



« Les trois grandes époques de l'humanité sont l'âge de pierre, l'âge de bronze et l'âge de la retraite. »

Jean Charles, La Foire aux cancrs



Notre délégation au congrès de la FAE de juin 2016



L'APRFAE veille à son avenir

**L'APRFAE salue le
10^e anniversaire
de la FAE!**

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 bien remplie, celle qui suivra le sera également !

À peine le printemps tardif s'est installé pour de bon, que se termine une autre année remplie par toutes sortes d'activités nombreuses et diversifiées. Le bilan exhaustif de celles-ci sera produit et publié en septembre prochain.

Une année marquée par la mobilisation en soutien à la négociation des enseignantes et des enseignants et de l'École publique. Après avoir imposé d'autres coupures dans les commissions scolaires, le ministre Proulx (3^e en poste) a annoncé des changements majeurs sans aucune consultation des acteurs du milieu. Une vaste consultation publique devrait se tenir à l'automne à partir des orientations dévoilées par le ministre à la mi-mai.

Après avoir souligné le 5^e anniversaire de fondation de l'Association, nous sommes en train de préparer l'avenir et le développement de l'APRFAE. Le Congrès de la FAE de juin 2016 sera déterminant à cet égard. Plusieurs recommandations y seront débattues afin de préciser les liens politiques entre la FAE et l'APRFAE ainsi que la hauteur du financement de l'Association pour les prochaines années. Lorsque ces décisions seront connues, le Conseil d'administration soumettra des orientations aux membres au cours de l'automne 2016 ou de l'hiver 2017.

Entre temps, les efforts de recrutement se concrétisent puisque nous dépasserons probablement le 800 au cours de l'été. La participation des membres aux différentes activités régionales et nationales a également augmenté en nombre cette année.

Depuis l'élection du gouvernement fédéral, l'idée d'améliorer le Régime de pension du Canada fait son chemin. Plusieurs pistes ont déjà été explorées et seront soumises aux ministres des Finances lors de leur prochaine rencontre au cours du mois de juin. Encore là, on peut prévoir une large consultation publique. Nous serons certainement aux aguets !

Comme c'est souvent le cas, l'année qui se termine a permis d'avancer certains dossiers et d'en conclure d'autres. Notre association est en bonne santé grâce à la collaboration du personnel, des bénévoles engagés et des membres impliqués que je remercie chaleureusement !

Même si plusieurs dossiers importants s'annoncent déjà sur la table de travail de l'APRFAE pour l'automne prochain, laissons cela pour un moment et souhaitons-nous un bel été rempli d'agréables activités en bonne compagnie. Espérons qu'il sera beau et chaud !

Profitez bien de la vie !



tous azimuts

Enfin l'été !

Enfin la belle saison et la chaleur, c'est le temps d'en profiter, de se reposer et de se gâter un peu après une année bien remplie d'actions et de rebondissements sociaux et politiques. La négociation des enseignantes et enseignants terminée, les membres de l'APRFAE se préparent maintenant pour le congrès de la Fédération autonome de l'enseignement (FAE) qui fêtera son 10^e anniversaire en juin.

Dans ce numéro de *L'Après-FAE*, vous trouverez des informations sur les enjeux de ce congrès et sur un événement important, le Forum social mondial, qui aura lieu à Montréal en août prochain auquel participeront des déléguées de l'APRFAE.

On y retrouve aussi différentes suggestions d'activités pour profiter de l'été, soit différents endroits pour l'autocueillette des fruits et légumes et des conseils pour emmagasiner de la vitamine D.

Nous avons tenté avec l'aide de notre consœur, Odette Sarrazin, de vous expliquer les enjeux liés au projet Oléoduc Énergie Est.

Vous pourrez aussi connaître le photographe Olivier Föllmi et découvrir les passions de Pierre St-Germain, ancien président de la FAE tout en suivant les activités de notre Association.

Bonne lecture et bon été !

Lucie Jobin
coordonnatrice de ce numéro

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

Réseau des femmes de la FAE

Les membres du comité de la condition des femmes de l'APRFAE (CCF) ont participé au Réseau des femmes de la FAE le 15 avril 2016.

Dès l'ouverture de la journée, Koriass, rappeur québécois, s'est déclaré féministe parce qu'il a toujours vu les filles comme ses égales. « Donc, en vérité, si t'es féministe, c'est juste que tu veux que la femme soit égale à l'homme, dans toutes les sphères sociales. »

Ensuite, nous avons eu droit à trois conférencières.

La première, Geneviève Dumont (Conseil du statut de la femme du Québec) nous a parlé des rapports égalitaires.

La deuxième, Lilia Goldfarb (Directrice du développement et des programmes Y des femmes de Montréal) nous a entretenues des stéréotypes sexuels.

La troisième, Élisabeth Harper (Professeure et chercheuse à l'UQAM) a abordé le sujet de la cyberviolence.

Au retour du dîner, Nabila Ben Youssef (humoriste québécoise d'origine tunisienne) nous a sensibilisées à notre très grande tolérance face à toutes les formes d'intégrisme.

Par la suite, en ateliers, nous avons échangé sur les avancées et les reculs concernant l'égalité homme-femme.

En conclusion, c'est toujours stimulant pour les membres du CCF de l'APRFAE de côtoyer des membres actifs de la FAE qui nous permettent de partager nos expériences et de profiter de leurs implications.



Nabila Ben Youssef alias Nabila Rebelle a su nous faire saisir la nécessité de la tolérance

Sommet des femmes à Montréal les 3 et 4 mars 2016

Nous étions trois membres de l'APRFAE parmi le millier de personnes au Palais des congrès de Montréal à élaborer des pistes d'action pour faire avancer la cause des femmes. Mais une invitée brillait par son absence : la vice-première ministre et responsable de la Condition féminine du Québec, Lise Thériault, dont les déclarations voulant qu'elle ne se considère pas comme féministe avaient suscité l'émotion à la veille de la Journée internationale des femmes.

La tenue du sommet coïncide avec le 75^e anniversaire du droit de vote obtenu par les femmes québécoises. Le pouvoir social, économique et politique était au cœur des discussions, de même que la représentation des femmes dans les entreprises et dans le milieu syndical.

L'idée de tenir ce sommet avait été lancée par l'ancienne ministre péquiste Lise Payette au printemps dernier et ce fut un succès. Comme plusieurs l'ont souligné, beaucoup de chemin a été parcouru mais il reste beaucoup à faire pour éliminer la violence sexuelle, pour atteindre l'équité salariale dans l'ensemble du monde du travail ou pour réduire la pauvreté importante chez les femmes.



La jeune Maité Labrecque-Saganash, militante pour les droits autochtones

Marie-Paule Bélec
Comité de la condition des femmes

Le Forum social mondial 2016 à Montréal

Du 9 au 14 août prochains, Montréal accueillera le Forum social mondial (FSM). Plus de 50 000 personnes sont attendues pour cet événement phare du mouvement altermondialiste, dont les représentants et représentantes de 5 000 organisations de la société civile de 120 pays, pour participer à plus de 1 500 activités.



Le Forum social mondial est actuellement le plus grand rassemblement des mouvements sociaux, activistes et organisations de la société civile locale et mondiale qui cherchent et proposent des solutions aux défis de notre temps. C'est l'un des rares espaces dont nous disposons pour construire une mondialisation par le bas, fondée sur la solidarité des peuples, par et pour les mouvements sociaux et citoyens et dans le respect des limites de la planète et de l'être humain.

La tâche est immense. Nul besoin de s'étendre sur les problèmes qui nous confrontent : néolibéralisme, sexisme, racisme, militarisme, colonialisme, capitalisme... autant de concepts qui nous permettent de décrire et de comprendre les réalités de nos oppressions. Il ne s'agit plus d'interpréter le monde, il est désormais urgent de le transformer.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer ! Membres de l'APRFAE, si vous croyez qu'un autre monde est nécessaire, venez nous rejoindre parce qu'ensemble, il devient possible d'agir.

Jocelyne Dupuis
Membre du comité sociopolitique
Bénévole au FSM 2016

j'ai aimé...

Olivier Föllmi photographe

En février dernier, j'ai eu l'immense plaisir d'assister, dans le cadre des Grands Explorateurs, à *HIMALAYA fleuve gelé, fleuve de vie* avec Olivier Föllmi de réputation internationale.

Ce photographe franco-suisse de 58 ans doit sa renommée à ses photos de l'Himalaya.

Lors de cette soirée, il a su capter l'attention de l'auditoire par ses deux films qui lui collent littéralement à la peau. Récompensé par *Life Magazine* comme l'auteur de l'une des plus belles histoires vécues du XX^e siècle, le film *Fleuve gelé*, raconte les années qu'il a partagées avec Motup et Diskit, enfants de paysans vivant dans la vallée du Zanskar, qu'il a adoptés en 1988 avec sa femme Danielle. À l'époque,



c'est en passant par le profond canyon du fleuve partiellement gelé qu'il était possible de rejoindre à pied le pensionnat le plus proche, à Leh au Ladhak. Un périple de 14 jours qui a fait également l'objet d'un reportage photographique primé en 1989 au *World Press Photo*.

En outre, le film *Fleuve de vie* est le bilan en images et en réflexions de ses 35 années de voyage autour du monde à la rencontre de différentes cultures. Le texte suivant que j'ai écrit à la suite de

Fleuve de vie

Au rythme de sa vie
Au rythme des images
Glanées sur divers continents
À la rencontre des hommes
Ses semblables dans leurs différences
Il éblouit par la lumière
Celle du soleil couchant
Ou d'une lampe à l'huile portée par un enfant

Diffus dans la brume
Ou très cru par un soleil accablant
L'éclairage met en valeur les personnages
Des plus jeunes aux plus vieux
De races, d'ethnies, de tribus, de religions différentes
Dans la beauté de leur quotidien

Il parle de la force de l'humanité
Du besoin de retrouver son humanité
D'aller à la rencontre de l'humanité
Il parle d'environnement
D'apprécier et de conserver la beauté
Offerte à profusion dans la nature

Une intériorité, une spiritualité
Un engagement en images
Afin que notre monde
Retrouve les qualités
Qui lui confèrent sa splendeur

Olivier Föllmi photographe
Vise à faire de notre monde
Un ultime fleuve de vie !

Huguette Desrosiers Grignon

cette soirée vous transmet l'émotion et le message poignant de cette projection d'une grande beauté.

Il va sans dire que par sa notoriété, Olivier Föllmi a travaillé dans le monde entier pour les magazines *Life*, *Paris Match*, *Géo*, *National Géographique*, *Grands Reportages*, *Stern*, *Epoca* ou *Aérone*. De plus, il a fondé avec son épouse l'association *HOPE (Himalayan Organisation*



for People and Education), au service de l'éducation dans l'Himalaya.

Capteur d'images, il est aussi auteur à succès d'une trentaine de livres de photographies traduits dans le monde entier. Il prêche par l'exemple : « *La photographie n'est pas un but mais un moyen pour m'impliquer dans l'harmonie du monde.* »

Dans sa riche bibliographie se retrouve un guide intitulé *Conseils d'un photographe voyageur*, daté de 2008, pour les fervents de cet art.

Pour vous rincer l'œil et le cœur, vous admirerez ses œuvres magnifiques en entrant son nom sur Internet ou dans google/images. Les droits d'auteur doivent être respectés.

Dans les bibliothèques, vous pouvez consulter ses réalisations. Par ailleurs, des calendriers ou des cartes sans texte qui arborent fièrement ses chefs-d'œuvre sont en vente dans les librairies. Croyez-moi, vous serez conquis si vous partez à la recherche d'Olivier Föllmi.

Huguette Desrosiers Grignon



par Monts et par Vaux

Autocueillette de fruits et de légumes

Vous aimez la confiture de fraises, de framboises, de bleuets, la gelée de pommets, de poivron rouge ou vert, le ketchup aux fruits? Quoi de plus enrageant quand le vendeur vous dit que sa marchandise est cueillie le matin même et que le fond de votre panier est plein de fruits gâtés, pas mûrs ou pas de la même grosseur? Bref, pas à votre goût. C'est bien meilleur quand vous pouvez cueillir fraîchement vos propres fruits ou légumes.

Quand j'ai proposé le sujet de ma chronique sur l'autocueillette des fruits et des légumes, j'étais loin d'imaginer qu'il y avait tant de sites qui offraient cette activité à travers le Québec. Il a fallu que je me limite.

Ce qui est le plus plaisant dans l'autocueillette ce sont toutes les activités qui entourent l'exercice. Veut-on piqueniquer? Veut-on visiter une ferme avec nos enfants et petits-enfants? Veut-on se rendre au champ en tracteur? Tout y est. Alors, joignez l'utile à l'agréable!

J'ai fait un résumé de plusieurs sites dont voici le résultat :

- **À Lanaudière**, le site du blogue de Lanaudière, propose 15 bonnes adresses avec les régions bien détaillées ainsi que leur numéro de téléphone.
- Le site www.autocueillette.com offre une belle diversité de fruits, petits fruits, légumes qui sortent du commun (gadelle, cerise, griotte, etc.), les producteurs se trouvent plus au nord-est de la province (Québec, Portneuf, Île d'Orléans, Charlevoix, etc.). J'ai mis ce site au cas où vous allez en villégiature et êtes intéressés à l'activité.
- Dans la région de la **Haute-Yamaska**, nos membres de l'APRFAE fréquentent déjà la bleuetière *La Grande Bleue*. 450-777-6095
- En plus des petits fruits connus, la *ferme Sauriol*, à Terrebbonne, offre des aubergines de toutes les tailles et variétés. 450-666-6564
- **À Laval**, il y aurait aussi *Ferme Turcot*. Si vous êtes des amateurs de piments forts ou doux, il y a plusieurs variétés de beaucoup de pays. À Auteuil. 450-622-6872
- **À Sainte-Madeleine**, la ferme *la Fille du Roy* propose l'autocueillette des artichauts entre autres, en septembre-octobre. 450-795-3579
- En **Outaouais**, le *Potager Eardley* offre l'autocueillette mais pas pour tous les produits qu'il cultive. Vérifiez en téléphonant au 819-684-0273. Des ateliers de maquillage de citrouilles sont organisés pour les enfants en automne.
- En **Estrie**, le site du MAPAQ (Ministère de l'Agriculture, Pêcheries et Alimentation du Québec) est bien fait, contrairement à celui des autres régions qui demande des recherches supplémentaires. Une énumération des différentes villes et villages sait diriger le consommateur vers ce qui lui convient le mieux.

Et voici une compilation que j'ai essayé de rapporter le plus fidèlement possible d'après les différents sites, des différentes régions, les microclimats font toute la différence.



Lisette et Priscille de la Haute-Yamaska dans le champ de bleuets de Monique

N'oubliez pas de toujours téléphoner pour vérifier si le produit est disponible surtout et en autocueillette.

Tous les producteurs de cette compilation se trouvent dans les différents sites, mentionnés plus bas.

Je n'ai pu trouver des fermes bios en autocueillette.

Bonnes conserves à vous tous!

Marie-Rose Bascaron

	JUN				JUILLET				AOÛT				SEPTEMBRE				OCTOBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ail																				
artichaut																				
aubergine																				
betterave																				
bleuet																				
brocoli																				
canneberge																				
carotte																				
cassis																				
cerise de terre																				
cerise, griotte																				
chou, chou-fleur																				
citrouille																				
concombre																				
cornichon																				
courge																				
courgette																				
fraise																				
framboise																				
gadelle																				
groseille																				
haricot																				
maïs																				
melon cantaloup																				
mûre																				
navet																				
oignon																				
piment																				
poire																				
poireau																				
poivron																				
pomme																				
pomme de terre																				
prune																				
pruneau																				
raisin																				
tomate ronde/italienne																				

Hyperliens de référence

Lanaudière : <http://blogue.lanaudiere.ca/2015/06/15-bonnes-adresses-pour-lautocueillette.html>
autocueillette.com : <http://www.autocueillette.com/>
Haute-Yamaska : <http://bleuetierelagrandebleue.com/>
Ferme Sauriol : <http://www.fermesauriol.com/autocueillette/>
Ferme Turcot : <http://www.fermeturcot.com/>
La fille du Roy : <http://www.lafilleduroy.ca/>
Outaouais : <http://www.potagereardley.com/>
Estrie : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Regions/estrie/prodestrie/Pages/Autocueillette.aspx>

virage vert... virage vers...

Le BAPE Énergie Est fait couler beaucoup d'encre

Énergie Est, c'est quoi ?

Le projet *Oléoduc Énergie Est* de *TransCanada* transporterait 1,1 million de barils par jour de pétrole des sables bitumineux de l'Alberta jusqu'au port de Saint-John (NB) d'où le pétrole serait exporté. L'entreprise prévoit construire un tout nouveau pipeline qui traverserait 9 régions administratives au Québec ainsi que 860 cours d'eau. D'une longueur de 4 400 km, dont 700 km au Québec, ce pipeline est le plus important de tous les projets de pipelines en Amérique du Nord.¹ Le projet a été présenté officiellement en 2013 mais *TransCanada* ne veut pas déposer un avis de projet prétextant qu'il n'a pas à se soumettre à la loi sur la qualité de l'environnement (LQE).

Un BAPE, mais quel BAPE ?

En juin 2015, pour calmer les citoyennes et les citoyens sans aller jusqu'à obliger le promoteur à respecter la loi, le ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (MDDELCC) confie au Bureau d'audiences publiques sur l'environnement (BAPE) un mandat « générique ». C'est un BAPE qui s'applique à une question générale, se fait aux frais des contribuables et mène à une POSITION du gouvernement sur un enjeu et non à une DÉCISION. Le BAPE « spécifique », exigé par le Centre québécois du droit en environnement (CQDE) et ses partenaires, force *TransCanada* à soumettre son projet à la loi du Québec suite à un recours en justice, le 18 février 2016. Le gouvernement du Québec emboîte le pas. *TransCanada* conteste cette injonction malgré que la Cour supérieure donne raison au CQDE et au gouvernement québécois. Le BAPE générique est enclenché.

Mobilisation citoyenne

Durant la première partie, du 7 au 17 mars dernier, plus de 2 000 personnes participent aux 14 séances d'information. Plusieurs médias soulignent que malgré son

caractère « tronqué » le BAPE générique a révélé plusieurs faits d'importance majeure, souvent grâce à la qualité des interventions des citoyennes et des citoyens. Pour la deuxième partie de ce BAPE, plus de 4 000 mémoires et commentaires en ligne ont été rédigés et 300 personnes se préparent à être entendues.

Coup de théâtre

Le 22 avril, le MDDELCC annonce que *TransCanada* a déposé son avis de projet et produira une étude d'impact sur l'environnement d'ici le 6 juin 2016. Le ministre suspend la procédure d'enquête entamée par le BAPE générique. Il confie un nouveau mandat, celui d'un BAPE spécifique, qui mènera à une DÉCISION du gouvernement : l'émission, ou non, d'un certificat d'autorisation. Cependant, le promoteur a négocié l'échéancier avec le gouvernement et l'étude d'impact de *TransCanada* devra comprendre notamment l'évaluation globale des émissions de gaz à effet de serre (GES), les scénarios de déversements pour les principales rivières et bassins versants et une analyse des nombreux impacts économiques négatifs de ce projet à hauts risques. Le BAPE spécifique se tiendra à l'automne 2016.

Et les mémoires ?

Pour pouvoir juger de l'intelligence citoyenne, le CQDE vient de publier 862 questions laissées en suspens lors de ce BAPE avorté.² C'est rendez-vous, cet automne, pour la suite de ce BAPE Énergie Est.

L'objectif ultime de cette mobilisation citoyenne est d'éviter l'emballlement climatique. Il faut tourner le dos à l'ère des énergies fossiles pour s'engager dans une véritable transition énergétique. Pour suivre le mouvement citoyen, inscrivez-vous à l'infolettre publiée chaque mois.³

Odette Sarrazin
collaboration spéciale

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.

¹ ici.radio-canada.ca/nouvelles/environnement/2016/01/28/001-trace-energie-est-rivieres-cours-eau-quebec-municipalite-longueur-troncon-petrole.shtml

² <https://cqde.org/nos-actions/information-et-participation-citoyenne/pipeline-energie-transcanada/>

³ infolettre@rvhq.ca



Pierre St-Germain
fervent militant à la FAE

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.

Pierre St-Germain : monsieur sourire

Depuis 2014, nous côtoyons Pierre St-Germain, retraité comme nous, alors que nous le connaissions à la FAE, avant de joindre les rangs de l'APRFAE. Que cache le sourire de ce « Monsieur » qui dégage en apparence calme et tranquillité? Allons voir.

MRB : Pierre, présente-toi.

PSG : Je suis né à Trois-Rivières, cadet d'une famille de 4 enfants. J'aimais l'école et réussissais bien. J'ai fait mes études universitaires en Génie forestier, Biochimie, Éducation physique et Administration scolaire.

MRB : Raconte-nous ton parcours.

PSG : Je suis arrivé dans le syndicalisme par hasard en 1987. J'ai trouvé cela fort intéressant. Je soupçonne mon père de ne pas y avoir été très favorable (mais il était quand même très fier quand je passais à la télé!). Dans mon travail d'enseignant, je constatais qu'il y avait beaucoup d'arbitraire dans la gestion des directions. Ceci créait beaucoup d'iniquité, d'injustice et d'insatisfaction auprès des collègues. J'ai réalisé que le mouvement syndical était un puissant outil pour non seulement améliorer les conditions de travail des enseignants mais aussi les conditions d'apprentissage des élèves. C'est pourquoi j'ai oeuvré au niveau local d'abord et ensuite au développement de notre fédération.

MRB : Parle-nous de tes bons coups (Attention, énumération impressionnante!).

PSG : La désaffiliation de l'Alliance et ma participation à la création de la FAE; la signature de la première convention collective FAE plus avantageuse que celle de la FSE; la rédaction de notre plateforme pédagogique; la réécriture du programme de français au premier cycle du primaire; la mise en place

des maternelles 4 ans temps plein; la lutte menée contre le financement public des écoles privées; nos travaux sur le décrochage scolaire des filles; la reconnaissance sociale, syndicale et politique de la FAE; et le développement démocratique de la FAE où les membres peuvent jouer un rôle concret.

MRB : Ouf! Quelle vie remplie, Pierre! Aucun de ces projets n'est cité au hasard. Ne pensons qu'à l'amélioration des conditions que chaque item ci-haut mentionné apporte à la pratique de l'enseignant et l'apprentissage de l'élève. Est-ce que tu as le temps de t'investir dans ta communauté?

PSG : Sincèrement, je suis encore à une période de ma retraite où je me réapproprie ma vie. J'en suis à l'étape de penser à moi pour faire de l'exercice, bricoler dans la maison, voyager et jouer au golf. Je collabore quand même à l'occasion à certains projets avec la FAE et l'APRFAE.

MRB : Quels conseils donnerais-tu à tes pairs?

PSG : Je dirais aux nouveaux retraités

d'apprendre à penser à eux et à dire non, du moins pendant un certain temps. En éducation comme dans la vie syndicale, notre vie était gouvernée par notre travail. De septembre à juin, on ne « s'appartenait » plus, ni à soi ni à notre famille, tant notre travail était accaparant. Bien que le goût de l'engagement demeure, il faut se laisser de l'espace pour d'autres passions ou nos proches qu'on a peut-être négligés.

MRB : Je peux comprendre les gens qui t'ont élu président plusieurs années de file. Ton authenticité n'a pas échappé à leur oeil averti. Merci pour ta généreuse collaboration!

Marie-Rose Bascaron



"Je suis à mon 3^e voyage depuis ma retraite"

actualités à l'APRFAE

Renouvellement de l'entente de partenariat entre l'APRFAE et La Capitale – assurances générales

L'APRFAE est liée par une entente de partenariat avec *La Capitale - assurances générales* depuis ses débuts. Telle entente décrit les protections et garanties offertes exclusivement aux membres de l'APRFAE pour leur(s) habitation(s) ou leur(s) véhicule(s) ainsi que les réductions de primes avantageuses.

L'entente convenue en janvier 2011 se terminait en décembre 2015. Au cours de l'automne dernier, les représentantes et représentants de l'APRFAE et *La Capitale* se sont rencontrés à quelques reprises pour discuter du contenu d'un éventuel renouvellement de l'entente. La nouvelle entente améliorée a été convenue et signée à la fin novembre dernier. Cette entente s'appliquera jusqu'au 31 décembre 2020.

Le contenu exhaustif de l'entente demeure confidentiel, mais l'APRFAE connaît le détail des garanties et protections offertes ainsi qu'une réduction de prime exclusive aux membres de l'APRFAE.

En plus d'offrir des protections en assurance habitation, en assurance automobile et véhicule de loisir, *La Capitale* offre également des avantages complémentaires sans surprime : assistance juridique, programme d'assistance routière, le programme Airmédic. Les détails de chacun des programmes sont disponibles en appelant à *La Capitale*.

D'autres options sont également offertes tels : renouvellements pour 12 ou 24 mois; prime répartie sur la durée du contrat, sans intérêt; pourcentage de réduction supplémentaire si la prime

est payée par paiement préautorisé ou paiement à la source prélevé mensuellement sur le chèque de rente de la CARRA.

En terminant, nous souhaitons attirer l'attention des membres sur un produit supplémentaire offert aux clientes et clients de *La Capitale* soit la protection juridique.

Protection juridique

Personne n'est à l'abri d'une poursuite ou d'un litige impliquant l'intervention d'un avocat ou d'un notaire. Nous savons toutes et tous que ces frais professionnels sont non seulement élevés, mais qu'ils s'additionnent rapidement dans le contexte actuel d'un système judiciaire qui n'est pas des plus efficaces. Les causes traînent en longueur et supposent parfois beaucoup de procédures préalables et obligatoires qui ont leur prix. Plusieurs personnes renoncent ou abandonnent en cours de route par défaut de moyens.

La Capitale offre un programme de protection juridique très abordable qui nous permet de faire face aux difficultés en cas de besoin. C'est un peu comme une assurance contre le feu. On souhaite ne jamais faire de réclamation, mais si un incendie se produit, les protections d'assurances permettent d'éviter la perte totale de ses biens ou même parfois la faillite personnelle.

En bref, ce programme contient les éléments suivants :

- l'assuré a toujours le libre choix de son avocat ou de son notaire;

- consultations juridiques dans tous les domaines du droit;
- remboursement partiel pour une première consultation juridique;
- dédommagement pour le règlement de la succession de l'assuré;
- dédommagement pour des séances de médiation familiale (non subventionnées);
- dédommagement pour les honoraires de préparation d'une cause aux petites créances;
- lorsque le problème soumis nécessite une intervention judiciaire, *La Capitale* assume les frais juridiques en partie dans les domaines du droit suivants :
 - consommation;
 - dommages corporels ou matériels,
 - propriété et habitation,
 - sécurité du revenu,
 - travail.

Nous ne saurions trop insister sur l'importance d'une bonne protection juridique.

Tous les détails concernant l'un ou l'autre des produits sont disponibles en contactant *La Capitale*. Avant d'appliquer les primes et les avantages prévus à l'Entente de partenariat, la représentante ou le représentant vérifiera le statut du membre de l'APRFAE. Avoir donc son numéro de membre en main lorsqu'une demande de soumission sera faite.

Nicole Frascadore

Congrès FAE juin 2016

C'est sous le thème «**Fièrre, Autonome et Engagée**» que s'ouvrira le Congrès triennal de la Fédération autonome de l'enseignement. Celui-ci se tiendra les 27, 28, 29 et 30 juin prochains.

Outre les dossiers à caractère politique et les enjeux liés aux Statuts et Règlements, la FAE soulignera alors son 10^e anniversaire de façon particulière d'où le thème: **Fièrre, Autonome et Engagée**.

L'APRFAE est un organisme affilié à la FAE et c'est à ce titre que nous serons présents au Congrès. Notre délégation comprendra sept membres officiels et deux membres substitués. De plus, deux autres membres ont accepté avec enthousiasme d'animer le kiosque faisant notre promotion.

Notre délégation sera composée par mesdames Diane Brunet, Suzanne Desaulniers, Jocelyne Dupuis, Nicole Frascadore, Lise Gervais et Lucie Jobin et de messieurs Pierre Dion, Pierre St-Germain et Michel Paquette. Le kiosque de l'Association sera animé par madame Marie-Paule Bélec et monsieur Michel Trempe. Les membres du conseil d'administration les remercient déjà pour leur importante implication à ce congrès.

Sans vous faire une énumération exhaustive des sujets qui seront traités, puisqu'un rapport complet en sera fait dans le numéro de l'automne prochain de *L'Après-FAE*, deux sujets importants toucheront directement l'APRFAE. Il s'agit des thèmes



«**Préciser les liens politiques entre la FAE et l'APRFAE**» et «**Pérenniser le financement de l'APRFAE**». Ces sujets découlent directement de mandats donnés par le Congrès de juin 2013. Les membres auront à se prononcer sur la place politique à donner à l'APRFAE dans les instances de la FAE et auront aussi à se prononcer sur un financement permanent et adéquat à accorder à son Association de personnes retraitées.

Outre les sujets touchant particulièrement l'APRFAE, les membres du Congrès auront à se prononcer sur les éléments qui feront partie du projet de plateforme sociopolitique que la FAE entend se donner, sur son organisation budgétaire ainsi que celle des services offerts, sur l'approfondissement de l'étude du programme d'éthique et culture religieuse, sur la formation initiale à l'enseignement, sur l'Affiliation à l'Internationale de l'éducation, sur le rapport de la Commission itinérante sur les pratiques syndicales et la vie fédérative et sur les enjeux liés à ses statuts et règlements.

Bon, voilà le menu complet de nos débats! Nous souhaitons «**Bon congrès**» à l'ensemble des congressistes!

Michel Paquette
chef de délégation



Michel Paquette

CONCOURS
10 000 \$
pour changer de décor avec La Capitale



**EXCLUSIF AUX
MEMBRES**



2 FAÇONS DE PARTICIPER :

- Demandez-nous une soumission d'assurance ou
- Laissez-nous vos dates d'échéance

N'oubliez pas que nous vous réservons jusqu'à :

29% **DE RABAIS EXCLUSIF ADDITIONNEL**
sur vos assurances auto, habitation
et véhicules de loisirs en tant que
membre de l'APRFAE.

Participez maintenant!
1 855 441-6016
changez.lacapitale.com/aprfae

LaCapitale
Assurances générales

La Capitale assurances générales inc., cabinet en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. 1. Détails et règlement disponibles au changez.lacapitale.com/aprfae. Le concours se déroule du 1^{er} janvier au 31 décembre 2016. Un chèque de 10 000 \$ sera remis au gagnant. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.

Campagne d'adhésion 2016

La campagne d'adhésion 2016 est lancée depuis le 1^{er} mars dernier. L'an dernier nous avons recruté 99 nouvelles et nouveaux membres, ce qui représente près de 22% des enseignantes et des enseignants qui ont pris leur retraite en juin 2015.

Encore une fois, nous faisons appel aux membres de l'Association afin de faire connaître l'APRFAE et inviter leurs collègues ou amis qui prendront leur retraite prochainement à y adhérer. Leur mentionner qu'un portfolio est disponible en version papier auprès de leur syndicat ou encore en version électronique en s'adressant directement au secrétariat au 514-666-6969 ou par courriel à retraites@aprfae.ca. Ils y trouveront plusieurs renseignements de dernière minute ou des rappels importants avant la prise de leur retraite.

Nous n'avons pas fixé d'objectif précis pour cette campagne mais nous espérons fortement dépasser le taux d'adhésion de l'an dernier. Pour ce faire, nous avons besoin de tous les membres actuels.

Bonne campagne!

*Michel Paquette,
responsable du recrutement*

Séminaires de planification de la retraite 2015-2016

Cette année, deux cent quarante-cinq enseignantes et enseignants des syndicats affiliés à la FAE ont suivi les séminaires que l'APRFAE donne. Ces séminaires permettent à l'APRFAE de se faire connaître auprès des futurs retraités.

Il y a eu la tenue de cinq séminaires avant décembre cependant, les trois derniers ont été suspendus pour respecter le mandat de grève des employés de la SPFQ (syndicat des professionnels de la fonction publique du Québec). Ils ont été repris au début d'avril avec l'aide de la FAE même si la SPFQ continuait son mandat de ne pas faire des heures supplémentaires.

*Jacques Dupont
collaboration spéciale*

ZOOM sur le comité des arts visuels

Comme vous le savez maintenant, l'année 2015-2016 a permis au comité des arts visuels de prendre son envol: peu de membres, trois au total, mais des idées plein la tête.

Avec Gilles Therrien comme chef de file, nous avons organisé deux sessions de formation en photographie numérique: une de base-intermédiaire et une sur la photographie de paysage.

Ces sessions d'avril et de mai ont permis à nos membres de suivre la formation qui fut donnée par M. Gaétan Villandré, professeur de photographie à l'Université de Montréal. Ouvert et attentif à nos questions, M. Villandré nous a incités à mieux connaître nos appareils respectifs, nous a donné des tuyaux et un support théorique et visuel des plus intéressants. Que

de choses apprises! Et que de prises à faire cet été!

Plusieurs inscriptions ont permis la réussite de l'activité photo et beaucoup d'intérêt nous incitent à poursuivre ces formations l'an prochain. En fait, pour celles et ceux qui n'ont pu assister à la formation de base, nous la reprendrons mais dans un contexte encore plus

élémentaire pour mieux saisir nos appareils et même en faire le choix si nous désirons nous équiper. Pour les plus avancés, nous vous proposerons d'autres volets. Mais attendez! D'autres secteurs des arts visuels vous interpellent!

Merci à toutes les participantes et participants. À l'an prochain!

*Manon Labelle
comité des arts visuels*



Les participantes et les participants sont attentifs aux explications de M. Gaétan Villandré

activités passées et à venir

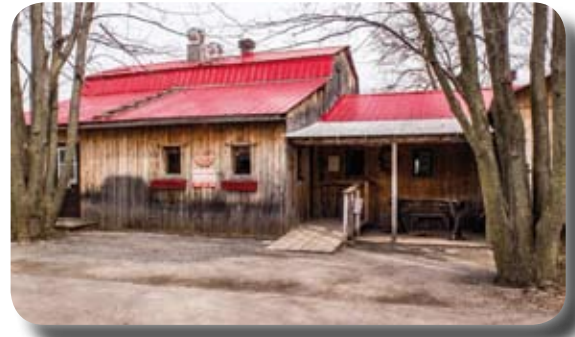
Sortie à la cabane à sucre

Pour une cinquième année, les membres de l'APRFAE étaient invités à un rendez-vous national à la cabane à sucre. Le 8 avril dernier, *La Ferme Aux Vieux Chênes*, située dans la région de Laval, fut notre lieu de rencontre. Dans cette petite cabane à dimension familiale, opérée par Christiane et Daniel, nous étions 57 personnes présentes. Nous nous sentions proches les uns des autres puisqu'ainsi, elle était presque remplie à capacité (60 places).

Des plats traditionnels: soupe aux pois, marinades, cretons, jambon, quiches, pommes de terre, oreilles de crisse, desserts sucrés se succédaient. Les tablées étaient complètes ce qui suscitait le partage. Quoi de mieux que de déposer les plats sur la table pour provoquer les échanges, si ce n'est que de demander

soit les marinades, soit les oreilles de crisse. Beaucoup de conversations avec nos voisins de droite, de gauche ou d'en face; rien de mieux pour se connaître et reprendre là où nous en étions lors d'une sortie antérieure. Des surprises et des retrouvailles étaient au rendez-vous. Pour certains, une ancienne ou un ancien collègue de travail nouvellement retraité qui s'est joint à notre Association; pour d'autres, la rencontre d'un compagnon ou d'une compagne d'un voyage précédent. Inutile de dire que les retraités ça jase, ça rit et aussi ça trouve aisément des intérêts, des causes et des soucis communs.

Au dessert, le patron Daniel nous a proposé des chansons à répondre,



La Ferme Aux Vieux Chênes

chansons moins connues mais bien adaptées à notre folklore. Accompagné de sa guitare, il nous a fait chanter et imiter des cris d'animaux. Quelle belle fin de repas! Ensuite nous avons eu droit à une dégustation de tire sur la neige; au diable le régime pour cette journée!

*Lise Gervais
comité des activités*

Dîner au Crescendo

Dîner local des régions BLLMV

Le jeudi 12 mai, 29 membres se réunissent pour dîner au *Restaurant Crescendo* situé à Verdun, au bord du fleuve, face à L'Île-des-Sœurs.

Une bonne bouffe, une ambiance chaleureuse et des conversations qui s'éternisent! Il n'y a rien de mieux que

de déguster un bon repas pour attiser les échanges, découvrir de nouveaux membres, renouer des liens.

La journée est magnifique, du soleil et de la chaleur, une des plus belles depuis des jours! Après le repas, nous pouvons profiter du bord de l'eau pour marcher et prendre des photos dont celles de quelques canards et d'arbres aux feuilles d'un beau vert tendre. Enfin, c'est un réel avant-goût de l'été, une excellente raison pour rendre tous et chacun de très bonne humeur!

*Lise Gervais
comité des activités*



La bonne humeur est au rendez-vous en cette belle journée!



Prochaine destination internationale: le Brésil

Vous vous demandez quel sera le prochain voyage international. Le Brésil a été choisi. Veuillez donc réserver votre mois de mai pour ce beau voyage en préparation par l'APRFAE. Plus de détails en septembre.

*Marie-Rose Bascaron
comité des activités*

Rallye et souper au Vieux-Montréal

Avez-vous su qui était Pilote, avec un P majuscule?* Connaissiez-vous les deux nouvelles sculptures de Marc-André Jacques Fortier qui se trouvent à la Place d'Armes?** Notre rallye de trois heures au travers des rues et ruelles du Vieux-Montréal a permis à 41 personnes de visiter ou de revisiter l'histoire de Montréal, avec les guides de *Tours Kaléidoscope*.

Au souper, nous étions 48 personnes à discuter chaleureusement de notre activité et à comparer nos réponses du rallye, à la microbrasserie-restaurant-bar *Les 3 Brasseurs*, du Vieux-Montréal. Des gens de l'Outaouais, de la Haute-Yamaska, de Vaudreuil et de partout ont contribué à créer cette belle atmosphère avec leur bonne humeur qui s'entendait. Plusieurs nouvelles personnes retraitées ont participé à cette sortie de fin d'année. Ça jasait, mes amis!



Au rallye une équipe écoute attentivement le guide



La sortie de fin d'année se termine par un souper agréable à la microbrasserie-restaurant-bar *Les 3 Brasseurs*

Nicole Frascadore, présidente de l'APRFAE, nous a adressé quelques mots chaleureux concernant cette belle réussite de la journée malgré la température qui était de 16°C à 18°C et le petit vent qui ébouriffait nos cheveux. Nicole nous a souhaité de passer un bel été.

Sur un tirage de trois certificats-cadeaux de la SAQ pour chaque équipe de rallye, notre soirée s'est clôturée vers 20 h 30, avec la promesse de nous revoir en automne.

À la prochaine !

Marie-Rose Bascaron

*Pilote : La chienne de Lambert Closse qui a sauvé Montréal d'un carnage en 1642.

** Sculptures satyriques qui représentent les deux solitudes française et anglaise.

CALENDRIER PROVISOIRE* DES ACTIVITÉS ANNÉE 2016-2017

DATE	ACTIVITÉ	NATIONALE	RÉGIONALE	RESPONSABLE
Jeudi 20 octobre	Visite du Vieux Sainte-Rose, repas et vernissage	X		Thérèse Hamel
Mercredi 16 novembre	Assemblée générale	X		
Début décembre	Dîner à l'ITHQ		BLLMV	Lise Gervais
Mercredi 24 janvier	Petit déjeuner <i>Coco Gallo</i>		BLLMV	Marie-Rose Bascaron
Mercredi 5 avril	Cabane à sucre <i>Maison Éthier</i>	X		Thérèse Hamel
Mai	Voyage au Brésil	X		Marie-Rose Bascaron
Début mai	Dîner à Montréal		BLLMV	Pierre Dion
Début juin	Sortie dans la région de l'Outaouais	X		Jacques Dupont Lise Gervais

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

Haute-Yamaska, 4^e jeudi du mois, petit-déjeuner à 10 h

* Le calendrier permanent vous parviendra en octobre. À noter que certaines dates pourront changer d'une ou deux journées.

Pierre Dion, retraites@aprfae.ca

chronique santé

Profitons du soleil, c'est de la vitamine D essentielle à notre santé

Une espérance de vie prolongée grâce aux rayons du soleil

Il est souvent recommandé de se méfier du soleil et de l'éviter aux heures les plus chaudes de la journée en été. Le soleil n'est pourtant pas un ennemi, bien au contraire, ce dernier possède des vertus méconnues qui peuvent même prolonger votre espérance de vie. En effet, de récentes recherches ont prouvé que la lumière du soleil est bénéfique pour nous protéger contre l'obésité, les crises cardiaques ou encore les accidents vasculaires cérébraux.

Le soleil freine l'obésité

Si le soleil semble nous maintenir en bonne santé, il joue également un rôle sur notre apparence physique. Plusieurs études, réalisées par les universités de Southampton et d'Édimbourg, ont ainsi révélé que les rayons ultraviolets permettent de freiner le développement de l'obésité et de réduire les symptômes du diabète de type 2.

Les personnes âgées ont un besoin particulier en soleil. En effet, selon un rapport publié l'année dernière en 2015, par le Dr Richard Weller, maître de conférences en dermatologie à l'Université d'Édimbourg, les personnes âgées souffrent fréquemment d'une carence en vitamine D. Or, « on constate une diminution des maladies cardiovasculaires et une

baisse des décès, toutes causes confondues, lorsque l'exposition au soleil est prolongée ». Il y a deux ans, l'équipe du Dr Weller a établi que l'exposition à la lumière du soleil peut abaisser la tension artérielle et ainsi réduire sensiblement le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

La vitamine D est aussi essentielle pour combattre l'ostéoporose, elle est synthétisée dans la peau quand celle-ci est exposée au soleil. Malheureusement, peu de sources alimentaires en contiennent, même si on la retrouve notamment dans les poissons (sardines, saumon et hareng...), le lait et les boissons de soya, la margarine et le jaune d'œuf. « L'apport alimentaire suffit rarement à combler les besoins quotidiens en vitamine D, confirme la nutritionniste Isabelle Huot. C'est pourquoi, *Ostéoporose Canada* recommande la prise de suppléments de vitamine D : pour les adultes de 50 ans et plus, l'apport quotidien suggéré est de 800 UI à 1000 UI. »

Soleil et vitamine D

On estime que l'exposition au soleil peut procurer de 80 % à 90 % de la vitamine D requise. Une simple exposition (sans écran solaire) des mains, des avant-bras et du visage pendant 10 à 15 minutes (à la latitude de Toronto) entre 11 heures et 14 heures à raison de 2 ou 3 fois par



semaine, suffirait à assurer un apport adéquat à un adulte en bonne santé d'avril à octobre environ. Ceci est une moyenne : la durée d'exposition nécessaire pour obtenir suffisamment de vitamine D dépend aussi du type de peau, de l'intensité des rayons (index UVB) et du taux basal de vitamine D dans le sang.

Quelques conseils lors de l'exposition au soleil :

- Choisissez un indice de protection solaire en fonction de votre carnation. Bien que l'utilisation d'une crème solaire soit obligatoire pour se protéger du soleil, l'indice de protection solaire peut varier selon la carnation.
SFP 15 : peaux mates
SFP 30 : peaux claires
SFP 50 : peaux très claires
- Faites attention aux médicaments, déodorants et parfums qui peuvent provoquer des taches sur la peau, voire des brûlures graves.
- Prenez une douche tiède mais pas froide après l'exposition pour refroidir l'organisme et faire ainsi baisser la température du corps. Pensez aussi à vous réhydrater au retour de la plage.

Lucie Jobin

Référence : PasseportSanté.net, Bel Âge (avril 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

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

Desjardins Caisse de l'éducation

nouvelles des régions

Haute-Yamaska

Nouvelles de la Haute-Yamaska

Cette année, en Haute-Yamaska, nous avons continué, avec un plaisir toujours manifeste, nos déjeuners mensuels réunissant un peu plus de convives que par les années passées. Notre première rencontre a été agrémentée par l'accueil de notre présidente, Nicole Frascadore, qui est venue nous entretenir sur l'assurance-voyage complémentaire offerte par *La Capitale*.

Les déjeuners, organisés par différentes personnes à tour de rôle, nous ont permis de visiter plusieurs villes de la région et ont été l'occasion d'échanger sur les multiples activités auxquelles plusieurs membres ont participé, que ce soit au niveau des diverses journées de piquetage en appui aux membres de la FAE, à l'assemblée générale annuelle ou à la Marche mondiale des Femmes qui s'est terminée à Trois-Rivières.

En novembre dernier, nous avons pu recruter plusieurs futurs membres de l'APRFAE lors du séminaire organisé pour les prochains retraités.

Nous pouvons souligner également que la Haute-Yamaska est largement présente dans le comité de la condition des femmes, puisque trois de ses cinq membres proviennent de la région.



Mentionnons qu'une de nos membres, Priscille Lafontaine, a été honorée pour son implication bénévole avec l'*Harmonie de Granby* dans le cadre de la 42^e semaine de l'action bénévole 2016.

Les députés et le maire de Granby lui ont adressé des félicitations officielles à cette occasion pour souligner son engagement et sa générosité dans son milieu et qui font une différence remarquable dans la vie de bien des gens.

De plus, j'ai eu la chance, en tant que responsable de la région, d'être conviée au souper offert par le syndicat local de la FAE aux nouveaux retraités de la région, lors duquel j'ai pu m'entretenir avec eux des avantages d'adhérer à l'APRFAE.

Martine Roberge
pour le comité régional de la HAUTE-YAMASKA

Outaouais

Nouvelles de l'Outaouais

Le 6 avril, lors de la sortie nationale à la cabane à sucre *Aux Vieux Chênes*, quelques-uns de nos membres sont allés se sucrer le bec. Une sortie bien appréciée avec une ambiance agréable.



Le 11 mai, l'École hôtelière de notre région *La Table des Trois Vallées* nous a reçus. Une trentaine de membres étaient présents et ce fut un festin! C'était notre deuxième rencontre à cet endroit. Nous en ferons peut-être une autre tradition tout comme notre BBQ annuel de juin.

Une autre saison s'achève déjà. L'an prochain, nous aurons le plaisir d'être la région hôte pour l'activité nationale de juin 2017. Le comité régional est à cogiter certaines idées afin de vous offrir une programmation qui saura vous plaire. Elle sera probablement teintée des fêtes du 150^e de la Confédération.

D'ici là, le comité organisateur APRFAE-Outaouais souhaite à tous une belle saison estivale.

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



sur les photos ci-haut
Plusieurs membres de la région de l'Outaouais ont semblé apprécier leur sortie à *La Table des Trois Vallées*

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

Voyage en Jordanie (Pétra, mer Morte, mont Nébo, etc.) et Égypte (Caire, Alexandrie, croisière à Louxor, Assouan, Abou Simbel, Hurghada, etc.) du 22 septembre au 10 octobre 2016. Accompagnatrice Marie-Rose Bascaron 514-939-1232

Concerts de l'Harmonie de Granby

Dimanche 26 juin, parc Victoria, Granby, 11 h à midi

Dimanche 3 juillet, parc Davignon, Cowansville, 14 h à 15 h 30

Vendredi 8 juillet, camping Mon Repos, Ange-Gardien, 19 h 30 à 21 h 30

Concerts La Fanfare 1864

Dimanche 3 juillet, Shefford, 10 h 30 à midi

Dimanche 17 juillet, North Hatley, 13 h à 14 h 30

Dimanche 31 juillet, parc Victoria, Granby, 11 h à midi

Information : www.harmoniegranby.org

Venez nous écouter !

coin-détente



Jeu 1. Tous les mots suivants sont admissibles au Scrabble. Cependant, il y a un intrus. Veuillez le repérer.

KAN, KAS, KAT, KEA, KEN, KET, KHI, KID, KIF, KIL, KIP, KIR, KIT, KOB, KOI, KOP, KOT, KRU, KSI, KWA, KYU, LEK, OKA, SKA, SKI, TEK, WOK, WAP, YAK, ZEK

Jeu 2. Tous ces mots sont admissibles aussi. Combien d'intrus s'est ou se sont glissé(s) dans cette liste.

AUX, AXA, AXE, BOX, COX, DIX, DRY, EX, EUX, EXO, FAX, FOX, GEX, IXA, IXE, LUX, MAX, MIX, MOX, OXO, RYE, SAX, TEX, YIN, YEN, WAX, XI

<https://www.listesdemots.com/motsaveck2et3lettres.htm>

<https://www.listesdemots.com/motsavecx2et3lettres.htm>

Fermeture des bureaux de l'APRFAE

Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés

du 1^{er} juillet au 29 août 2016.

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

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

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^{re} vice-présidence

Michel Paquette
à la 2^e 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

Jeu 2. DRY, RYE, YIN et YEN
Jeu 1. WAP



Les membres de l'Outaouais aussi ont apprécié le repas à la cabane à sucre



Bien repus après le repas à la cabane, on est tout sourire



Des anciens et nouveaux membres font connaissance autour d'un bon repas



Un bel après-midi au Crescendo face au fleuve St-Laurent



Le groupe estival de l'APRFAE Haute-Yamaska Chez Dame Tartine à Bromont

Miam! Délicieux! Super restaurant! Belle surprise!

