous à l'APRFAE avons manifesté et manifestons encore pour montrer notre désaccord à nos gouvernants.

Chacun et chacune de nous constitue un apport remarquable au mouvement de protection de l'éducation. Nous nous sentons toutes et tous concernés par ce geste puisque l'éducation est au cœur de nos préoccupations : enseignant ou enseignante un jour, enseignant ou enseignante toujours.

Ce premier numéro de notre journal de 2016, maintenant « bicoordonné », saura vous montrer à travers ses pages tous les gestes que nous avons posés et posons encore. « Bicoordonner » le journal L'Après-FAE en alternance, en effet, car Lucie Jobin et moi-même avons décidé de nous répartir la tâche devenue trop lourde pour une seule personne.

Vous verrez aussi que nous sommes dynamiques au niveau des différents volets : à la condition de la femme, au sociopolitique, aux activités et à tant d'autres actions. Finalement, vive la retraite!

Marie-Rose Bascaron,  
coordonnatrice de ce volume

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

## Marche mondiale des femmes 2015

Nous avons participé à la Marche mondiale des femmes, le 17 octobre dernier, à l'Action nationale de Trois-Rivières (Mauricie et Centre du Québec) sous le thème suivant : Libérons notre Corps, notre Terre et nos Territoires.

Selon les médias, nous étions entre 7 et 10 mille personnes à cette marche, venues de tous les endroits du Québec. Cette marche a lieu tous les cinq ans. Ensemble, les femmes s'opposent aux forces capitalistes, patriarcales et colonialistes qui sont



Marche mondiale des femmes  
à Trois-Rivières, le 17 octobre 2015

## J'ai mal à mon Québec

J'ai mal à mon Québec qui est de moins en moins libre de vivre ses valeurs de solidarité, de partage, de générosité, de fraternité et de justice. Mon Québec est de plus en plus esclave de la mondialisation où la personne est au service de l'économie et non l'économie au service de la personne. Le gouvernement fait des ravages avec sa politique d'austérité.

Heureusement, malgré ce désastre, la Coalition opposée à la tarification et à la privatisation des services publics continue de lutter pour que mon Québec retrouve ses valeurs et que l'inégalité entre les riches et les pauvres s'amenuise.

Même si plusieurs syndicats de la Coalition ont accepté les offres patronales, d'autres n'ont encore rien accepté et leur négociation avec le gouvernement continue. Malgré cela, la Coalition demeure unie.



Joanne Bertrand, vice-présidente de la FAE, entourée  
des membres du CCF dont Marie-Paule Béléac

responsables de l'austérité, de la destruction environnementale et de la militarisation. Ce fut une occasion pour les femmes du Québec de tisser une histoire de solidarité et de concrétiser ce que pourrait être une société libre de domination. On continue les luttes pour faire valoir la justice sociale, l'égalité et la protection de l'intégrité de la Terre.

On se donne rendez-vous pour une autre marche en 2020!

*Marie-Paule Béléac*  
*Comité de la condition des femmes*

Actuellement la Coalition travaille sur des actions à poser si un décret était imposé aux syndicats. Elle appuie fortement la bataille en faveur du maintien et du développement des services de garde éducatifs à l'enfance subventionnés, elle travaille aussi à influencer le gouvernement au sujet du prochain budget.

La Coalition s'intéresse à ce qui se passe en alphabétisation, elle surveille également les conditions qui se détériorent à l'université et elle se soucie de ce qui se passe en santé.

Que de luttes à faire pour que le Québec retrouve une société soucieuse d'équilibre et cela avec compassion. Consultez le site de la Coalition ([www.nonauxhausse.org](http://www.nonauxhausse.org)) pour les interventions futures. Votre contribution est nécessaire pour qu'un Québec plus juste advienne.

*Diane Brunet-Ducharme*  
*Comité sociopolitique*

## Journée internationale des femmes, le 8 mars 2016

Pour la Fédération des femmes du Québec (FFQ), le thème de cette année évoque les récentes mobilisations : pensons aux actions et manifestations populaires, communautaires et syndicales contre les mesures d'austérité, aux actions de la marche mondiale des femmes qui ont mobilisé des milliers de femmes au Québec et dans le monde, aux mobilisations contre les violences envers les femmes, au mouvement féministe en solidarité avec les femmes autochtones pour réclamer une commission d'enquête sur ces femmes disparues ou assassinées. N'oublions pas les travailleuses et travailleurs mobilisés du secteur public, dont 75 % sont des femmes, et leurs conditions de travail. Ils défendent un meilleur accès aux services publics et des conditions de travail et de vie décentes.



Le thème témoigne aussi de la nécessité de l'action collective féministe pour défendre les droits des femmes. Dans une période où le gouvernement adopte des mesures d'austérité qui maintiennent, reproduisent et renforcent les inégalités vécues par les femmes, entre les femmes elles-mêmes et entre les peuples, il est nécessaire de continuer à faire entendre nos voix pour dénoncer les politiques sexistes du gouvernement au Québec.

Pour la journée internationale des femmes, le 8 mars, faites-vous entendre pour l'égalité et la justice pour toutes les femmes!

*Lisette Beaulieu,*  
*Comité de la condition des femmes*

# j'ai aimé...

## Pompéi à Montréal

**Du 6 février au 5 septembre 2016**

J'étais prête à me rendre à Toronto, au Musée royal de l'Ontario, pour voir l'exposition sur Pompéi quand j'ai su qu'elle arrivait au Musée des beaux-arts de Montréal (MBAM). L'exposition présente 260 objets (fresques, mosaïques, statues en marbre, etc.) qui m'ont fait mieux connaître cette petite ville provinciale de l'Empire romain ainsi que ses habitants victimes de l'éruption du Vésuve. En somme, je me suis imprégnée de la splendeur et de l'opulence que l'on associe à Pompéi.

Les loisirs, soit la musique, le théâtre, les exploits sportifs des gladiateurs et aussi l'amour sont également présentés. L'art de vivre de la femme à l'époque, ses goûts vestimentaires, ses droits dans la société romaine sont exposés. Un jardin au décor élégant nous ravit tandis que le plan d'une maison de noble, avec eau courante, attire agréablement notre attention. Les articles de cuisine, verrerie, ustensiles en argent et diète méditerranéenne nous surprennent pour l'époque.

Une projection sur trois murs d'une salle d'exposition nous fait vivre une expérience immersive de l'éruption du Vésuve qui crache à une hauteur de quelque 30 km un immense nuage de lave et de pierre ponce pulvérisée. Tout

a basculé alors du monde des vivants vers celui des morts. En un instant ou presque, le destin de ces êtres est figé sous un épais voile de cendres. Plusieurs moulages de victimes, dont le chien de la maison d'Orphée, racontent l'histoire de ce désastre qui a eu lieu en 79 apr. J.-C.

En 1748, après plus de 1600 ans, Pompéi refait surface avec ses reliques, des édifices entiers dégagés de l'épaisse couche de cendre durcie. Ailleurs dans le monde, les maisons de cette époque ont disparu sauf celles de Pompéi. Une vraie mine d'inspiration à proximité de Naples!

Fondée au VIII<sup>e</sup> siècle av. J.-C. par les Osques qui y installent un petit port sur les rives du fleuve Sarno, Pompéi connaît l'influence des Étrusques, des Grecs, des Samnites et devient une alliée de Rome à partir du IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C. ; c'est alors que son commerce devient florissant. Plus tard, elle devient colonie romaine.

Mais un jour, le Vésuve se réveille. Après l'explosion, un peu plus tard, les débris et les gaz retombent au sol en une nuée ardente qui peut atteindre 400 degrés Celsius. À Pompéi, les cendres recouvrant les corps se durcissent et conservent leur forme contrairement à Herculaneum, tout près, où tout est carbonisé.



La plupart des habitants réussissent à fuir avant les retombées de la nuée ardente sur la ville. Seuls ceux et celles réfugiés à l'intérieur des édifices connaissent une fin terrible. Environ 1 500 corps sont retrouvés lors des fouilles entreprises sur les deux tiers du site d'origine qui mesure 66 hectares. On estime donc qu'il y a eu quelque 2 000 victimes sur une population totale d'environ 15 000 habitants.

Le site archéologique a donné naissance à une ville moderne qui occupe maintenant les lieux. Cependant, les vestiges recueillis suite à l'éruption du Vésuve font de Pompéi l'une des plus saisissantes évocations de l'Antiquité.

La visite se termine par un film lors duquel, dans un grand silence, les visiteurs de l'exposition plongent dans le drame de la dernière journée à Pompéi.

Dès lors, il ne faut pas manquer l'exposition du MBAM qui sera un événement marquant de l'année 2016.

*Huguette Desrosiers Grignon*

Source : La revue du Musée des beaux-arts de Montréal de janvier à avril 2016.





# par Monts et par Vaux

## Repensons nos vacances au Québec

Notre dollar canadien (CAD) courbe l'échine devant le dollar américain (USD). Ce n'est donc pas le temps d'aller visiter l'oncle Sam. D'autre part, les CAD et les USD ne font pas le poids devant l'euro. Pas mieux dans les « vieux pays ». Votre argent, vous l'avez chèrement gagné! Qu'à cela ne tienne! Nous explorerons notre province qui est séduisante quand il s'agit d'activités, de paysages ou d'idées de vacances.

Vous aimez les sports? Allez glisser sous un câble entre ciel et terre au *Ziptrek Tremblant*, au Témiscouata en mégatyrolienne ou au Vieux-Port de Montréal.

Pourquoi pas pédaler, en vélo volant, au-dessus de la cime des arbres et admirer la faune et la flore en-dessous de vous, dans les Cantons-de-l'Est?

Vous êtes une sportive ou un sportif romantique, le rafting à la pleine lune et le camping aérien, ça vous dit? *HorizonX* à la rivière Outaouais vous organisera cette activité de deux nuits (avec petit-déjeuner).

Pour continuer à vous maintenir en forme, escaladez les parois rocheuses d'une chute, d'un canyon, d'un fjord (Coulange, Outaouais, Montmorency, Saguenay, Sainte-Anne, etc.), sur la route des *Via Ferrata*. Oh! nul besoin d'être marathonien et d'avoir un équipement. Vous n'avez qu'à suivre le guide.

Voulez-vous parler de parachutisme? Non, non! J'arrête là avant que vous ne me traitiez d'excentrique.

Un peu d'activités « intello-sportives ». La province pullule de visites urbaines à pied. Trois-Rivières avec *Vue Parallèle* propose des visites de 90 min, pour moins de 10 \$.

Saint-Élie-de-Caxton, dont la réputation n'est plus à faire, vous fait visiter le village, à pied, en carriole ou en vélo, avec un audioguide, enregistré avec la voix de Fred Pellerin.

Montréal offre des visites thématiques de certains quartiers. *Kaléidoscope* vous amènera visiter le Plateau de Michel Tremblay, les plus beaux halls de banques, le quartier des hassidim en vous faisant connaître leurs habitudes, etc. Prévoyez environ 20 \$.

Voulez-vous connaître le côté sombre de Montréal? *Guidatours* organise des marches thématiques dont « Fantômes de Montréal », etc.

Sherbrooke vous invite à *Traces et Souvenirs*. Shawinigan vous fait visiter des églises avec des pauses gourmandes du terroir avec *Divins Détours*. Sabrevois, en Montérégie, vous suggère de dormir dans un tipi, sur une plateforme flottante, à *Domaine Pourki*.

La Route du Richelieu de 265 km est jalonnée d'églises, de manoirs, de musées, de forts, etc. Cette route va jusqu'à Albany, aux É.-U.

Découvrez l'habitat du castor, en pédalo, dans un labyrinthe d'eau, à Wakefield, à Ottawa-Gatineau, avec *Éco-Odyssée*.



En vrac :

- 1 semaine sur une île privée, *réservoir du Poisson blanc*, dans les Hautes-Laurentides;
- 1 semaine en roulotte à Baie-des-Sables, à Mégantic;
- 1 semaine en prêt-à-camper, *Espace de villégiature Huttopia Sutton*;
- *Escalarbre* à Drummondville;
- balade en hélicoptère et pique-nique du terroir, à Charlevoix;
- stage de survie en forêt (largage en hélicoptère);
- Outaouais, faire du traîneau à chiens en été, *Tours Timberland*;
- Auberge de montagne des Chic-Chocs;
- 1 semaine chalet à la plage Vauvert, près de Dolbeau-Mistassini, au lac St-Jean;
- 3 nuits à l'île d'Anticosti.

Pour des plus longs trajets, rencontrez ces vigies de notre histoire. *Les Sentinelles du Saint-Laurent* vous guettent avec les 43 phares [www.routedesphares.qc.ca](http://www.routedesphares.qc.ca).

Et pour finir en beauté, faites la Route des bières, à l'est du Québec, en partant de Kamouraska, faisant le tour de la Gaspésie et finissant aux Îles-de-la-Madeleine [www.lebienlemalt.com](http://www.lebienlemalt.com).

J'ai fait le tour du Québec et ça ne m'a coûté que le plaisir de vous énumérer tous ces endroits!

Marie-Rose Bascaron



Inspiré de :

[lactualite.com/societe/reinventez-vos-vacances-au-quebec](http://lactualite.com/societe/reinventez-vos-vacances-au-quebec)

# virage vert... virage vers...

## Monsanto l'omniprésente

Les nombreux articles qui ont été publiés dans cet espace depuis la création de notre journal ont, à la limite de nos connaissances, informé et sensibilisé nos choix quotidiens. De grands enjeux environnementaux comme l'exploitation du gaz de schiste et la construction de l'oléoduc *Énergie Est* ont fait converger nos actions dans des manifestations pacifiques d'appui aux groupes touchés directement. Manifestations fructueuses, car on constate l'hésitation, la prudence et parfois le recul pur et simple de certains projets.

L'acceptabilité sociale n'est pas un terme vague : c'est une réalité vivante ! On en a pour preuve la réponse du maire de Montréal, Denis Coderre, de concert avec ses homologues face à *Énergie Est*. Cependant, de toutes ces multinationales qui transforment en or tout ce qu'elles touchent, s'il en est une qui me fascine, c'est bien Monsanto.

Cette compagnie a vu le jour au début du siècle dernier à Creve Coeur aux États-Unis, un nom prédestiné en vérité. Durant tout son parcours, Monsanto a fait preuve d'un appétit vorace et d'une soif inextinguible pour l'argent. Elle a mangé à tous les râteliers. On la retrouve dans l'industrie pharmaceutique (aspirine et aspartame). C'est elle qui a créé et vendu, sans scrupules, l'agent orange à

l'armée américaine, produit utilisé pour dévaster la jungle au Vietnam, guerre exige.

D'acquisitions en acquisitions, de débarras en débarras, de poursuites en poursuites, de condamnations en condamnations, Monsanto, au début des années 90, est entrée dans la terre promise. Elle fait maintenant dans l'agroalimentaire. Pour Monsanto, qui dit agroalimentaire dit pesticides, herbicides et OGM. À pieds joints elle a sauté dans nos assiettes. Comme dit Caïn, dans le poème *La Conscience* de Victor Hugo : « Arrêtons-nous ici, car cet asile est sûr ».

Avec les milliards dont elle dispose, elle influence les politiciens, les achète, terrorise les cultivateurs, impose SA loi.

Monsanto n'est pas un tigre de papier, comme le dit Mao. D'ailleurs, le ministre Pierre Paradis a avoué candidement en novembre dernier : « Monsanto est plus puissante que le gouvernement ». Heureusement, tous les puissants ont leur tendon d'Achille. Les pressions se font continuellement sentir sur les gouvernements pour qu'ils obligent les fabricants à indiquer la présence d'OGM dans nos produits de consommation.

Les États-Unis ont annoncé ce virage, espérons que le Canada emboîte le pas. Les grandes chaînes de fast-food comme McDonald offrent des produits bios. Le combat est rude, la marche est longue, mais avec notre détermination, il est possible de faire entendre raison à Monsanto.

En tant que grands-parents, nous avons la responsabilité de montrer à nos petits les attitudes à adopter pour leur santé et pour le bien-être de tous. Alors, sans faillir ni défaillir attelons-nous à la tâche, à notre tâche.

Charles Sajous

Source : Monsanto Wikipédia

"Si l'abeille disparaît, l'humanité en a pour 4 ans."  
Albert Einstein



# Arrêtons le massacre !

## ASSURANCE VOYAGE

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

Obtenez jusqu'à  
**12.5%**  
DE RABAIS  
sur votre assurance voyage  
Exclusif aux membres  
de l'APRFAE

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

**securiglobe.com**  
**1 888 211-4444**

  
**SECURIGLOBE**  
Cabinet de Services Financiers

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



# 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.

## Francine Beaudoin-Tremblay : une femme énergique

Elle est de toutes les activités nationales et locales de l'APRFAE. Parle-t-on de patrouille à vélo, d'initiation à des activités sportives pour les aînés, de bénévolat lors de grands événements sportifs? Elle est là. Bref, Francine Tremblay a le cœur sur la main. Allons voir de plus près cette personne modeste et discrète.

MRB : Francine, présente-toi.

FT : Je suis née à Hull, maintenant devenue Gatineau, et étais la benjamine d'une famille de sept enfants. Sportive de nature, j'ai consacré ma carrière au sport. Une de mes sœurs en particulier, qui oeuvrait dans le domaine de l'enseignement, m'a beaucoup inspirée. C'est elle qui m'a donné le goût de me diriger vers une carrière en enseignement. Mère de deux garçons, je suis également la mamie de deux adorables petits-fils. J'ai le grand bonheur aujourd'hui, avec mon conjoint Jean-Pierre, de partager avec eux notre grande passion du camping comme

nous l'avions fait avec nos deux fils. C'est mon petit monde d'hommes.

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 : J'ai enseigné au primaire et au secondaire. Depuis que je suis à la retraite, je continue à pratiquer et à promouvoir l'activité physique : mini-tennis, tennis, volleyball, jogging, ski de fond, vélo et maintenant le pickleball.

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

FT : Oui. Je suis fière d'avoir initié le mini-tennis dans notre région avec mon confrère de l'enseignement Jim Lahey. Au début, nous avions 16 inscriptions, maintenant nous en avons 32 et une liste d'attente. Il y a également le pickleball qui vient de débiter et qui fera, je l'espère, boule de neige tout comme le mini-tennis.

De plus, Jean-Pierre et moi sommes patrouilleurs à vélo au sein de l'organisme Vélo-services. Nous circulons sur le réseau des pistes et voies cyclables sur le territoire de la ville de Gatineau. Notre rôle est d'assurer la sécurité des cyclistes (premiers soins, réparation de crevaisons, informations, etc.)



À vélo au Grand Canyon

En tant que patrouilleurs, nous collaborons également à certains événements en assurant la sécurité des participants notamment à la campagne de financement pour le cancer (Marche en Rose). J'ai participé également dans l'organisation d'un important tournoi professionnel de tennis féminin au cours des deux dernières années, le Challenger Banque Nationale de Gatineau.

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

FT : Tout faire pour garder la forme et avoir des passions.

MRB : As-tu le temps de penser à toi dans tout ça? Fais-tu des activités autres que pour les autres?

FT : Oui, nous adorons le camping. Nous avons une caravane à sellette (qu'on appelle communément Fifth Wheel) et nous avons fait plusieurs grands voyages dans l'Ouest canadien et américain. Au début, lorsque nous voyagions avec les enfants, notre destination de prédilection était la Gaspésie (Mont Albert, Parc Forillon). Nous y avons fait des randonnées pédestres mémorables. J'aime également le théâtre, le jardinage, jouer au Scrabble et faire du Sudoku.

MRB : Francine, tu es modeste et discrète. D'ailleurs tu parles toujours à la 1<sup>re</sup> personne du pluriel. Il a fallu que ton conjoint me livre quelques renseignements sur toi pour réaliser cette interview. Il paraît que partout où tu vas, beaucoup de personnes te connaissent, te saluent, te sourient. Peut-être parce que tu as laissé ta marque indélébile sur eux? Merci pour cette virée dans ta vie!

Marie-Rose Bascaron



En camping avec nos petits amours Félix et Olivier

# actualités à l'APRFAE

## Rapport de l'Assemblée générale de l'APRFAE

Le 18 novembre dernier, l'Assemblée générale annuelle de l'APRFAE tenait sa 6<sup>e</sup> réunion régulière; une assemblée générale très importante pour l'avenir de notre association. Elle comportait trois grandes parties :

### Le passé

Bilan 2014-2015 envoyé à tous les membres en septembre et novembre derniers et la présentation détaillée du rapport comptable présentant les états financiers se terminant le 31 août 2015.

### Le présent

Présentation et adoption des prévisions budgétaires et du plan d'action pour 2015-2016 ainsi que des modifications aux statuts.

### L'avenir

Présentation et adoption d'un plan de développement de l'Association comportant plusieurs volets, qui a été déposé au Comité exécutif de la FAE. Projet de modification des statuts afin d'encadrer la problématique de l'assurance-maladie de certaines futures personnes retraitées.

Après avoir entendu le message d'ouverture de la présidente, les 60 personnes participantes ont traité et disposé de chacun des points prévus à l'ordre du jour. Certains points tels les changements aux statuts, le plan d'action mais surtout le plan de développement de l'Association, ont suscité plusieurs



Michel Paquette, Bernard Gendron, Lise Gervais, Nicole Frascadore, Pierre Dion, Jacques Dupont

questions et débats. Tous les dossiers ont été adoptés.

Les deux séances de travail ont été entrecoupées d'un très bon dîner servi sur place.

Au terme d'une journée bien remplie, l'Assemblée générale a procédé à l'élection des membres du conseil d'administration et des comités statutaires.

Ainsi, ont été élues aux différents postes, les personnes suivantes :

### Conseil d'administration

Nicole Frascadore, à la présidence  
Michel Paquette, à la 2<sup>e</sup> vice-présidence, au secrétariat et à la trésorerie  
Lise Gervais, au poste d'administrateur.

### Aux comités statutaires

*Comité des élections*  
Madeleine Gravel  
Charles Sajous  
Michel Trempe

### *Condition des femmes*

Lisette Beaulieu  
Marie-Paule Bélec  
Lucie Jobin  
Danielle Paquette  
Martine Roberge

### *Comité des finances*

Suzanne Desaulniers  
William Fayad  
Michel Dounavis

### *Comité sociopolitique*

Diane Brunet  
Jocelyne Dupuis

### *Comité des statuts*

Guy Dauphinais

Une journée fort bien remplie qui fut suivie d'un coquetel soulignant le 5<sup>e</sup> anniversaire de fondation de l'APRFAE.

Nicole Frascadore





# Un coquetel sous le signe de la réjouissance



Afin de souligner le 5<sup>e</sup> anniversaire de l'APRFAE, le Conseil d'administration a confié le mandat au Comité des activités d'organiser un événement particulier.

Sur les lieux mêmes de l'Assemblée générale s'est donc tenu un coquetel aux termes des travaux de l'Assemblée.

Plusieurs invités étaient présents dont certaines et certains nous ont adressé quelques mots. Soulignons entre autres, l'intervention du président fondateur, Luc Constantineau qui, bien sûr, a relaté certaines anecdotes du passé, Danielle Ducharme, vice-présidente de la FAE à l'époque de la fondation, Joanne Bertrand, actuellement vice-présidente de la FAE et responsable de l'Association (nous l'appelons notre marraine). Toutes ces personnes étaient heureuses d'intervenir pour témoigner, à leur façon, de l'importance de notre association.

Parmi les personnes invitées, soulignons la présence des membres du Comité exécutif de la FAE, dont le président Sylvain Malette, Nathalie Morel et Joanne Bertrand, vice-présidentes. Des présidences des

syndicats affiliés à la FAE étaient également présentes, malgré leur horaire chargé en lien avec la négociation, dont Guy Bellemarre (SERL), Luc Ferland (SEPI), Catherine Renaud (APPM) et Sylvie Turgeon (SEBL). En plus de Luc Constantineau, s'ajoutaient Suzanne Desaulniers, Rita Duguay, Priscille Lafontaine, Thérèse Hamel, Francine Jalbert, Lucie Jobin et Jacques Dupont (encore vice-président), tous membres du comité fondateur de l'APRFAE.

La soirée s'est terminée par une courte allocution de la présidente afin de remercier toutes les personnes présentes ainsi que plusieurs partenaires de l'APRFAE, tels la Caisse de l'Éducation, le Groupe Conseil Samson (actuaires), La Capitale, assurance générale et assurance maladie et enfin, SécuritéGlobe, qui ont contribué au développement des différents services.

Après avoir remercié les membres du Comité des activités pour l'organisation et l'animation de cette soirée, la présidente a invité tout le monde à lever son verre afin de souhaiter *longue vie à l'APRFAE!*

Nicole Frascadore



Les membres du comité fondateur : (en médaillon : Lucie Jobin, Luc Constantineau) Suzanne Desaulniers, Thérèse Hamel, Francine Jalbert, Jacques Dupont, Rita Duguay, Priscille Lafontaine et Danielle Ducharme

## Bilan de la campagne d'adhésion 2015

Le 11 février 2016, le Conseil d'administration a fait l'étude d'un document faisant le bilan de la campagne d'adhésion à l'Association. Cette campagne s'est tenue entre le début du mois de mars 2015 et le 15 janvier 2016.

Suite à cette campagne, l'APRFAE compte maintenant 787 membres qui se répartissent en 725 membres réguliers et 62 associés.

Les membres du Conseil d'administration ont posé plusieurs actions durant cette campagne dont notamment:

- la production du portfolio;
- la responsabilité et l'organisation des séminaires de planification de la retraite;
- la publication d'un article dans tous les bulletins syndicaux à l'intention des futures personnes retraitées;
- une tournée de toutes les assemblées de personnes déléguées;
- l'envoi de documents par la poste directement aux nouvelles personnes retraitées;
- la rencontre des nouvelles personnes retraitées lors d'événements sociaux organisés par certains syndicats.

Suite aux actions posées, les membres du Conseil d'administration ont pu constater l'augmentation constante de l'adhésion des nouveaux membres. En effet, la proportion de personnes qui ont pris leur retraite et qui ont adhéré à l'Association est passée de 19,84 % en 2012-2013, puis à 17,62 % en 2013-2014 et à 22,20 % en 2014-2015.

Comme vous pouvez le constater, nos actions ont porté fruit, mais nous devons redoubler d'ardeur afin que le membership ne cesse de s'accroître.

Bien que l'adhésion des membres associés n'ait pas fait l'objet d'un bilan aussi détaillé, nous constatons une baisse dans ce secteur. Il est important de noter que l'adhésion des membres associés se fait annuellement.

La nouvelle campagne de recrutement a débuté depuis le dépôt du bilan. L'adhésion est la responsabilité de toutes et tous. Il faut faire connaître notre Association auprès de collègues qui prendront leur retraite incessamment. Pour ce faire, plusieurs outils sont à votre disposition, n'hésitez pas à nous en faire la demande.

Bonne campagne 2016!

Michel Paquette

# Rapport final de la Commission itinérante de la FAE

Le Congrès 2013 de la FAE autorisait la mise en place d'une commission itinérante sur la vie fédérative devant analyser principalement les interrelations entre les affiliés et la FAE ainsi que son plan organisationnel.

Le 18 janvier dernier, la Commission présentait son rapport et ses recommandations au Congrès de 2016.

Comme l'APRFAE est affiliée à la FAE, le Conseil d'administration souhaitait profiter de cette opération pour mieux connaître les attentes ou la vision de la FAE et des syndicats affiliés sur le rôle et la place d'une association de personnes retraitées affiliée à la fédération.

Parallèlement à ceux de la commission, des travaux sont menés par l'APRFAE et le Comité exécutif de la FAE sur la révision des liens politiques entre les deux organismes, les droits et obligations de l'association dans les instances de la FAE, le développement de l'APRFAE et son financement. De plus, sur demande du Congrès 2013, la FAE et ses syndicats affiliés soutiennent déjà l'Association dans la réalisation de son plan d'action (développement et recrutement) et le financement interne.

## Ce que dit le rapport de la Commission

Les propos recueillis auprès de la FAE ou des membres des syndicats

affiliés nous indiquent qu'au-delà des séminaires de planification de la retraite, on souhaite en connaître davantage sur le rôle de l'APRFAE au sein de la FAE et des services qu'elle offre. La tournée des syndicats affiliés effectuée par l'APRFAE au printemps 2015 a certainement contribué à la faire connaître par un plus grand nombre de membres de la FAE. Il faut poursuivre ce genre d'activités pour permettre un contact direct avec les membres et faire connaître la mission et les actions de l'APRFAE au niveau social, militant ou politique.

L'importance de l'apport de l'APRFAE à la vie fédérative a été soulevée notamment pour ses interventions qui permettent d'éclairer ou enrichir le débat aux instances. On souhaite sa collaboration sur des dossiers tels l'histoire du syndicalisme, le contenu des formations pour des personnes en responsabilité syndicale ou à titre de mentor auprès d'un responsable syndical. Il y a donc un intérêt à élargir leur rayon d'action.

La place et les pouvoirs politiques de l'APRFAE au sein de la FAE ont été étudiés. Actuellement l'APRFAE a un droit de parole et de vote au Congrès et seulement un droit de parole au Conseil fédératif. Cette règle permet de s'assurer que le droit de vote s'exerce par des personnes concernées par les décisions (vie professionnelle ou négociation). Sur les sujets sociopolitiques, les enjeux sont différents et le droit de vote peut s'étendre à tous les affiliés. Le Congrès devra s'attarder à la situation politique de l'APRFAE,



en éliminant les incohérences sur leur droit de proposition et de vote dans les instances fédératives.

On apprécie fortement le soutien des membres de l'APRFAE dans le cadre de la négociation, le port d'un macaron distinctif, leurs interventions lors des instances et leur participation à certains événements de mobilisation.

En plus de ses liens politiques, l'APRFAE est préoccupée par son financement étant donné son bassin de recrutement restreint. Difficile de faire des plans à long terme puisque le soutien financier apporté par la FAE est voté tous les trois ans au Congrès. Situation préoccupante puisque le financement est tributaire du développement de l'Association et il en sera ainsi pour plusieurs années encore. Il devient donc nécessaire de lui assurer une stabilité financière récurrente permettant l'étendue de ses actions, ses services et son développement.

## Le Congrès, un moment important pour l'APRFAE

Tous ces grands enjeux feront partie du menu du congrès de juin 2016. L'Association y sera représentée par sept personnes déléguées qui feront valoir les positions de l'APRFAE et défendront ses intérêts tant au niveau politique que financier. Un rapport du Congrès sera produit et publié à l'automne 2016.

Nicole Frascadore



Les commissaires  
Andrée Aubut, Roxanne Guay et Nathalie Leclerc



# activités passées et à venir

## Déjeuner au Coco Gallo

Quel plaisir de se revoir et de voir de nouvelles têtes qui se rajoutent afin de connaître les membres de l'APRFAE! Le 21 janvier, nous étions 23 personnes à savourer un bagel au saumon fumé ou, tout simplement, deux œufs au miroir. La salle, qui est un peu en retrait du reste du restaurant, nous permet d'avoir ce précieux entretien que nous recherchons à notre retraite.

Marie-Rose Bascaron



Louise Cardin, Francine Gosselin, Thérèse Hamel et Céline Giguère

## Ski au Mont-Habitant

Après un mois de décembre peu propice au ski alpin, janvier nous a apporté son lot de froid et de neige : un pur bonheur!

Francine Gosselin et moi, nous attendons toujours que d'autres membres de l'APRFAE se joignent à nous, lors de nos sorties du mardi au Mont-Habitant. Nous nous donnons rendez-vous à midi à la cafétéria et attendons votre appel la veille au 450 965-0785 pour déterminer un lieu de rencontre.

Si vous n'avez pas pris de passe de saison, sachez que le prix d'un billet est de 28 \$, si vous avez 65 ans et plus.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, il n'y a pas d'attente et on y fabrique beaucoup de neige pour des descentes plus agréables.

L'hiver n'étant pas terminé, aussi bien en profiter.

Thérèse Hamel

## Sucrons-nous le bec Aux Vieux Chênes!

Même si nous avons bien aimé la cabane à sucre de l'an dernier, question d'en connaître une autre, nous allons à la cabane à sucre Aux Vieux Chênes, à Saint-François de Laval, le 6 avril, à midi. Cette petite cabane ne peut accueillir que 60 personnes et sur réservation seulement. À l'heure où vous aurez lu ce message, les réservations du groupe de l'APRFAE seront déjà terminées. Au moment de mettre ces lignes sous presse, il restait 7 places. Si vous êtes intéressés, appelez Thérèse Hamel au 450-965-0785.

Le comité des activités

## Retour sur le diner de Noël à l'ITHQ

Aussi populaire que l'an dernier, le diner à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) a rejoint 71 personnes composées de membres et de membres associés. Le personnel de l'ITHQ fait partie de la fonction publique en négociation avec le gouvernement et le 8 décembre avait été voté comme journée de grève. Nous l'avons échappé belle.

Le repas était excellent et les vins également. En plus, quoi de mieux qu'une tablée de 10 personnes pour susciter les conversations, apprendre à nous connaître davantage, partager nos expériences, nos passions! À la demande de plusieurs membres, cette activité pourrait être répétée l'an prochain.

Lise Gervais

## Diner au restaurant Crescendo

À vos agendas : Diner au Restaurant Crescendo

Nos rencontres semblent populaires puisque nous sommes toujours assez nombreux à participer à des déjeuners, diners ou soupers. Notre prochaine rencontre est prévue pour le jeudi 12 mai, au Restaurant Crescendo, à Verdun. Sa petite terrasse donnant sur le fleuve saura vous réjouir. Une bonne marche jusqu'aux Rapides de Lachine vous fera le plus grand bien. Quant au repas, il sera d'environ 14 \$ plus les taxes et le service. Une invitation vous parviendra en avril.

Pierre Dion

## Croisière en Alaska

Il reste encore d'excellentes places pour la croisière « Glacier et Nature en Alaska » du 5 au 16 août 2016. Le voyage débute par un séjour de trois jours à Vancouver, vous aurez une visite guidée de la ville, le lendemain vous pourrez découvrir la ville de Victoria et les jardins Butchart, accompagnés par un guide. Et la 3<sup>e</sup> journée vous pourrez flâner dans Vancouver à votre rythme. Le 4<sup>e</sup> jour, embarquement sur le *Norwegian Sun* pour 7 nuits. Vous aurez trois jours sur le bateau pour admirer les paysages et les glaciers Bay et Hubbard. Des excursions payantes vous seront offertes sur le bateau pour les escales à Ketchikan, Juneau, Skagway et le tout se termine à Seward. Le retour se fait d'Anchorage-Montréal, via Vancouver, par Air Canada.

Vous pouvez communiquer avec moi au 514 272-3140 ou par courriel lise7004@gmail.com.

Lise Gervais

## Bistro Divin Tandem, du Vieux-Terrebonne

Nous étions 33 personnes le 22 octobre dernier qui avons été accueillies merveilleusement au *Bistro Divin Tandem* du Vieux-Terrebonne. Le temps s'est mis de la partie et, par petits groupes, nous nous sommes promenés dans le parc de l'Île-des-Moulins. Quelle beauté cette île! Nous avons vu quelques oies qui n'étaient pas encore parties et quelques hérons bleus qui trempaient leurs pattes dans la rivière et profitaient des rayons de soleil. Il y avait également une exposition de citrouilles faisant partie de scènes pour le moins cocasses.

Comité des activités



Diner à Terrebonne : Claude Brisson, Danielle Thivierge-Brisson, Céline Giguère, Liliane Charbonneau et Marie-Rose Bascaron

## Sortie de fin d'année

À vos marques, partez pour un rallye dans le Vieux-Montréal!

Comme vous le savez, la sortie de fin d'année se fait en alternance entre nos trois régions. Cette année ce sera dans la région de Montréal. Nous avons pensé à un rallye dans le Vieux-Montréal qui se déroulera le 8 juin prochain, suivi d'un souper. Le rallye comportera trois trajets. Je vous rassure, les points seront rapprochés. Le tout est préparé par *Tours Kaléidoscope* et nous serons accompagnés par des guides.

Le rallye débutera à 13 h 30, trois heures sont prévues pour le déroulement et il vous restera sûrement du temps à la fin pour revoir un endroit. On vous suggère de visiter la basilique Notre-Dame ou de prendre un apéro à une terrasse.

Le souper sera servi au restaurant *Les 3 Brasseurs*, 105 rue Saint-Paul Est. Une table d'hôte vous sera proposée. Le repas est prévu pour 17 h 30. Tous les détails vous parviendront par invitation.

Comme le veut la tradition, nous vous attendons en grand nombre pour cette sortie de fin d'année.

Lise Gervais

## Patinage à la Rivière de l'Assomption

Le patinage à la Rivière de l'Assomption est tombé à l'eau à cause de la tempête de neige qui a viré en pluie verglaçante et a occasionné des dommages à la patinoire. À la prochaine.



Marie-Rose Bascaron

### CALENDRIER DES ACTIVITÉS ANNÉE 2015-2016

DATE	ACTIVITÉ	NATIONALE	RÉGIONALE	RESPONSABLE
Jeudi 22 octobre	Dîner au bistro <i>Le Divin Tandem</i> Vieux-Terrebonne		BLLMV	Thérèse Hamel
Mercredi 18 novembre	Assemblée générale	X		
Mercredi 2 décembre	Dîner de Noël à l'ITHQ	X		Lise Gervais
Jeudi 21 janvier	Petit déjeuner <i>Coco Gallo</i>		BLLMV	Pierre Dion
Jeudi 18 février	Patin ou marche à Joliette et souper		BLLMV	Pierre Dion et Marie-Rose Bascaron
Mercredi 6 avril	Cabane à sucre <i>Aux Vieux Chênes</i> (Laval)	X		Thérèse Hamel
Jeudi 12 mai	Dîner au <i>Crescendo</i>		BLLMV	Marie-Rose Bascaron
Mercredi 8 juin	Sortie de fin d'année dans la région Montréal, rallye dans le Vieux-Montréal	X		Lise Gervais
5 au 16 août	Voyage Croisière en Alaska	X		Lise Gervais

**Outaouais, 4<sup>e</sup> mercredi du mois, petit-déjeuner au restaurant *Saint-Éloi*, 9 h 30**

**Haute-Yamaska, 4<sup>e</sup> jeudi du mois, petit-déjeuner à 10 h, endroit déterminé par tirage au sort**

Pierre Dion, retraites@aprfae.ca

février 2016

## 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

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



# chronique santé

## Des stratégies pour entretenir notre mémoire

Dans le volume 5, numéro 3 de *L'Après-FAE*, nous vous avons présenté la problématique des troubles de la mémoire. Maintenant à l'aide de Marie-Paule Dessaint, docteure en sciences de l'éducation, auteure et conférencière, voyons quelles stratégies employer pour conserver et entretenir notre mémoire et notre intelligence.

Docteure Dessaint nous explique que l'hippocampe est cette petite structure au cœur du cerveau, indispensable à la formation des souvenirs sémantiques et épisodiques, à leur conservation tant qu'ils ne sont pas stockés de façon permanente dans la mémoire à long terme. « Votre mémoire est un joyau, probablement un des plus précieux qu'il vous ait été donné. Sans elle, votre vie serait limitée et sans intérêt », mentionne Marie-Paule Dessaint.

Notre mémoire renferme l'équivalent de 6 millions de pages d'informations et elle est sollicitée chaque jour par 90 000 informations. D'où l'importance

de bien choisir ce que l'on y fait entrer et, surtout d'utiliser les stratégies adaptées à chaque type d'information.

Des recherches récentes ont démontré que le cerveau est atteint de néophilie, ce qui le rend curieux et intéressé par tout ce qui est nouveau et inconnu. Le centre de la néophilie se situerait dans l'hippocampe.

Mme Dessaint développe des stratégies pour posséder une mémoire et une intelligence en pleine forme. Voici ses conseils :

- Apprendre des choses nouvelles, résoudre des énigmes, faire des jeux de mémoire compliqués, des casse-tête, écouter de la musique qui émeut.
- Fuir le stress et la dépression en adoptant des techniques de relaxation et de méditation : compter très lentement, à rebours de 100 à 0.
- Fournir au cerveau les meilleurs carburants, le cerveau ne pèse que 2 % de notre poids, mais il réclame



20 % de l'énergie procurée par l'alimentation, de jour comme de nuit.

- Marcher pour sa santé cognitive et son hippocampe : des études menées au cours de la dernière décennie ont démontré que la marche a des effets spectaculaires sur la santé cognitive.
- Développer notre imagerie mentale et nos cartes-mémoire : la mémoire visuelle se trouve dans l'hippocampe, des cellules spécialisées y créent des cartes-mémoires lors de nos déplacements et les reproduisent ensuite au besoin.
- Renforcer notre capacité d'inhibition cognitive, il s'agit en fait d'une fonction cognitive supérieure d'autocontrôle qui permet de filtrer les automatismes et les informations inutiles à la tâche qui perturbent la concentration, surchargent la mémoire de travail et empêchent d'apprendre des choses nouvelles.
- Miser sur nos capacités d'attention et de concentration : au cours du vieillissement, les interférences ont tendance à s'imposer pendant que nous tentons de nous concentrer. Le cerveau étant néophile, il peut alors se laisser distraire par les interférences et nous déconcentrer.

Voici d'autres stratégies : entretenir les organes des sens, valider les techniques d'encodage. Vous trouverez quelques exemples sur le site Web de Marie-Paule Dessaint [www.marie-paule-dessaint.com](http://www.marie-paule-dessaint.com), à l'onglet Mémoire.

Lucie Jobin

### Une succession, ça se planifie !

Vous désirez que votre patrimoine soit transféré à vos héritiers selon vos volontés ?

Une bonne planification successorale vise à la fois à retirer des bénéfices de votre vivant et à faire fructifier votre patrimoine, dès maintenant.

#### — Augmenter la valeur de votre patrimoine

- Éviter d'effriter la valeur de votre patrimoine au décès
- Payer l'impôt sur vos actifs enregistrés au décès
- Réduire l'impôt sur les gains en capital futurs
- Bonifier votre patrimoine à léguer

#### — Protéger vos actifs

Une assurance vie viendra couvrir une partie du gain à payer au fisc à votre décès.

#### — Pour bien gérer vos investissements

L'outil indispensable est le plan financier.

N'hésitez pas à contacter une conseillère ou un conseiller de la Caisse Desjardins de l'Éducation.

Lahcen Moumen, planificateur financier

1 877 442-3382, poste 7771602

[lahcen.w.moumen@desjardins.com](mailto:lahcen.w.moumen@desjardins.com)

# nouvelles des régions

## Haute-Yamaska

### Nouvelles de la Haute-Yamaska

Danielle Paquette écrit :

« Le 26 novembre dernier, le groupe dynamique de la Haute-Yamaska s'est retrouvé avec un réel plaisir. Louise Lemyre nous a invités au *Cafetier de Sutton*. Dans un bel environnement artistique, nous avons savouré un excellent déjeuner. Sutton est un magnifique village à découvrir.

Les conversations empreintes de dynamisme et de bonne humeur ont permis

d'échanger sur des événements à venir, dont la session de formation pour les futurs retraités, les concerts de Noël où l'on pourra charmer nos oreilles avec de belles musiques interprétées entre autres par Serge Lavertu, Priscille Lafontaine et Françoise Turcotte.

Le mois prochain nous dirigera vers Dunham à l'invitation de Gilles Ménard. »

Gilles E. Ménard écrit :

« Le premier déjeuner de l'année 2016 des membres de l'APRFAE a eu lieu le jeudi 28 janvier. Treize membres étaient présents, dont deux nouvelles recrues, Johanne Lefebvre et Monique Bonneau.

Après le long congé des fêtes, nous avons beaucoup échangé des anecdotes. La conversation comportait surtout des histoires et des situations drôles et cocasses de la vie quotidienne, de voyages et de rénovations, en plus d'un voyage fictif en Europe d'un de nos membres ayant un besoin urgent et discret d'aide... Hé oui, c'était bel et bien l'arnaque classique! Donc de quoi alimenter ce déjeuner mensuel. »



De gauche à droite, 2e rangée: Monique Benoit, Martine Roberge, Gilles E. Ménard, Johanne Lefebvre, Serge Lavertu, Sylvie Flibotte, Jacques Charest.

1re rangée: Danielle Paquette, Rolande Côté, Lisette Beaulieu, Françoise Turcotte, Louise Lemyre, Monique Bonneau.

## Outaouais

### Nouvelles de l'Outaouais

Le comité régional APRFAE-Outaouais tient à offrir ses plus sincères condoléances aux familles et amis de Ruth Pilon et Louis Belcourt, qui sont décédés en 2015.

#### Activités 2015

Voici un aperçu des activités qui ont eu lieu dans notre région depuis le début de la saison 2015 :

- Le 6 octobre, le comité régional a reçu les nouveaux retraités pour un repas rencontre au *Resto Bistro Rumeur*.
- Le 7 novembre, c'était au tour de notre syndicat local, le SEO de les recevoir, à un repas et à une soirée de reconnaissance à l'hôtel *DoubleTree by Hilton*. Diane Ross et Suzanne Lapointe du comité régional y étaient et ont présenté les objectifs de l'Association, ainsi que les activités qui s'y rattachent. Un accent particulier a été mis sur l'importance de ne pas s'isoler à la retraite. Présentation très appréciée.
- Le 18 novembre, à Laval, nous étions quatre membres de l'association régionale, à l'Assemblée générale provinciale de l'APRFAE. Bravo pour l'organisation! Un cocktail a suivi afin de souligner le 5<sup>e</sup> anniversaire de l'Association.
- Le 10 décembre, souper de Noël au restaurant *Ekko de Brasil*. Une trentaine de membres étaient présents.

#### Activités 2016

En 2016, les activités régulières ont repris (déjeuner mensuel, quilles, tai chi, mini-tennis et une nouveauté depuis le 20 janvier, le pickleball).

Une invitation vous parviendra sous peu pour un souper à l'école hôtelière de l'Outaouais, prévu le mercredi 11 mai.

Et comme le veut la tradition, la saison se terminera avec notre BBQ annuel, le mardi 14 juin, à l'école polyvalente de l'Érablière. Nous aurons un invité spécial. M. Jean-Claude Baulne, de l'école de danse en ligne *Hélène et Jean-Claude Baulne*, pour nous initier à cet art.

En terminant, le comité régional APRFAE-Outaouais tient à souhaiter bonne chance aux enseignants dans le processus des négociations! Nous vous appuyons et nous souhaitons qu'une entente se négocie rapidement!

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



## babillard

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

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

Recherchons un caricaturiste pour notre journal L'Après-FAE. Rien de trop compliqué. Marie-Rose Bascaron 514-939-1232 ou mrbascaron@hotmail.com

Voyage en Égypte et à Pétra en Jordanie, avec Marie-Rose Bascaron du 22 septembre pour 19 jours environ. Très petit groupe. 514-939-1232 ou mrbascaron@hotmail.com

## 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

## coin-détente

### Les palindromes : drôle de détente !

par Marie-Rose Bascaron

Les amoureux de jeux de lettres adorent s'escrimer à bâtir les plus longues phrases avec des palindromes. On ne peut établir de statistiques puisque les records sont toujours dépassés par ces « maniaques ». 2119 mots en 2004, qui dit mieux ? Après quelques palindromes courants (lol, radar, sms, essayasse ou le mot ressasser, qui est le plus long palindrome de la langue française), tentons de compléter ces débuts de palindromes :

- a) \_\_\_\_\_ elle l'avala
- b) \_\_\_\_\_ épate-la
- c) \_\_\_\_\_ par cette crapule
- d) \_\_\_\_\_ que je le gagne
- e) \_\_\_\_\_ : lave dévalante
- f) \_\_\_\_\_ pédala mal
- g) \_\_\_\_\_ Le rut animal
- h) \_\_\_\_\_ répéta l'écho
- i) \_\_\_\_\_ te bat

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste\\_de\\_palindromes\\_fran%C3%A7ais](https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_de_palindromes_fran%C3%A7ais)  
<http://villemin.gerard.free.fr/Langue/Palindro.htm#top>

### MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET DES DIFFÉRENTS COMITÉS 2015-2016

Le conseil d'administration  
composé de sept postes :

Nicole Frascadore  
à la présidence

Jacques Dupont  
à la 1<sup>re</sup> vice-présidence

Michel Paquette  
à la 2<sup>e</sup> vice-présidence, au  
secrétariat et à la trésorerie

Pierre Dion  
administrateur aux activités

Bernard Gendron  
administrateur au site Web

Lise Gervais  
administratrice à L'Après-FAE

Vacant  
administrateur

Comité des finances :

Michel Paquette,  
Suzanne Desaulniers,  
Michel Dounavis, William  
Fayad

Comité des statuts :

Jacques Dupont,  
Guy Dauphinais, Paul  
Desaulniers

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

Comité de la condition  
des femmes :

Nicole Frascadore,  
Lisette Beaulieu, Marie-  
Paule Bélec, Lucie Jobin,  
Danielle Paquette, Martine  
Roberge

Comité d'action  
sociopolitique :

Jacques Dupont,  
Diane Brunet, Jocelyne  
Dupuis

Comité activités :

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

Comité des arts visuels :

Nicole Frascadore,  
Manon Labelle, Gilles  
Therrien

Comité journal :

Lise Gervais,  
Marie-Rose Bascaron,  
Diane Charbonneau,  
Diane Collin, Huguette  
Desrosiers Grignon, Lucie  
Jobin, Charles Sajous

Comité du recrutement :

Michel Paquette,  
Luc Constantineau, Rita  
Duguay, Robert Tibi

Comité régional  
Outaouais :

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

Comité régional

Haute-Yamaska :

Martine Roberge, Lisette  
Beaulieu, Priscille  
Lafontaine

Dossier WEB :

Bernard Gendron, Nicole  
Frascadore, Danielle  
Turgeon

### Solution du jeu

a) À Laval; b) À l'étape; c) Élu; d) Engage le jeu; e) Et na; f) La malade; g) Lami na-  
turel; h) Oh, cela te perd; i) Ta bête.



À la manif du 16 janvier, nous étions nombreux à nous faire entendre



Diner au Vieux-Terrebonne, les échanges sont chaleureux



Une partie de l'équipe du journal : Lucie Jobin, Marie-Rose Bascaron et Huguette Desrosiers Grignon



Équipe du comité des activités : Marie-Rose Bascaron, Thérèse Hamel, Lise Gervais et Pierre Dion



Martine Roberge, Lucie Jobin, Marie-Paule Bélec et Denis Lucas à la Marche mondiale des femmes à Trois-Rivières



Diane Chabot et Marguerite L'Écuyer semblent apprécier le repas des fêtes

