



« On n'a jamais autant besoin de vacances que lorsqu'on en revient. »

Ann Landers



## Congrès de la FAE



## L'APRFAE croît en sagesse et en nombre

Voyage Alaska



## 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 année de projets

Après un été radieux, l'automne s'installe à pas de géant. L'automne est une saison merveilleuse pour voyager. Certains sont déjà revenus de leur périple alors que d'autres s'apprêtent à partir vers une destination de leur choix. Et il en sera ainsi toute l'année !

Outre les voyages, plusieurs événements marqueront l'automne. Du côté politique, pensons au « Rendez-vous pour l'emploi » promis et organisé par le gouvernement avec les groupes concernés (syndicats, entreprises, chambre de commerce, etc.). Souhaitons que les conclusions permettent une vraie création d'emploi au Québec. Depuis la rentrée, les surplus s'engrangent alors que le gouvernement maintient les cordeaux des dépenses serrés. Saura-t-il réinvestir dans l'éducation et la santé ? Saura-t-il redonner à ces deux ministères leurs lettres de noblesse et permettre enfin des services publics décents ? Le ministre de l'Éducation s'est engagé à revoir l'éducation publique et à consulter les intervenants du milieu en amont. Le retrait du projet de Loi 105 (révision de la Loi sur l'instruction publique) serait déjà un premier pas, mais il ne semble pas vouloir le franchir. C'est à sui-

vre, car les promesses passent, mais les résultats se font toujours attendre.

Du côté de l'APRFAE, le travail est déjà amorcé depuis un bon moment. Fort des décisions du congrès de la FAE de juin 2016, le Conseil d'administration a amorcé sa réflexion sur le développement futur de l'association depuis la fin août. On trouvera un rapport succinct du congrès dans le présent numéro. Sans dévoiler ses conclusions, l'APRFAE aura les moyens de se développer et de grandir. Plusieurs projets sont déjà sur la table de travail et seront proposés à l'assemblée générale.

Sans l'engagement, le support financier, administratif et technique de la FAE et des syndicats affiliés, l'avenir ne serait pas si stimulant. Nous tenons donc à remercier tous les congressistes qui ont su appuyer l'APRFAE et qui sont sensibles à son développement pour les dix prochaines années.

Nicole Frascadore



# tous azimuts

Être à la retraite, c'est savoir aussi profiter des occasions qui se présentent pour agrémenter notre quotidien. C'est ainsi que nous deux, coordonnatrices de L'Après-FAE, Lucie et Marie-Rose, avons décidé de nous relayer dans ce volume 6, numéro 3.

Entre deux vols d'avion, nous avons réussi à récolter nos articles du présent journal et nous sommes de plus en plus fiers de la tournure que prennent nos chroniques.

Quand on pense à la conférence de Janette Bertrand et de Marguerite Blais, dans *J'ai aimé...*

Odette Sarrazin, notre personnelle ressource à la pique, pour *Virage vert, virage vers*, nous livre ses confidences, dans *Vivre ses passions*. Mais Odette ne laisse pas totalement sa place, car elle nous permet de rencontrer deux personnes aussi passionnées qu'elle par le dossier « environnement », Louise Morand et Jacques Tétreault, toutes deux, membres du RVHQ.

Parlant du Forum social mondial, on évoque la question des femmes, l'environnement et la justice sociale. Comme vous voyez, « tout est dans tout ».

Vous trouverez aussi une recherche sur différents marchés de Noël à travers le Québec.

On vous donne en plus de très bonnes nouvelles concernant notre Association, que ce soit au Congrès de la FAE ou au niveau du recrutement de l'APRFAE.

Pour boucler la boucle, pourquoi ne pas parler dans la *Chronique santé*, des herbes médicinales qui parfois peuvent nous soulager naturellement ?

En fait, la récolte d'automne est abondante !

Bonne lecture !

Lucie Jobin et Marie-Rose Bascaron

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](mailto: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

## Forum social mondial d'août 2016

Nous avons assisté, comme membres de l'APRFAE, au Forum social mondial qui se tenait pour une première fois en Amérique du Nord, chez nous à Montréal, du 9 au 14 août. Beaucoup d'organismes sociaux et religieux étaient présents. Ils avaient tous en commun la justice sociale dans le souci d'un monde plus fraternel. Plus de 35 000 participants, originaires de 125 pays, y ont assisté. Lors de la marche d'ouverture, de 10 000 à 15 000 personnes étaient réunies et ce fut un rassemblement joyeux, solidaire et surtout plein d'espoir.

De nombreux ateliers étaient offerts. Plusieurs thèmes étaient abordés dont les autochtones, l'économie, la démocratie et les droits sociaux, l'écologie et la question des femmes.

Nous étions nombreux à l'atelier *Les luttes pour la défense des territoires : résistances et solidarités féministes face à l'extractivisme*. L'extractivisme, c'est d'extraire une ressource du milieu naturel pour la vendre sur les marchés

habituellement internationaux. Ce sont les femmes qui se mobilisaient pour défendre l'exploitation abusive de leur territoire. C'est ainsi que ces femmes, d'ici et d'ailleurs, dont celles de l'Amérique latine, ont été violentées et même violées, emprisonnées parce qu'elles défendaient leurs droits. Ces mêmes luttes se font aussi aux Philippines. Par ailleurs, un bon pourcentage des minières du monde sont canadiennes et elles sont fortement accusées dans ce dossier. Une phrase que nous avons entendue lors de cet atelier nous a fait réfléchir : « Quand les entreprises prennent le contrôle, le peuple le perd ».

Un autre atelier a aussi attiré notre attention : *Perspectives féministes sur l'égalité dans les milieux de l'éducation : avancées et résistances*. Qu'on pense au décrochage scolaire des filles au Québec ou à l'éducation des filles en Haïti ou dans les communautés autochtones, plus près de nous, et même aux violences sexuelles, dénoncées ou non, contre les filles dans les universités ou les collèges, il y a encore beaucoup de travail à accomplir.

D'autre part, connaissez-vous *Leap manifesto* ou *Un bond en avant*? C'est un « manifeste pour un Canada fondé sur le souci de la planète et la sollicitude des uns envers les autres ».<sup>1</sup>

Oui, nous devons faire face aux changements climatiques d'une manière responsable. Nous gagnerions à le faire connaître au Québec. Et comme le dit Naomi Klein, journaliste, auteure-cinéaste et grande militante altermondialiste : « Tout peut changer si nous le voulions réellement et si nous passions à l'action ».

Nous pouvons signer individuellement le manifeste en allant sur leur site [www.leapmanifesto.org](http://www.leapmanifesto.org).

De grandes conférences étaient aussi présentées, comme *Les paradis fiscaux au cœur de la crise des inégalités*. Des experts dont

Ricardo Fuentes, Erica Daley et Alain Deneault nous ont démontré que si les gouvernements récupéraient toutes les sommes détournées, il y aurait suffisamment d'argent pour combler nos programmes sociaux en santé et en éducation.

La conférence *Écocitoyenneté et éducation à l'environnement : l'art de vivre ensemble*, donnée par Riccardo Petrella, politologue et économiste mondialement connu, a attiré beaucoup de participants. « Élaborer le Pacte de l'humanité sur la sauvegarde, la promotion et la régénération de la vie et des droits à la vie pour tous les habitants de la Terre », a été son message.<sup>2</sup>

Un atelier *Les préjugés envers les femmes aînées*, a été donné par la Fédération des femmes du Québec. Ce que nous pouvons vous en dire : « Prenez votre place, mesdames! ».

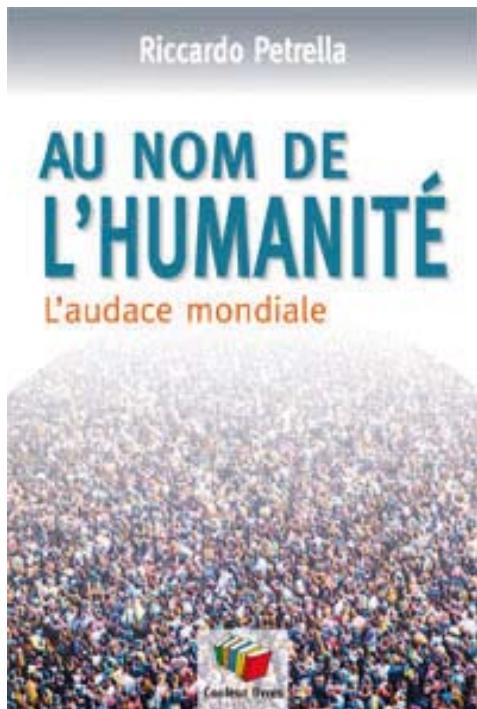
Nous avons terminé par la visite, au parc Jarry, des kiosques sur différents produits écologiques. Une soupe populaire a été préparée par des personnes qui ont à cœur la justice, dont Françoise David, Alexandre Taillefer et d'autres militants. Il y avait là de belles rencontres humaines à faire malgré la pluie.

Un bilan de toutes ces activités prometteuses est actuellement en rédaction. Vous en entendrez parler.

Diane Brunet-Ducharme et Lucie Jobin

2016

FORUM  
SOCIAL  
MONDIAL



<sup>1</sup> Feuillet explicatif de *Un bond vers l'avant*

<sup>2</sup> Riccardo Petrella *Au nom de l'humanité*  
[www.couleurslivres.be](http://www.couleurslivres.be)

# j'ai aimé...

## Janette Bertrand et Marguerite Blais auteures et conférencières

Le 8 septembre dernier, je vais à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) pour écouter Janette Bertrand et Marguerite Blais, dans le cadre de la conférence intitulée *Réflexions sur la vieillesse, les proches aidants... et La Vie, la Vie!*

Ces conférencières chevronnées en communication savent partager leurs réflexions et leurs astuces pour indiquer comment vivre sa vie pleinement après 65 ans.

Chacune d'elles a publié un livre en 2016. Janette a écrit un livre d'espoir vendu déjà à 62 000 exemplaires (un grand succès). Son titre *La vieillesse par une vraie vieille* correspond à la suite de son autobiographie, publiée en 2004, à l'âge de 80 ans, appelée *Ma vie en trois actes*. J'ai justement lu un exemplaire de ce livre dernièrement, au mois d'août, et une rencontre avec l'auteure, cette légende, m'intéressait grandement.

Marguerite, quant à elle, a écrit *Les lieux de mon cœur* pour raconter son parcours à titre de

proche aidant jusqu'au décès de son conjoint, il y a près de deux ans. Vous pourriez penser qu'une certaine tristesse colorait les propos de cette conférence, mais non! La tendresse et l'humour

ponctuaient la rencontre. L'auditoire applaudissait souvent et riait également.



D'entrée de jeu, elles ont insisté sur l'importance de l'activité physique (au moins 180 minutes par semaine), d'avoir des projets et de cultiver le goût de vivre. Aimer ses rides : « Elles sont comme les sillons d'une carte géographique qui racontent la vie des gens ». Se faire plaisir : « Il faut, quand on est vieux, faire des choses qu'on aime ». Avoir bon caractère : « Il faut être fins quand on est vieux et ne pas devenir haïssables ». Apprendre à négocier : « On va rester seul si on ne fait pas d'effort pour vivre avec d'autres ».

De plus, Janette a repris certains thèmes de son livre qui illustrent ce qui pourrait nous empêcher de progresser dans la vie. Ce sont les inquiétudes, les peurs qui prennent différentes formes dont celles-ci :

- peur de déranger quand les forces diminuent et qu'il faut demander de l'aide;
- peur de mourir : « Je veux mourir entourée de ma famille, dans l'amour »;
- peur d'être placé : « Il faut respecter la volonté de l'individu ».

Elle insiste sur le fait qu'elle est plus heureuse qu'avant. Voici sa philosophie de vie : « Changer ce qui peut être changé et accepter ce qu'on ne peut changer ».

Elle est particulièrement fière d'être le chef de famille, de s'asseoir à la table, dans un fauteuil, soit une chaise avec des



Janette Bertrand et Marguerite Blais à la conférence



bras selon ses dires et d'affirmer : « Je suis le tronc, mes enfants sont les branches et les petits-enfants, les feuilles ». Un modèle à imiter afin d'inspirer le respect de ses proches et faire en sorte qu'une personne âgée n'ait pas peur de ses enfants.

Le message des deux conférencières est collé à la réalité et bien transmis. Il est bien reçu de l'assistance qui les applaudit chaleureusement.

Suite à la lecture du livre, et aussi ma présence à cette conférence, je recommande le livre de Janette Bertrand qui pourrait aider plusieurs personnes à envisager la vieillesse sous un jour plus positif. Rappelez-vous que : « Vieillir est la seule façon de vivre ».

De plus, après avoir connu Marguerite Blais, cette femme engagée même politiquement auprès des aînés, j'ai senti le désir de lire son livre. Elle a mentionné vers la fin de la rencontre : « Le plus beau voyage de ma vie, c'est d'avoir accompagné mon mari comme proche aidant ».

Huguette Desrosiers Grignon

# par Monts et par Vaux

## Les marchés de Noël du Québec

L'été a passé et nous sommes en automne. Demain, ce sera l'hiver. Qui dit hiver, dit Noël. Bientôt vous allez entendre les grelots, le petit trot des rennes et les premières notes de *Douce nuit*. Vous planifiez déjà la décoration de votre demeure, au son de la musique des fêtes, car c'est à votre tour de recevoir cette année. « Oh, non ! Pas encore ! Quoi acheter à mon fils, ma conjointe, mon ami, ma soeur, ... ? »

Je vais vous donner des idées en visitant les nombreux marchés de Noël du Québec.

D'où vient cette tradition ? Bien malin qui pourra vous dire plus que « ça provient de L'Europe de L'Ouest et de l'Est », sans plus, car nous réglerions des batailles d'ordre olympique. Y tient-on ? Au Québec, la tradition du marché de Noël a été importée depuis quelques années et gagne en popularité. Pas de chicane pour savoir qui est le premier à avoir implanté la tradition, ici ! Ça vous va jusqu'à présent ?

Ce qui est vrai du marché de Noël c'est la féerie de l'endroit, les enfants qui piaillent et qui sont heureux d'accompagner leurs parents et grands-parents (les plus gagas, devrais-je dire), les guirlandes de lumières le soir sur fond noir ou sur fond de glace ou de neige, les maisonnettes en bois des producteurs et artisans qui exposent brillamment leurs petits trésors. Ça sent bon le chocolat chaud, la cannelle, l'orange séchée, le clou de girofle, le vin chaud, le bois d'érable, le sapin et les noix enrobées de tire d'érable. Le bonheur

mêlé à une musique d'ambiance, si ce ne sont les chorales qui vous réchauffent l'atmosphère !

Voici une liste incomplète de marchés de Noël, avec quelques spécifications ainsi que les dates de chacun des événements (Les hyperliens apparaissent à la fin de l'article) :

- Le marché de Noël allemand de Québec, du 24 novembre au 18 décembre, produits allemands (gros bretzels, saucisses, pain d'épice), chorale;
- Le marché de Noël Casse-noisette, à la galerie du Palais des congrès de Montréal, du 24 novembre au 4 décembre, dons versés au Fonds Casse-noisette pour enfants;
- Le marché de Noël de l'Assomption, du 1<sup>er</sup> au 23 décembre, regroupe environ 60 exposants;



- Le marché de Noël de Laval, au Centre de la nature, du 9 au 11 décembre, 50 exposants, balade en calèche, contes pour enfants à la bibliothèque;
- Le marché de Noël de Montréal, Place des Arts, du 2 au 24 décembre, Village de Noël le Lait, pour jeunes et moins jeunes, SET CARRÉ, chorales;
- Le marché de Noël de Saint-Bruno-de-Montarville, du 9 au 11 décembre, 60 artisans, chasse aux lutins et contes de Noël;



- Le marché de Noël de Sainte-Adèle, les 3 et 4 décembre;
- Le marché de Noël de Terrebonne, du 2 au 18 décembre, plus de 30 exposants, 25 000 lumignons dans les arbres, vins du Marché de Noël de Terrebonne;
- Le marché de Noël de Val-David, en face de la mairie, du 10-11 et du 17-18 décembre;
- Le marché de Noël du Musée canadien de l'Histoire à Gatineau, du 1<sup>er</sup> au 4 décembre, 75 exposants, vins d'Ontario, ateliers de création pour les enfants;
- Le marché de Noël du Village d'Antan, à Cap Santé, du 25 au 27 novembre. Le village se transforme. Vote pour la maison la mieux décorée;
- Le marché de Noël et des traditions de Longueuil, du 15 novembre au 15 décembre, venez admirer le grand sapin illuminé, 50 exposants, vente de vins de la Montérégie;
- Le Village de Noël de Montréal, à la TOHU, du 17 décembre au 3 janvier, grand sapin aux dimensions vertigineuses, ateliers de manipulation de verre en fusion et fabrication de mosaïques.

Marie-Rose Bascaron

- 
- [www.stbruno.ca/feerie](http://www.stbruno.ca/feerie)
  - [www.marchecassenoisette.com](http://www.marchecassenoisette.com)
  - [www.noelmontreal.ca/](http://www.noelmontreal.ca/)
  - <http://marchenoelmontreal.ca/fr>
  - [www.museedelhistoire.ca/marche-de-noel/](http://museedelhistoire.ca/marche-de-noel/)
  - [www.laval.ca/Pages/Fr/Activites/marche-de-noel.aspx](http://www.laval.ca/Pages/Fr/Activites/marche-de-noel.aspx)
  - <http://metierstraditions.com/>
  - [www.noelallemandquebec.com](http://www.noelallemandquebec.com)
  - <http://marchedenoeldeterrebonne.com>
  - <http://noeldantancapsante.com>
  - <http://marchedenoeldelassomption.ca>

# virage vert... virage vers...

## Comment résoudre la crise climatique

Pour cette chronique, nous avons fait appel cette fois-ci à deux personnes, membres du Regroupement vigilance hydrocarbure Québec\*, dont Odette Sarrazin, notre chroniqueuse habituelle fait aussi partie.

Il s'agit de Louise Morand, Ph.D., chargée de cours à l'UQAM et enseignante au primaire, qui nous présente son point de vue sur une façon de résoudre la crise climatique. Monsieur Jacques Tétreault, porte-parole et coordonnateur général adjoint du RVHQ\* nous parle de la nécessaire mobilisation citoyenne pour y arriver.

### L'écocitoyenneté à l'école : pour vaincre la crise climatique (sept. 2016)

Depuis plus de 30 ans, des scientifiques sonnent l'alarme sur les impacts des gaz à effet de serre (GES) et le réchauffement climatique. Pourtant, les émissions de GES continuent d'augmenter. La poursuite des intérêts économiques d'une fraction de la population domine les intérêts de l'ensemble des citoyens, à la différence que, avec le néolibéralisme actuel, c'est la survie de la civilisation et de toutes les espèces vivantes qui sont en péril.



Jacques Tétreault, porte-parole et coordonnateur général adjoint du RVHQ

Le virage annoncé dans la nouvelle politique énergétique du gouvernement Couillard vers l'exploitation du gaz et du pétrole non conventionnels<sup>1</sup>, qui produisent davantage de GES que les hydrocarbures conventionnels, vient confirmer le laxisme de nos élus. Le Québec s'avance aujourd'hui dans la voie de l'échec en ce qui concerne la lutte contre les changements climatiques. Ce qui, nous le savons, condamne au chaos les générations futures, c'est-à-dire celles des enfants qui sont aujourd'hui assis à leur pupitre d'élèves<sup>2</sup>.

Des experts reconnaissent que les pays comme le Canada, les États-Unis et l'Australie possèdent toutes les ressources pour opérer une transition énergétique rapide. Plusieurs scénarios de sortie de crise sont déjà établis<sup>3</sup>. En 15 ans, un pays fortement émetteur de GES comme le Canada pourrait être alimenté à 100 % en énergie renouvelable. Le problème de la transition énergétique n'est pas technologique ou financier, il est politique.

[...] Le milieu de l'éducation doit prendre acte de ce contexte exceptionnel. [...], il n'est plus possible de poursuivre le modèle traditionnel de l'école axée vers la formation de la main d'œuvre tout en faisant abstraction des crises qui s'avancent.

Si l'humanité doit survivre au 21<sup>e</sup> siècle<sup>4</sup>, il faut que l'éducation se mette au service de la société civile pour faire échec au néolibéralisme et développer la culture d'écocitoyenneté dont nous avons besoin. L'école ne doit plus être un instrument au service des



intérêts du marché. Elle doit devenir un moyen d'orienter les jeunes dans la construction d'une société viable. C'est donc dire que le milieu de l'éducation doit apprendre à connaître, développer et maîtriser les moyens de lutte collective pour la transition énergétique. La lutte aux changements climatiques doit devenir une priorité de l'éducation au Québec comme partout dans le monde.

### La mobilisation citoyenne (août 2016)

Les luttes environnementales au Québec, selon Jacques Tétreault, ont toujours été menées par différents groupes environnementaux depuis des décennies et la volonté de se regrouper et de se mobiliser qui s'est manifesté depuis les années 2010 ne pourra que faire avancer la protection de nos terres, de l'air et de l'eau. Au moyen d'événements divers, de manifestations, de conférences, de pétitions, nous avons réussi avec la grande manifestation en avril 2012, à Montréal, pour le Jour de la Terre, à freiner l'offensive sur les gaz de schiste ; par la suite, celle du port pétrolier à Cacouna, l'oléoduc Énergie Est et Trans-Canada. Une nouvelle bataille s'amorce avec le projet de loi 106 sur les hydrocarbures mis de l'avant par le gouvernement libéral<sup>(1)</sup>.

*Louise Morand et Jacques Tétreault  
collaboration spéciale*

\*Le RVHQ est un noyau formé de tous les comités vigilance (120) qui le constituent. C'est le point focal vers lequel l'information converge et d'où elle repart.

1 <http://mern.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2016/04/Politique-energetique-2030.pdf>

2 Eric Zuesse. Climate catastrophe will hit tropics around 2020

3 Gordon Laxer (2015). After the Sands. Energy and Ecological Security for Canadians

4 Villeneuve, C. (2013). Est-il trop tard? Le point sur les changements climatiques. Montréal : MultiMondes, p.31.

# 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.

## Odette Sarrazin : active, hyperactive ou activiste ?

Écologiste, active, environnementaliste et j'en passe sont des mots qui définissent aussi bien Odette Sarrazin de D'Autray à Lanaudière. Odette rêve de changer le monde... mais pas toute seule.

MRB : Odette, présente-toi.

O.S. : Je suis l'aînée d'une famille de cinq enfants. Je suis née sur une ferme à l'époque où le milieu agricole s'industrialisait. Mon père travaillait comme journalier alors que ma mère s'occupait de l'entreprise agricole. À la fin de mon secondaire, j'opte pour le monde de l'éducation. J'aime les enfants, j'aime le travail varié, j'aime la compagnie. J'entreprends des études universitaires. C'était un moment où la société vivait des changements importants suite au rapport Parent, l'éducation pour tous. Les valeurs évoluaient également.

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

O.S. : Très jeune, je suis amenée à jouer un rôle de support parental auprès de mes frères et sœurs suite à des épisodes de maladie de ma mère. Au secondaire, j'ai participé à l'organisation de carnaval et autres activités. J'aimais être

dans l'action. Lors de mon parcours dans l'enseignement, j'appréciais les sorties éducatives où je pouvais connecter les jeunes avec la nature. J'ai ajouté, au baccalauréat en orthopédagogie, des certificats : animation à la vie étudiante, enseignement du français langue seconde et arts plastiques. J'ai vécu la désaffiliation de l'Alliance des professeures et professeurs de Montréal où la force de notre association syndicale a eu gain de cause. Cela m'a convaincue que la mobilisation est un puissant moteur de changement. J'ai terminé ma carrière d'orthopédagogue en complétant le programme court en éducation relative en environnement (ÉRE). Cette formation a confirmé mon désir d'être une citoyenne engagée pour ma communauté. J'ai pris conscience que nous, les citoyennes et citoyens, avions un pouvoir important sur la survie des communautés rurales.

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

O.S. : Pendant mes années d'enseignement, je me suis servie des projets de sciences humaines et de sciences de la nature pour favoriser l'intégration de tous les élèves, quel que soit leur handicap. Ainsi, nous avons planté des arbres et des plantes autour de l'école Saint-Enfant-Jésus. Les élèves de 5e et 6e année ont adopté le ruisseau Bertrand dans le cadre du programme « J'adopte un cours d'eau » du Groupe d'éducation et d'écosurveillance de l'eau.

À la retraite en 2010, je suis fière du démarquage du Marché de solidarité régionale de Brandon



Odette, à la formation du Mur de femmes contre les oléoducs à Sorel-Tracy en mars dernier

(MSRB). Il a pour objectif de donner l'occasion aux citoyens de la région de découvrir l'agriculture locale et offre la chance de pouvoir s'approvisionner en produits de qualité, sains et en accord avec une production écologique et durable.

En 2012, c'est la formation du premier Comité de vigilance hydrocarbures dans Lanaudière. Nous nous joignons au Regroupement vigilance hydrocarbures Québec (RVHQ), aujourd'hui le plus important mouvement citoyen engagé dans le dossier des hydrocarbures puisqu'il fédère plus de 130 comités de citoyens de toutes les régions du Québec.

Le 4 février 2015, la MRC de D'Autray, après avoir payé une étude indépendante, s'oppose au projet de l'oléoduc Énergie Est. C'est une victoire citoyenne importante.

La vitalité de nos communautés passe avant les intérêts des multinationales.

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

O.S. : Je ne veux pas être alarmiste mais la réalité est que le réchauffement planétaire ne doit pas dépasser 2° C. Mon souhait est que chaque personne se sente « écologiste » pour protéger l'eau et le territoire agricole (notre garde-manger). Je cite monsieur Chico Whitaker, 84 ans, militant altermondialiste brésilien qui a participé à l'organisation du 1er forum social mondial, il y a 15 ans : « Il ne faut jamais oublier que ce sont nous, travailleurs, électeurs, peuple, qui avons le pouvoir de changer le monde. » Pour terminer, Edgard Morin, sociologue, porte cette phrase à notre réflexion « Dénoncer ne suffit pas, ou ne suffit plus, il nous faut énoncer : vers où voulons-nous aller ? [...] ».

MRB : Merci, Odette ! C'est grâce à des gens comme toi que nous réalisons notre rôle de citoyen responsable.

Marie-Rose Bascaron



Odette Sarrazin complètement à gauche; au centre, Ian Jaquier, réalisateur du film *L'Or du Golfe*, et des membres du CHV Brandon

# actualités à l'APRFAE

## Bilan du Congrès de la FAE juin 2016



Le Congrès de la FAE s'est tenu les 27, 28, 29 et 30 juin 2016. Tous les congrès de la FAE sont importants mais celui-ci l'était particulièrement pour l'APRFAE puisque deux sujets importants étaient à l'ordre du jour : les liens politiques entre la FAE et l'APRFAE et le financement de l'Association.

Notre délégation était composée de 7 membres officiels et de 2 membres substituts : Lise Gervais, Diane Brunet, Suzanne Desaulniers, Pierre Dion, Pierre St-Germain, Lucie Jobin, Jocelyne Dupuis, Nicole Frascadore et Michel Paquette.

En plus, deux de nos membres étaient présents pour l'animation du kiosque de l'APRFAE. Il s'agit de Marie-Paule Bélec et Michel Trempe.

Merci à ces 11 personnes qui ont fait du bon travail.

Avant de parler du bilan, il est important de mentionner qu'il y a eu 4 rencontres de préparation précédant le congrès. Durant les deux phases de consultation, les membres de la délégation ont soumis plus de 35 propositions, amendements et sous-amendements qui ont été débattus lors du Congrès.



En avant, de gauche à droite, Nicole Frascadore, Michel Paquette, Pierre St-Germain et Pierre Dion  
En arrière, on aperçoit Lucie Jobin et Lise Gervais

### Liens politiques entre l'APRFAE et la FAE

La grande majorité des propositions apportées par l'Association ou les syndicats affiliés ont été adoptées. Ainsi, l'Association pourra être présente dans plusieurs comités de la FAE : élections, statuts, conciliation, femmes, diversité sexuelle, action sociopolitique, environnement et éducation syndicale.

Nous pourrons aussi déléguer des membres aux réseaux des femmes, d'action mobilisation et de l'environnement.

L'APRFAE a maintenant le droit de vote et le droit de faire des propositions au Conseil fédératif de la FAE concernant particulièrement la gouverne de la FAE et les dossiers traitant des sujets sociopolitiques. Nous pouvons déléguer deux personnes qui détiendront deux droits de vote.

Tous les droits de l'Association seront maintenant écrits dans un chapitre spécifique dans les statuts et règlements de la FAE.

### Financement permanent de l'Association

Après de longs débats, les membres du Congrès ont accepté d'augmenter le financement de l'APRFAE par la FAE en y accordant un financement global et permanent de 1,8 % établi en fonction des revenus provenant des cotisations syndicales versées par les syndicats affiliés à la FAE. Ce nouveau calcul représente un **minimum** de 145 000 \$ alors qu'il est actuellement d'un **maximum** de 90 000 \$. Ce financement minimal est garanti jusqu'en juin 2026. Après coup, le Congrès de 2025 se penchera sur le montant à accorder après 2026.

Les membres du Congrès ont aussi accepté de nous fournir les services suivants : l'entretien ménager sans frais pour le local fourni par la FAE, l'accès sans frais au photocopieur, l'accès sans frais aux salles de réunion selon leur disponibilité, un appui dans le dossier

des assurances et un appui pour les séminaires de planification à la retraite.

### Plateforme sociopolitique de la FAE

Les membres du Congrès ont voté en faveur d'une plateforme sociopolitique contenant plusieurs éléments regroupés sous 7 thèmes : l'État, le bien commun, le rôle et la responsabilité de l'État; l'environnement; les services publics et les programmes sociaux; la lutte contre la pauvreté, l'appauvrissement



En arrière, de droite à gauche, Suzanne Desaulniers, Lise Gervais, Diane Brunet, Lucie Jobin et Jocelyne Dupuis  
En avant, Michel Paquette et Nicole Frascadore

et les inégalités; les finances publiques; le financement des services publics et la fiscalité et enfin les solidarités nationales et internationales.

Ce fut donc une rencontre enrichissante qui permettra à l'Association de poursuivre son développement. C'est donc maintenant à nous toutes et nous tous d'y contribuer chacune et chacun à notre façon.

Un rapport complet du Congrès a été déposé au Conseil d'administration. Vous pouvez demander de consulter la version électronique en vous adressant à Danielle Turgeon, notre secrétaire.

Encore une fois, merci à toutes celles et tous ceux, autant de la FAE que de l'APRFAE, qui ont contribué de près ou de loin à la réussite de cet évènement.

Michel Paquette

# Campagne d'adhésion à l'APRFAE

Comme chaque année, l'Association tient sa campagne d'adhésion en vue du recrutement de nouveaux membres. La campagne a débuté le 16 janvier 2016 et se terminera le 15 janvier 2017. Évidemment, le point fort se situe aux mois de juin, septembre, octobre et novembre. Au moment d'écrire ces lignes, plus de 90 nouveaux membres nous ont fait parvenir leur formulaire d'inscription.



Si vous connaissez d'anciens collègues qui n'ont pas encore adhéré à l'Association, n'hésitez pas à leur parler de nous et invitez-les à nous contacter afin que nous puissions leur donner les renseignements utiles sur l'APRFAE.

Plusieurs activités de sensibilisation sont prévues en septembre et octobre. Notre objectif est de contacter le plus personnellement possible toutes les nouvelles personnes retraitées.

Il est important de souligner que tout au long de cette campagne, nous avons eu l'appui de la FAE et de ses syndicats affiliés.

Bonne campagne d'adhésion !

*Michel Paquette*

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'APRFAE

L'Assemblée générale de l'APRFAE est convoquée pour le mercredi 16 novembre 2016 au *Palace Centre de Congrès* 1717, boul. Le Corbusier, Laval (au nord de St-Martin) à compter de 10 h.

Lors de cette assemblée, en plus des points à l'ordre du jour, le Comité des arts visuels procédera au lancement de son « Annuaire de lieux d'art visuel sur le territoire de l'APRFAE ». Un verre de l'amitié suivra l'assemblée générale.

Inscription dès que possible : [retraites@aprfae.ca](mailto:retraites@aprfae.ca) ou 514 666-6969

*Nicole Frascadore*

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](http://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](http://changez.lacapitale.com/aprfae). Le concours se déroule du 1<sup>er</sup> 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.

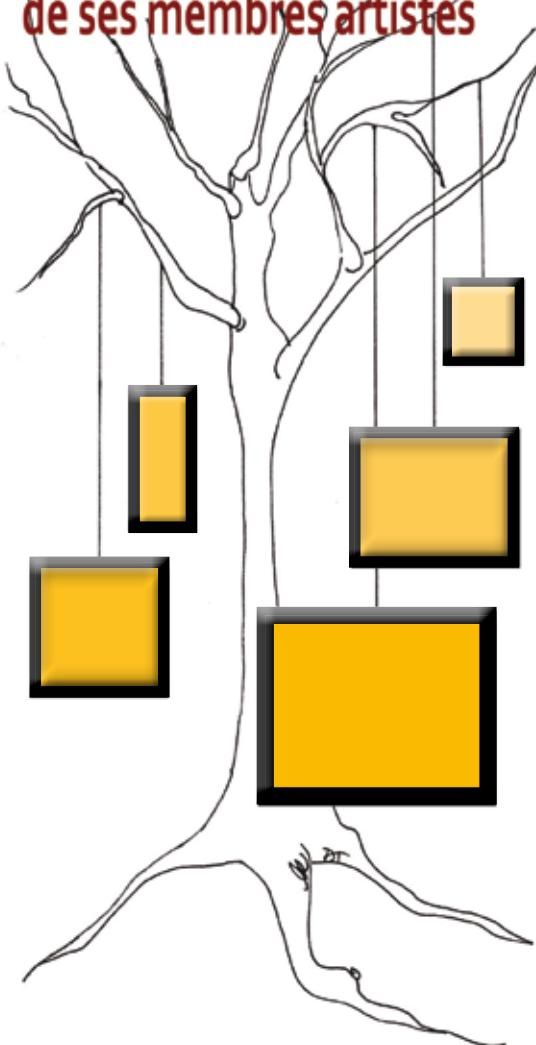
## Séminaires de planification de la retraite 2016-2017

L'APRFAE prévoit tenir sept séminaires dont au moins un dans chacune des régions : Gatineau, Montréal, Haute-Yamaska, Laval et Basses-Laurentides. Ils se dérouleront à compter de la mi-octobre 2016 pour se terminer à la mi-janvier 2017. Si le nombre d'inscriptions le justifie, une huitième rencontre est possible dans la région de Montréal et serait ouverte aux membres de toutes les régions. Ils seront sous la coordination de Jacques Dupont et sous la responsabilité de Nicole Frascadore et de Michel Paquette comme personnes-ressources.

Si vous connaissez des personnes susceptibles de profiter de leur retraite dans les prochaines années, vous pouvez les inviter à s'inscrire auprès de leur syndicat respectif.

Jacques Dupont  
responsable du dossier

## Le groupe de l'APRFAE vous invite à l'exposition de ses membres artistes



20 et 21 octobre 2016  
Rose-Art  
216, boul. Ste-Rose  
Laval (Québec)

Jeudi 20 octobre  
14h à 17h  
Vendredi 21 octobre  
10h à 16h

Rencontre des  
artistes  
Jeudi 20 octobre  
14h30 à 16h

Entrée gratuite



**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%<sup>\*</sup>**  
**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**



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

# activités passées et à venir

## La presque bombe Alaska

En août dernier, nous étions un groupe de 9 personnes à aller en croisière de 7 nuits en Alaska. Tant qu'à se rendre *usque ad mare*, nous en avons profité pour passer 3 nuits à Vancouver.

Amoureux de la végétation, vous en resterez bouche bée. Les arbres sont immenses et uniques. Les sapins Douglas d'une centaine de mètres, les thuyas (cèdres) bien fournis, les séquoias pleureurs ne sont que quelques arbres impressionnantes. Les fleurs y poussent en puissance et leurs couleurs sont bien définies. Il pleut souvent dans cette contrée, ce qui donne un bon coup de pouce vert à cette végétation luxuriante. Le parc Stanley n'est qu'un exemple de toute cette belle harmonie de couleurs.

À Victoria, capitale de la Colombie Britannique, les jardins Butchart sont un autre exemple de beauté florale dans un décor très étudié. Les jardinières et balconnières de Victoria contiennent de 20 à 25 espèces de fleurs qui cohabitent bien. D'ailleurs, Victoria se prénomme la ville fleurie de cette province.

En quittant la Colombie Britannique par l'océan, le bateau longe le littoral et nous voyons les grands arbres rapetisser au fur et à mesure de notre avancée vers le nord.

**1<sup>er</sup> arrêt : Ketchikan.** Petit village de quelques centaines d'habitants qui sont essentiellement autochtones. Des excursions nous entraînent vers ces espaces agréables. La nature est formidable. Des aigles à col blanc volent à perte de vue et ils sont immenses.

**2<sup>e</sup> arrêt : Juneau.** Capitale de l'Alaska qui compte 30 000 habitants. La ville, comme toutes les villes portuaires, comporte des boutiques concentrées le long des quais

et devinez ce qu'elles vendent ? Des T-shirts, impers, tasses (rien d'original jusqu'à présent). Beaucoup de bijouteries vendent de l'or. Eh oui, ils vivent encore dans l'esprit de la ruée vers l'or ! On y vend aussi de la tanzanite, cette belle pierre précieuse bleue, ainsi que de l'opale. On peut trouver aussi de très belles créations artisanales.

Certains ont fait une excursion au Mendenhall Glacier, notre premier glacier à voir, et que dire des jardins uniques en Alaska ? Nous avons aussi visité une frayère à saumons. Incroyable cette quantité de saumons que ce pisciculteur exploite, depuis les alevins jusqu'à l'adolescence. Enfin, ils remontent le cours d'eau jusqu'à leur lieu de naissance.

**3<sup>e</sup> arrêt : Skagway.** Certains ont pris le tour en hélicoptère; et d'autres, le White Pass Train qui nous amène jusqu'au Yukon; nous traversons la frontière canadienne. Ça a valu le coup. Voir les montagnes, les rivières, les cascades et les glaciers, c'est merveilleux ! Dans ce coin nordique de la Terre, on fait la paix avec la nature qui n'a rien demandé.



Totem dans le Stanley Park à Vancouver

long des baies que nous avons parcourues. L'amateur de la nature s'isole, au 6<sup>e</sup> pont ou bien à l'observatoire du bateau, pour admirer ces tableaux que seule la nature peut peindre.

Ce qui est fascinant c'est de voir tous ces oiseaux qui volent tranquillement, aussi tranquillement que le mouvement de l'eau qui semble à la limite de la neige fondue (slush). Ils semblent s'accommoder d'un bloc de glace qui flotte sur cette mer épaisse par le froid. Par bout, la mer ressemble à une limonade dont les vagues ne roulent pas par trop de lourdeur. Et ces oiseaux, condamnés éternellement à déposer leurs palmes fragiles en apparence sur de la glace, ne se posent-ils pas de question sur leur existence ?

Arrivés à Seward, 4<sup>e</sup> et dernier arrêt, il faut voir tous les autobus alignés dans le port pour transporter presque tous les passagers du bateau vers l'aéroport d'Anchorage qui est à 2 heures de là. Leur routine est éprouvée et, en un clin d'œil, le navire a vomis 2 000 passagers, sans bousculade. Merveilleux ! Ce qui était plus merveilleux, ce sont les paysages tout le long du trajet. Les espaces semblent encore plus grandioses. Les cascades encore plus proches et nous avons vu encore d'autres glaciers au loin.

Lise Gervais et Marie-Rose Bascaron



L'Alaska nous a frappés par tous ses rivages ourlés, ses arbres qui vivent dans la brume, ses cascades nombreuses tout le

## Dîner à l'ITHQ

Encore cette année, les membres et membres associés de la région BLLMV auront le plaisir de partager un dîner à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ). Vous êtes invités le jeudi 1<sup>er</sup> décembre à midi. Cette année, le restaurant-école ne peut accueillir que 40 personnes. Le nombre d'élèves est en diminution, ainsi il y a beaucoup moins de disponibilité que par les années passées. Le coût du repas est de 25 \$ taxes et service inclus. Nous vous incitons à transmettre votre réponse dès que vous recevez l'invitation afin de vous assurer d'une place.

Lise Gervais

## Déjeuner au Coco Gallo

La région BLLMV poursuit la coutume. Elle débute la nouvelle année par son petit-déjeuner au Coco Gallo, mardi 24 janvier 2017. Ce restaurant est situé au 1104 rue St-Zotique Est, Montréal. Il offre un choix varié pour ce type de repas, l'ambiance est conviviale et se prête facilement aux tables de discussion. Vous recevrez une invitation en début janvier vous spécifiant l'heure du rendez-vous, vous n'aurez qu'à téléphoner à l'Association pour confirmer votre présence.

Lise Gervais  
Comité des activités



## Voyage à New York ???

Le voyage au Brésil qui était prévu pour le mois de mai 2017 a été annulé. Comme nous avons l'habitude d'organiser un voyage à l'APRFAE pour nos membres et leurs amis, nous vous proposerons une destination moins coûteuse. Ce serait probablement New York. Vous le saurez par le biais de L'APRFAE EXPRESS.

Marie-Rose Bascaron

## CALENDRIER 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 annuelle	X		
Jeudi 1 <sup>er</sup> décembre	Dîner à l'ITHQ Montréal, 40 personnes		BLLMV	Lise Gervais
Mardi 24 janvier	Petit déjeuner au Coco Gallo		BLLMV	Pierre Dion
Mercredi 5 avril	Cabane à sucre Maison Éthier	X		Thérèse Hamel
Mai	Voyage (destination à venir)	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<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**

Pierre Dion, retraites@aprfae.ca

octobre 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



# chronique santé

## Les plantes médicinales : réflexion d'une adepte bien informée

« Sans nommer le basilic, la lavande ou le pissenlit, les plantes aux propriétés médicinales poussent partout et se retrouvent tant en tisanes et en onguents que dans notre assiette.

Les plus récentes recherches confirment l'efficacité de ces plantes. Aujourd'hui, les deux médecines, traditionnelle et naturelle, autrefois divisées en factions convaincues, se complètent pour acheminer la quête du mieux-être et de la longévité.

Je laisse la valérianne de côté : trop addictive, elle risque d'interagir avec d'autres médicaments. Je lui préfère la mélisse ou une infusion de basilic; la lavande aussi, quand je me

pas d'ailleurs « se faire de la bile » ? À chaque stress, à chaque poussée d'adrénaline, les résidus vont s'y loger en attendant leur élimination par les reins dans l'urine. Or le foie engorgé par les repas copieux et bien arrosés s'occupe de séquencer les aliments en priorité. L'adrénaline reste alors stockée et est renvoyée par petites doses dans le système vasculaire. Résultat : on est impatient et ronchon.

Pour « la paix dans le monde », on se procure des graines de chardon-Marie que l'on broie avec des graines de lin et que l'on saupoudre sur une salade. Les bienfaits se ressentiront au bout de quelques jours.

Bien sûr, la bardane et le pissenlit en décoction seront des alliés champions pour une cure de foie et un retour au calme.

Le premier geste du matin, après s'être brossé les dents, c'est de prendre un verre d'eau citronnée. Ce simple geste évite cures et problèmes de santé. Diabète, digestion lente, maladies auto-immunes voient leurs impacts destructifs réduits grâce à ce petit

miracle. Le citron rétablit le PH alcalin dans notre système et aide à éviter des complications dues à l'inflammation.

Le curcuma est un anti-cancer. Est-ce nécessaire de le cuisiner en sauce ? On peut teindre notre riz et ajouter... du poivre. Les bienfaits sont décuplés par le poivre. Tiens, tiens !

Pour ceux et celles qui sont inquiétés par des tumeurs ou des



La schisandra procure de l'énergie

cellules cancéreuses, *Le Petit Larousse des plantes médicinales* loue l'efficacité et les bienfaits du « lapacho » ou « pau d'arco » au goût de bois vanillé. À utiliser sans miel.

Besoin d'énergie ? La « schisandra », une baie que l'on trouve chez l'herboriste, est la panacée de tous les maux. La plante dite des cinq saveurs agit là où le corps en a besoin. En équilibrant l'acidité du métabolisme et en stimulant la circulation des fluides, elle procure de l'énergie et de l'endurance, accroît la mémoire et la concentration, sans pour autant exacerber l'hyperactivité ou tenir éveillé. Parfaite pour les sportifs ou les étudiants en période d'examens, ou tout simplement une excellente alliée pour ceux et celles qui militent en faveur des journées de 36 heures. »

Santé !

Violette-Anne-Marie Soucisse  
Collaboration spéciale

Mise en garde : il est préférable de consulter votre pharmacien ou votre médecin avant de consommer des plantes médicinales.



Le Chardon-Marie allège le foie

sens romantique. Toutes trois sont soporifiques. Prises à long terme, elles nettoient le sang des toxines, tout en douceur et très efficacement.

Le houblon, que l'on retrouve en herboristerie, est amer et soporifique. Cependant, il supporte le foie dans la production de la bile et élimine les toxines pendant le sommeil.

Parlant du foie, les Chinois disent qu'il est le site de la rage. Ne dit-on

### Sources :

- [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)
- [www.santenatureinnovation.com](http://www.santenatureinnovation.com)
- [www.santenatureinnovation.com/la-lettre-du-docteur-thierry-hertoghe/](http://www.santenatureinnovation.com/la-lettre-du-docteur-thierry-hertoghe/)
- [www.santenatureinnovation.com/alternatif-bien-etre/](http://www.santenatureinnovation.com/alternatif-bien-etre/)
- [www.editions-larousse.fr/petit-larousse-des-plantes-medicinales](http://www.editions-larousse.fr/petit-larousse-des-plantes-medicinales)
- Herboristerie *L'Alchimiste en herbe*, 4567 rue Saint-Denis à Montréal

# nouvelles des régions

## Haute-Yamaska

### Nouvelles de la Haute-Yamaska

Le premier déjeuner mensuel de l'année s'est passé sous le signe de l'enthousiasme, avec huit nouveaux membres qui se sont ajoutés à l'activité. Bonne humeur et joie de se voir ou de se revoir étaient de la partie. L'année s'annonce fructueuse en Haute-Yamaska, avec l'ajout de plusieurs nouveaux retraités.

*Martine Roberge  
pour le comité régional de la HAUTE-YAMASKA*



En alternant de gauche à droite :  
Sylvie Forand, Huguette Laferrière, Monique Benoit, Rollande Côté,  
Michel Pollender, Jacques Charest



En alternant de gauche à droite :  
Louise Guertin, Rose-Marie Goddard, Anise Bourassa-Lamy,  
Danielle Paquette, Martine Roberge, Lisette Beaulieu, Serge  
Lavertu, Marie-Marthe Proulx, Ruth Robitaille, Élisabeth St-Pierre,  
Hélène Lepage, Johanne Lefebvre, Danielle Bombardier, Sylvie Flibotte  
et Louise Lemire

## Outaouais

### Nouvelles de l'Outaouais

Quel bel été nous avons eu ! La saison estivale tire à sa fin et la saison 2016-2017 est déjà à nos portes.

La précédente année s'est clôturée avec notre BBQ annuel. Comme d'habitude, une trentaine de membres sont venus socialiser et, cette fois-ci, sous un soleil radieux ! Rencontre toujours aussi agréable qui fut précédée de notre assemblée générale annuelle.

Cependant, l'automne arrive et avec lui les diverses activités s'amorcent (déjeuners mensuels, tai chi, mini tennis, pickleball, quilles, etc.). Vous, nos membres, êtes toujours les bienvenus pour soumettre vos idées ou encore initier des projets. Le comité régional est là pour vous seconder.

De plus, en juin prochain, notre région sera l'hôtesse de l'activité nationale de fin d'année. Encore là, nous vous invitons à nous transmettre vos idées et à vous impliquer afin de faire une réussite de cette journée.

Déjà, nous nous mettons à l'œuvre. Pour l'organisation, nous comptons nous arrimer probablement avec les activités du 150<sup>e</sup> anniversaire de la Confédération.

En espérant que les membres de l'APRFAE seront nombreux à venir fêter en Outaouais !

D'ici là, le comité régional APRFAE-OUTAOUAIS vous souhaite un beau début d'automne.

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



L'année 2015-2016 s'est clôturée avec notre BBQ annuel

# 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).

## Parution

Notre nouveau recueil de textes, intitulé **CONTINUITÉ**, est maintenant disponible. Fruit de l'atelier d'écriture AREQ-ARSSMI, vous aimerez la plume de ces retraités. Pour vous le procurer, rejoindre hgrignon @bell.net ou 514 338-3710. Il sera également disponible lors de l'assemblée générale de l'APRFAE, le mercredi 16 novembre 2016.

Voyage au Brésil organisé par Marie-Rose Bascaron pour 2017. Date à déterminer. Si vous êtes intéressés, veuillez écrire au mrbascaron@hotmail.com ou appelez au 514 939-1232.

## 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,  
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

1	1	0	0	1	1	0	0
0	0	1	1	0	0	1	1
1	0	1	0	0	1	1	0
0	1	0	1	1	0	0	1
1	0	0	1	1	0	0	1
0	1	1	0	0	1	1	0
1	0	1	1	0	1	0	0
0	1	0	0	1	0	1	1

**Solution du jeu**

# coin-détente

## BINERO

par Marie-Rose Bascaron

				0			0
			1			1	
				0			0
1				1			
1				1	1		
1				1	1	1	0
							0

## 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

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'APRFAE

16 novembre 2016 - 10h  
au *Palace Centre de Congrès*  
1717, boul. Le Corbusier, Laval

BBQ Outaouais



Bernard Gendron, Hélène Renaud et Suzanne Rochon-Guérette



Jacqueline Poirier, Hélène Gagné et Lyne Marsolais



Glacier Bay - Alaska, photo de Lise Gervais



Une partie du groupe au Gastown à Vancouver



Thérèse Hamel sous un thuya géant